

Fähigkeiten sind oft verschüttet. Gerade in schwierigen Lernsituation vergessen wir als Lernende leicht auf unsere Stärken und bewährten Lösungsstrategien.

Als Trainer:in können Sie die Teilnehmenden unterstützen, verschüttete Stärken auch und gerade in schwierigen Lernsituationen zu entdecken und nutzbar zu machen.

Stellen Sie sich eine Situation vor, in der Ihre Teilnehmer:innen eine Übung ausführen. Dabei bietet sich Ihnen die Gelegenheit Einzelne aus der Lerngruppe in ihrem speziellen Lernprozess zu begleiten.

Nehmen wir an, eine Teilnehmerin steckt an einer Stelle der Übung fest. In einer solchen schwierigen Situation kann es hilfreich sein, einen Schritt zurückzutreten und nach nützlichen Fähigkeiten und Lösungsstrategien zu schürfen. Als Trainer:in können Sie diesen Prozess initiieren und begleiten und dabei einen wertvollen Ressourcenedelstein der Teilnehmerin ans Tageslicht bringen. Wie das geht?

Probieren Sie es in drei Schritten.

Im ersten Schritt stellen Sie eine offene Frage. Eine offene Frage kann nicht einfach mit Ja oder Nein beantwortet werden. Damit öffnen Sie einen Dialograum, in dem sich besondere Fähigkeiten des Gesprächspartners zeigen können. Der zweite Schritt ist damit unmittelbar verbunden, nämlich: aktives, wertschätzendes und neugieriges Zuhören. In dieser Haltung ist es möglich, Ressourcenedelsteine zu erkennen, die meist im Dialog kurz aufblitzen. Wenn ein Funkeln erkennbar ist, dann stellen Sie in einem dritten Schritt sicher, dass auch der Gesprächspartner seine wertvolle Ressource wahrnimmt. Verstärken Sie die Wirkung und machen Sie das Erlebnis nachhaltig, indem Sie es verankern. Der Ablauf der drei Schritte im Detail:

1. Offene Frage stellen.

Begnügen Sie sich nicht mit einem Hinweis für den nächsten Schritt der Übung, oder motivierenden Worten, oder einer geschlossenen Frage. Öffnen Sie in einer schwierigen Lernsituation das Feld für Ihr Schürfen nach Ressourcenedelsteinen mit einer offenen Frage:

- „Wie haben Sie diese Übung bis zu diesem Punkt geschafft? Beschreiben Sie mir Ihre Schritte bis hierher.“
- „Wie sind Sie bei der Lösung der letzten Übung, die Sie bereits geschafft haben, vorgegangen?“
- „Was ist Ihnen dabei besonders gut gelungen?“

Mit solchen Fragen explorieren Sie nach vorhandenen Fähigkeiten und Lösungsstrategien und öffnen den Blick des Lernenden für seine Stärken und Ressourcen. Hören Sie im darauffolgenden Dialog aktiv und aufmerksam zu.

2. Aktiv zuhören.

Machen Sie einfach das, was Sie bei einer guten Freundin oder bei einem guten Freund auch machen würden, wenn er oder sie Ihnen etwas Wesentliches erzählt. Lassen Sie die Person ausreden, fassen Sie für das Verständnis Sätze zusammen, zeigen Sie mit Ihrem Blick und der ganzen Körpersprache Ihr ehrliches Interesse und achten Sie auf die

Edelsteine, die im Gespräch sichtbar werden. Wenn eine spezielle Fähigkeit aufblitzt, dann reflektieren Sie den gefundenen Edelstein mit einem Wort, oder einem Satz.

Damit sind Sie beim dritten Schritt angelangt: Den aufblitzenden Edelstein nachhaltig verankern.

3. Ressource verankern.

Verankern Sie eine sichtbar gewordene Fähigkeit, indem Sie diese zusammenfassen und sprachlich spiegeln.

- Beispiel 1: „Sie sind also spontan ans Werk gegangen und haben sich auf Ihre ganz eigene Art und Weise erfolgreich durchgekämpft?“
- Beispiel 2: „Sie haben sich mit Ihrem Nachbarn abgesprochen, und zu zweit war es für Sie kinderleicht, die Übung zu lösen?“
- Beispiel 3: „Sie haben sich kurz einen Überblick verschafft, danach die Übung in ihrem Tempo genau Schritt für Schritt ausgeführt und sind so **zielsicher** zum Ergebnis gekommen?“

Sprechen Sie an, wenn Sie beim Gegenüber etwas in seiner Körpersprache, oder in seinen Gesten wahrnehmen.

- Zu Beispiel 3: „Ich habe Sie in der vorherigen Übung sehr ruhig und fokussiert wahrgenommen.“

Bieten Sie dem Gesprächspartner ein Bild, oder eine Metapher dafür an.

- Zu Beispiel 3: „Mir ist dabei das Bild von Zuggleisen, die ganz sicher ans Ziel führen in den Sinn gekommen.“

Sie können eine Wahrnehmung, oder ein Bild noch verstärken, indem Sie die erkannte Fähigkeit in einen Kontext stellen.

- Zu Beispiel 3: „Ihre Kollegen sind zu beneiden. Auf Sie ist Verlass.“

Probieren Sie diese Art des Fragens einfach aus und entwickeln Sie dieses Nach-Ressourcen-Schürfen in Lernsituationen für sich weiter. Fragen kostet nichts. Was kann dabei schon passieren? Sie werden sehen, dass diese Art der Lernunterstützung wirkungsvoller ist und mehr Spaß macht, als gelegentlich Hinweise und Lob auszuteilen. Sie lernen dabei Ihre Teilnehmer kennen und helfen ihnen konkret ihre spezielle Art des Lernens wahrzunehmen und bewusster einzusetzen. Lassen Sie sich überraschen über das positive Feedback, das Ihnen Ihre Schulungsteilnehmer darauf geben werden.

Hinweis

Falls Sie diese Methode in Begleitung eines Coaches durchführen möchten, können Sie mich gerne kontaktieren. Ich unterstütze Sie, eigene Motivationsfaktoren und wertvolle Ressourcen zu entdecken, die Sie für Ihre Tätigkeiten als Trainer:in gewinnbringend einsetzen können.