

## Coaching-Fahrplan für Philipp (4. Klasse)

### Vier Systeme der PSI-Theorie

- Pfadfinder (Extensionsgedächtnis) – Zugang zu eigenen Bedürfnissen, Ressourcen
- Logiker (Intentionsgedächtnis) – Zielsetzung und Planung
- Kontrolleur (Objekterkennung) – Problemerkennung, Gefahrenwahrnehmung
- Spontaner Macher – Umsetzung von Handlungen

### Verbindung zu Underachievement

- Häufig Blockaden zwischen Logiker ↔ Macher (Ziele werden geplant, aber nicht umgesetzt)
- Pfadfinderzugang fehlt → Selbstberuhigung und die Erinnerung an eigene Lernerfolge fehlen

### Fallbeschreibung:

Philipp besucht derzeit eine 4. Grundschulklasse. Bereits im Kindergarten ist er durch sein Interesse an Zahlen und an weiterführenden Themen aufgefallen. Die anderen Kinder haben ihn häufig als „Schlaumeier“ bezeichnet. Die Eltern haben ihn früher eingeschult, da sein Verlangen nach Wissen größer war und sie Philipp nicht noch weiter „nebenbei“ mit schulischen Inhalten fördern wollten. In den ersten beiden Schuljahren kam Philipp gut mit, wenn er auch weiterhin gerne gespielt hat.

In der dritten Klasse nahmen die Probleme – insbesondere im Fach Deutsch – wieder zu. Durch den Lehrerwechsel in der jetzigen vierten Klasse fiel seine Leistung in Deutsch noch weiter ab, von 2 auf 3-4. Teilweise widersetzt er sich den Anweisungen der Lehrkraft, wenn er sich falsch behandelt fühlt.

Die neue Lehrerin verlangt sehr viel von den Schülerinnen und Schülern in der Klasse. Insbesondere die Diktate werden nicht mehr mit Lernkarteien vorbereitet, sondern basieren im Wesentlichen auf Rechtschreibregeln. Dadurch werden die Anforderungen sehr viel höher als zuvor. Philipp fühlt in der Schule immer weniger wohl. Eine Bekannte der Eltern riet deshalb seinen Eltern, ihn zu einem Intelligenztest zu schicken. Dabei kam heraus, dass Philipp eine überdurchschnittliche Begabung hat (WISC V, IQ 131). Nun erwarten seine Eltern von ihm, dass er seine besondere Begabung auch im Unterricht einsetzt und gute Noten schreibt. Sie sprechen viel über seine Begabung und sind sehr stolz auf ihren Sohn. Aber irgendwie belastet Philipp diese Situation auch.

Erste Ideen oder Anregungen:

---

### 1. Erstkontakt und Beziehungsgestaltung

- **Ziel:** Vertrauen aufbauen, ressourcenorientierte Haltung zeigen.
- **Methode:** Gespräch auf Augenhöhe, positives Feedback für Engagement und Stärken.
- **Beispiel-Fragen:**
  - "Was machst du in der Schule am liebsten?"
  - "Wann hast du dich das letzte Mal richtig gut gefühlt beim Lernen?"

Weitere Ideen oder Anregungen:

---

## 2. Problemanalyse und Externalisierung

- **Ziel:** Philipp hilft, sein Problem als veränderbaren Anteil zu sehen, nicht als Teil seiner Identität.
- **Technik:** Externalisierung des Problems (z.B. "mein strenger Erwartungsdrache").
- **Arbeitsauftrag:**
  - "Male oder beschreibe dein 'Problem-Tier'. Was sagt es dir? Was will es vielleicht Gutes für dich?"

Weitere Ideen oder Anregungen:

---

## 3. Zugang zum Pfadfinder öffnen (Ressourcenaktivierung)

- **Ziel:** Positive Erlebnisse und innere Stärken aktivieren.
- **Methode:**
  - Erinnerungsarbeit: "Erzähle mir von einem Moment, in dem du stolz auf dich warst."
  - Visualisierung: "Schließe die Augen und stell dir vor, wie du dich dabei gefühlt hast."

Weitere Ideen oder Anregungen:

---

## 4. Entwicklung eines gefühlten Ziels

- **Ziel:** Ein Ziel formulieren, das emotional positiv aufgeladen ist.
- **Fragen:**
  - "Was möchtest du in der Schule wieder erleben?"
  - "Woran würdest du merken, dass es besser geworden ist?"
- **Beispiel-Ziel:** "Ich möchte mich wieder auf Diktate freuen, weil ich zeigen kann, was ich kann."

Weitere Ideen oder Anregungen:

---

## 5. Selbstberuhigungstechniken einüben

- **Ziel:** Umgang mit Stress und Erwartungsdruck verbessern.
- **Techniken:**
  - Atemübung: "3 tiefe Atemzüge, langsam bis 5 zählen."
  - "Hand-auf-Herz"-Geste: Selbstberuhigung durch Berührung.
  - Stärkesatz: "Ich schaffe kleine Schritte."

Weitere Ideen oder Anregungen:

---

## 6. Willensbahnung – Umsetzungsschritte planen

- **Ziel:** Philipp erlebt erste Erfolge durch kleine, erreichbare Schritte.
- **Planung:**
  - "Diese Woche möchte ich ein Diktat vorbereiten, indem ich jeden Tag 5 Minuten übe."
- **Visualisierung:**
  - "Stell dir vor, wie du freudig dein Diktat abgibst."

Weitere Ideen oder Anregungen:

---

## 7. Aufbau eines Helfernetzwerks

- **Ziel:** Philipp soll sich unterstützt fühlen.
- **Mögliche Helfer:**
  - Lieblingslehrerin/-lehrer
  - Eltern (Rolle: Ermutiger, nicht Antreiber)
- **Strategie:**
  - Bild oder Symbol seines „Helfer-Teams“, dass er an sich glaubt und ein Helfernetzwerk hat, das ihn unterstützt.

Weitere Ideen oder Anregungen:

---

## 8. Erinnerungshilfen implementieren

- **Ziel:** Motivation und Selbstwirksamkeit stärken.
- **Strategien:**
  - Einen kleinen "Mut-Stein" in der Hosentasche.
  - Kraftbild malen: "Mein starker Baum, der im Sturm ruhig bleibt."

Eigene Ideen oder Anregungen:

---

## 9. Umgang mit Rückschlägen vorbereiten

- **Ziel:** Rückschläge als normaler Teil des Lernens betrachten.
- **Strategien:**
  - Fehler-Tagebuch: "Was habe ich heute trotzdem geschafft?"
  - Kleine Feiern auch für Zwischenschritte.

Eigene Ideen oder Anregungen:

---

## 10. Abschluss und Verstärkung

- **Ziel:** Positive Selbstwirksamkeitserfahrungen sichern.
- **Reflexion:**
  - "Was kannst du heute besser als vor vier Wochen?"
  - "Welche Stärken hast du an dir entdeckt?"

**Langfristiges Ziel:** Philipp lernt, eigene Ziele zu setzen und zu verfolgen, Selbstvertrauen aufzubauen und gesunde Distanz zu äußeren Erwartungen zu entwickeln.

Eigene Ideen oder Anregungen:

---

## Literatur

Bock, J. (2012). Unterstützende Elemente der PSI-Theorie im Beratungsprozess bei Underachievement. In: C. Solzbacher (Hrsg.), *Ressourcen stärken!*, Köln: Carl Link

Kuhl, J.; Quirin, M. (2025)<sup>2</sup>. *Persönlichkeitspsychologie. Motivation, Kognition und Selbststeuerung*. Göttingen: Hogrefe

Martens, J.U.; Kuhl, J. (2005). *Die Kunst der Selbstmotivation. Neue Erkenntnisse der Motivationsforschung praktisch nutzen*. Stuttgart: Kohlhammer

Storch, M; Kuhl, J. (2012). *Die Kraft aus dem Selbst. Sieben PsychoGyms für das Unbewusste*. Bern: Huber