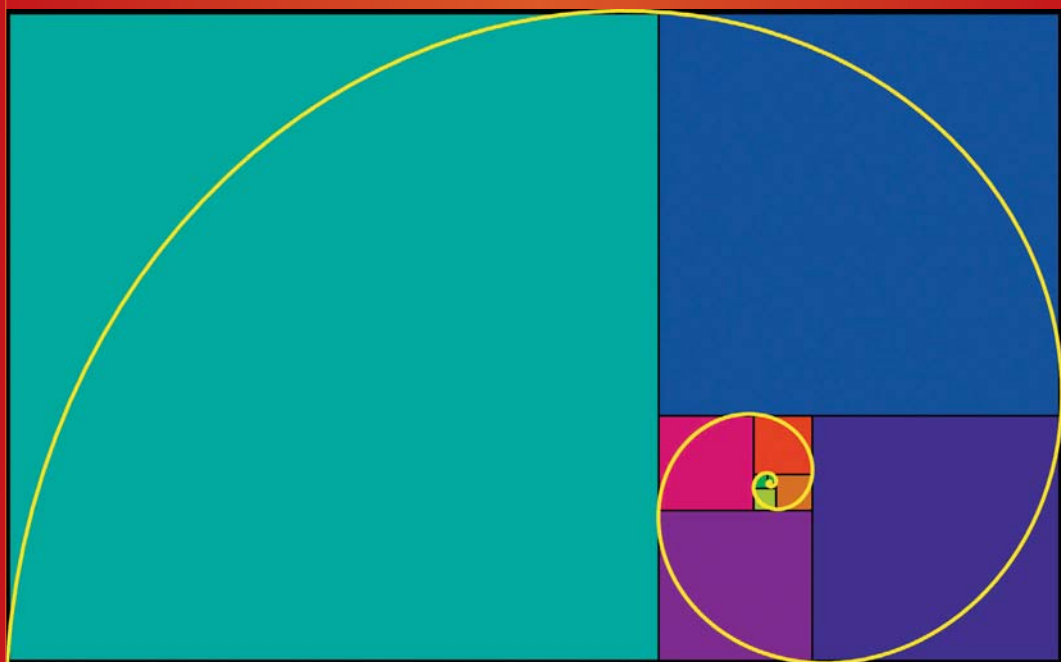


PETRA DANNEMEYER &
RALF DANNEMEYER

Das NLP-Praxisbuch für Lehrer



Handlungsstrategien für
den schulischen Alltag

Was Schüler für effektives Lernen brauchen:
Beziehung, Achtung und Aufmerksamkeit

Petra Dannemeyer & Ralf Dannemeyer
Das NLP-Praxisbuch für Lehrer
Handlungsstrategien für den schulischen Alltag

Was Schüler für effektives Lernen brauchen: Beziehung, Achtung und Aufmerksamkeit

Ausführliche Informationen zu jedem unserer lieferbaren und geplanten Bücher finden Sie im Internet unter ↗ <http://www.junfermann.de>. Dort können Sie unseren Newsletter abonnieren und sicherstellen, dass Sie alles Wissenswerte über das Junfermann-Programm regelmäßig und aktuell erfahren. – Und wenn Sie an Geschichten aus dem Verlagsalltag und rund um unser Buch-Programm interessiert sind, besuchen Sie auch unseren Blog: ↗ <http://blogweise.junfermann.de>.

PETRA DANNEMEYER & RALF DANNEMEYER

DAS NLP-PRAXISBUCH FÜR LEHRER

HANDLUNGSSTRATEGIEN FÜR DEN SCHULISCHEN ALLTAG

Was Schüler für effektives Lernen brauchen:
Beziehung, Achtung und Aufmerksamkeit

Junfermann Verlag
Paderborn
2015



Copyright	© Junfermann Verlag, Paderborn 2015
Coverfoto	© Prof. Dr. Dr. Jürgen Richter-Gebert (www.science-to-touch.com)
Abbildungen im Buchinneren	Christian Berger, http://www.mindreflection.de
Coverentwurf/Reihengestaltung	Christian Tschepp

Satz JUNFERMANN Druck & Service, Paderborn

Alle Rechte vorbehalten.

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt.

Jede Verwendung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne Zustimmung des Verlages unzulässig und strafbar. Dies gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek	Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über http://dnb.ddb.de abrufbar.
--	---

ISBN 978-3- 95571-366-9

Dieses Buch erscheint parallel in diesen Formaten:

ISBN: 978-3-95571-364-5 (EPUB), 978-3-95571-365-2 (MOBI),
978-3-95571-335-5 (Print).

Koko und Sayo gewidmet, unseren geliebten Enkelinnen,
stellvertretend für alle Kinder dieser Welt.
Und den Pädagogen, die sie fördern,
damit sie sich zu starken, geradlinigen, mutigen und kreativen
Persönlichkeiten entwickeln.
Nur sie, die Kinder, werden die Zukunft unserer Erde gestalten.
Dafür brauchen sie den Mut zu träumen.
Bereitet sie gut darauf vor!

Danksagung

Wir danken den vielen Schülerinnen und Schülern, die uns bereitwillig und mit großer Aufrichtigkeit Auskunft darüber gaben, was ihnen an ihren Lehrern und an ihrer Schule gefällt und was nicht. Die Beispiele aus Schülersicht stammen von ihnen.

Pädagogen und Bildungsverantwortliche, die an unserem Institut NLP lernten, haben uns viele praktische Impulse geschenkt. Die Beispiele aus Lehrersicht stammen von ihnen. Vielen Dank dafür!

Eingeflossen sind auch Erfahrungen aus unseren Fallsupervisionen in einer psychiatrischen Kinderklinik und einer Suchtklinik. Für ihre Hilfe und ihre liebevolle Zuwendung den Patienten gegenüber kann den Teams aus Schwestern, Pflegern, Ärzten, Therapeuten und Sozialpädagogen gar nicht genug gedankt werden.

Inhalt

Vorwort	13
Einführung.....	15
Was ist NLP?	15
Was NLP den Lehrern schenken kann	17
Das Menschenbild fordert eine besondere Pädagogik.....	19
Schüler brauchen ... diese Lehrerinnen und Lehrer	21
1. Rapport – Die Resonanz in der Klasse	23
1.1 Vom Unterschied, der den Unterschied macht.....	23
1.2 Rapport und die Entdeckung der Spiegelneurone	26
1.3 So fängt der Rapportaufbau an: Die Schüler „spiegeln“	28
1.4 Strategien für Rapport im Klassenzimmer	29
1.4.1 Rapport im Einzelgespräch aufbauen	30
1.4.2 Rapport zu schwierigen Schülern aufbauen	32
1.4.3 Rapport zur ganzen Klasse aufbauen.....	33
1.5 Der zweite Schritt im Rapportaufbau: Die Schüler führen	38
1.6 Die Kommunikation führen im Elterngespräch	39
1.7 Schluss mit lustig: Auch „Rapportbruch“ will gekonnt sein	41
1.8 Resonante und dissonante Führungsstile im Klassenzimmer	42
2. Pawlows Entdeckung nutzen – mit „Ankern“ arbeiten	45
2.1 Der pawlowsche Hund	46
2.2 Raumanker im Klassenzimmer: Fördern oder behindern sie Lernen?.....	49
2.2.1 Tafel und Projektionswand als Anker für Aufmerksamkeit	50
2.2.2 Der „Jetzt-wird’s-ernst“-Raumanker.....	53
2.2.3 Der „Gute-Laune“-Raumanker	53
2.2.4 Der „Muss-auch-sein“-Raumanker	54
2.3 Der Raum als pädagogischer Assistent.....	54
2.4 Individuelle Anker im Unterricht.....	56
2.4.1 Anker bei Lehrern	59
2.4.2 Anker bei Schülern	61

3. Typgerechte Motivation	63
3.1 Sechs Metaprogramme, die für die Motivation von Schülern wichtig sind.....	64
3.1.1 In welche Richtung bewegt sich der Mensch: hin zu Spaß oder weg von Leid?	65
3.1.2 Denken in Möglichkeiten oder in Ergebnissen: Optional oder prozedural?.....	67
3.1.3 Kurz und knackig oder lieber alles ganz genau? Überblick oder Detail.....	69
3.1.4 Proaktiv – reaktiv: Lieber gleich loslegen oder erst mal abwarten?	71
3.1.5 Wer sagt, was gut ist? Internale und externale Leistungsmaßstäbe	74
3.1.6 „Sachtypen“ sehen die Schule anders als „Beziehungstypen“	76
3.2 Vom ethischen Umgang mit Typentheorien.....	80
 4. Die Macht der Sprache	 81
4.1 Finden Sie die richtigen Worte und den richtigen Ton?.....	81
4.2 Was von der „Realität“ übrig bleibt: Die Landkarte ist nicht die Landschaft.....	82
4.3 Auf eine neue Art zuhören lernen: Die Repräsentationssysteme der Sprache	85
4.4 Das Gehirn braucht attraktive Angebote – sonst „tilgt“ es Informationen	86
4.5 Das Kommunikationsmodell des NLP	89
4.6 Wer fragt, führt: Das Metamodell der Sprache.....	91
4.7 Hypnotische Sprachmuster fördern das Lernen: Das Milton-Modell	100
4.7.1 Das Unbewusste auf die Suche nach dem Sinn schicken.....	100
4.7.2 Die Kunst der Negation.....	101
4.7.3 Vage Worte: versuchen, möglicherweise, vielleicht	102
4.7.4 Verdeckte Fragen.....	104
4.7.5 Mein lieber Onkel Jon – Von lehrreichen Storys.....	105
 5. Ohne Worte: Gestik und Mimik	 107
5.1 Nonverbale Kommunikation im Schulalltag	107
5.2 Gesten im Schulalltag gezielt einsetzen: Das IPO-Modell.....	108
5.3 Mimik und Resonanz.....	112
5.3.1 Was der Blick des Schülers Ihnen sagt: die Augenbewegungsmuster.....	112
5.3.2 Was ein Blick dem anderen sagt: Die Mimik von Schülern und Lehrern...	115
5.3.3 Wie fühlen Sie sich, wenn Sie in die Klasse gehen?.....	116

5.3.4	Ein Lächeln und gute Laune stecken an	117
5.3.5	Augenkontakt mit allen Schülern – wie geht das?	119
5.3.6	Umarmen oder lieber Abstand halten?	120
5.4	Worte und Gesten geschickt kombinieren	122
5.5	Beruhigungsgesten und der innere Zustand von Schülern	125
5.6	Mit dem „Einfrieren“ von Gesten Aufmerksamkeit erwirken	127
6.	Wie steht's um Ihr Selbstmanagement?	129
6.1	Warum so viele Lehrer innerlich „ausbrennen“	130
6.2	Wie sehen Sie sich selbst? – Ihre Glaubenssätze	131
6.3	Selbstmanagement auf dem Persönlichkeitspentagramm	134
6.3.1	Das Erkenntnisfeld: Geben Sie Ihrer Intuition eine Chance?	136
6.3.2	Das Geschlechterfeld: Wie leben Sie Mann- oder Frau-Sein?	138
6.3.3	Das Kontaktfeld: Leben Sie Ihre Bedürfnisse?	140
6.3.4	Das Hierarchiefeld: Können Sie Verantwortung auch mal abgeben?	142
6.3.5	Das Kommunikationsfeld: Zuhören wie Momo oder immer nur reden?... ..	144
7.	Umgang mit Schulangst und Lernblockaden	147
7.1	Von der Blockade zur generalisierten Angst	147
7.2	Was hat der Lehrer mit der Schulangst seiner Schülerin zu tun?	150
7.3	Die Rolle der Eltern – wie das Familienklima Schulangst befördert	155
7.4	„Starke“ Kinder haben keine Schulangst: Wie Sie Ihren Schülern helfen können	157
	Anstelle einer Zusammenfassung: Die fünf Gaben des Perspektivus	163
	Verwendete Literatur	167
	Weiterführende Literatur	168

Vorwort

Ein Buch für Lehrer. Eines, das wirklich Neues bringt. Das anfängt, wo andere aufhören. Das unsere Methode – das Neurolinguistische Programmieren (NLP) und seinen lösungsorientierten, systemischen Ansatz – für den Schulalltag nutzbar macht. Das ist unser Anspruch an dieses Buchprojekt.

Damit das gelingt, muss zuvor eine Wahl getroffen werden. Das Buch könnte den Schüler in den Fokus nehmen und Lehrern pädagogische Methodik an die Hand geben, die darauf abzielt, den Schüler, sein Verhalten, seine Motivation zu verändern. Auch dafür bietet NLP zahlreiche Ansätze. Doch darüber haben Kollegen bereits viel Hilfreiches geschrieben.

Ein anderer Ansatz wäre, den Lehrer in den Fokus zu nehmen: seine Persönlichkeit, seine Sicht auf Schule, Schüler, Eltern, Kollegen, Umfeld und sein Potenzial, die Dinge zu verändern. Dafür haben wir uns entschieden. Denn als Lehrtrainer und Coaches für NLP sind wir überzeugt: Wir können das Verhalten anderer Menschen nicht ändern – unsere Reaktion darauf sehr wohl.

Alle Veränderung beginnt bei uns selbst

Wer dieser Sichtweise folgt, reflektiert Fragen wie diese:

- Welche Konsequenzen haben meine Glaubenssätze für mein Handeln und meine pädagogischen Strategien?
- Welche Konsequenzen haben mein Handeln und meine pädagogischen Strategien für das Verhalten meiner Schüler?
- Welche Konsequenzen hat das Verhalten meiner Schüler für meinen inneren Zustand?
- Welche Konsequenzen hat mein innerer Zustand für meine Glaubenssätze?
- Wenn ich etwas verändern wollte – wo liegt der „Generalschlüssel“?

In dieser Sichtweise blickt der Lehrer auf sich selbst, auf sein Inneres, auf seine Vorannahmen und auf seine Wirkung. Der Lehrer wird zum Objekt seines eigenen Veränderungsprozesses. Dieses Buch ist also ein Veränderungsbuch für Lehrer. Sie erfahren viel über sich selbst, Ihre Erfolgs- und Misserfolgsstrategien, Ihre inneren Coaches und Ihre inneren Saboteure. Wie Sie das Wesen eines Ihnen anvertrauten Kindes oder Jugendlichen erkennen und eine tragfähige Beziehung aufbauen können. Wie Sie das nachhaltige „JA“ der Schülerin erwerben, das die Bedingung für jede erfolgreiche Lernbeziehung ist. Wie Sie Ihren Unterricht magnetisieren, sodass

Ihre Schüler gespannt und mit Vorfreude auf die Zeit mit Ihnen warten. Und wie Sie in Ihrem Beruf langfristig glücklich und gesund werden und bleiben.

Wenn sich dabei Schüler, Schule – und überhaupt: das Leben an sich – verändern, dann geschieht das weder beabsichtigt noch versehentlich. Es ist unvermeidlich.

Wir wünschen Ihnen viel Freude und gute neue Erkenntnisse.

Ihre
Petra & Ralf Dannemeyer

P. S.: Wir wechseln im Text zwischen den Geschlechtern, sprechen also mal von Lehrerinnen, mal von Lehrern oder mal von Schülerinnen, mal von Schülern. Gemeint sind Männer und Frauen, Mädchen und Jungen.



P. P. S.: Zu diesem Buch ist ein Begleitheft erschienen: Das „NLP-Übungsheft für Lehrer“. Darin finden Sie ein Trainingsprogramm aus 66 Aufgaben zu jedem Thema dieses Buches. Ideal für die sofortige Anwendung Ihres neuen Wissens.

(ISBN 978-3-95571-337-9)

Einführung

Was ist NLP?

Die in diesem Buch vorgestellten Methoden, Interventionen und Ideen zur Erleichterung des pädagogischen Alltags basieren auf dem Modell des Neurolinguistischen Programmierens (NLP), ergänzt durch die Weiterentwicklungen an unserem „perspektiven – Institut für Mentaltraining“ in Weimar. Wir präsentieren Ihnen also eine der zahlreichen Anwendungsgebiete des NLP, speziell zugeschnitten auf Ihre Bedürfnisse als Lehrer und Pädagogen. Da macht es Sinn, zunächst einmal zu erläutern, was NLP eigentlich ist und auf welchen Theorien, Ideen und Idealen dieses Modell basiert.

NLP ist ein Forschungsfeld aus dem Bereich der Verhaltens- und Kognitionswissenschaften. Die Aufmerksamkeit gilt dem subjektiven Empfinden von Menschen und dessen Veränderbarkeit. Ausgehend von den Erkenntnissen der modernen Systemtheorie, Linguistik, Neurophysiologie und Neurobiologie sowie Psychologie beschreibt NLP, wie Menschen

- sich selbst und ihre Umwelt wahrnehmen,
- diese Informationen auf ihre eigene Weise verarbeiten,
- auf dieser Grundlage fühlen, denken und handeln,
- entsprechend miteinander kommunizieren,
- lernen und
- sich verändern.

Wie alles begann

Die frühen 70er-Jahre in Kalifornien. Die Woodstock-Generation rüttelt an den Grundfesten gesellschaftlicher Vorstellungen. Der Zeitgeist ist geprägt von Flower Power, Bewusstseinsweiterung, Spiritualität und Aufbruch. Die jungen Menschen haben die Auswüchse einer autoritären, mitunter menschenverachtenden Pädagogik erlebt. Sie stehen zudem unter dem Eindruck des Zweiten Weltkriegs und des Vietnamkriegs. Sie haben den Glauben daran verloren, von den Repräsentanten alter Weltbilder das Richtige lernen zu können. In dieser kreativ-wilden Zeit entsteht NLP. Es ist sozusagen ein Kind dieser Zeit.

Kinder dieser Zeit sind auch Richard Bandler, John Grinder und Frank Pucelik, die im Umfeld der *University of California* in Santa Cruz (USA) das NLP „erfinden“. Sie sind brennend an der Frage interessiert, wie bestimmte „Zauberer“ in der Psycho-

therapie ihre Klienten so beeinflussen, dass Zwänge, Ängste und psychosomatische Beschwerden in kurzer Zeit geheilt werden. Warum schaffen das einige Therapeuten, während die große Mehrheit diese Erfolge nicht erzielt? „Gute“ wie „schlechte“ Therapeuten verfügen doch über die gleichen theoretischen Erkenntnisse – was also ist der Unterschied, der den Unterschied macht?

Ein wissenschaftliches Forschungsprojekt ist geboren. Grinder, Bandler und Pucelik analysieren die Arbeit dreier Startherapeuten:

- Virginia Satir, Begründerin der systemischen Familientherapie und Erfinderin der Familienrekonstruktion,
- Fritz Perls, Begründer der Gestalttherapie,
- Milton Erickson, Psychiater und Begründer der „erlaubenden“ Hypnose.

Perls' († 1970) Vermächtnis waren umfangreiche Live-Transskripte seiner Sitzungen, deren Essenz das Projekt bereichert. Virginia Satir und Milton Erickson beteiligen sich gern an dem interessanten Experiment und laden die NLP-Begründer in ihre Therapiesitzungen und Seminare ein. Grinder, Bandler und Pucelik untersuchen die Sprache ihrer „Modelle“, ihr nonverbales Verhalten und ihre mentalen Prozesse. Sie beobachten, filmen, vergleichen: Wie verhalten sich Satir und Erickson? Wie reagieren sie? Wann und wie sagen sie etwas? Und wie bewegen sie sich dabei? Dann trennen sie „Zufälle“ von wiederholbaren Mustern des Erfolgs – also Strategien, mit denen Satir und Erickson immer wieder gute Ergebnisse erzielen: Diese Suche nach Exzellenz führt zu ebenso verblüffenden wie faszinierenden Ergebnissen. Was Satir, Perls und Erickson tun, geschieht intuitiv, denn sie selbst haben dafür (noch) keine theoretische Begründung. Gleichwohl gibt es eine Grammatik. Denn die drei Therapeuten – die verschiedene Richtungen vertreten und voneinander kaum wissen – machen in bestimmten therapeutischen Kontexten das Gleiche – immer wieder, scheinbar unbeabsichtigt, meist mit Erfolg. Bandler, Pucelik und Grinder wird klar, was sie hier entdeckt haben: Spezifische Muster des Erfolgs, die nun standardisiert, gelernt und gelehrt werden können. Sie haben die „Struktur der Magie“ entdeckt¹.

Die Erfolge aus Kalifornien verbreiten sich in Fachkreisen wie ein Lauffeuer. Mit brennenden Herzen reisen Menschen von überall her an, lernen und entwickeln mit Bandler, Pucelik und Grinder deren Ideen weiter. Auch die bei der Beobachtung von Satir, Erickson und Perls angewandte Informationssammlung wird systematisiert und unter der Bezeichnung „Modelling“ in die NLP-Schatzkiste aufgenommen. Damit gelingt es, unbewusste Fertigkeiten von „Modellen“ nicht nur zu beschreiben,

1 Das erste Buch aus der Disziplin NLP heißt: „*The Structure of Magic*“; deutsch: „Metasprache und Psychotherapie. Die Struktur der Magie I“. Neu übersetzte Auflage 2011, Junfermann.

sondern diese auch auf eigenes Verhalten zu übertragen: Eine Grundlage für eine neue Sicht auf Lernen, Erfolgsorientierung und Mentaltraining. Die Strategien von Menschen mit exzellenten Fähigkeiten auf ihrem Gebiet können nun erforscht und praktisch jedem zugänglich gemacht werden, der dies möchte. Doch damit nicht genug. Die zweite Sensation ist diese: Auch Limitationen wie etwa Zwänge, einschränkende Glaubenssätze, Phobien, innere Widersprüche können bald besser erklärt werden – NLP liefert die Grundlagen für kurzzeittherapeutische Konzepte (Bandler & Grinder, 2013). Ausschlaggebend dafür ist die Fähigkeit, sich im Gespräch sowohl körperlich als auch sprachlich präzise in die subjektive Erlebenswelt des anderen hineinzuversetzen. Dabei gewinnt der NLP-Kundige Informationen, um zu verstehen, wie der andere sein inneres Erleben – und somit auch seine Möglichkeiten und Einschränkungen – bewusst und unbewusst organisiert und aufrechterhält. Auf dieser Basis können dann – für den Klienten maßgeschneidert – neue Alternativen und Lösungen für Probleme, Konflikte, unerwünschte Zustände oder Verhaltensweisen gefunden werden.

Was NLP den Lehrern schenken kann

Was hat das alles mit Ihrem Beruf als Lehrerin oder Lehrer zu tun? Was können Sie damit im Klassenzimmer anfangen? Diese Fragen beantworten wir, indem wir noch einmal an die ersten „Modelle“ von Bandler, Pucelik und Grinder erinnern: Fritz Perls, Virginia Satir und Milton H. Erickson. Deren herausragende Bedeutung bestand in ihren Grundüberzeugungen, mit denen sie die damaligen Grenzen der Psychologie sprengten – und die auch heute noch viele Antworten für den Lehrerberuf bereithalten:

- Fritz Perls fokussierte auf das Potenzial des Menschen, im Unterschied zu seinen Symptomen.
- Seine Sicht auf den Menschen als Einheit von Körper und Geist – damals revolutionär! – gehört zu den zentralen Anliegen des NLP. Auch die Betrachtung von positiven Absichten hinter dem Verhalten von Menschen beruht auf Perls.
- Seine Liebe für Theatermethoden in therapeutischen Kontexten inspirierte NLP zu verschiedenen erlebnisorientierten Herangehensweisen, die alle Sinne ansprechen. Sie finden in diesem Buch und im Begleitheft einige Beispiele für deren Anwendungsmöglichkeiten im Unterricht und für Ihr Selbstmanagement.
- Virginia Satir entdeckte das Familiensystem und damit die systemische Therapie. Sie nahm nicht allein den „Star“, wie sie den Symptomträger nannte, in den Fokus, sondern dessen ganze Familie. Sie zeigte, dass die Veränderung eines Teils dieses Systems sich auf alle anderen Teile auswirkt. Für das Familiensystem be-