

Heute zum Thema: Lern & Life Coaching

«Es beginnt alles im Kopf»

Seit 14 Jahren leitet die gelernte Krankenschwester Regula Röthlisberger aus Buochs ihre Praxis «Lern & Life Coaching» in Stans. Ihre Passion: Kindern und Jugendlichen das Lernen zu erleichtern. Ein Blick hinter die Kulissen eines fast unbekanntem Berufs.

Regula Röthlisberger, wie sind Sie zu Ihrem Beruf Lern- und Lifecoach gekommen?

Wie die Jungfrau Maria zum Kind. Als ich noch als Elternberaterin arbeitete, haben sich immer mehr Eltern über die Lernschwierigkeiten ihrer Kinder beklagt und mich um Unterstützung gebeten. So kam ich schliesslich auf die Idee, in Deutschland die Ausbildung zum Lerncoach zu absolvieren. Mittlerweile biete ich diese Ausbildung selber an.

Was muss man sich unter einem Lern- und Lifecoach vorstellen?

Es gibt viele Kinder und Jugendliche, die Lernstörungen haben, denen die Motivation zum Lernen fehlt oder die verhaltensauffällig sind. Die meisten geben dann das Lernen auf, weil der Frust zu gross wird. Lerncoaching ist eine lösungs- und ressourcenorientierte Arbeit, die sich mit der Lernstruktur – und nicht mit dem Lerninhalt – der Person befasst. Man begleitet Personen oder Gruppen auf dem Weg zum erfolgreichen Lernen. Mit verschiedensten Methoden analysiere ich das Lernverhalten der Person und stelle ein individuelles Trainingsprogramm mit altersgerechten Techniken zusammen. Aber auch das Thema Stress ist für viele Junge und Erwachsene ein grosses Problem. Einige meiner Klienten leiden an Burn-Out-Symptomen und wissen nicht mehr weiter.

Woran liegt das?

Ich sage immer: Alles beginnt im Kopf. Meistens setzen sich die Betroffenen zu hohe Ziele – sei es in der Ausbildung oder am Arbeitsplatz. Viele Erwachsene haben Angst, den Arbeitsplatz zu verlieren, andere schaffen es nicht, Berufs- und Privatleben unter einen Hut zu bringen.

Was tun Sie genau mit Ihren Klienten?

Ich biete ihnen anderthalbstündige Sitzung im Rhythmus von zwei bis vier Wochen an. Zunächst versuche ich eine Vertrauensbasis zu schaffen, die Probleme zu erfassen, gemeinsam ein Ziel zu definieren und schliesslich eine Strategie zu entwickeln, die zu diesem Ziel führt. Ein weiterer Punkt ist die Intervention: Wenn Kinder oder Erwachsene mit Ängsten und Blockaden zu mir kommen, ist es entscheidend, ihre Ressourcen zu stärken.

Welche Tätigkeit bereitet Ihnen am meisten Spass?

Die Arbeit mit den Kindern und Jugendlichen. Aber es ist auch eine schöne Aufgabe, das Selbstbewusstsein von Erwachsenen zu stärken, sie in schwierigen Lebenssituationen zu begleiten. Wenn ich sehe, dass sie meine Praxis glücklich verlassen, ist das immer wieder eine grosse Genugtuung.

Wie läuft das Geschäft?

Gut. Sonst hätte ich nicht den Mut, hier öffentlich aufzutreten. Vor allem in der Zentralschweiz kennt man mich inzwischen. Meine Klienten reisen aber aus allen Kantonen der Deutschschweiz an.

Was machen Sie, was andere Lern- und Lifecoaches nicht können?

Da ich gelernte Krankenschwester bin, weiss ich viel über die gesundheitlichen Aspekte. Für mich ist es wichtig zu wissen, wie unser Gehirn funktioniert und wie wir unsere geistigen Fähigkeiten ausreichend nutzen können. Zudem habe ich noch verschiedene weitere Ausbildungen absolviert: Ich bin zum Beispiel



Regula Röhliberger: «Wenn jemand glücklich meine Praxis verlässt, ist das immer wieder eine grosse Genugtuung.»

Bild apimedia

diplomierte Elternberaterin und zertifizierte Lerncoachtrainerin.

Ihr Job besteht darin, Probleme anderer Leute zu lösen. Haben Sie keine eigenen Probleme?

Natürlich. Das Leben wäre viel zu langweilig,

wenn man keine Probleme hätte. Meine Ausbildungen und meine berufliche Erfahrung haben mir zweifellos geholfen, meine privaten Probleme besser in den Griff zu bekommen.

VANESSA NAEF