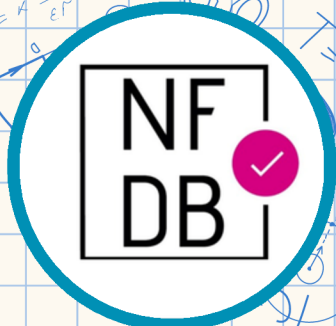




NF
DB

Persönlich. Systemisch. Wirksam.

**Für Schüler*innen, die mehr brauchen
und möchten als nur Nachhilfe.**

LERNBEGLEITUNG 2.0

**Ab Schuljahr
25/26**



- ✓ Lernbegleitung 2.0
- ✓ Unser Team
- ✓ Was in der Lernbegleitung enthalten ist
- ✓ Standard Workshops & Coachingformate
- ✓ Damit alles rund läuft
- ✓ Wie es jetzt weitergeht



Bei Fragen: WhatsApp - 49 (0)151 519 373 51

LERNBEGLEITUNG 2.0

VERSTEHEN, BEGLEITEN, STÄRKEN



Moin ihr Lieben ☀️

Schön, dass ihr zu uns gefunden habt!

NFDB ist kein klassisches Nachhilfeinstitut – bei uns steht nicht nur das Fach im Mittelpunkt, sondern vor allem die Schüler*in als ganze Person.

Viele unserer Schüler*innen sind neurodivers – mit AD(H)S, Hochbegabung, Hochsensibilität oder im autistischen Spektrum. Manche sind leistungsstark, kämpfen aber mit Druck und Selbstzweifeln. Andere erleben Schulfrust, Überforderung oder Unsicherheit im Lernalltag.

Wir verbinden Fachunterricht, Beziehungsarbeit und Lerncoaching – individuell abgestimmt und mit dem Ziel, nachhaltige Lernstrukturen aufzubauen. Neben Inhalten geht es bei uns immer auch um Selbstorganisation, Motivation und mentale Stärke.

Auch viele Jugendliche mit dem Ziel Medizinstudium begleiten wir langfristig – vom 1,0-Abi über HAM-Nat, Vorklinik und bis durch's Physikum.

Was uns auszeichnet:

Wir bauen echte Bindungen auf – zu den Schüler*innen und zu euch als Eltern. Wir stimmen uns im Team eng ab, planen vorausschauend und schaffen eine verlässliche Lernstruktur, in der Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene wachsen können.

Neben dem Fachunterricht fließen Lerncoaching, Schreibberatung und mentale Unterstützung automatisch mit ein. In der Oberstufe helfen wir auch bei Präsentationen, Facharbeiten und Prüfungsstress.

Unser Unterricht ist persönlich, motivierend – mit sinnvollen Gummibärchen-Pausen 🐻

Wir erklären so, dass Inhalte wirklich verstanden werden und zur Schüler*in passen.

Für euch Eltern übernehmen wir die Organisation:

Termine, Ferienregelungen, Erinnerungen – wir kümmern uns, damit Lernen im Alltag verlässlich mitläuft. Und eure mental load geringer wird.

Und weil wir das mit Überzeugung tun, haben wir ein festes Team:

Unsere Tutor*innen sind fachlich stark und pädagogisch erfahren. Zusätzlich begleiten euch unsere Lerncoaches in Einzelsettings und neuen Workshops zu Themen wie Motivation, Selbstwert oder Prüfungsstress.

Lernbegleitung 2.0 – was das konkret bedeutet und wer euch begleitet, erfahrt ihr auf den nächsten Seiten.

Wir freuen uns auf euch ❤️



NFDB-TEAM

MIT HERZ, HIRN UND HALTUNG



Fachunterricht gibt's bei

- Bogdan (Mathe, Physik, Informatik)
- Celine (Mathe, Chemie, Bio)
- Desiree (Bio, Geographie)
- Ekin (Bio, Sportwissenschaften)
- Kay (Mathe, Physik, Chemie)
- Nelson (Mathe, Physik)
- Timo (Mathe, Informatik, Chemie, Physik, Bio)



Optimal ist ein festes Team
"Schüler*in + Tutor*in"

Lerncoaching gibt's bei

- Desiree
- Eileen
- Rudy





Bogdan promoviert am DESY und CERN. Er unterrichtet Mathe, Physik und Informatik – strukturiert und mit Fokus auf Grundlagenverständnis. Am liebsten arbeitet er mit Schüler*innen, die wissen wollen, warum etwas so ist – und sich eigenständig vorbereiten.

Celine studiert Biologie im Master an der Uni HH. Ihr Unterricht ist geprägt von Geduld, Einfühlungsvermögen und dem Ziel, Schüler*innen ohne Leistungsdruck zu fördern. Spaß am Lernen steht für sie im Mittelpunkt. Fächer: Mathe, Chemie, Bio.



Desiree ist Gründerin von NFDB, Biologin, Geographin, zertifizierte Schreibberaterin (Uni HH) und Trainerin für das Marburger Konzentrationstraining (MKT). Ihr Fokus liegt auf Lerncoaching für neurodiverse Schüler*innen. In Bio und Geographie fördert sie intrinsische Motivation und eigenständiges Arbeiten.



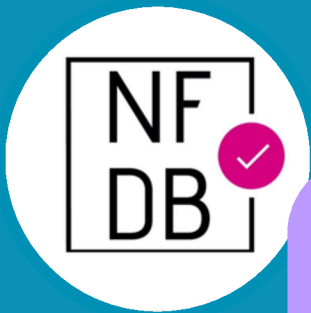
Ekin ist in der Abschlussphase seines Biologiestudiums an der Uni HH. Er brennt für Ökologie, Evolution und der Sportart Armdrücken. Schüler*innen hilft er in Biologie und Sportwissenschaften. Mit seiner ruhigen Ausstrahlung schafft er eine entspannte Arbeitsatmosphäre, vermittelt Themen anschaulich und lebendig.



Timo ist unser Allrounder – er unterstützt in Mathe, Chemie, Physik, Informatik, Geographie und Biologie. Sein Unterricht ist strukturiert, anschaulich und voller lebendiger Beispiele. Mit Geduld, Einfühlungsvermögen und echtem Mitfiebern begleitet er seine Schüler*innen. Lernplanung und Motivation aus dem Lerncoaching fließen dabei immer mit ein.



NFDB-TEAM
1/2



Kay ist Chemiker (B.Sc.) mit viel Tutorerfahrung an der Uni. Er arbeitet strukturiert, legt Wert auf solide Mathe-Basics und hilft dabei, Fachthemen wirklich zu verstehen. Kay nimmt bewusst Tempo raus, lässt sich nicht stressen und unterstützt auch neurodiverse Schüler*innen dabei, in kleinen „Mäuseschritten“ sicherer zu arbeiten um Fehler zu reduzieren. Er schafft es, trockene Matheaufgaben so zu erklären, dass sie sich eher wie ein richtig guter Flow anfühlen statt wie Pflichtprogramm. Für alle, die in Chemie und Mathe Struktur, Ruhe und echte Aha-Momente suchen.

Nelson ist Astrophysiker und unterrichtet in Teilzeit an einer Hamburger Privatschule. Er ist ein geduldiger Erklärer und betreut seit Jahren, neben der Tätigkeit bei NFDB, hochbegabte Schüler*innen in Förderprogrammen der Uni HH. Wer in Mathe und Physik einen echten Boost braucht, ist bei ihm genau richtig.



Eileen ist systemischer Coach und Lehrerin für Mathematik und Wirtschaft an einer Gesamtschule in Schleswig-Holstein. Bei NFDB begleitet sie Schüler*innen im Lerncoaching – mit einem besonderen Blick für passende Lernmethoden, klare Entscheidungen und individuelle Entwicklung. Ein Schwerpunkt liegt auf der Elternberatung bei neurodiversen Kindern sowie bei Konflikten mit Lehrkräften. Außerdem unterstützt Eileen bei Entscheidungsprozessen rund um Studienwahl und Berufsorientierung.



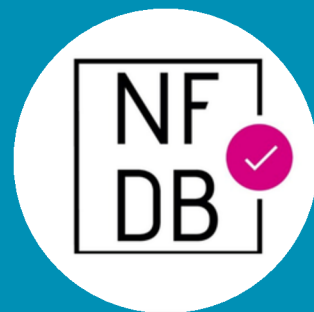
Rudy (B.Sc. Psychologie, Uni Leipzig) ist aktuell im Masterstudium Klinische Psychologie & Psychotherapie an der MSH. Er bringt Erfahrung aus Klinik, Praxis und Coaching mit und ist spezialisiert auf mentale Gesundheit, Selbstwert, Prüfungsstress und Motivation. Rudy arbeitet wissenschaftlich fundiert, empathisch – und immer auf Augenhöhe. Er ist zusätzlich in PEP® (von Dr. Michael Bohne) ausgebildet und nimmt regelmäßig an Supervision teil.

Neben Einzelcoachings leitet er Workshops zu Themen wie Stressmanagement, (De-)Motivation und Leistungsdruck – für Schüler*innen und Studierende.



NFDB-TEAM
2/2

DAS IST IN DER LERNBEGLEITUNG 2.0 DRIN



Mit der Lernbegleitung 2.0 begleiten wir euer Kind über 6 Monate – individuell, systemisch und mit ganzheitlichem Blick.

Enthalten sind:

- **16 × Doppelstunde Fachunterricht** (16x 90 min)
(flexibel aufteilbar auf Mathe + Naturwissenschaften, auch Unterstützung bei der PL/ mündliches Abi)
- **1× Einzel-Coaching (60 Min)** bei Desiree, direkt zum Start
- **1× Elternberatung oder zweites Coaching (60 Min)**
individuell buchbar bei Desiree, Eileen oder Rudy
- **1 Lerncoaching-Kurs oder 1 Lerncoaching-Workshop**
→ werden im gesamten Halbjahr angeboten
- **NFDB-Mathe-Basics-E-Learningkurs**
- **180 Minuten Organisationszeit** für Planung, Terminverschiebungen, Rückfragen, Materialkoordination etc.
- Terminkoordination und Einbuchung aller 16 Termine zum Start der Lernbegleitung ist inklusive.
- **WhatsApp-Gruppe mit Tutor*in und Schüler*in zur direkten Kommunikation.**

PACKAGEPREIS
1.735 EURO
RATENZAHUNG
5X 347 EURO MÖGLICH

**Lerncoaching
-Basic
-Kurs**

LC-Basiskurs – Lernen lernen, aber richtig.

2 × 2 Std – für alle Schüler*innen geeignet

→ Wie ticke ich beim Lernen? Was funktioniert bei mir
– und was nicht?

Wir testen Methoden, probieren aus, reflektieren und halten alle Erkenntnisse in einem persönlichen Lernprofil fest – übersichtlich verpackt im Briefumschlag für die Federmappe.

MKT– Fokus trainieren, Schritt für Schritt

2 × 2 Std – für alle Schüler*innen geeignet
→ Konzentration, Selbststeuerung und planvolles Arbeiten stärken

Mit festen Abläufen, vielen kleinen Erfolgserlebnissen und aktiven Pausen trainieren wir:

- wie man Aufgaben richtig angeht,
- wie man bei der Sache bleibt,
- und wie man sich selbst besser steuern kann – auch bei Frust.

**Marburger-
Konzentrations-
-Training**

Präsentationsleistung & mündliches Abi meistern: Methodik

1x 3 Stunden

In diesem Workshop lernst du, wie du deine mündliche Abiprüfung oder Präsentationsleistung strukturiert und überzeugend vorbereitest. Wir besprechen, wie du den Erarbeitungs- und Schreibprozess besser verstehst, deinen Recherchetyp erkennst und typische Fallstricke vermeidest.

Du lernst Methoden wie Mindmap und Storyboard kennen, erfährst, warum die Dokumentation so wichtig ist, was eine gute Storyline ausmacht – und was wirklich in die Präsentation gehört. Ideal für alle, die effizient ihre PL neben all dem Schulstress gut hinbekommen wollen.

**Präsentations-
leistung
meistern**



**sicheres
Auftreten**

Präsentation, Prüfung & Performance

3 Stunden Workshop – für Schüler*innen & Studierende

Ob mündliche Mitarbeit, Abi, Referat oder Anmelde-tests fürs Studium: In diesem Workshop lernst du, wie du in entscheidenden Momenten einen kühlen Kopf behältst, Lampenfieber in den Griff bekommst und trotz Aufregung abliefern kannst. Wir arbeiten an mentaler Stärke, Stressregulation und einem klaren Umgang mit Drucksituationen.

(De-)Motivation bis High-performance- Stressmanagement

3 Stunden Workshop – für Schüler*innen & Studierende

Wenn du in Schule oder Studium funktionierst, aber innerlich merkst, wie sehr dich Druck, Zweifel, Demotivation oder hohe Erwartungen auslaugen, bist du in diesem Workshop genau richtig.

Wir sprechen über Perfektionismus, Selbstwert, Stress und die Frage, was dich eigentlich antreibt – und was dich ausbremst.

Du lernst, gesunde Routinen zu entwickeln, mit Fehlern entspannter umzugehen, deine eigenen Ansprüche einzuordnen und Pausen ohne schlechtes Gewissen zu machen.

Außerdem reflektierst du deine Ziele, Werte und Prioritäten, damit du Entscheidungen triffst, die wirklich zu dir passen – auch dann, wenn die Motivation gerade im Keller ist.

Für alle, die erfolgreich sein wollen – in Schule, Studium oder im Leben – ohne sich dabei selbst zu verlieren, sondern mit mehr Klarheit, innerer Stärke und echter Selbstfreundlichkeit.

**No Stress.
More You**



TERMINPLANUNG -FACHUNTERRICHT-

Aktuell sind folgende Termine noch frei:

	Mo	Di	Mi	Do	Fr
13 - 14:30	 Celine: Mathe & Chemie & Bio bis Abitur, Physik bis Klasse 10	 Timo Büro/ online	Nelson Büro/ online	Nelson Büro/ online	 Nelson: Mathe & Physik bis Abitur
14:45 - 16:15			Kay Büro Timo online	Kay Büro Nelson Büro/ online	
16:30 - 18	 Timo: Mathe & Chemie & Bio & Geo bis Abitur		Nelson Büro/ online	Nelson Büro/ online	Celine Büro/ online
18:15 - 19:45	Kay: Mathe & Chemie bis Abitur, Physik bis Klasse 10		Kay Büro	Celine Büro/ online	

LERNBEGLEITUNG 2.0

→ DAMIT ALLES RUND
LÄUFT 1/2



Fester Fachunterrichtstermin

- Wir finden gemeinsam einen festen, wöchentlichen Termin mit der Wunschtutor*in.
- Alle 16 Unterrichtstermine (à 90 Minuten) werden von Anfang an eingeplant. Feiertage und Ferien klären wir frühzeitig mit euch ab.

Dauer & Pünktlichkeit

- Fachunterricht: 90 Minuten
- Lerncoaching: 60 Minuten
- Bei Verspätung endet der Termin zur geplanten Zeit.

Terminverschiebungen (Fachunterricht)

NEU: Verschiebung nur möglich mit ausreichender Vorlaufzeit!

- Bis 72 Stunden vorher: einfach per WhatsApp verschieben
- Bei Krankheit:
 - Unterricht am selben Tag ab 14:45 Uhr → Absage bis spätestens 9 Uhr
 - Unterricht am Folgetag bis 14:30 Uhr → Absage bis 21 Uhr am Vorabend

Wichtig:

Bei fristgerechter Krankmeldung muss der Termin innerhalb von 2 Wochen nachgeholt werden.

- Dafür gibt es Puffertermine (aktuell unter der Woche ab 18:15 Uhr oder sonntags online tagsüber).
- Achtung: Keine Garantie auf Präsenzunterricht – Ersatztermine können auch online stattfinden.
- JOKER: Sollte die Absagefrist einmalig verpasst werden, gibt es einen Joker pro Lernbegleitung.

Krank? Bitte frühzeitig melden!

- Nur wer gesund ist, kommt ins Büro.
- Wer angeschlagen ist, kann online teilnehmen (Fit-genug-Regel).
- Bei klarer Krankheit → siehe Krankheitsregelung oben.
- Bitte immer so früh wie möglich per WhatsApp Bescheid geben.

Zusatztermin?

Versuchen wir zu ermöglichen. Dafür ziehen wir einen späteren Termin vor.

Checkt gerne am Schuljahresanfang, wann die Klausuren sind und fragt frühzeitig an.

Uns ist es lieber, einen Termin "zu viel" drin zu haben, den ihr bis 72 Stunden vorab umbuchen könnt. So haben wir alle weniger Stress und mehr Planungssicherheit :)

LERNBEGLEITUNG 2.0

→ DAMIT ALLES RUND
LÄUFT 2/2



Kurse & Workshops

- Der Plan steht spätestens zum Schuljahresanfang.
- Wählt euer Wunschangebot aus und schreibt uns per WhatsApp – wir buchen euch ein.
- Umbuchung: nur bis 1 Woche vorher möglich.
- Bei Krankheit: Termin verfällt. Es kann aber eine Ersatzperson teilnehmen.

Lerncoaching-Einzelsitzungen

- Den ersten Termin machen wir direkt zu Beginn der Lernbegleitung 2.0 aus.
- In dem Termin finden wir auch heraus, welcher Lerncoaching-Kurs/ Workshop passt.
- Den 2. Termin oder die Elternberatung machen wir nach Bedarf aus.
- Umbuchungs- & Krankheitsregelung wie beim Fachunterricht.

Organisation & Mehraufwand

- Pro Lernbegleitung sind 180 Minuten Organisations- und Beratungszeit enthalten (z. B. WhatsApp-Koordination, Elternrücksprachen, Materialbereitstellung etc.).
- Erfahrungsgemäß reicht das sehr gut aus.
- Wird dieser Rahmen überschritten, berechnen wir den Mehraufwand anteilig pro Monat (Stundensatz: 57 €/60 Min).

Was passiert, wenn Tutor*innen oder Coaches verhindert sind?

Wir versuchen immer, den Unterricht wie geplant stattfinden zu lassen – auch bei kurzfristigen Ausfällen. Sollte das einmal nicht klappen, kümmern wir uns schnellstmöglich um einen Ersatztermin.

Bei akutem Personalausfall (z. B. Krankheitswelle) kann es vorkommen, dass ein Termin online stattfindet – auch wenn er ursprünglich in Präsenz geplant war.

Gesamtlaufzeit & Fristen

- Die Lernbegleitung läuft über 22 Wochen
- Die 2 Wochen Weihnachtsferien und 6 Wochen Sommerferien zählen nicht mit
- In diesem Zeitraum müssen folgende Termine wahrgenommen werden:
 - 16x Fachunterricht
 - 1x Lerncoaching-Einzelsitzung
 - 1x Lerncoaching-Kurs oder Workshop

-> Wichtig: Nicht genommene Termine verfallen nach Ablauf der 22 Wochen.

Wir sind ein kleines Team – klonen können wir uns (noch) nicht, und Zeitreisen gibt's leider auch nicht. Damit wir euch verlässlich begleiten können, sind wir auf eure Mithilfe angewiesen: Je reibungsloser die Termine laufen, desto weniger Mehraufwand und Stress entsteht – für euch und für uns. Feste, regelmäßige Zeiten schaffen Struktur, geben Sicherheit und helfen, dass nichts vergessen wird.

Danke für euer Vertrauen und eure Mitarbeit!



WIE GEHT ES
JETZT WEITER?



Wenn ihr ab jetzt bei uns eine Lernbegleitung starten möchtet:

 **Wunschzeiten per WhatsApp 0151 519 373 51** durchgeben.
→ freie Termine s. aktuelle Übersichtsliste per extra Dokument

Wir schicken euch den Link zu unserem Shopsystem auf unserer Webseite zu.
Bitte dort die Lernbegleitung buchen.

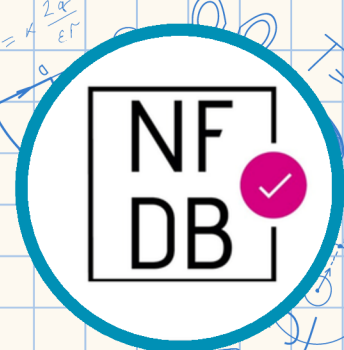
Danach:

- tragen wir alle 16 Termine für den Fachunterricht in unseren Online-Kalender ein. Es gibt jeweils eine Bestätigungsmail.
- eröffnen wir eine WhatsApp-Gruppe mit der Tutor*in.
- schalten wir euch für das NFDB-Mathe-Basic-eLearning frei
- machen wir den 1. Lerncoaching-Termin aus und besprechen dort, welcher Lerncoaching-Kurs/ Workshop am besten passt und wie wir auch im Fachunterricht unterstützen können.

→ und dann kann der erste Fachtermin starten :)

Die **Termine für das zweite Einzelcoaching oder das Elterngespräch** machen wir nach Bedarf aus.

Für die **Anmeldung zum Lerncoaching-Kurs/ Workshop** reicht eine kurze Info per WhatsApp → wir buchen euch dann ein und es gibt auch hierfür wieder eigene WhatsApp-Gruppen.



Du hast das Ende erreicht :)

FRAGEN?!

**SCHREIB EINFACH
PER WHATSAPP
0151 519 373 51**

**DESIREE UND TIMO SCHAUEN MO-FR
IMMER MAL WIEDER IN DEN CHAT :)**



**Wir freuen uns dein Kind auf dem spannenden
Lebensabschnitt "Schule" zu begleiten!!!**

WORKSHOPS & COACHINGFORMATE

2/2

Vom High Performer zum Health Performer – Stressmanagement

3 Stunden Workshop – für Schüler*innen & Studierende

Wenn du unter Druck funktionierst, aber längst merkst, dass es dich auslaugt: In diesem Workshop geht's um den Umgang mit Perfektionismus, Leistungsdruck und eigenen Ansprüchen. Du lernst, gesunde Routinen zu entwickeln, mit Fehlern entspannter umzugehen – und Pausen zu machen, ohne ein schlechtes Gewissen zu haben. Für alle, die in Schule und Studium erfolgreich sein wollen, ohne sich selbst dabei zu verlieren.

Selbstwert & mentale Gesundheit – Gelassener durch Schule & Studium

3 Stunden Workshop – für Schüler*innen & Studierende

Wenn du oft an dir zweifelst, dich klein machst oder innerlich unter Druck setzt, ist dieser Workshop für dich. Wir sprechen über Selbstwertgefühl, Selbstakzeptanz, innere Zufriedenheit und den Umgang mit Überforderung. Du lernst, wie du mit Stress und negativen Gedanken besser umgehen kannst – und dich selbst nicht nur funktional, sondern auch mitfühlend begleiten kannst. Für alle, die mental stärker durchs Leben gehen wollen.

Motivation, Orientierung & Lebensziele

3 Std – für alle, die sich fragen: Wofür eigentlich?

Unhappy in Schule oder deinem Studium?

Was treibt dich an – und was bremst dich aus?

In diesem Workshop reflektierst du deine Ziele, Werte und Prioritäten. Für mehr Klarheit, neue Motivation und Entscheidungen, die zu dir passen. Ganz ohne Druck, dafür mit Struktur und Herz.

