



# ANGEBOTE

Stand 12/2023

 Caroline Münch  
Coaching & Beratung



## HALLO, ICH BIN CAROLINE MÜNCH

---

*Meine Leidenschaft gilt der Entwicklung von Schulen hin zu offenen, demokratischen, zukunftsweisenden und selbstständig lernenden Orten. Dabei liegen mir vor allem die Menschen und deren persönliche Entwicklung am Herzen.*

### **Angebote für eine neue Lehr- und Lernkultur**

---

Längst ist bekannt, dass unsere Arbeits- und Lebenswelt selbstständige, kreative Menschen braucht, die eigenverantwortlich handeln und ein Leben lang selbstständig lernen können. Betrachtet man jedoch die bis heute gültigen Strukturen, Verordnungen und daran ausgerichtete Unterrichtspraxis, so scheint Schule eher darauf vorzubereiten, klar definierte, inhaltlich eingegrenzte Aufgaben in vorgegebener Zeit mit vorgegebener Methode und vorgegebenem Material zu erledigen. Diese Unterrichtspraxis stammt aus der Zeit der Industrialisierung, als man Arbeitskräfte brauchte, die vorgegebene Arbeitsschritte in vorgegebener Zeit und Reihenfolge und nach strikter Anweisung erledigen. Viele dieser Aufgaben werden heute bereits durch Maschinen ersetzt und wir wissen, dass in naher Zukunft ganze Berufe vollständig durch diese ersetzt werden.

Die Kluft zwischen dem, was wir in unserer heutigen Arbeits- und Lebenswelt brauchen und dem, was in Schule gelehrt wird, ist für mich Anlass und Motivation für meine Arbeit. 2016 mache ich mich auf den Weg, ein offenes Unterrichtskonzept zu entwickeln. Kurze Zeit später schlossen sich immer mehr Kolleginnen und Kollegen an und so begleiten wir schließlich über 300 Lernende in drei Jahrgängen in ihren selbstständigen und eigenverantwortlichen Lernprozessen.

Meine Erfahrungen gebe ich seit 2021 als Coach und Beraterin in meinen Angeboten weiter. Außerdem bilde ich mich selbstständig fort. Meine Angebote werden daher ständig überarbeitet und erweitert.

Auf den folgenden Seiten finden sie eine Übersicht meiner Angebote. Gerne schneide ich ein Angebot auch auf Ihre Bedürfnisse zu.

# INHALT

01

---

WORKSHOPS  
FÜR LERNENDE

02

---

SCHULFACH GLÜCK  
LERNZIEL  
WOHLBEFINDEN

03

---

ANGEBOTE  
UNTERRICHTS- UND  
SCHULENTWICKLUNG

04

---

MENTORING FÜR  
REFERENDAR:INNEN

# 01

---

## WORKSHOPS FÜR LERNENDE

Als zertifizierte Lerncoach biete ich neben Einzelcoachings auch Workshops für Lernende an. In Abgrenzung zum fachlichen Unterricht handelt es sich bei den Workshops um die nachhaltige Förderung überfachlicher Kompetenzen.

Ich achte in meinen Workshops grundsätzlich auf ressourcenorientierte Methoden, um Schülerinnen und Schüler zu stärken. Durch meine empathische und professionelle Haltung als Coach und als externe Beraterin, die nicht der Verpflichtung unterliegt, einen festgelegten „Stoff“ zu vermitteln und Leistungen zu beurteilen, gelingt es mir auch in kurzer Zeit eine besonders vertrauensvolle und authentische Beziehung zu den Lernenden aufzubauen.

# GRUPPENTRAINING SELBSTMANAGEMENT FÜR JUGENDLICHE (ZRM®)

#01

## Schwerpunkte

Das Trainingsprogramm wird nach dem Trainingsmanual: „Ich packs! – Selbstmanagement für Jugendliche“<sup>1</sup> durchgeführt. Die Arbeit mit dem Zürcher Ressourcen Modell (ZRM®) basiert auf neurowissenschaftlichen Forschungsergebnissen und einem psychologischen Selbstmanagementmodell. „Mit dem Zürcher Ressourcen Modell (ZRM®) erkennen Jugendliche, in welcher Lebenslage sie gerade stehen und was ihnen besonders wichtig ist. Sie durchschauen, wohin sie am sinnvollsten ihre Aufmerksamkeit und Energien lenken sollten. Sie entwickeln mit somatischen Makern, das sind individuelle Körpersignale, stark motivierende Motto-Ziele. Da diese Ziele von ihrer Gesamtpersönlichkeit getragen sind, werden sie überdurchschnittlich oft erreicht. Die Jugendlichen erlangen so Identitätskompetenz, die ihnen eine zukunftsgerichtete Lebensplanung und -gestaltung ermöglicht.“

## Ziel

Die Teilnehmer:innen erlernen ein ressourcenorientiertes Verfahren des Selbstmanagements, das sie auch über das Training hinaus mit Erfolg anwenden können. Sie erlangen Klarheit darüber, was ihnen in ihrer aktuellen Lebenslage besonders wichtig ist und sind in der Lage, Ziele zu entwickeln, die von ihrer Gesamtpersönlichkeit getragen und mit ihren individuellen Ressourcen umgesetzt werden.

## Aufbau

Das Trainingsprogramm wird i.d.R. in 8 Sitzungen (je 3h) durchgeführt. Es besteht aus den folgenden aufeinander aufbauenden Teilen:

Vorkurs: Trainingsvereinbarungen und Situationssammlung

1. Mein Thema klären:  
Wie will ich gerne sein?
2. Vom Wunsch zum Motto-Ziel:  
So will ich sein!
3. Vom Motto-Ziel zum Ressourcenpool:  
Krafttraining für mein Gehirn.
4. Mit meinen Ressourcen zielgerichtet handeln:  
So bringe ich mich neu ins Spiel.
5. Transfersicherung:  
Ich setze mein Motto-Ziel im Alltag um.

Transfersicherung: Follow-up-Veranstaltung

## Organisatorisches

Dauer:	ca 20h
Teilnehmer:innen:	5 bis 16 (ab 14 Jahre)
Benötigte Ausstattung:	1x Flipchart, Computer + Beamer, 3 mobile Pinnwände idealerweise 2 kleine zusätzliche Räume

## Preis

3160,- € (ggf. zzgl. MwSt.)

In den Kosten sind folgende Leistungen enthalten:

- Erstellung und Bereitstellung von Arbeitsmaterialien (exkl. Ausstattung s.o.)
- Durchführung des Workshops (ca. 20h)
- Vor- und Nachbereitung der Sitzungen sowie Evaluation des Trainings.

<sup>1</sup> Trainingsprogramm nach: Rieden Nussbaum, A. & Storch, M. (2018): Ich packs! Selbstmanagement für Jugendliche – Ein Trainingsmanual für die Arbeit mit dem Zürcher Ressourcen Modell, 4. Auflage, Bern: Hogrefe Verlag

# GRUPPENTRAINING GELINGENDES LERNEN DURCH SELBSTREGULATION

#02

## Schwerpunkte

Das Trainingsprogramm wird nach dem Programm: „Gelingendes Lernen durch Selbstregulation – Ein Trainingsprogramm für die Sekundarstufe II“<sup>2</sup> durchgeführt. Das Trainingsprogramm wurde basierend auf dem vielfach bewährten Prozessmodell des selbstregulierten Lernens<sup>3</sup> konzipiert, erprobt und evaluiert.

„Selbstreguliertes Lernen unterscheidet sich von anderen Methodentrainings, indem es dem Lerner dabei hilft, den gewährten Freiraum optimal nutzen zu können, den Einsatz von Lernstrategien in einen größeren Handlungskontext einordnet und über das Prozessmodell des selbstregulierten Lernens Lernenden aller Altersstufen vermittelbar ist [...] Die Förderung selbstregulierten Lernens zielt auf weit mehr als die Vermittlung kognitiver Lernstrategien ab. Kognitive Lernstrategien betreffen das inhaltliche Bearbeiten des Lernstoffs [...] Metakognitive Lernstrategien sind solche, die die Organisation der Lernhandlung betreffen, z.B. das Planen des Vorgehens beim Lernen, das Beobachten des eigenen Vorgehens während des Lernens und die Reflexion über Gutes und Schlechtes nach dem Lernen.“

## Ziel

Ziel des Programms ist das Erlernen metakognitiver Lernstrategien für selbstreguliertes Lernen. In dem Programm sollen allgemein bekannte aber auch ganz persönliche Schwierigkeiten beim Lernen angegangen werden, damit die Lernenden einfacher und effektiver lernen können.

## Aufbau

Der Workshop gliedert sich in eine vorbereitende und sieben inhaltliche Sitzungen zu jeweils 90 min:

1. Kick-off
2. Werte
3. Ziele
4. Planung
5. Motivation
6. Selbst-Monitoring
7. Durchhalten
8. Reflexion

## Organisatorisches

Dauer:	ca 12h
Teilnehmer:innen:	5 bis 16 (ab 16 Jahre)
Benötigte Ausstattung:	1x Flipchart, Computer + Beamer, idealerweise 2 kleine zusätzliche Räume

## Preis

1900,- € (ggf. zzgl. MwSt.)

In den Kosten sind folgende Leistungen enthalten:

- Erstellung und Bereitstellung von Arbeitsmaterialien (exkl. Ausstattung s.o.)
- Durchführung des Workshops (ca. 12h)
- Vor- und Nachbereitung der Sitzungen sowie Evaluation des Trainings.

<sup>2</sup> Trainingsprogramm nach: Keller, Sylvana / Orgin, Sabine / Ruppert, Wolfgang / Schmitz Bernhard (2013): Gelingendes Lernen durch Selbstregulation – Ein Trainingsprogramm für die Sekundarstufe II. Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht

<sup>3</sup> Schmitz, B & Wiese B. S. (2006): New perspectives for the evaluation of training sessions in self-regulated learning: Time-series analysis of diary data. Contemporary Educational Psychology, 31, 64-96

# GRUPPENTRAINING MIT HALTUNG MOTIVIERT LERNEN

#03

## Schwerpunkte

Der Prozess des selbstregulierten Lernens lässt sich in drei Phasen unterteilen: vor, während und nach dem Lernen. Vor dem Lernen geht es darum, sich konkrete Ziele zu setzen, das Vorgehen zu planen und sich für die Handlung zu motivieren. Dabei hängt die Motivation wesentlich von Einstellungen und Selbstwirksamkeitserwartungen ab. Eigene Werte und damit verbundene Prioritäten haben einen bedeutenden Einfluss auf das selbstregulierte Lernen. Sich seiner Werte bewusst zu sein, führt dazu, sich realistische Ziele zu setzen. Diese wiederum führen zu einer höheren intrinsischen Motivation und die Zielverfolgung fällt leichter.

## Ziel

Die Lernenden werden sich Ihrer Werte bewusst, lernen verschiedene Zielebenen kennen und finden ein motivierendes Haltungsziel.

## Aufbau

Der Workshop gliedert sich in zwei aufeinander aufbauende Teile. Im ersten Teil werden die Lernenden durch verschiedene Übungen zur Reflexion ihrer eigenen Werte angeregt und priorisieren diese. Im zweiten Teil entwickeln die Lernenden durch gezielte Fragestellungen aus dem systematischen Coaching Ziele für das schulische Lernen. Dabei wird die Methode des Peer-Coachings angewandt.

1. Input:  
Zusammenhang zwischen Werten, Zielen und Motivation
2. Arbeitsphase:  
Prioritäten überprüfen mit der Zeitanalyse

– Pause –

3. Input:  
Ziele und Motivationskraft
4. Arbeitsphase:  
Werte, Prioritäten und Ergebnisziel festlegen
5. Peer-Coaching:  
Finden eines Motto-Ziels

Das Training beinhaltet Elemente aus den beiden Programmen:

1 Trainingsprogramm nach: Rieden Nussbaum, A. & Storch, M. (2018): Ich packs! Selbstmanagement für Jugendliche – Ein Trainingsmanual für die Arbeit mit dem Zürcher Ressourcen Modell, 4. Auflage, Bern: Hogrefe Verlag

2 Trainingsprogramm nach: Keller, Sylvana / Orgin, Sabine / Ruppert, Wolfgang / Schmitz Bernhard (2013): Gelingendes Lernen durch Selbstregulation – Ein Trainingsprogramm für die Sekundarstufe II. Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht

## Organisatorisches

Dauer:	3h
Teilnehmer:innen:	5 bis 16 (ab 14 Jahre)
Benötigte Ausstattung:	1x Flipchart, Computer + Beamer, idealerweise 2 kleine zusätzliche Räume

## Preis

500,- € (ggf. zzgl. MwSt.)

In den Kosten sind folgende Leistungen enthalten:

- Konzeption des Workshops
- Erstellung und Bereitstellung von Arbeitsmaterialien (exkl. Ausstattung s.o.)
- Durchführung des Workshops (3h)

# GRUPPENTRAINING

## WIR SIND EIN TEAM!

#04

### Schwerpunkte

---

In diesem Workshop lernen sich die Teilnehmenden außerhalb des Klassenzimmers neu kennen. In der Interaktion, der Auseinandersetzung und durch gegenseitigen Perspektivwechsel erfahren sie einen neuen, wertschätzenden Umgang mit unterschiedlichen Meinungen und Fähigkeiten. So soll erreicht werden, dass sie auch zukünftig sowohl im Unterricht, als auch in anstehenden Projekten besser zusammenarbeiten können.

Schlagworte: Empowerment, Vertrauen, Partizipation, Vielfalt

### Ziel

---

- Empathie
- Kommunikationsfähigkeit
- Kooperations- und Konfliktfähigkeit

### Aufbau

---

Nach einer Begrüßung, Vorstellung und einem kurzen Warm-up gliedert sich der Workshop in vier aufeinander aufbauende Teile.

Im ersten Teil stimmen sich die Teilnehmenden durch kleine Interaktionen in wechselnden Teams aufeinander und auf die Themen des Tages ein.

Im zweiten Teil gehen die Teilnehmenden in eine intensivere Zusammenarbeit. Hier bekommt das gegenseitige Vertrauen eine größere Bedeutung. Im Anschluss an diese Aktion erfahren die Teilnehmenden, wie konstruktives und wertschätzendes Feedback gelingt.

Der dritte Teil baut auf den vorherigen Erfahrungen auf und fördert in besonderer Weise die Kommunikationsfähigkeit. Es kommt zu angeleiteten Auseinandersetzungen innerhalb der Gruppe, die von den Teilnehmenden aufgefangen und kommuniziert werden, um gemeinsam zu einem Konsens zu kommen. Durch diese Übung erfahren die Teilnehmenden von den Möglichkeiten des selbst initiierten Lösungsdenkens.

Der vierte Teil dient der Reflexion des Erlebten, der Einigung auf gegenseitige Hilfestellung bei zukünftigen Problemlagen und der Integration des Erlernten in den Schul- und Gruppenalltag.

Zu einem späteren Termin ist ein "Follow-up" in Form eines Kurzbesuchs der Klasse geplant, bei dem die Trainer mit den Teilnehmenden auf die Veränderungen durch das Teambuilding und deren Nachhaltigkeit schauen.

### Organisatorisches

---

Dauer:	5h
Teilnehmer:innen:	12 bis 24 (ab 16 Jahre)
Benötigte Ausstattung:	1x Flipchart, geeigneter Raum für Bewegung im Raum

### Preis

---

1000,- € (ggf. zzgl. MwSt.)

In den Kosten sind folgende Leistungen enthalten:

- Konzeption des Workshops
- Erstellung und Bereitstellung von Arbeitsmaterialien (exkl. Ausstattung s.o.)
- Durchführung des Workshops (5h) durch zwei Trainer.

### Sonstiges

---

Dieser Workshop wird in Zusammenarbeit mit Gregor Malschofsky, einem erfahrenen Erlebnispädagogen, konzipiert und durchgeführt.

# 02

---

## SCHULFACH GLÜCK LERNZIEL WOHLBEFINDEN

Knapp 100 Schulen in Deutschland unterrichten das Schulfach Glück, davon rund 20 allein in Berlin.

Das Fach wurde 2007 von Ernst Fritz-Schubert an einer beruflichen Schule in Heidelberg eingeführt. Das Fritz-Schubert-Institut bietet mittlerweile bundesweit einheitliche Weiterbildungen an, die kontinuierlich weiterentwickelt werden.

Lernziel des Schulfaches Glück ist „Wohlbefinden“. Es sollen Lebenskompetenz, Lebensfreude und Persönlichkeitsentwicklung gefördert werden.

Damit geht es in Abgrenzung zu vielen therapeutischen Maßnahmen um den Erhalt und die Förderung der Gesundheit in Antonovskys Verständnis der Salutogenese.

# SCHULFACH GLÜCK

## LERNZIEL WOHLBEFINDEN

#05

### Allgemeines

---

Das Schulfach Glück wird entsprechend dem Curriculum des Fritz-Schubert-Instituts unterrichtet. Demnach geht es um „die Vermittlung der Erfahrung, was Wohlbefinden ist, wie es entsteht und wie man es fördern kann. Insbesondere auch, wie wichtig die selbstgemäße, in die Gemeinschaft eingebundene Entfaltung der eigenen Möglichkeiten für Glück und Zufriedenheit ist. In der praktischen Vermittlung bietet das „Schulfach Glück“ einen bunten Strauß von Erkenntnissen und Erlebnissen zur Stärkung der körperlichen und seelischen Gesundheit an. Unsere evidenzbasierten Methoden und Übungen sollen zudem geistig anregen und die sozialen Kompetenzen der Teilnehmenden fördern. Die Kinder und Jugendlichen lernen zum Beispiel psychische und physische Hindernisse zu überwinden. Dabei sollen sie auf ihre Stärken zurückgreifen, sich neue Fähigkeiten aneignen und die Gruppe als Kraftquelle erkennen.“

<https://www.fritz-schubert-institut.de/schulfachglueck>

### Curriculum

---

Das Curriculum folgt grundsätzlich dem FSI-Handlungskonzept und gliedert sich in die Phasen **Stärken, Visionen, Entscheidung, Planung, Umsetzung und Reflexion**.

Da es im Schulfach Glück um Persönlichkeitsentwicklung geht und die Wissensvermittlung eine eher untergeordnete Rolle spielt, kann hier nur ein Prozess, jedoch kein vermittelter „Stoff“ angeboten werden. Je nach Lerngruppe und Entwicklungsstand wird die Dauer einer Phase auf 4 bis 8 Unterrichtsstunden geschätzt.

### Aufbau

---

Die Unterrichtsstunden enthalten i.d.R. immer Energizer, Plenumsgespräche, Übungen und Reflexionen.

Die Schülerinnen und Schüler führen begleitend ein „Glücksheft“.

### Organisatorisches

---

Dauer:	Nach Vereinbarung. Üblicherweise 1x wöchentlich für 1–2 Schuljahre, oder monatliche Workshoptage
Teilnehmer:innen:	12 bis 24 (ab 10 Jahre)
Benötigte Ausstattung:	1x Flipchart / Tafel geeigneter Raum für Bewegung im Raum

### Preis

---

Nach Vereinbarung

Die Kosten je Unterrichtsstunde orientieren sich an den üblichen Stundensätzen für Honorarkräfte mit entsprechender Qualifizierung

In den Kosten sind folgende Leistungen enthalten:

- Konzeption der Unterrichtsstunden
- Erstellung und Bereitstellung von besonderen Arbeitsmaterialien\*
- Durchführung des Unterrichts

\*Ausgenommen sind einfache s/w Kopien, die in einem unterrichtsüblichen Umfang anfallen können sowie die unter „Organisatorisches“ genannte „benötigte Ausstattung“.

### Sonstiges

---

Auf Wunsch wird das Schulfach Glück auf Konferenzen und/oder Elternabenden vorgestellt. Diese Vorstellungen sind nicht Bestandteil dieses Angebots.

# 03

---

## ANGEBOTE UNTERRICHTS- UND SCHULENTWICKLUNG

Auf Anfrage:

### WORKSHOPS UND IMPULSVORTRÄGE

- Lerncoaching
- Lernen in Beziehung
- Classroom Management durch Stärkung
- Kollegiales Unterrichtscoaching
- Teamentwicklung
- Gewaltfreie Kommunikation
- Visionsentwicklung
- Feedbackkultur
- Gemeinsames Werteverständnis

### MODERATION & METHODISCHE GESTALTUNG

z.B. pädagogische Tage

### LERNCOACHING

In Abgrenzung zur fachlich orientierten Nachhilfe ist Lerncoaching eine nachhaltige Maßnahme der individuellen Förderung überfachlicher Kompetenzen. Buchen Sie mich gerne als hausinterne Lerncoach an Ihrer Schule.

- Ressourcenorientiertes Coaching stärkt Schülerinnen und Schüler.
- Die intensive Auseinandersetzung mit einzelnen Problemlagen entlastet das Unterrichtsgeschehen und damit Lernende und Lehrende zugleich.
- Eine systematische Verankerung des Lerncoachings im Schulprogramm sorgt für eine attraktive Außenwirkung.

# INNERSCHULISCHE QUALITÄTSENTWICKLUNG HANDLUNGSRAHMEN SCHULQUALITÄT IN BERLIN

## Meine Angebote im Bereich der innerschulischen Qualitätsentwicklung

Meine Angebote stellen einen wertvollen Beitrag für die innerschulische Qualitätsentwicklung dar. Durch meine Angebote fördern Sie die überfachlichen Kompetenzen der Schülerinnen und Schüler individuell. Sie schaffen ein professionelles Angebot der Beratung, das Konzept kann auch im Schulprogramm verankert werden und so zu einer positiven Außenwirkung beitragen.

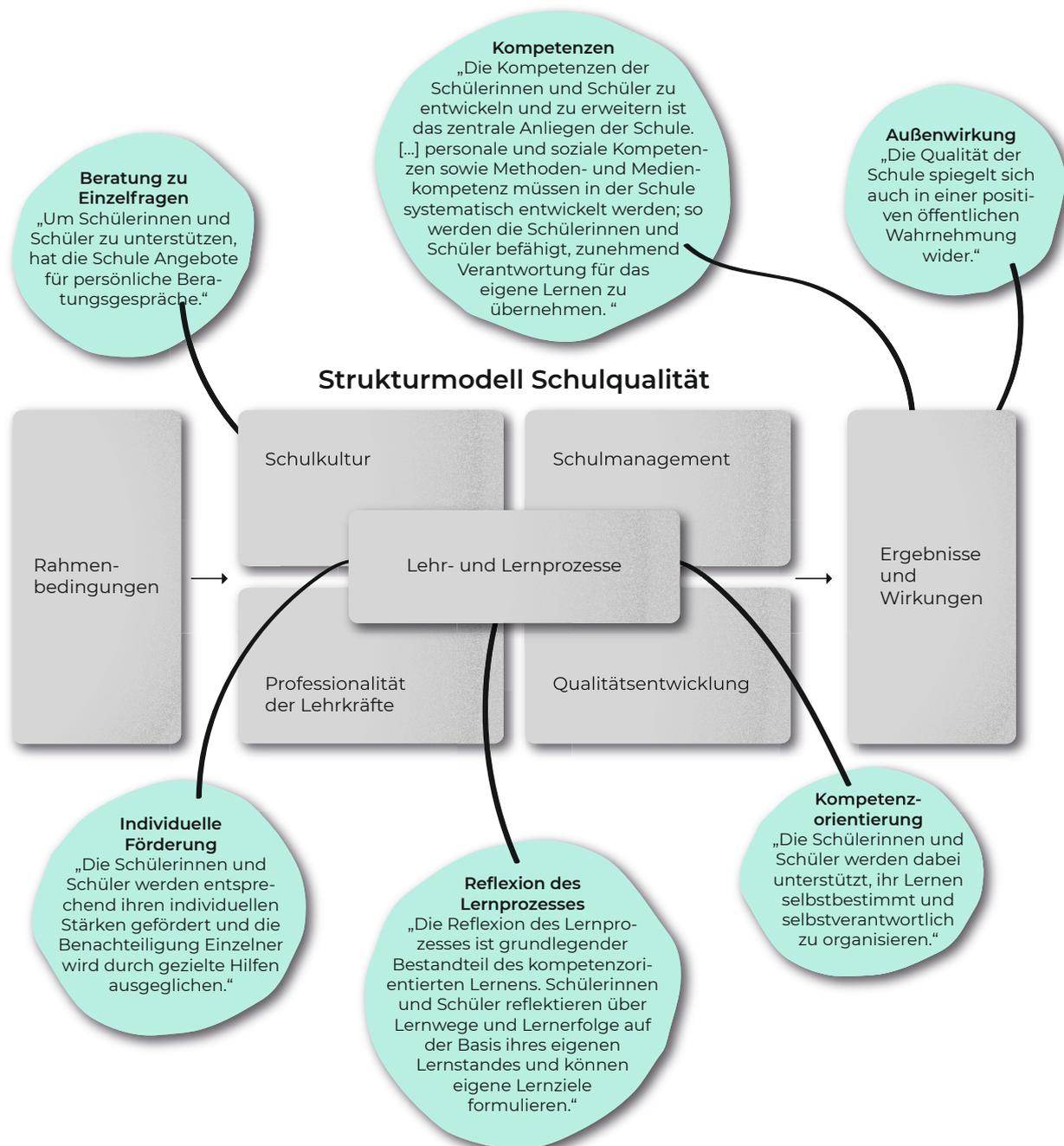


Abb. nach Strukturmodell Schulqualität in (Senatsverwaltung für Bildung, Jugend und Wissenschaft (2013): Handlungsrahmen Schulqualität in Berlin Qualitätsbereiche und Qualitätsmerkmale, Berlin, S. 4)

# 04

---

## MENTORING FÜR REFERENDAR:INNEN

Das Referendariat ist eine besonders herausfordernde Zeit. Trotz Studium fühlt es sich an, als würde man ins kalte Wasser geworfen. Nicht alle haben eine:n unterstützende:n Mentor:in. Seminarleiter:innen haben hohe Ansprüche und häufig selbst nur wenig Zeit, neben dem eigenen Schulalltag, individuell zu unterstützen.

Ich unterstütze dich durch eine Kombination aus systemischen Coaching und fachlicher Beratung. Mit diesem Ansatz gelingt es mir, dich ganzheitlich während dieser herausfordernden Zeit zu unterstützen.

### COACHING ZUM START

Oft hilft schon eine Begleitung über die ersten 2 bis 3 Monate mit Livecalls, Input in Form von Lernvideos und Akuthilfe durch Sprachnachrichten.

### COACHING IN BRENZLIGEN SITUATIONEN

In 1-2 Sitzungen beleuchten wir eine konkrete Herausforderung, du verschaffst dir wieder Klarheit, richtest dich wieder neu aus, entwickelst Handlungsstrategien und eine Haltung.