

MARIANNA KESZTHELYI

SPRACHLERNCOACHING IM DAF-UNTERRICHT: THEORETISCHE GRUNDLAGEN UND PRAKTISCHE UMSETZUNG

In den letzten Jahren hat sich der Fremdsprachenunterricht im Bereich Deutsch als Fremdsprache (DaF) spürbar gewandelt. Während früher lehrerzentrierte, frontal geprägte Methoden dominierten, rückt zunehmend ein coachingorientierter Ansatz in den Vordergrund, der die Lernenden stärker in den Mittelpunkt stellt. Dieser Wandel entspricht einer allgemeinen bildungstheoretischen Entwicklung hin zu mehr Partizipation, Eigenverantwortung und Individualisierung im Lernprozess.

Ziel der vorliegenden Arbeit ist es, die theoretischen Grundlagen und praktischen Umsetzungsmöglichkeiten des Sprachlerncoachings im DaF-Unterricht zu beleuchten. Im Fokus stehen drei zentrale Aspekte:

1. die Bedeutung des Mindsets für den Lernprozess,
2. die stärkenorientierte Perspektive der Positiven Psychologie,
3. die Rolle von Coaching-Tools bei der Förderung von Motivation, Selbstwirksamkeit und lösungsorientiertem Lernen.

Darüber hinaus wird aufgezeigt, wie Methoden des Sprachlerncoachings zur Entwicklung einer kooperativen Lernkultur beitragen können und welche Chancen sowie Herausforderungen sich für die Unterrichtspraxis ergeben.

1 Theoretische Grundlagen des Sprachlerncoachings

1.1 Mindset und Lernprozesse

Ein zentrales theoretisches Fundament bildet das von Carol Dweck (2006) entwickelte Konzept des „Fixed Mindset“ und des „Growth Mindset“. Diese Begriffe beschreiben grundlegende Überzeugungen über Lern- und Entwicklungsmöglichkeiten. Während das „Fixed Mindset“ Fähigkeiten als unveränderlich betrachtet, geht das „Growth Mindset“ davon aus, dass Kompetenzen durch Anstrengung und geeignete Strategien erweiterbar sind.

Dweck (2006) hebt hervor, dass das Mindset maßgeblich beeinflusst, wie Lernende Rückschläge verarbeiten, welche Ziele sie sich setzen und inwiefern sie bereit sind, neue Lernstrategien zu entwickeln. Für den DaF-Unterricht bedeutet dies, dass Lernende gezielt für die Bedeutung des Mindsets sensibilisiert werden sollten, um ein dynamisches Selbstbild zu fördern.

Blickhan (2018) beschreibt, dass Lernende mit einem Growth Mindset Fehler als wertvolle Lernerfahrungen wahrnehmen und Rückschläge zur Weiterentwicklung nutzen. Fehler gelten somit nicht als Defizite, sondern als Chancen. Diese Perspektive erhöht nicht nur die Motivation, sondern auch die Leistungsbereitschaft.

Auch Hollnack (2020) zeigt anhand von Stationenarbeit, dass Aufgabenformate, die Reflexion und Selbstwirksamkeit betonen, dazu beitragen können, Lernende von der Haltung „Ich kann das nicht“ zu „Ich kann das noch nicht“ zu führen. Dadurch wird die Lernhaltung langfristig gestärkt und die Bewältigung zukünftiger Herausforderungen erleichtert.

1.2 Positive Psychologie und Stärkenorientierung

Neben dem Mindset spielt die Positive Psychologie eine bedeutende Rolle im Sprachlerncoaching. Sie betont Ressourcen und Potenziale anstelle von Defiziten (Seligman 2011). Anstatt den Fokus ausschließlich auf Fehler zu legen, sollen Fortschritte, individuelle Kompetenzen und persönliche Stärken sichtbar gemacht werden.

Seligman (2011) identifiziert im sogenannten PERMA-Modell fünf Faktoren für Wohlbefinden und Erfolg: Positive Emotionen, Engagement, Beziehungen, Sinn und Wirksamkeit. Diese Faktoren sind nicht nur für das allgemeine Lebensglück, sondern auch für schulisches Lernen von zentraler Bedeutung.

Oxford (2016) entwickelte das EMPATHICS-Modell, das Seligmans Ansätze für den Fremdsprachenunterricht adaptierte. Dieses Modell integriert unter anderem Emotion, Motivation, Resilienz, Autonomie und Charakterstärken und hebt hervor, dass Sprachenlernen nicht allein ein kognitiver, sondern ebenso ein emotionaler und sozialer Prozess ist.

Barbara Fredrickson (2013) ergänzt mit ihrer „Broaden-and-Build“-Theorie, dass positive Emotionen das Gedanken- und Handlungsrepertoire erweitern und so langfristige persönliche Ressourcen aufbauen. Freude, Neugier und Interesse fördern Kreativität, Offenheit und die Bereitschaft, sich auf Neues einzulassen – zentrale Voraussetzungen für erfolgreiches Fremdsprachenlernen.

Sambanis und Ludwig (2024) betonen zudem, dass positive Emotionen ein besonders wertvoller Lernverstärker sind, da sie die Bereitschaft erhöhen, Herausforderungen anzunehmen und die Motivation für kontinuierliches Lernen steigern. Sie heben hervor, dass

Stärken und persönliche Ressourcen gezielt entwickelt werden müssen. Diese Fähigkeiten tragen zur Steigerung der Leistung und Lebenszufriedenheit bei. Besonders relevant sind hierbei Hoffnung, Resilienz, Selbstwirksamkeit und Optimismus: Hoffnung bedeutet, dass Lernende eine optimistische Erwartung haben, dass sich Anstrengungen auszahlen; Selbstwirksamkeit unterstützt die Selbstmotivation beim Verfolgen von Zielen; Resilienz und Optimismus helfen, auch in schwierigen Situationen handlungsfähig zu bleiben.

1.3 Persönlichkeitstypen und Lernbedürfnisse

Ein weiterer Ansatz für das Sprachlerncoaching sind Modelle, die individuelle Persönlichkeitstypen berücksichtigen. Das von Taibi Kahler entwickelte Process Communication Model (PCM) unterscheidet sechs Typen (Empathiker, Logiker, Beharrer, Träumer, Rebell, Macher), die jeweils über charakteristische Stärken und spezifische psychische Bedürfnisse verfügen (Pauley/Bradley/Pauley 2004).

Für den Unterricht bedeutet dies, dass Lehrkräfte ihre Methoden an die unterschiedlichen Bedürfnisse anpassen können:

- Empathiker profitieren von Anerkennung und Gruppenarbeit,
- Logiker von strukturierten Übersichten,
- Beharrer von klaren Leistungsanforderungen,
- Träumer von Rückzugsmöglichkeiten,
- Rebellen von spielerischen Elementen,
- Macher von dynamischen Aktivitäten.

Kahler (2000) betont, dass alle Persönlichkeitstypen spezifische Bedürfnisse haben, die befriedigt werden müssen, damit Motivation entstehen kann. Werden diese Bedürfnisse erfüllt, reagieren Lernende positiv auf ihr Lernumfeld, die Lernatmosphäre verbessert sich und die Zusammenarbeit zwischen Lehrenden und Lernenden funktioniert besser.

Das Modell zeigt darüber hinaus bevorzugte Lernaktivitäten für die verschiedenen Typen:

- Empathiker: Geschichten erzählen, Lernen in Peergruppen, Diskussionsrunden,
- Logiker: grafische Übersichtspläne, wechselseitiges Abfragen,
- Beharrer: Gedächtnistraining, Debatten, Peergruppenunterricht,
- Träumer: Zusammenfassungen, Gliederungen, visuelle Hilfen,
- Rebellen: Rollenspiele, Pinnwände für Neuigkeiten,
- Macher: Bewegung, Spiele, szenische Darstellungen.

Pauley et al. (2004) heben hervor, dass Lernende dann am effektivsten lernen, wenn ihre psychischen Bedürfnisse nicht nur erkannt, sondern auch berücksichtigt werden. Werden diese Bedürfnisse erfüllt, reduziert sich das Stressniveau deutlich. Statt in einem Zustand der Überforderung zu verharren, fühlen sich die Lernenden emotional ausgeglichen und motiviert. Dadurch steigern sich Konzentrationsfähigkeit, Lernbereitschaft und langfristig auch die Lernerfolge. Sprachlerncoaching kann in diesem Sinne als präventiver Ansatz verstanden werden, der Stress abbaut und positive Lernbedingungen schafft.

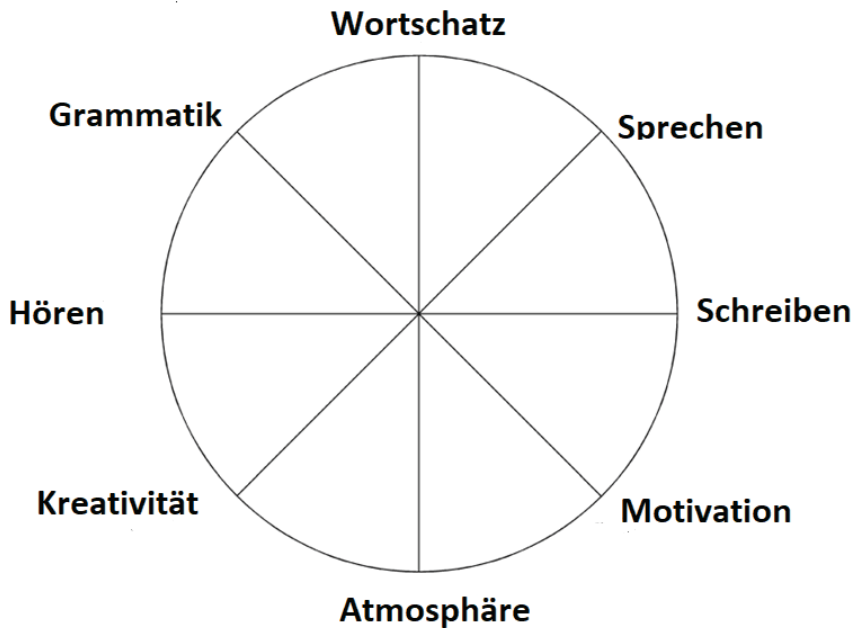
2 Praktische Umsetzung im DaF-Unterricht

2.1 Coaching-Tools für die Unterrichtspraxis

Sprachlerncoaching bietet verschiedene Mittel, die Lernende zur Selbstreflexion anregen und individuelle Lernprozesse unterstützen. Besonders bewährt haben sich:

- Zielformulierungen nach der SMART-Methode (spezifisch, messbar, attraktiv, realistisch, terminiert), um realistische Lernziele zu setzen (Kleppin/Spänkuch 2008).
- Ressourcenarbeit, bei der Lernende eigene Stärken identifizieren und gezielt einsetzen (Blickhan 2018).
- Reflexionsgespräche, die Lernstrategien bewusst machen und gegebenenfalls anpassen helfen.

Ein praxisnahes Beispiel ist das Lebensrad: Lernende tragen auf einer Skala von 1 bis 10 ein, wo sie sich in bestimmten Sprachkompetenzen (z. B. Sprechen, Hören, Schreiben, Lesen, Grammatik, Wortschatz) einschätzen. Diese visuelle Darstellung dient als Ausgangspunkt für Gespräche über Fortschritte, Herausforderungen und Ziele.



Harderland (2017) betont, dass beim lösungsorientierten Coaching die positiven Lernerfahrungen und Ressourcen der Lernenden im Mittelpunkt stehen. Lernende fühlen sich dadurch befähigt, ihre Probleme selbstständig zu lösen. Zielsetzung und Handlungsstrategien sind dann erfolgreich, wenn die Lernenden ihre eigene Lernstrategie und ihr Lernverhalten reflektieren und weiterentwickeln.

Kleppin und Spänkuh (2008) haben auch eine Definition gegeben, was Sprachlerncoaching im Fremdsprachenunterricht bedeutet.

Sie sagen, dass „Sprachlerncoaching ein unterstützendes Angebot für Sprachenlernende ist, über ihr Lernen nachzudenken und damit neue Möglichkeiten für sich zu entwickeln, um auf der Grundlage eigener Fähigkeiten, Fertigkeiten, und Kompetenzen und mit Blick auf ein konkretes Lernziel erfolgreich zu handeln.“

2.2 Motivation, Eigenverantwortung und Personalisierung

Ein zentrales Potenzial des Sprachlerncoachings liegt in seiner Fähigkeit, Motivation langfristig zu fördern und Lernende zur aktiven Übernahme von Verantwortung für

ihren Lernprozess zu befähigen. Während traditionelle Unterrichtsformen oft extrinsische Motivation (z. B. Noten, Prüfungen) in den Vordergrund stellen, betont Coaching stärker die intrinsische Motivation.

Deci und Ryan (2000) zeigen im Rahmen der Selbstbestimmungstheorie, dass Motivation besonders dann nachhaltig wirkt, wenn drei Grundbedürfnisse erfüllt sind: Autonomie, Kompetenz und soziale Eingebundenheit. Sprachlerncoaching unterstützt alle drei Bereiche:

- Autonomie, indem Lernende Wahlmöglichkeiten erhalten und individuelle Lernziele formulieren,
- Kompetenz, indem sie ihre eigenen Stärken wahrnehmen und kontinuierliche Fortschritte sichtbar machen,
- soziale Eingebundenheit, indem eine kooperative und wertschätzende Lernatmosphäre geschaffen wird.

Studien (Bayerlein 2021; Sambanis/Ludwig 2024) verdeutlichen, dass personalisiertes Lernen nicht nur die sprachliche Kompetenz stärkt, sondern auch Lernfreude und Durchhaltevermögen fördert. Coaching unterstützt eine Haltung, in der Lernen nicht als Pflicht, sondern als persönliche Entwicklungsaufgabe verstanden wird.

2.3 Stärkenorientierte Aufgaben im Unterricht

Zur Förderung einer positiven Lernhaltung können Lehrkräfte Aufgaben einsetzen, die individuelle Stärken sichtbar machen. Ein Beispiel ist die Arbeit mit einer Stärkenliste, aus der Lernende zentrale Eigenschaften auswählen und reflektieren, wie diese im Fremdsprachenlernen hilfreich sein können (Sambanis & Ludwig, 2024).

Reflexionsfragen lauten etwa:

- Auf welche Stärke bist du besonders stolz?
- Was kannst du besonders gut, worauf du stolz sein kannst?
- Welche Stärke kannst du am besten beim Fremdsprachenlernen einsetzen?

Solche Aufgaben fördern nicht nur Selbstkenntnis, sondern auch Motivation und Selbstwirksamkeit.

3 Diskussion

Die vorgestellten Ansätze verdeutlichen, dass Sprachlerncoaching eine vielversprechende Ergänzung zum traditionellen Fremdsprachenunterricht darstellt. Gleichzeitig ergeben sich Herausforderungen:

- **Zeitressourcen:** Reflexion und Coaching-Elemente benötigen zusätzliche Unterrichtszeit.
- **Lehrkräftequalifizierung:** Nicht alle Lehrkräfte verfügen über eine fundierte Coaching-Ausbildung.
- **Institutionelle Rahmenbedingungen:** Prüfungsdruck und starre Curricula können die Anwendung begrenzen.

Trotzdem zeigt sich, dass die Integration von Coaching-Tools Lernprozesse nachhaltiger macht, Motivation stärkt und das Klassenzimmer zu einem kooperativen Lernraum entwickeln kann (Kleppin/Spänkuch 2008).

4 Schlussfolgerung

Die Analyse hat gezeigt, dass Sprachlerncoaching im DaF-Unterricht eine sinnvolle methodische Erweiterung darstellt. Das Growth-Mindset-Konzept (Dweck 2006), die stärkenorientierte Perspektive der Positiven Psychologie (Seligman 2011; Oxford 2016; Fredrickson 2013) und die Nutzung praxisnaher Coaching-Tools (Blickhan 2018; Kleppin/Spänkuch 2008) tragen maßgeblich zu Motivation, Selbstwirksamkeit und nachhaltigem Lernen bei.

Während der traditionelle Unterricht vor allem auf Wissensvermittlung fokussiert, eröffnet das Sprachlerncoaching neue Perspektiven: Lernende übernehmen Verantwortung für ihren Lernprozess, reflektieren ihre Stärken und gestalten aktiv ihre Entwicklung.

Für die Zukunft wäre es wünschenswert, dass weitere empirische Studien die Wirksamkeit von Sprachlerncoaching systematisch untersuchen und konkrete Handlungsempfehlungen für unterschiedliche Unterrichtskontexte entwickeln. So kann sichergestellt werden, dass Coaching nicht als kurzfristiger Trend, sondern als nachhaltiger Bestandteil des Fremdsprachenunterrichts etabliert wird.

Literatur

- Bayerlein, Jürgen (2021): *Lerncoaching im schulischen Kontext*. Weinheim: Beltz.
- Blickhan, Daniela (2018): *Positive Psychologie und Coaching: Grundlagen und Praxis*. Weinheim: Beltz.
- Brohm, Susanne/Endres, Wolfgang (2017): *Positive Psychologie in der Schule*. Weinheim: Beltz Verlag.
- Deci, Edward L./Ryan, Richard M. (2000): Self-Determination Theory and the Facilitation of Intrinsic Motivation, Social Development, and Well-Being. *American Psychologist* 55 (1), S. 68–78. <https://doi.org/10.1037//0003-066X.55.1.68>
- Dweck, Carol S. (2006): *Mindset: The New Psychology of Success*. New York: Random House.
- Fredrickson, Barbara L. (2013): *Die Macht der positiven Gefühle*. Berlin: Ullstein.
- Harderland, Heike (2017): *Lerncoaching und Lernberatung*. Baltmannsweiler: Schneider Verlag.
- Hollnack, Ines (2020): *Growth Mindset im Klassenzimmer*. <https://isadigitalteaching.com/growth-mindset-im-klassenzimmer/> (Datum des Abrufs: 25.01.2026).
- Kahler, Taibi (2000): *The Mastery of Management*. Little Rock: Kahler Communications.
- Kleppin, Karin/Spänkuch, Eva (2008): Sprachlerncoaching: Eine neue Methode zur Unterstützung des Spracherwerbs. *Deutsch als Fremdsprache*, 45 (4), S. 195–202.
- Oxford, Rebecca L. (2016): Toward a Psychology of Well-Being for Language Learners: The EMPATHICS Vision. In: MacIntyre, Peter D./Gregersen, Tammy/Mercer, Sarah (Hg.): *Positive Psychology in SLA*. Bristol: Multilingual Matters, S. 10–89. <https://doi.org/10.2307/jj.309456675>
- Pauley, James A./Bradley, David E./Pauley, James F. (2004): *So kannst du mich erreichen. Prozesskommunikation in der Schule und Erziehung*. Taunusstein: KCG.
- Sambanis, Michaela/Ludwig, Christian (2024): *Happy Learning – Glücklich & erfolgreich Sprachen lernen*. Ismaning: Hueber Verlag.
- Seligman, Martin E. P. (2011): *Flourish – Wie Menschen aufblühen*. München: Kösel.