

Inhaltsverzeichnis

1	Einleitung	1
2	Gründe für die Stärkung der SchülerInnen im Berufskolleg	2
2.1	Ist-Situation	2
2.2	Ziel-Situation	3
2.3	Coaching an Berufsbildenden Schulen	5
3	Coaching	6
3.1	Definition	6
3.2	Die Grundhaltung des Coachs	8
3.3	Coachingprozess	9
3.4	Coaching und Vertrauen	9
3.5	Abgrenzung zum "normalen" Unterricht	10
3.6	Abgrenzung zur Beratung	10
4	Das Coachingprojekt Energiemanagement und Zeitmanagement...	11
4.1	Projektidee	11
4.2	Projektstart	11
4.3	Projektdurchführung	13
4.3.1	Projektarbeitsunterlagen der SchülerInnen	13
4.3.2	Coaching Module	16
4.3.2.1	Coachingmodul Energiemanagement	16
4.3.2.1.1	Energiezustände	16
4.3.2.1.2	Umsetzung der Veränderungswünsche mit Hilfe des Coaching-Konzeptes	18
4.3.2.1.3	Erste Schritte zur Veränderung	20
4.3.2.1.4	Die Hürden	23
4.3.2.1.5	Der Schlüsselsatz	26
4.3.2.1.6	Die Methodenvielfalt	28
4.3.2.1.7	Das Herzstück des Moduls	29
4.3.2.1.8	Die Energiefresser	31
4.3.2.2	Coachingmodul Zeitmanagement	33
4.4	Projektergebnisse	38
4.5	Projekterkenntnisse	39
4.5.1	Schnelligkeit, Flexibilität und Konzentrationsfähigkeit	39
4.5.2	Organisationsfähigkeit, Kreativität und Selbstwertgefühl	39

4.5.3	Toleranz, Empathie und Wertschätzung	39
4.5.4	Eigeninteresse, Motivation und Geduld	40
4.5.5	Ausdauer, Durchhaltevermögen und Disziplin	40
4.5.6	Chancengleichheit.....	42
4.5.7	und.....	42
4.6	Projektpräsentation vor dem Schulleitungsteam.....	43
4.7	Projektinformation auf der schuleigenen Homepage	46
5	Implementierungsmöglichkeiten an der JFS-Schule.....	48
5.1	Zukunftsvisionen	48
5.2	Umsetzung im Schuljahr 2010/2011	50
6	Fazit.....	51
7	Literaturverzeichnis	54
8	Anhang	56
8.1	Anhang 1: Projektantrag.....	56
8.2	Anhang 2: Coaching Unterstützungssystem	58
8.3	Anhang 3: Mein Weg zur persönlichen Fitness.....	59
8.4	Anhang 4: Teilnahmebestätigung.....	60
8.5	Anhang 5: Erfahrungen im Schuljahr 2010/2011.....	61
8.6	Anhang 6: Erfahrungen im Schuljahr 2011/2012.....	66
8.7	Anhang 7: Das Coachingprojekt der JFS-Schule in der Öffentlichkeit.....	73
Nachwort	76