



## Der Lerncoaching-Ablauf

Die Teilnahme am Lerncoaching ist freiwillig und die Inhalte der Gespräche werden immer vertraulich behandelt. Der Fokus des Lerncoachings liegt auf der aktiven und persönlichen Nutzung vorhandener individueller Fähigkeiten auf dem Weg zum erfolgreichen Lernen. Denn so vielfältig wie die Studierenden der Fakultät, so vielfältig sind auch Ihre Hintergründe und Lösungsansätze. Um deinen persönlichen Lösungsweg zu finden und deine Fähigkeiten für ein erfolgreiches Studium optimal zu nutzen, starten wir in einem ersten Kennenlern-Gespräch das Lerncoaching.

Um dem aktuellen Unterstützungsbedarf kurzfristig und zielgerichtet zu begegnen, aber auch unterschiedliche Themen nachhaltig bearbeiten zu können, planen wir je nach Ausgangslage einzelne Sitzungen oder ebenfalls längerfristige Coachings mit regelmäßigen Treffen.

Meistens wird das Lerncoaching-Angebot von Einzelpersonen angenommen, es besteht aber auch die Möglichkeit eines Coachings für Lerngruppen (bis zu 4 Personen). Dieses findet ebenfalls auf freiwilliger Basis aller beteiligten Studierenden statt und unterliegt der Verschwiegenheit.



## Kontakt



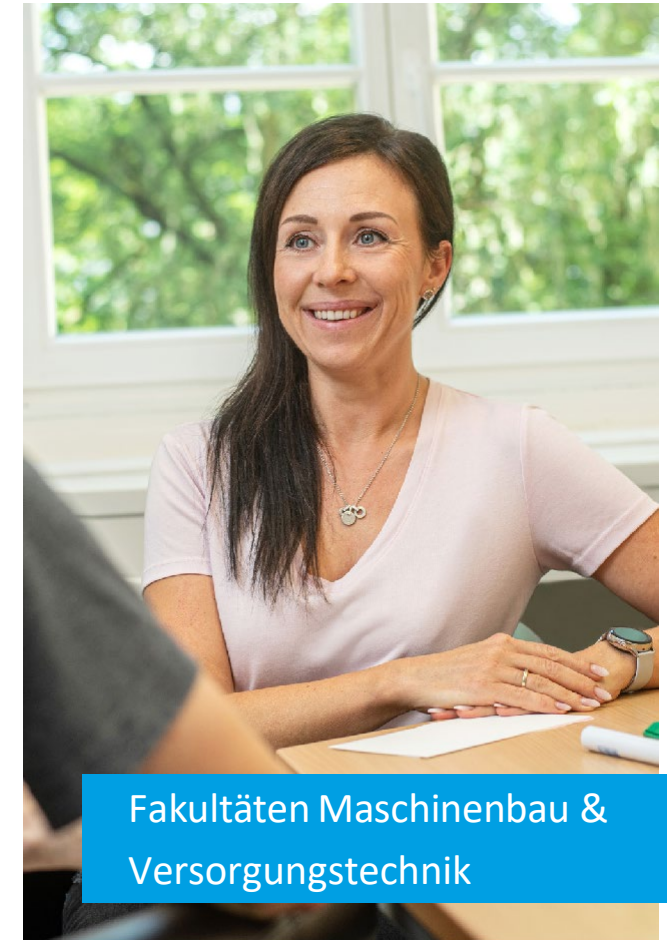
### **Deine Lerncoachin - Stephanie Wiegand**

Erziehungswissenschaftlerin M.A.  
Systemische Personalcoachin (IHK)  
Telefon +49 (0) 5331 939 44090  
E-Mail [s.wiegand@ostfalia.de](mailto:s.wiegand@ostfalia.de)

Lerncoaching-Büro Gebäude B, Raum B012  
Ostfalia Hochschule für angewandte Wissenschaften –  
Hochschule Braunschweig/Wolfenbüttel  
Salzdahlumer Str. 46/48 38302  
Wolfenbüttel

Termine nach Vereinbarung.  
Offene Sprechstunde: dienstags, 08:00-09:00 Uhr

## Lerncoaching - gemeinsam ans Ziel



Fakultäten Maschinenbau &  
Versorgungstechnik

# Lerncoaching an den Fakultäten Maschinenbau und Versorgungstechnik

Erfolgreich zu studieren setzt persönliche und soziale Kompetenzen sowie auch Methodenkenntnisse voraus.

## Persönliche Kompetenzen

- Kommunikationsfähigkeit
- Konfliktlösung
- Selbstvertrauen
- Motivation
- Verantwortungsbewusstsein

## Methodenkompetenzen

- Organisationsvermögen
- Problemlösestrategien
- Zeitmanagement
- Transferfähigkeit des Erlernten

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

Lerncoaching ist grundsätzlich freiwillig und die Gespräche sind vertraulich!

# Warum ist Lerncoaching wichtig für dich?

Ein Studium ist ein langer Weg, der Höhen und Tiefen beinhalten kann und Herausforderungen mit sich bringt.

Diesen Herausforderungen oder auch den eigenen Leistungsansprüchen gerecht zu werden, ist manchmal nicht leicht. Die Anlässe für Lerncoaching sind vielfältig und reichen von studienbedingten Gründen bis zu persönlichen Veränderungswünschen.

Verschafe dir gemeinsam mit der Coachin einen Überblick über Deine aktuelle Situation im Studium. Lerne neue Arbeitstechniken und Lernmethoden kennen und eigne dir ein strukturiertes und persönliches Zeitmanagementmodell an. Löse Lernblockaden und Prüfungsängste, um deine Potenziale voll ausschöpfen zu können.



# Anliegen

Mit der Unterstützung unserer Lerncoachin erlebst du, wie du Aufgaben, schwierige Situationen und Herausforderungen während deines Studiums erfolgreich bewältigen kannst.

## Mögliche Anliegen für das Lerncoaching:

- Lernschwierigkeiten
- Aufschieben
- Motivationsprobleme
- Prüfungsängste
- besserer Umgang mit Stress/ Druck
- Prüfungsvorbereitung
- Vorbereitung 3. Versuch & mündliche Ergänzungsprüfung
- Selbstzweifel
- Beziehungsprobleme
- depressive Verstimmungen
- Persönliche Themen oder Krisen, die dich bei deinem Studium beeinflussen

*"Im Jahr 2023 konnte ich Studierende in über 330 Coachingsitzungen bei der Lösungsfindung ihrer individuellen Anliegen begleiten und unterstützen. Die Evaluationsergebnisse des Lerncoachings der Ostfalia Hochschule ergeben insgesamt eine hohe Zufriedenheit mit dem Coachingangebot."*

- Stephanie Wiegand