



**Ostfalia**

Hochschule für angewandte  
Wissenschaften

---

ZeLL – Zentrum für erfolgreiches  
Lehren und Lernen

## Lerncoaching und Beratung



**Fakultät Bau-Wasser-Boden**  
**Fakultät Handel und Soziale Arbeit**

# Lerncoaching



Das Studium ist mit vielen neuen Herausforderungen verbunden. Erfolgreich zu studieren bedeutet nicht nur die reine Aneignung von Fachwissen. Erfolgreich zu studieren setzt ebenso persönliche und soziale Kompetenzen wie Kommunikationsfähigkeit, Konfliktlösung, Selbstvertrauen, Motivation und Verantwortungsbewusstsein voraus. Auch Methodenkenntnisse wie Zeitmanagement, Organisationsvermögen, Problemlösestrategien und Transferfähigkeit sind gefragt. All diesen studien- und personenbezogenen Herausforderungen gerecht zu werden, fällt vielen Studierenden nicht leicht.

Ziel des Lerncoachings ist es, Studierende zu unterstützen, ihr Studium selbstverantwortlich und erfolgreich zu bewältigen.

Lerncoaching ist grundsätzlich freiwillig und die Gespräche sind vertraulich!



# Für wen ist Lerncoaching?

Das Lerncoaching ist ein überfachliches Beratungsangebot für alle Studierenden am Campus Suderburg, unabhängig von Leistungen, Studiengang oder Semesterzahl.

Sie sind mit Ihrer Lern- oder Studiensituation unzufrieden oder haben Fragen? Sie wollen mit Unterstützung aktiv werden und etwas daran ändern? Dann sind Sie richtig beim Lerncoaching! Nutzen Sie das Lerncoaching, um sich einen Überblick darüber zu verschaffen, welche Faktoren Sie wie und wo vom Lernen und somit vom effektiven Studieren abhalten.

Lernen Sie im Lerncoaching neue Lern- und Arbeitstechniken kennen und entscheiden Sie selbst, welche davon Sie als hilfreich im Umgang mit der Stofffülle im Studium empfinden. Erfahren Sie im Lerncoaching wie Sie Ihre Zeit sinnvoll strukturieren und dabei all Ihre Interessen und Aufgaben unter einen Hut bekommen.

**Seien Sie mutig!** Häufig genügen kleinste Veränderungen an einem Vorgehen, einem Verhalten, einer Einstellung oder der Einsatz neuer Methoden, um Sie das erreichen zu lassen, was kurz zuvor noch undenkbar schien.



# Warum Lerncoaching?



Erfahrungsgemäß gibt es viele individuelle Gründe, um sich während des Studiums Unterstützung zu holen:

- Haben Sie das Gefühl, es ist schwierig Ihr hohes Arbeitspensum zu strukturieren und zu bewältigen?
- Merken Sie vielleicht, dass Ihre bisherigen Lernmethoden im Studium nicht mehr ausreichen?
- Stehen Sie vor einer wichtigen Prüfung und wissen einfach nicht, wie Sie sich effektiv vorbereiten sollen?
- Merken Sie, dass Sie – trotz intensiver Vorbereitung – die Inhalte einfach nicht abrufen können, weil Sie in Prüfungssituationen zu nervös sind?
- Wissen Sie nicht, wie Sie die wichtigen Dinge in Ihrem Leben unter einen Hut bekommen sollen?

Es gibt zahlreiche Möglichkeiten, die dabei hilfreich sein können, Ihre Potenziale zu aktivieren und diese zur Erreichung Ihrer individuellen Ziele zu nutzen:

- Schulen Sie Ihre Konzentrationsfähigkeit.
- Eigenen Sie sich hilfreiche Lern- und Arbeitstechniken an.
- Erlernen Sie effektive Methoden aus Arbeitsorganisation und Zeitmanagement.
- Formulieren Sie klare Ziele und erarbeiten Sie einen individuellen Plan, wie Sie diese erreichen wollen.
- Lösen Sie Lernblockaden und Prüfungsängste, um Ihre Potenziale voll ausschöpfen zu können.

## Wie läuft Lerncoaching ab?

Das erste Gespräch mit Ihrem Lerncoach dient vor allem dazu mehr über das Angebot zu erfahren. Sie haben die Möglichkeit, in Ruhe Ihr Anliegen zu schildern und Ihre Erwartungen und Zielwünsche zu besprechen.

In dem vertraulichen Gespräch betrachten Sie gemeinsam mit Ihrem Lerncoach Ihre momentane Situation, um daraus individuelle Lösungsmöglichkeiten für Ihr Anliegen zu erarbeiten, Handlungsalternativen zu erkennen und realistische (Teil-)Ziele zu formulieren.

Das Lerncoaching versteht sich als Hilfe zur Selbsthilfe und stellt ein professionelles Beratungs- und Coachingangebot für Ihre studienbedingten und persönlichen Anliegen dar. Im Dialog mit Ihrem Lerncoach werden neue Perspektiven und alternative Lösungswege aufgezeigt, sodass bereits in Ihnen angelegte Potenziale aktiviert und nutzbar gemacht werden können.

Jede Coachingsitzung ist in sich abgeschlossen. Sie entscheiden, ob und wann Sie erneut in die Beratung kommen möchten. Es kann jederzeit an den vorangegangenen Prozess angeknüpft oder an einem neuen Thema weitergearbeitet werden.

# Kontakt

Ostfalia Hochschule für angewandte Wissenschaften  
– Hochschule Braunschweig/Wolfenbüttel  
Zentrum für erfolgreiches Lehren und Lernen (ZeLL)  
Salzdahlumer Str. 46/48  
38302 Wolfenbüttel

Lerncoaching-Büro an den Fakultäten Bau-Wasser-Boden  
und Handel und Soziale Arbeit (Raum G13)  
Herbert-Meyer-Straße 7  
29556 Suderburg

## Ihre Lerncoaches



### Diplom-Päd. Doris Ziegler

Telefon +49 (0) 5826 988 63090

E-Mail [do.ziegler@ostfalia.de](mailto:do.ziegler@ostfalia.de)

Beratungstermine erhalten Sie  
mittwochs, donnerstags & freitags  
nach Vereinbarung.



### Sozialpsychologin M.A./ Pädagogin M.A. Yvonne Neuse

Telefon +49 (0) 5826 988 61090

E-Mail [y.neuse@ostfalia.de](mailto:y.neuse@ostfalia.de)

Beratungstermine erhalten Sie montags,  
dienstags & mittwochs nach Vereinbarung.

Bei Fragen rund um das Lerncoaching und zur Vereinbarung  
eines Gesprächstermins, stehen wir Ihnen gerne telefonisch  
oder per E-Mail zur Verfügung.

[www.ostfalia.de/zell/lerncoaching](http://www.ostfalia.de/zell/lerncoaching)



Dieses Vorhaben wird aus den Mitteln des Bundesministeriums für  
Bildung und Forschung unter den Förderkennzeichen 01PL11059  
und 01PL11066H gefördert. Die Verantwortung für den Inhalt  
dieser Veröffentlichung liegt beim Autor.