

# Leitfaden Lerncoaching v-1.0

Ravinthrarasa Rosshan

Juni 2026

## Vorwort

Non scholae, sed vitae discimus sagte Seneca einst. Was machen wir? Das Gegenteil. Für die Prüfungen lernen und den Stoff nicht einmal zwei Minuten nach der Prüfung vergessen. Wenn diese Taktik zumindest eine gute Note herbeiführt, hätte sie somit einen ganzen Vorteil. Aber viel für die Prüfung zu lernen, um schlussendlich eine unbefriedigende Note zu erreichen, ist leider eine negative Meisterleistung. Wie kann man solche Enttäuschungen vorbeugen? Indem man das „lernen“ lernt.

Dieses Werk ist ein Leitfaden für Tutorinnen und Tutoren, die die Aufgabe der Lernbegleitung übernehmen und somit das „lernen“ der Schülerin oder dem Schülers lehren, und einen bestimmten roten Faden in ihrem Unterricht braucht.

Das Ziel dieses Leitfadens ist nicht, dass die SuS<sup>1</sup> als Einstein und Newton rausgehen, auch wenn dies optimal wäre, sondern sie laufen mit den inbegriffenen Tipps und Tricks entspannt durch ihren Schulalltag.

Wie schon durch die Blume erwähnt ist der Auftrag von TuT<sup>2</sup> das Näherbringen von effizienten und effektiven Lernstrategien. Dies umfasst alles von der grundlegenden Haltung zur Schule bis zu den einzelnen Lernwerkzeugen.

Dieser Leitfaden ist wie bereits erwähnt unterstützend für TuT und deren Unterricht. Die Idee ist nicht, dass SuS aus diesem Leitfaden lernen. Für sie gibt es allfällige Arbeitsmaterialien im Anhang. Aber grundsätzlich müssen TuT sich hier einlesen, weiter im Netz oder in der Literatur recherchieren und die Ergebnisse der Recherche in das Tutoring einbinden.

Dieser Leitfaden wurde für die Nutzung von TuT des Vereins „Fachschaft Nachhilfe“ konzipiert. Auf Anfrage beim Autor ist auch die anderweitige Nutzung erlaubt.

---

<sup>1</sup>Offizielle Abkürzung in diesem Werk: Schülerinnen und Schüler (ggf. Schülerin und Schüler)

<sup>2</sup>Offizielle Abkürzung in diesem Werk: Tutorinnen und Tutoren (ggf. Tutorin und Tutor)

## Inhaltsverzeichnis

<b>1 Standortanalyse</b>	<b>3</b>
1.1 Motivation . . . . .	3
<b>2 Selbstorganisation</b>	<b>4</b>
2.1 Lernplan . . . . .	4
2.1.1 Digitale Lernpläne . . . . .	4
2.2 Prioritäten setzen . . . . .	4
<b>3 Konzentration</b>	<b>6</b>
<b>4 Lernwerkzeuge und Lernmethoden</b>	<b>7</b>
4.1 Apps und Webseiten . . . . .	7
4.2 Physische Hilfsmittel . . . . .	7
4.3 Die besten Lernmethoden - Wirksames Lernen . . . . .	7
<b>5 Exkurs: Prüfungsvorbereitung</b>	<b>8</b>
5.1 Bekanntgabe der Prüfung . . . . .	8
5.2 Frühzeitige bzw. langfristige Vorbereitung . . . . .	8
5.3 Repetition und Prüfungssimulation . . . . .	8
5.4 Kurz vor der Prüfung . . . . .	8
5.5 Prüfungs- und Notenbesprechung . . . . .	8
<b>6 Reflexion</b>	<b>9</b>
<b>7 Anhang</b>	<b>10</b>
7.1 Druckvorlagen . . . . .	12

## Tabellenverzeichnis

## Abbildungsverzeichnis

1	Microsoft To Do (Quelle) . . . . .	4
2	Notion (Quelle) . . . . .	4
3	Das Eisenhower-Prinzip (Quelle) . . . . .	5
4	Wirksames Lernen (Quelle) . . . . .	7

*Auch wenn dieser Leitfaden an TuT wie dich gerichtet ist, wirst du nicht mit „du“, sondern mit „der/die TuT“ oder „die TuT“ (Pl.) angesprochen :) Falls du (bzw. der/die TuT) Fehler, Anmerkungen, Verbesserungsvorschläge, Ergänzungen etc. melden willst, kannst du dich jederzeit beim Vorstand melden.*

# 1 Standortanalyse

Die Standortanalyse hält sich zwar ziemlich kurz, aber sie ist dennoch wichtig, um festzustellen, wo der/die SuS steht. Bei der Standortanalyse werden

- der Lernstand,
- die Stärken und Schwächen,
- die groben Lernprobleme und
- eventuell die realistischen Lernziele

des/der SuS ermittelt.

Das Ermitteln liegt individuell in der Hand der TuT. Dies kann in einer Mischung von schriftlichen und/oder mündlichen Assessment-Tests, Arbeitsblätter, Begutachtung von bereits bearbeiteten Arbeitsblätter oder Zeugnissen stattfinden. Je nach Alter und Stufe sind die Methoden anzupassen.

Nach der Erhebung der nötigen Informationen muss der/die TuT die passende Unterlagen und entsprechende<sup>3</sup> Unterrichtsmethoden für den Unterricht bereitstellen und so das Lerncoaching beginnen. Im folgenden werden einige Themen behandelt, die auch Teil des Lerncoaching sein können.

## 1.1 Motivation

Die Motivation ist ein Grundstein fürs Lernen. Dabei gibt es die intrinsische Motivation und die extrinsische Motivation, wofür die TuT sorgen können.

Dieser Abschnitt ist von besonderer Bedeutung, wird jedoch aktuell noch ausgearbeitet und zu einem späteren Zeitpunkt ergänzt.

---

<sup>3</sup>Angepasst an das Alter, die Stufe und die erbringenden Leistungen.

## 2 Selbstorganisation

Motivation alleine ist nicht zielführend. Die Motivation muss nun organisiert und überlegt eingesetzt werden. Da hilft ein Lernplan. Der kann sowohl digital als auch auf Papier sein.

### 2.1 Lernplan

Im Kapitel „Anhang“ (unter A01) ist eine Vorlage für einen möglichen Lernplan. Es genügt aber nicht einen Lernplan pro forma zu machen und dies dann liegen zu lassen. Die Aufgabe des TuTs ist ebenfalls das regelmässige Nachfrage, ob der Lernplan eingehalten wird oder nicht. Dafür kann wiederum sowohl die Meinung des SuS oder auch die Meinung der Erziehungsberechtigten eingefordert werden (Aussenwahrnehmung). Zur Erinnerung steht das auch auf dem Lernplan.

#### 2.1.1 Digitale Lernpläne

In Zeiten der Digitalisierungen kann man Dinge, wie zum Beispiel einen Lernplan, auch digital machen. Dafür gibt es viele Apps. Im folgenden werden einige bewährten Vorschläge<sup>4</sup>, die die TuT den SuS vorstellen könnten, falls sie schon digital arbeiten.



Abbildung 1: Microsoft To Do (Quelle)



Abbildung 2: Notion (Quelle)

#### Microsoft To Do

Die „To Do“ von Microsoft ist sehr simple, aber ausreichend für den Alltag der meisten SuS. Man kann Erinnerungen / Aufgaben erstellen, datieren (Datum und Uhrzeit) und Notizen hinzufügen.

#### Notion

Im Gegensatz zur To Do App von Microsoft funktioniert Notion ein bisschen anders. Es ist keine klassische To Do App, sondern (für die Vorstellung) ein grosses Feld, in der die SuS für verschiedene Dinge sogenannte Seiten erstellen können, in denen sie To Do Listen, Texte, Bilder etc. einfügen können. Eine Art OneNote, aber nur für die Organisation. Ebenfalls bietet Notion auch weitere Angebote an, wie zum Beispiel seine KI, aber die ist kostenpflichtig und nicht unbedingt relevant für den Alltag der SuS.

### 2.2 Prioritäten setzen

Was man beim Erstellen eines Lernplans unabhängig davon, ob es online oder auf Papier ist, ebenfalls beachten muss, ist die Priorisierung der Aufgaben. Die TuT müssen schauen, dass die SuS die richtigen Aufgaben priorisieren. Um zu evaluieren, wie wichtig welche Aufgabe ist, gibt es das sogenannte Eisenhower-Prinzip. Das ist im Prinzip ein Schema, mit der man überprüfen kann, wie man seine Aufgaben priorisieren kann.

---

<sup>4</sup>Keine bezahlte Werbung!

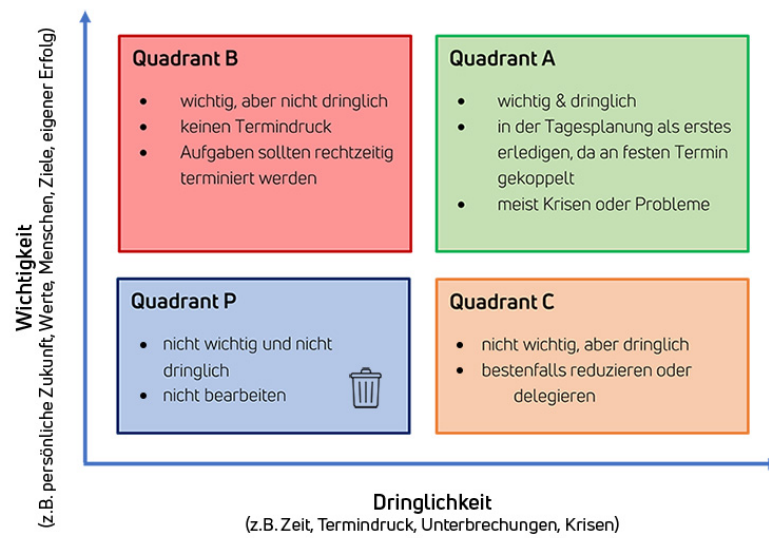


Abbildung 3: Das Eisenhower-Prinzip (Quelle)

Dieses Bild kann im Kapitel „Druckvorlagen“ (unter D01) im grösseren Format ausgedruckt werden.

### 3 Konzentration

Sich zu konzentrieren kann je nach dem sehr anstrengend sein. Dennoch ist es sehr wichtig. Wichtig ist auch zu wissen, dass die TuT keine Psychologen sind. Deshalb geben TuT nur Vorschläge (und keine Diagnosen o.Ä.), was die SuS ändern könnten (und deshalb ist diese Kapitel auch ziemlich kurz).

**Störfaktoren**, die so gut wie möglich vermieden werden sollten:

- Müdigkeit
- Stress
- Handy
- Lärm
- Multitask

Die meisten Punkte sind klar und emphatisch nachvollziehbar. Zu müde, zu gestresst oder zu sehr abgelenkt von Mitteilungen auf dem Handy und lauter Umgebungslärm. Zusätzlich gibt es auch den versuchten Multitask, bei dem man versucht zwei oder mehrere Dinge gleichzeitig zu machen, was nicht zielführend ist.

Neben diesen Vorschlägen kann man auch versuchen die Konzentration ein bisschen zu reaktivieren, indem man Konzentrationsspiele spielt oder längere Lern-„Sessions“ mit der Pomodoro-Technik aufteilt.

#### Die Pomodoro-Technik

Typischer Ablauf der Pomodoro-Technik:

1. Aufgaben festlegen
2. Timer auf 25 Minuten stellen
3. Darauf folgen 5 Minuten Pause
4. Das wird viermal wiederholt  
dann kommt eine längere Pause von 15 bis 30 Minuten

Wichtig dabei ist, dass während den 25 Minuten Blöcken die Störfaktoren so gut wie möglich reduziert werden müssen (Handy Flugmodus, kein Multitask etc.).

## 4 Lernwerkzeuge und Lernmethoden

Lernwerkzeuge und Lernmethoden sind nun das sogenannte „cherry on the top“. Mit solchen Abkürzungen kann man das Lernen vereinfachen. Sei es mit Webseiten, Apps, physischen Produkte etc.

### 4.1 Apps und Webseiten

Es gibt zahlreiche digitale Angelegenheiten, um den Schulalltag zu vereinfachen. Im anderen Kapitel sind bereits App wie To Do von Microsoft und Notion genannt. Es gibt aber weitere zahlreiche Plattformen:

- Karteikarten Apps: Quizlet (gut fürs Lernen von Vokabeln)
- Vokabular: Woxikon, DeepL, Leo, PONS etc.
- Vollständige Liste: eLibrary Explorer

In gewissen Massen darf auch die KI verwendet werden. In machen Fällen ist es sogar angebracht. Die TUT müssen jedoch ganz klar eingrenzen, wofür die KI gebraucht werden darf. Zum Beispiel bei Diskussionen, als Prüfer etc., aber nicht als Ersatz des eigenen Denkens. Ebenfalls muss den SuS auch klar sein, dass die KI auch Fehler machen könnte.

### 4.2 Physische Hilfsmittel

Neben digitalen Hilfsmitteln gibt es auch physische Hilfsmittel. Wie zum Beispiel...

- MindMaps
- Karteikarten
- Zusammenfassungen<sup>5</sup>
- etc.

### 4.3 Die besten Lernmethoden - Wirksames Lernen

Die folgende Abbildung zeigt, welche Art des Lernen am wirksamsten ist. Beginnend beim passiven Lernen (bspw. nur zuhören) bis zum aktive Lernen (bspw. versuchen Dinge selbst zu erklären und begründen).



Abbildung 4: Wirksames Lernen (Quelle)

Dieses Bild kann im Kapitel „Druckvorlagen“ (unter D02) im grösseren Format ausgedruckt werden.

<sup>5</sup>Der/Die TuT muss achten, dass die Zusammenfassungen nicht nur lieblose Zusammenstellungen des Stoffs sind, sondern bei der Erstellung der Zusammenfassung sich auch mit dem Thema auseinandergesetzt werden muss und die Zusammenfassung strategisch strukturiert werden muss.

## 5 Exkurs: Prüfungsvorbereitung

Bei Prüfungsvorbereitung ist etwas klar: Nicht erst am Abend vorher beginnen. Man muss früh genug beginnen. Im folgenden ist ein allgemeiner Plan, wie der/die SuS vorgehen könnte, um sich ideal auf eine Prüfung vorzubereiten.

### 5.1 Bekanntgabe der Prüfung

Es ist wichtig bereits bei der Bekanntgabe des Prüfungsdatums schon zu agieren. Der/Die SuS hat ein Datum bekommen. Dieser Datum muss immer im Hinterkopf präsent sein bis der Prüfungsstoff bekanntgegeben wird.

Allgemein gilt die Faustregel:

1. Sprachen: stark abhängig vom Prüfungsstoff; Tendenz: frühestens ab Ankündigung der Prüfung und spätestens eine Woche vor der Prüfung
2. Natur- und Exakte Wissenschaften: zwei Wochen vor der Prüfung beginnen
3. Geistes- und Sozialwissenschaften: eine Woche vor der Prüfung beginnen

Diese Zeitrahmen zeigen, ab wann man mit der Prüfung als Ziel im Kopf lernen sollte. Dennoch ist es wichtig bei Fächern, wie zum Beispiel den Natur- und Exakten Wissenschaften und je nach dem auch Sprachen generell (auch wenn keine Prüfungen anstehen) in wöchentliche Repetitionsblöcken den Stoff ständig zu wiederholen. Früher oder später wird es relevant sein und bei diesen aufbauenden Fächern sind Repetitionsblöcke unverzichtbar.

### 5.2 Frühzeitige bzw. langfristige Vorbereitung

In der Vorbereitungsphase muss sich der/die SuS den Stoff mit verschiedenen Lernwerkzeugen und Lernmethoden beibringen. Dafür kann der/die SuS auch einen spezifischeren bzw. angepassten Lernplan machen, in dem der/die SuS bspw. dreimal in der Woche eine Stunde nur für die Prüfung lernt.

### 5.3 Repetition und Prüfungssimulation

In den letzten Tagen vor den Prüfungen sollte der/die TuT darauf achten, dass der/die SuS langsam den ganzen Prüfungsstoff verinnerlicht hat und darf sie auch durchaus testen. Wichtig ist nun, dass das Gelernte auch bleibt. Dafür werden die Prüfungsblöcke mit den Repetitionsblöcken ersetzt und es wird nur noch repetiert (mithilfe von Abfragen oder Selbstkontrolle etc.).

Was auch eine optimale Aktivität in den Repetitionsblöcken ist, ist das Lösen von alten Prüfungen, wenn vorhanden, oder generell das Simulieren von Prüfungen (Zeit, Atmosphäre etc.). Allenfalls können Prüfungsaufgaben durch Vorlegen des Stoffs auch von der KI generiert und dann selber gelöst werden.

### 5.4 Kurz vor der Prüfung

Es empfiehlt sich kurz vor den Prüfungen nicht allzu viel zu machen. Eher grobes repetieren und entspannen. Was durchaus unterschätzt wird, ist auch die Gesundheit. Der/Die SuS sollte die Prüfung auch nicht übermüdet schreiben. D.h. gut geschlafen, gut ernährt und gut gelaunt in die Prüfung gehen und wenn „richtig“ gelernt wurde, wird die Prüfung auch gut ;)

### 5.5 Prüfungs- und Notenbesprechung

Der/Die TuT sollte sich im besten Fall nach der Note und evtl. auch nach der Prüfung erkunden und das Ergebnis besprechen. Ist der/die SuS zufrieden oder enttäuscht. Was lief gut und was müssen TuT und SuS (oder auch nur SuS) für das nächste Mal besser machen.

## 6 Reflexion

Ein wichtiger Teil des Tutoring ist auch, dass die TuT ständig den Lernfortschritt überprüfen (bspw. nach den aktuellsten Noten fragen) und immer dort ansetzen, wo es hakt. Dieser Leitfaden ist nicht ein „Einweg-Leitfaden“. Dieser kann / soll / muss sogar mehrere Male benutzt werden, denn ein einmaliges „Durchrennen“ ist nicht zielführend. Was auch nicht zielführend ist, ist das strenge Einhalten des Leitfadens. Dieser Leitfaden ist ein allgemein gültiger und gar nicht individueller roter Faden, an denen sich die TuT orientieren können und auch absolut ausbauen können.

Die TuT dürfen auch jederzeit weitere Ideen, Vorschläge, Hinweise etc. einbringen, um den Leitfaden Version v-2.0 noch besser zu gestalten. Ebenfalls dürfen auch SuS gerne Rückmeldung geben, was ihnen gefallen hat und auch, was ihnen nicht gefallen hat.

## **7 Anhang**

In diesem Kapitel befinden sich Arbeitsblätter, Übersichten etc., die im obigen Leitfaden erwähnt wurden. Bei Bedarf können einzelne Seiten dieses Kapitels ausgedruckt oder digital versendet werden.

*Die Sammlung Unterlagen beginnt auf der nächsten Seite.*

## A01 Lernplan

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag

### Wie realistisch war der Plan?

- Sehr gut
- Gut, aber kleine Änderungen notwendig.
- Ausbaufähig

Hole als nächsten Schritt auch die Meinung deiner Erziehungsberechtigten, um zu schauen, ob sich deine Wahrnehmung, mit der Aussenwahrnehmung überschneidet. (Im besten Fall sollte es das, wenn nicht kannst du das mit deiner Tutorin / deinem Tutor besprechen.)

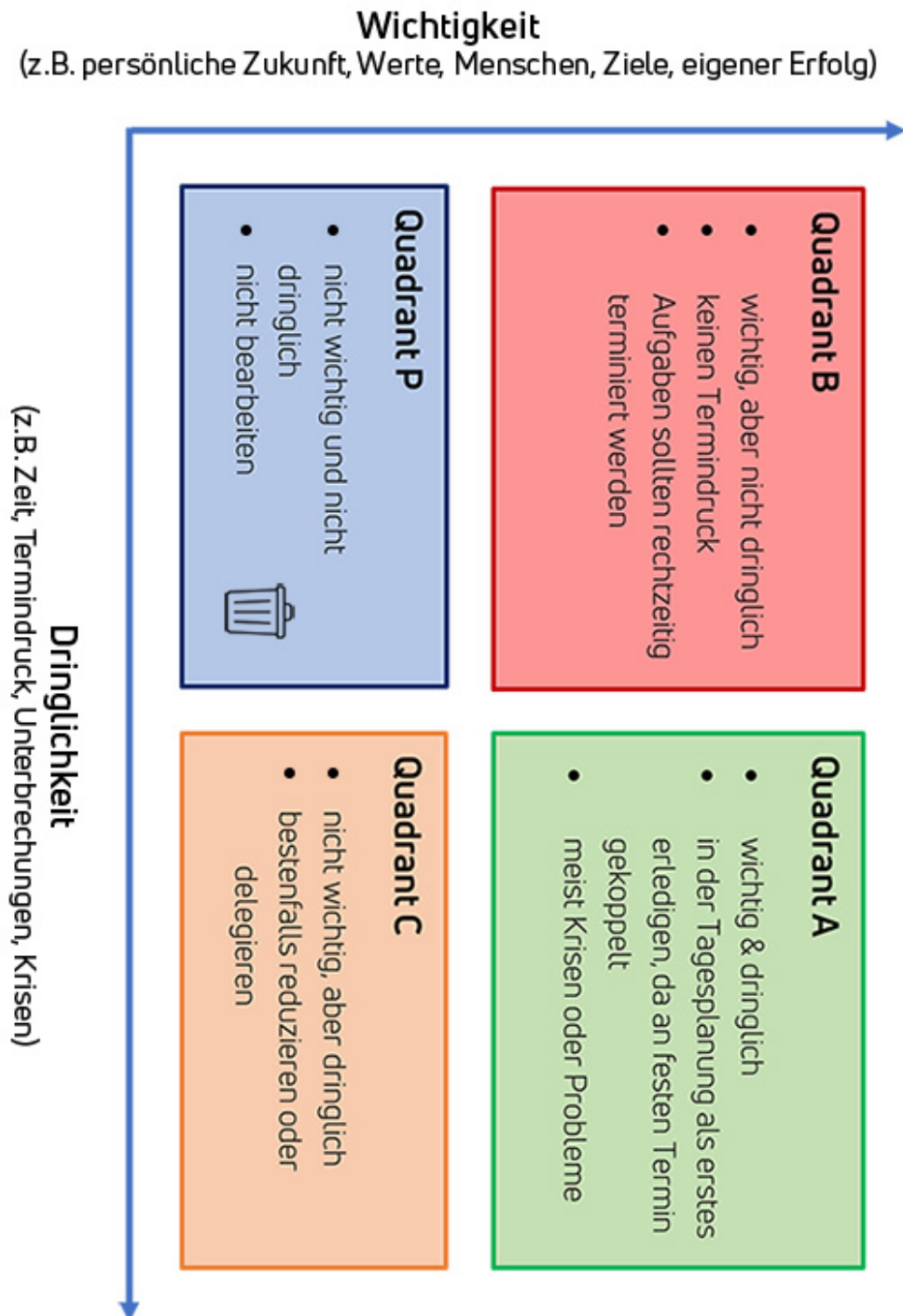
*Das ist eine Vorlage für einen Lernplan, den du selber gestalten kannst, so wie es für dich passt. Der Plan ist grob eingeteilt in Vormittag, Nachmittag und Abend. Weitere Änderungen können natürlich vorgenommen werden, wie zum Beispiel das Hinzufügen von bestimmten Zeiten etc.*

## 7.1 Druckvorlagen

In diesem Unterkapitel befinden sich Druckvorlagen. Das sind Bilder, die in den vorherigen Kapiteln genutzt wurden und eventuell ausgedrückt werden könnte. Beispielsweise ist das Bild des Eisenhower-Prinzips drin, aber die Logos der To Do Listen Apps sind nicht drin. Die Quellen sind direkt in der Beschreibung des Bildes im Dokument drin, nicht hier im Anhang.

*Die Sammlung der Druckvorlagen beginnt auf der nächsten Seite.*

## D01 Das Eisenhower-Prinzip



## D02 Wirksames Lernen

