



# Warum könnte ich als Jugendlicher ein Lerncoaching besuchen?

<b>Ich weiss einfach nicht wie lernen:</b> Manchmal fühle ich mich überfordert und frustriert, weil ich das Gefühl habe, dass ich nicht effektiv oder zu lange lerne.	<b>Effektive Lernstrategien:</b> Wir helfen dir, deine individuelle Lernweise zu verstehen und zeigen dir effektive Strategien, um viele Informationen in kurzer Zeit zu speichern. Diese Methoden sind nicht nur beim Lernen hilfreich, sondern auch, um in Prüfungen unter Stress besser abzuschneiden.
<b>Null Bock zum Lernen:</b> Manchmal habe ich echt null Bock und weiss nicht, wie ich überhaupt meine Ziele erreichen soll. Es ist schwierig, die Motivation aufrechtzuerhalten.	<b>Innerer Schweinehund überwinden:</b> Gemeinsam entwickeln wir Strategien, um deine Ziele zu erreichen und deine Motivation hochzuhalten. Wir stehen dir mit konkreten Tipps zur Seite, um deinen inneren Schweinehund zu überwinden. Zusammen werden wir Wege finden, wie du den Nutzen des Lernens erkennst, damit die Schule für dich sinnvoll wird und du deine Ziele erfolgreich umsetzen kannst.
<b>Druck und Stress:</b> Die Erwartungen meiner Eltern, der Schule und auch meine eigenen sind manchmal überwältigend. Es scheint, als ob immer mehr von mir erwartet wird und das stresst mich.	<b>Mutig und stark:</b> Mit achtsamen Techniken zeigen wir dir, wie du mit diesem Stress umgehen kannst. Wir geben dir Mut, diesen Erwartungen standzuhalten und unterstützen dich dabei Kommunikationsstrategien zu entwickeln, um deine Bedürfnisse und Ziele deinen Eltern gegenüber klarer zu kommunizieren.
<b>Mangelndes Selbstvertrauen:</b> Ich zweifle oft an meinen Fähigkeiten und fühle mich unsicher, besonders wenn es um Prüfungen geht.	<b>Stärken stärken:</b> Wir können dir helfen, dein Selbstvertrauen aufzubauen, indem wir dir zeigen, was du bereits gut kannst und wie du deine Fähigkeiten weiterentwickeln kannst.
<b>Überall Chaos:</b> Mein Leben und Lernen fühlt sich oft unorganisiert und chaotisch an, was es schwierig macht, effektiv zu lernen und zu arbeiten.	<b>Strategien zur Organisation:</b> Wir können dir helfen, Methoden zur Organisation und Strukturierung deines Lernens zu entwickeln. Gemeinsam können wir Wege finden, die Unordnung zu bewältigen und eine lernförderliche Umgebung zu schaffen.

<p><b>Aufschieberitis:</b> Manchmal zögere ich wichtige Aufgaben hinaus, weil ich mir unsicher bin oder einfach das Gefühl habe, von allem überfordert zu sein.</p>	<p><b>Müllzeit erkennen:</b> Wir unterstützen dich dabei, deine Aufschiebeprobleme zu überwinden, indem wir dir helfen, deine Zeit effektiver zu nutzen und Prioritäten zu setzen. Gleichzeitig zeigen wir dir, wie wichtig es ist, Zeit für Freizeit und angemessenes Lernen einzuplanen.</p>
<p><b>Prüfungsangst:</b> Oft fühle ich mich nervös und unsicher, wenn ich an bevorstehende Prüfungen denke. Es ist ein unangenehmes Gefühl, das meinen Magen zusammenziehen lässt und meinen Puls schneller schlagen lässt. Ich habe Angst!</p>	<p><b>Umgang mit Prüfungsangst:</b> Wir können dir dabei helfen, mit diesen Ängsten umzugehen, indem wir dir Techniken zur Entspannung und Bewältigung von Prüfungssituationen beibringen. Die Angst lässt oft nach, wenn wir sie benennen und uns langsam, in kleinen Schritten, der Angst stellen.</p>

Hey, lieber Jugendlicher! Wir denken ein Lerncoaching könnte dir echt weiterhelfen, dich als Schüler oder Schülerin weiterzuentwickeln und das Beste aus dir herauszuholen. Mit den richtigen Werkzeugen und Strategien kannst du erfolgreich, sowohl in der Schule als auch im Leben, sein.

Wir freuen uns dich auf deinem Weg zu begleiten!