

# Möge die Motivation mit dir sein & extreme schooling

Vortrag am KHG am 05.10.2021 mit Axel Jagemann



## Axel Jagemann – zur Person



1) Dein Leben aufräumen

**emotrent**<sup>®</sup>  
emotionale Tretminen entschärfen

3) Deine Potenziale entfalten



2) Deine Potenziale entdecken

extreme schooling

Persönliches Coaching

AppStore

Was bringt die App?

Page Id: 1 Name: Start\_Menue



## Was ist Coaching nicht?

Therapie - (*Coach ≠ Couch*)

Nachhilfe - (*kein Hausaufgabenservice*)

Mentoring - (*Schau mal her Kleine/r ...*)

Beratung / Consulting - (*Mach mal so ...*)

Überschneidungen sind möglich

## Was ist Coaching?

DIE Fördermaßnahme in Wirtschaft & Sport

Kunst des Fragens

Hilfe zur Selbsthilfe

Lebenshaltung – beruflich und privat

Den Jugendlichen nicht nur so sehen, wie er ist,  
sondern so, wie er sein könnte!

[Definition](#) JugendCoaching

## Tools, Methoden und Analysen (eine Auswahl)

**DNLA**<sup>®</sup> Potenzialanalyse „Soziale Kompetenz“

**emotrent**<sup>®</sup> - **emotionale Tretminen entschärfen**

**key4you**<sup>®</sup>-Persönlichkeitsschlüssel

**SkillCards**<sup>®</sup> – Berufsorientierung

**So bin ich – das kann ich!** – Stärkenprogramm

**extreme schooling** – App in Entwicklung

**Diverse:** Wertearbeit, Statistikfragen, GROW, Lebensrad, Notenübersicht, Schirm & Trichter, Identität/ Verzerrkreislauf, Raum einnehmen, Glaubenssätze “Ich kann kein Mathe ...”), ...

**Sowie eine gesunde Portion Menschenliebe und Intuition!**

**emotrent**<sup>®</sup>  
emotionale Tretminen entschärfen

## Konstruktiver Umgang mit Verletzungen

Spielt in ca. 90% der Coachings eine Rolle

Stärkt die Eigenverantwortung vs. Opferrolle

Hilft Verletzungen systematisch abzuarbeiten

Coachings (einzeln, Familie), Seminare, Lizenzierungen

*Checkliste: „10 Anzeichen für emotrent-Bedarf“*

**emotrent**<sup>®</sup>  
emotionale Tretminen entschärfen

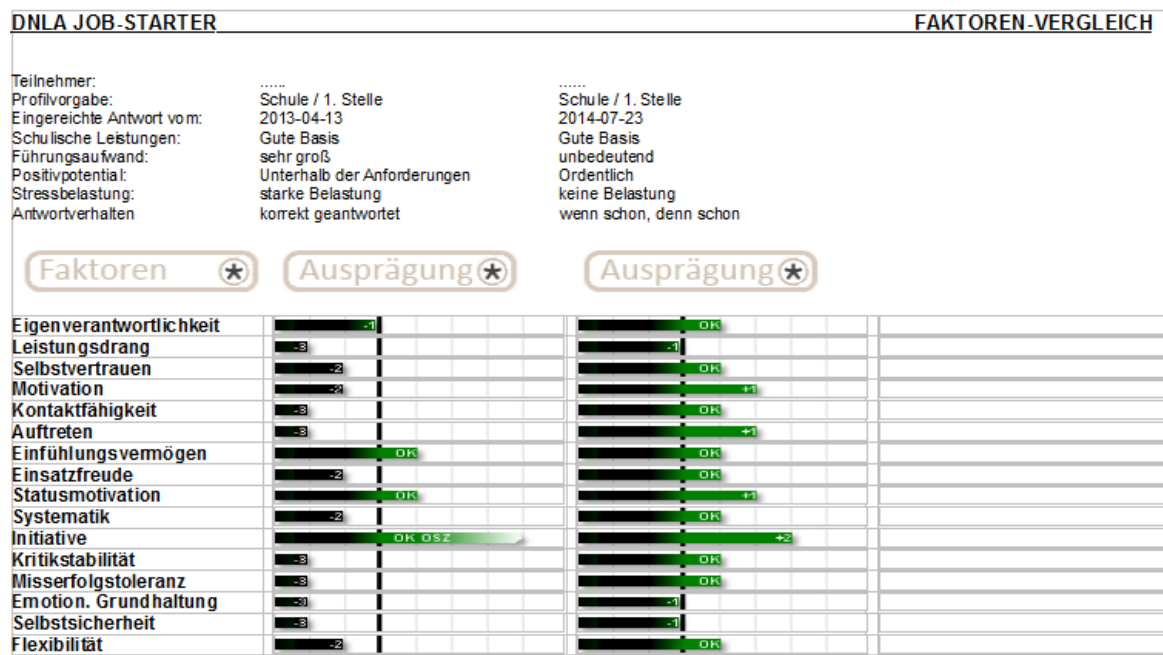
## Ungerechtigkeit - ein Beispiel .....





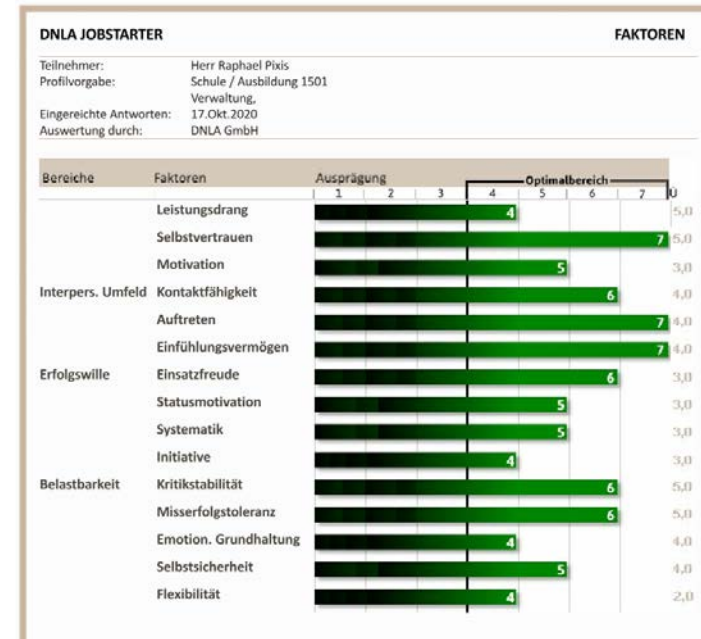
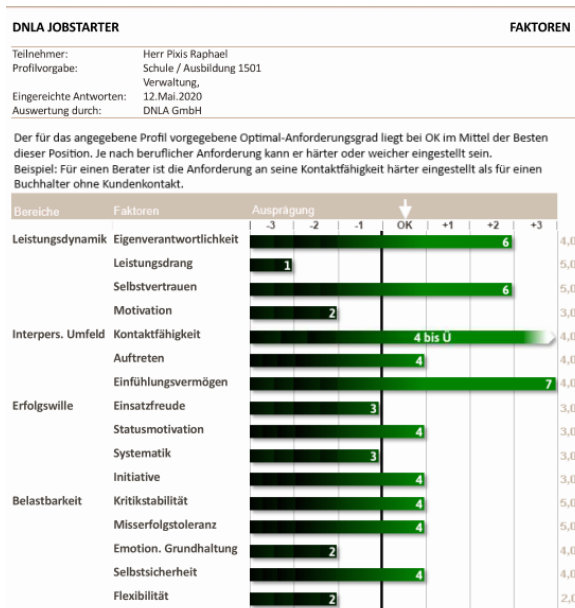
## DNLA Potenzialanalyse „Soziale Kompetenz“

### Musterauswertung: „Mobbing“: vorher - nachher



## DNLA Analyse *Soziale Kompetenz*

Zur Messung der aktuellen **Eigenmotivation**



Anwendbar für Jugendliche Eltern. Lehrkräfte und auch in Gruppen

## So sieht oft die Realität aus

### Zitat eines 15-Jährigen:

- „Letztes Schuljahr habe ich mit einem Freund aus Eigeninteresse unseren Bio-Stoff in Wikipedia nachgelesen. Das war echt interessant und hat uns beiden Spaß gemacht.“
- *Du hast also freiwillig und motiviert gelernt?!*
- „Nein, gelernt haben wir nicht, das hat ja Spaß gemacht ... “

**Schule und Freude am Lernen werden selten verbunden.**

**Wie sieht es in ihrer Familie / bei dir aus?**

## Eine typische Schulkarriere - 1

Die meisten Schüler haben das Lernen nicht gelernt

Grundschule – GS-Lernverhalten

Weiterführende Schule – GS-Lernverhalten

Probleme starten meist ab der 6.-8. Klasse

Die Motivation sinkt - der Demotivationskreislauf beginnt

## Eine typische Schulkarriere - 2

Wenn mehrere (kurzfristige) Lernversuche gescheitert sind, kommt oft die 'Erkenntnis': „Lernen hilft auch nicht!“

- z.B. 1-2 Jahre kein Englisch gelernt → dann 1 Woche lang auf die nächste Schulaufgabe lernen → wieder eine 5
- Im schlechteren Fall gibt der Schüler das Lernen nach einigen Fehlversuchen mehr oder weniger entmutigt auf
- Im besseren Fall sucht er sich Hilfe: Nachhilfe (hilft meist nur, wenn die Motivation schon geweckt ist) oder ein JugendCoaching

## Passivität schleicht sich ein

**Würden Sie folgenden Aussagen zustimmen?**

Der Schüler lernt eher Anweisungen auszuführen als selbständig zu handeln.

Eigenverantwortlichkeit und Lern-Selbstbewusstsein leiden.

Wenn das (teilweise) zutrifft, gilt es **Eigenverantwortlichkeit**, **Lern-Selbstbewusstsein** und **Motivation** wieder zu stärken!

**Ohne Motivation geht das Lernen nur langsam  
voran ...**



**... - als ob die Füße keinen Kontakt zum Boden hätten**

## Motivationsarten

- **Intrinsische Motivation:** Der innere Anreiz, liegt in der Tätigkeit selbst. – Wirkt nachhaltig.
- **Extrinsische Motivation:** Der Anreiz, liegt in äußeren Konsequenzen der Leistungen: Belohnung oder Strafe.
  - Wirkt kurzfristig.
- Wenn die intrinsische Motivation nachlässt, tritt die extrinsische Motivation in den Vordergrund.

### Was überwiegt in ihren Familie?



## Motivationskiller – gibt es überall ...

- In der Familie
- In der Schule
- Im restlichen Leben

## Die effizientesten Motivationskiller?

Sind nach meiner Erfahrung innere Verletzungen!  
Das bestätigen auch wissenschaftliche Studien.

Was hilft bei inneren Verletzungen? Eine verzeihende  
Grundhaltung und inneres Loslassen.

Konkrete Unterstützung bietet die emotrent<sup>®</sup>-  
Methode: emotionale Tretminen entschärfen.

## Motivation vs. Volition

### Was ist Motivation?

- Der innere Antrieb **etwas tun zu wollen**, noch ohne etwas getan zu haben.
- Beispiel: 80% Motivation und fünf 5-er im Zeugnis.

### Was ist Volition?

- Mit Lernen und Hausaufgaben **beginnen** und bis zur Fertigstellung **durchhalten** – inkl. sinnvoller Pausen.

## Das Lern-Selbstvertrauen stärken ...

- durch eine **freiwillig** angenommene und zeitlich begrenzte Herausforderung!
- Das Vertrauen in sich selbst nimmt zu, wenn man **konkret erlebt**, dass man mehr schaffen kann, als man dachte.
- Weg vom **extreme-none-schooling**.
- So ist die **extreme schooling**-Methode entstanden.

## extreme schooling kurz erklärt

- **freiwillig** eingegangene Herausforderung
- besteht aus 3 Phasen:
  - Bestandsaufnahme
  - 14-tägiges eigene Lerngrenzen austesten
    - die Überlebensquote ist hoch ;-)
  - selbständiges Setzen von Lernzielen

## ***extreme schooling* – Phase 1: IST-Zustand**

**1) Wie sieht dein Lern-Leben bisher aus? :-O ;-) → Stand am: .....**

Mit welchen Noten/Fächern bin ich nicht zufrieden?

.....

Wie viel Prozent meiner Hausaufgaben erledige ich im Durchschnitt? ..... %

Wie viele Minuten pro Tag lerne ich (ohne HA und Lernen für Exen/SA? ..... Min.

Wie konzentriert bin ich a) im Unterricht ..... % b) bei/m Lernen/HA ..... %

Wie oft melde ich mich im Unterricht pro Unterrichts-Stunde: .....

Was stört mein Lernen? (Ärger –Klasse, Lehrer, Eltern / Medien, TV, Spiele / ...)

.....

## ***extreme schooling* – Stufe 2: Das Experiment**

**2) Teste 2 Wochen deine Grenzen mit *extreme schooling*!**

**begonnen am: .....**

Hausaufgaben: Mein Ziel → So viel Prozent will ich machen: ..... %

Lernen pro Tag in Minuten → So viele Minuten will ich täglich lernen ..... Min.

Konzentration → Auf so viel Prozent will ich sie steigern: .....% / ..... %

So oft will ich mich im Unterricht pro Unterrichts-Stunde melden: .....

Diese Störfaktoren will ich bearbeiten/ausschalten: .....

.....

## ***extreme schooling* - Stufe 3: Alle 1-2 Monate überprüfen, ob alles passt!**

**Nach 2 Wochen kennst du deine Grenzen und setzt fest, wie viel/e HA,  
Lernen und Konzentration du ab sofort umsetzen willst?**

**begonnen am: .....**

So viel Prozent meiner Hausaufgaben will ich regelmäßig machen: ..... %

So viel Minuten pro Tag will ich regelmäßig lernen : ..... Min.

So viel Prozent Konzentration will ich regelmäßig schaffen: .....% / .....%

So oft will ich mich im Unterricht pro Unterrichts-Stunde regelmäßig melden:

.....

Diese Störfaktoren muss ich weiter bearbeiten/ausschalten: .....



## ***Zu extreme schooling - Stufe 3:***

- Diese Phase ist der selbst vorgegebene Lernplan für die nächsten 1-2 Monate, oder bis zum nächsten Zeugnis
- Die meisten Schüler erstellen bei mir mit extreme schooling zum 1. Mal im Leben **freiwillig** eine Lernvorgabe
- Die Vorgaben liegen meist zwischen den Anfangswerten und den extremen Werten

## Zu extreme schooling - Stufe 3:

- Wenn die Noten nach den ersten 1-2 Monaten passen, wird der Plan beibehalten
- Wenn die Noten nach den ersten 1-2 Monaten zu schlecht sind, werden einzelne Faktoren hochgefahren (HA, Konzentration)
- Wenn die Noten nach den ersten 1-2 Monaten zu gut sind, werden einzelne Faktoren runtergefahren (HA, Konzentration)
- **Der letzte Punkt war ein Aufmerksamkeitstest 😊**

## extreme schooling – Mein Lernverhalten

- 2 Wochen werk-täglich die erreichten Ergebnisse eintragen

Als Ergänzung zu *extreme schooling*

Mein Lernverhalten - vom .....

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Durchschnitt	Name:
Wie viel habe ich gemacht!?						1. Woche	Montag Di
erledigte Hausaufgaben in %							
Lernen in Minuten *							
Konzentration in der Schule in %							
Konzentration zu Hause in %							
Mitarbeit/Melden pro Stunde, z.B. 2-3x über alle Fächer hinweg							

## **extreme schooling – Anwendungsmöglichkeiten**

- mit einzelnen Schülern
- mit (kleinen) Gruppen
- mit einer ganzen Klasse ← evtl. 2 Testklassen im KHG
- Wettbewerb unter 2 Klassen
- die ganze Schule
- Wettbewerb zwischen 2 Schulen
  
- nach den 2 Wochen in 1- 3 Fächern einen Test schreiben

## **extreme schooling – Nutzen für den Schüler**

- **Vorbereitet auf jede Abfrage!**
- **Vorbereitet auf jede Ex!**
- **Hausaufgaben werden überprüft – super!**
- **Mitarbeit steigern und mündlichen Noten verbessern!**
- **Konzentration erhöhen → weniger Lernaufwand!**
- **Weniger Lernbedarf für die nächste Schulaufgabe!**
- **Bessere Noten → Motivation steigt!**
- **Entspannteres Leben: Schule, zu Hause und innerlich**
- **Kein schlechtes Nicht-gelernt-Gewissen mehr, aus dem Unsicherheit in Prüfungssituationen entsteht.**
- **Das Zuckerl: Kein Zeitverlust für Freunde & Hobbies!!**

## *extreme schooling* - möglicher **Nutzen für Familien**

- ....
- ....
- ....

## Live-Demo mit sportlich ambitioniertem Schüler

???

## *extreme schooling* – **Fragen, Anregungen, ...**



## Diese Gefühle kann extreme schooling wecken



**mit Zwang**

–



**oder freiwillig**

***Die extreme schooling-App ist in Entwicklung!***

Interessierte Schüler/innen können sich als Tester melden

***Vordrucke bitte per eMail anfordern***

***Infopaket kann per eMail angefordert werden***

***Newsletter – auf Bestellung bei***

**[ajagemann@online.de](mailto:ajagemann@online.de)**

## Was macht ein JugendCoach sonst noch so?

### **Coaching**

JugendCoaching – ca. 7 – 25 Jahre; Eltern- und FührungskräfteCoaching

### **Ausbildung / Fortbildungen**

**JugendCoach-Ausbildung** – für Erwachsene und Jugendliche ab ca. 14 J.

### **Unternehmensangebote**

Ein Paket vom JugendCoaching bis zur Ausbilderschulung, Teamseminare

### **Kooperationen**

Schulen (Lukas RS), Unternehmen (ADAC), Vereine (TSV Neuried) u.a.

### **Methoden entwickeln**

emotrent<sup>®</sup>, **extreme schooling**, Schirm & Trichter, So bin ich – das kann ich

### **Vorträge, Seminare, Workshops**

Für Schulen, Vereine, Unternehmen, ...

Ich hoffe, Sie fanden den Vortrag interessant und unterhaltsam ;-)

~~Downloads auf~~

~~[www.jugendcoach-jagemann.de](http://www.jugendcoach-jagemann.de)~~

Vielen Dank für

Ihre Aufmerksamkeit!

***Ihr Axel Jagemann & Team***





# THE END



• • • •

## Definition JugendCoaching – Axel Jagemann

- JugendCoaching ist die Kunst, jungen Menschen in einem wertschätzenden und herausfordernden Dialog zu begegnen.
- Sie zu inspirieren, ihre wahre Identität, ihren hohen Wert und ihr einmaliges Potenzial zu entdecken.
- Sie zu befähigen, den Herausforderungen des Lebens mit größerer Zuversicht zu begegnen und ihre Träume mit tieferer Leidenschaft zu verfolgen.

[zurück](#)