



NLP als Lehrer

Der Schüler im Fokus

Masterarbeit von Lisa Hansl im
Rahmen der NLP-Master-
Ausbildung an der CTA



Inhaltsverzeichnis

1.	<u>WIE ICH ZUM NLP KAM UND WELCHE FOLGEN DIES HATTE</u>	- 2 -
2.	<u>RAPPORT HERSTELLEN</u>	- 3 -
2.1.	RAPPORT DURCH SPIELE	- 3 -
2.2.	RAPPORT DURCH KONTAKTAUFNAHME AM BEGINN JEDER UNTERRICHTSSTUNDE	- 4 -
2.3.	RAPPORT DURCH VAK	- 4 -
2.4.	RAPPORT DURCH METAPROGRAMME	- 5 -
2.5.	RAPPORT DURCH WOHLFÜHLATMOSPHERE	- 5 -
3.	<u>ANKERN</u>	- 6 -
3.1.	GUTE-LAUNE-ANKER	- 6 -
3.2.	JETZT-WIRD'S-ERNST-ANKER	- 6 -
3.3.	POWERPLATZ	- 7 -
3.4.	TAFEL ALS ANKER	- 7 -
4.	<u>HYPNOTISCHE SPRACHMUSTER</u>	- 8 -
5.	<u>FAZIT</u>	- 10 -



1. Wie ich zum NLP kam und welche Folgen dies hatte

Vor ca. 2 Jahren habe ich das erste Mal von NLP gehört. Ich war in einer Situation gefangen, in der ich mit meinem Beruf überfordert war. Zu dieser Zeit bin ich zu dem Schluss gekommen, dass ich dringend etwas ändern muss. Über einen Podcast bin ich auf den Begriff NLP gestoßen. Von Beginn an hat mich dieser Begriff und die Dinge, die damit verknüpft waren, begeistert. Im Podcast wurde gesagt, dass man mit NLP Verhaltensweisen und Denkmuster ändern könne, so dass man mit sich und seinem Leben zufriedener wäre. Das war genau das, was ich wollte! Es hat daher nicht lange gedauert, bis ich mich im Internet über eine Ausbildung in NLP informiert habe und diese schließlich auch bei der CTA angefangen habe. Als ich dort begann, wollte ich eher die Umstände um mich herum ändern. Ich war in meinem Beruf als Lehrerin nicht zufrieden, da ich immer wieder mit Situationen konfrontiert war, die mich überforderten oder in die ich sehr viel Zeit und Gedanken investiert habe, wie z.B. schwierige Elterngespräche, die mir eine lange Zeit nachgehangen waren, schwierige Schüler, die immer wieder ihre Grenzen austesteten, Schüler, die Probleme beim Lernen hatten, aber denen ich in meinen Augen nicht zufriedenstellend helfen konnte, sowie meine eigene Einstellung zur Arbeit. All diese Umstände und Gedanken führten dazu, dass ich mich in meinem Beruf nicht wirklich glücklich gefühlt habe und wusste, dass ich etwas ändern musste. Eigentlich war der erste Gedanke bei mir: Ich muss da raus, ich brauche einen anderen Beruf! Im Laufe des NLP Practitioners hat sich hier aber schon einiges geändert und ich durfte ein paar Tricks und Kniffe lernen, wie mein Beruf Stück für Stück angenehmer und leichter wurde. Diese veränderte meine Sichtweise. Es geht momentan sogar so weit, dass ich mich auf schwierige Situationen im Schulalltag freue, da ich immer ganz gespannt bin, ob ich diese lösen kann. Ich sehe die Herausforderungen des Schulalltags nicht mehr als Energieräuber, sondern als Möglichkeit, mein erworbenes Wissen in NLP anwenden zu können. Nicht nur mir hat das erworbene Wissen geholfen, sondern auch den Schülern kann ich jeden Tag viele Vorteile dadurch verschaffen.

In dieser Arbeit würde ich mich gerne vor allem darauf konzentrieren, wie ich gelernt habe, die Schüler in ihrem Lernen zu unterstützen. Viele der angeführten Beispiele und



weiterführende Inhalte finden sich im Buch „Das NLP-Praxisbuch für Lehrer: Effektive Handlungsstrategien für den schulischen Alltag“ von Dannemeyer wieder.

2. Rapport herstellen

Rapport bedeutet, dass man das Gegenüber dort abholt, wo es gerade steht. Hierzu zählt z.B. sich auf die Gefühlswelt und die Denkweise des Gegenübers einzulassen. Rapport ist die Grundlage für eine gelingende Kommunikation und somit auch Grundlage für gelingendes Lernen. Rapport beinhaltet den Aufbau einer vertrauensvollen Beziehung, in der man sich gegenseitig wertschätzt, annimmt und versteht.

Im Unterricht ist der Aufbau von Rapport herausfordernder als in Eins zu Eins-Situationen, da die Lehrperson die meiste Zeit vor mehreren Schülern steht. Dennoch gibt es einige Möglichkeiten, um Rapport zu Gruppen aufzubauen. Diese möchte ich im Anschluss vorstellen.

2.1. Rapport durch Spiele

Spiele im Unterricht kommt häufig zu kurz und fällt der reinen Vermittlung von Lernstoff zum Opfer. Doch gerade, wenn man eine Klasse neu übernimmt, bieten so genannte Kennenlernspiele eine sehr gute Möglichkeit, eine erste Verbindung zu den Schülern aufzubauen.

Mögliche Spiele sind zum Beispiel Sortierspiele, bei denen sich Schüler nach Geburtsdatum, Größe, Lieblingsfarbe oder Ähnlichem sortieren sollen. Als Lehrer bekommt man während des Spieles erste Einblicke in die Klassensituation und -gegebenheiten. Viel wichtiger ist aber, dass jedes Kind aktiv ist, im Fokus steht und sich so wahrgenommen fühlt. Zusätzlich finden die Schüler in der Klasse Gleichgesinnte oder Kinder mit einer gewissen Ähnlichkeit, was zusätzlich Verbindung innerhalb der Klassengemeinschaft herstellt.



2.2. Rapport durch Kontaktaufnahme am Beginn jeder Unterrichtsstunde

Um einen guten Rapport am Anfang jedes Tages oder bei Klassenwechsel am Anfang einer Stunde herzustellen, bietet es sich an, jeden Schüler zu Beginn einer Unterrichtsstunde einmal in den Fokus zu nehmen. Dies kann zum Beispiel durch ein Herumschweifen des Blickes geschehen, so dass man jedem Kind einmal in die Augen schaut. Auch ein Zuzwinkern hier und da unterstützt den Rapportaufbau. So fühlt sich jedes Kind wahrgenommen, was den Rapport stärkt und die Schüler für das Lernen bereit macht.

In offeneren Unterrichtsphasen (z.B. Schüler arbeiten allein oder in Gruppen selbstständig an einem Thema), ist diese Kontaktaufnahme zwischendurch sehr hilfreich, um den Schülern zu vermitteln, dass man sie sieht, sich für sie interessiert und bei auftretenden Fragen jederzeit ansprechbar ist. Während man sich einem bestimmten Schüler oder einer Schülergruppe längere Zeit zuwendet, sollte man zwischendurch einmal den Blick durchs Klassenzimmer schweifen lassen, so dass sich die anderen Schüler nicht vernachlässigt fühlen und der Rapport, durch das entstehende Gefühl der Vernachlässigung, nicht schlimmstenfalls sogar bricht.

2.3. Rapport durch VAK

Schüler lernen unterschiedlich und sind auf den Wahrnehmungskanälen (visuell, auditiv, und kinästhetisch) verschieden stark für den Unterrichtsstoff empfänglich. Zwar ist es häufig so, dass es für die Schüler möglich ist, mit allen 3 Wahrnehmungskanälen zu lernen, am besten tun sie dies jedoch, wenn die Lehrkraft den vorherrschenden Wahrnehmungskanal des jeweiligen Schülers anspricht. Daher ist es bei der Unterrichtsplanung sinnvoll, alle Wahrnehmungskanäle zu berücksichtigen. Vor allem der kinästhetische Kanal wird hier häufig vergessen und kann durch Bewegungen z.B. beim Wörterlernen im Englischunterricht der Grundschule mit aufgenommen werden. Die Wörter werden also nicht nur auditiv (Vor- und Nachsprechen) und visuell (Wortbild), sondern auch kinästhetisch (z.B. Geschenk = present wird pantomisch als Quader dargestellt) angeboten. Es



kann zudem hilfreich sein, erlernten Stoff, unabhängig vom Unterrichtsfach, noch einmal in ein kleines szenisches Spiel zu verpacken oder die Kinder mit ihrem Körper darstellen zu lassen. Am besten ist es natürlich, wenn die Schüler das szenische Spiel selbstständig entwickeln oder eigene Ideen einbringen, wie etwas mit dem eigenen Körper dargestellt werden kann. Wenn man sich als Lehrkraft darauf einlässt, ist es unglaublich zu sehen, welche stofflichen Inhalte man alles durch szenisches Spiel darstellen kann und vor allem wie kreativ manche Kinder in solchen Phasen werden.

2.4. Rapport durch Metaprogramme

Zwei wichtige Metaprogramme, die in der Schule von Bedeutung sind, sind die „Hinzu“-Motivation und die „Weg von“-Motivation. Als Vorarbeit hierfür, bietet es sich an, die Schüler aufmerksam zu beobachten und somit erkennen zu können, welche Motivation bzw. welches Meta-Programm bei ihnen das vorherrschende ist. So kann man sie gezielter ansprechen und auf sie eingehen.

Schüler, die eine ausgeprägte „Hinzu“-Motivation besitzen, erkennt man häufig daran, dass sie motiviert sind, etwas zu bekommen, z.B. gute Noten oder eine Belohnung. Schüler mit einer „Weg-von“-Motivation erscheinen häufig negativer und konzentrieren sich meist auf Probleme. Man motiviert sie eher durch Sanktionen als durch Belohnungen.

Möchte man Hinweise oder Aufträge an die gesamte Klasse richten, werden diese wirkungsvoller, wenn man beide Metaprogramme anspricht. Eine Formulierung könnte zum Beispiel wie folgt lauten: „Einige von euch werden durch fleißiges Lernen ihre gute Note halten können, andere werden von einer schlechten Note wegkommen.“

2.5. Rapport durch Wohlfühlatmosphäre

Schüler sollen gerne zur Schule kommen und sich dort auch wohlfühlen. Im Bereich der Grundschule steht den Schülern ein eigenes Klassenzimmer zur Verfügung, das die Gelegenheit bietet, es gemütlich einzurichten. Pflanzen, ein besonderer Raumduft und eine ansprechende optische Gestaltung können zu so einem Wohlfühlklima beitragen. Es ist



sinnvoll, die Schüler an der Gestaltung des Raumes mitwirken zu lassen, in den sie an jedem Schultag kommen. Schüler wissen am besten, was ihnen gefällt und im Rahmen eines kleinen Kunstprojektes würde sich so eine Klassenraumgestaltung sehr gut umsetzen lassen und sogar lehrplankonform sein.

3. Ankern

Ein Anker ist eine Reiz-Reaktions-Kopplung. Das bedeutet, dass aufgrund eines bestimmten Reizes, eine entsprechende Reaktion ausgelöst wird. Auch dieses Wissen lässt sich im Bereich der Schule zu Nutze machen. Am einfachsten und dennoch sehr effektiv, lässt sich diese Strategie durch Rituale oder Raumanker umsetzen. In meiner Klasse achte ich darauf, dass ich klare, reine Raumanker besitze. Gehe ich zu einem dieser Anker, also einem bestimmten Platz im Raum, wissen die Schüler sofort, auf was sie sich einzustellen haben.

3.1. Gute-Laune-Anker

Diesen Ort, der gleichzeitig auch mein persönlicher Lieblingsanker ist, nutze ich für die Dinge, die den Kindern besonders Spaß machen. Die Ankündigung eines Spieles, das Vorlesen aus einem Buch oder das Erzählen eines Witzes zur Auflockerung des Schulalltags. Hat man diesen Anker erfolgreich installiert, so passiert es häufig, dass die Schüler schon lächeln, wenn man sich als Lehrperson auf den Weg zu diesem Punkt im Raum begibt. Das ist ein großartiges Gefühl, vor allem auch für die Lehrkraft selber, die dann in viele offene und strahlende Gesichter blicken darf.

3.2. Jetzt-wird's-ernst-Anker

Diesen Anker benutze ich für alle wichtigen Themen, die häufig mit dem Besprechen von Regelübertretungen einhergehen. Wenn ich auf diesen Anker gehe, wissen die Schüler, dass es um eine ernste Angelegenheit geht und sind entsprechend aufmerksam und es



kommt ihnen nicht in den Sinn, etwas ins Lächerliche zu ziehen. Für mich als Lehrkraft bietet dieser Anker den Vorteil, dass ich mich bereits auf dem Weg dorthin sammeln kann, bevor ich einen Sachverhalt anspreche. So reagiert man nicht impulsiv aus einem Ärger heraus und es kommt auch nicht ungewollt zu einem Rapportbruch mit der Klasse.

3.3. Powerplatz

Diesen Platz nutze vor allem ich als Lehrerin. Auf diesem Platz bin ich in meiner Energie. Hier stehe ich mit durchgedrückten Knien, voller Selbstbewusstsein und mit guter Laune und kann zum Beispiel Stoff vermitteln und zu den Schülern sprechen. Haben Schüler, während ich auf diesem Raumanker stehe, Nachfragen oder kommt es zu Störungen des Unterrichts, kann ich diesen Anker verlassen und zum Beispiel einen Schritt zurücktreten, so dass der Anker nicht verunreinigt wird.

3.4. Tafel als Anker

Als Lehrkraft ist es wichtig zu wissen, dass auch die Tafel als Anker dient. Die Tafel sollte der Ort sein, mit dessen Hilfe Schüler neue Informationen aufnehmen oder verarbeiten. Daher ist darauf zu achten, diesen Ort auch möglichst rein zu halten. Andere Dinge, die nichts mit der Wissensaufnahme und -verarbeitung zu tun haben, haben hier nichts verloren.

Bevor ich mir Wissen in NLP angeeignet habe, habe ich die Tafel in einigen Klassen auch als Disziplinierungsinstrument genutzt. Ich malte am Beginn der Stunde eine Blume mit fünf Blütenblättern an die Tafel. Immer dann, wenn die Klasse zu laut war, wischte ich ein Blütenblatt weg. Schaffte es die Klasse bis zum Ende der Stunde alle Blätter zu behalten, gab es eine Belohnung. Waren allerdings alle Blätter verschwunden, gab es eine Extra-Hausaufgabe. Somit wurde die Tafel im Kopf der Schüler mit etwas Negativem verknüpft und diente nicht dem eigentlichen Zweck. Heute lege ich Karten als Warnung auf die Tische der Schüler, die den Unterricht stören. Bei drei Verwarnungen gibt es eine Extra-Aufgabe. Das ist eine sehr individuelle Rückmeldung über das Verhalten jedes



einzelnen Schülers. Ich habe die Erfahrung gemacht, dass ich diese Maßnahme, nach ungefähr einem Monat in meiner Klasse, nur noch sehr selten einsetzen muss.

Eine weitere Form der Tafel-Nutzung, die ich heute auch nicht mehr mache, ist das Aufschreiben der Hausaufgaben an der Haupttafel. Häufig stimmen Schüler nicht gerade Jubelrufe an, wenn es um das Aufschreiben und Erledigen von Hausaufgaben geht. Daher ist auch das eher mit einem negativen Gefühl gekoppelt. Heute benutze ich eine kleinere Tafel an der Seite des Klassenzimmers, um dort die Hausaufgaben zu notieren.

Durch das Umstellen meines Verhaltens gegenüber der Tafelnutzung, kann die Tafel als Anker für die Schüler dienen. Immer wenn an der Tafel gearbeitet wird, geht es nun um die Aufnahme oder Verarbeitung von Wissen und um nichts anderes. Seitdem ich diese strikte Trennung wahre, merke ich, dass die Schüler viel aufmerksamer sind, wenn ich etwas an die Tafel schreibe, male oder zum Erklären auf die Tafel zeige.

4. Hypnotische Sprachmuster

Hypnotische Sprachmuster wirken unterbewusst, können aber vom Lehrer bewusst eingesetzt werden und so das Lernen fördern.

Häufig erlebt man bereits in der Grundschule, dass einige Schüler Leistungen zeigen, die gefühlt unterhalb ihres eigentlichen Potenzials liegen. Manchmal sind hierfür die Eltern verantwortlich, die den Kindern Sätze mit auf den Weg geben wie „In Mathe bist du einfach nicht so gut, wie in Deutsch“ oder „Du bist ein Mädchen, du musst Mathe nicht so gut können“. Manchmal passiert es aber auch, gerade in der vierten Klasse, dass Kinder einfach nicht lernen wollen, keine Lust zum Lernen haben, bzw. nicht verstanden haben, dass sie mit Lernen oder bewusstem Lernen, Wiederholen und gewissenhaftem Erledigen von Hausaufgaben, bessere Noten erreichen können.

Bei letzterem verwende ich gerne folgendes hypnotisches Sprachmuster beim Zurückgeben einer misslungenen Arbeit. Ich achte zunächst darauf, dass ich guten Rapport zum jeweiligen Schüler hergestellt habe. Mit einem Lächeln, einem Nicken und Zwinkern sage ich zu ihm: „Ich weiß nicht, wann du merken wirst, dass du mit fleißigem Lernen und guter



Mitarbeit im Unterricht die Leistungen erzielst, die auch wirklich den Leistungen entsprechen, die du erreichen **kannst!**“ Ich habe hier bereits einmal erleben dürfen, dass ein Schüler auf einmal viel wacher im Unterricht war und mich zur Vorbereitung auf eine Probe gefragt hat, was er nochmal wiederholen sollte, um die Probe gut zu meistern.

Eine Sache, die ich auch gerne verwende, meist auch um den Unterricht zusätzlich etwas aufzulockern, ist das bewusste Einsetzen einer Negation. Unser Gehirn kann das Wort „nicht“ nicht verarbeiten, was man mit Hilfe des folgenden Beispiels gut erkennen kann: „Denke ja nicht an einen rosaroten Elefanten“ und schon ist der rosarote Elefant in unserem Kopf.

Diese Erkenntnis mache ich mir zunutze, in dem ich auf den Gute-Laune-Anker trete und zum Beispiel sage: „Wenn du jetzt mit der Bearbeitung der Aufgabe anfängst, hab ja keinen Spaß dabei“ oder „Merk dir ja nicht, dass 8 mal 7 gleich 56 ist“.

Bei Disziplinierungen verzichte ich dagegen bewusst auf das Wort „nicht“ und sage klar und deutlich, was ich von den Schülern möchte, mit Sätzen wie „Während du mir aufmerksam zuhörst, kannst du die Schere, mit der du gerade Papierschnipsel schneidest, aus der Hand legen“ oder „Melde dich bitte leise und warte, bis ich dich drannehme!“

Ich habe bemerkt, dass ich die anfangs erwähnten Elternsätze, die bei dem ein oder anderen Kind sicher zu Glaubenssätzen werden können, ein Stückweit bearbeiten kann, indem ich dem entsprechenden Kind Onkel-Jon Geschichten erzähle. Zum Beispiel die folgende:

„Vor drei Jahren hatte ich einen Schüler, der hatte ähnliche Probleme eine spannende Geschichte zu schreiben wie du, Max. Er sagte mir immer und immer wieder: ‚Ich kann einfach keine spannende Geschichte schreiben.‘ Ich erwiderte: ‚Wenn du daran so fest glaubst, wird es schwierig, dich vom Gegenteil zu überzeugen. Und dabei bin ich sicher, dass du es kannst!‘ Und tatsächlich: Als der Schüler anfang, daran zu glauben, dass er eine spannende Geschichte schreiben kann, hatte er die ersten Erfolgserlebnisse. Glaubst du daran, Max, dass du spannende Geschichten schreiben kannst?“



5. Fazit

Es gibt unglaublich viele Bereiche in der Schule, die man durch das Wissen von NLP verbessern kann. So wurde auch meine eigene Einstellung zur Arbeit positiv verändert. Ich habe zum Beispiel durch die strikte Verlegung meines Arbeitsplatzes ins Schulgebäude meine persönlichen Anker beachtet, so dass ich daheim nun wirklich entspannen kann, ohne an die Arbeit denken zu müssen. Auch in Elterngesprächen habe ich durch das Herstellen von Rapport und durch das Wissen über Pacing und Leading, sehr viel hinzugewinnen können. Da diese Tipps, die ich im Unterricht anwende, sehr schnell an andere weiterzugeben sind, bin ich sehr froh, dass ich auch bereits einige Kollegen mit Tipps versorgen konnte, um den Unterrichtsalltag zu erleichtern. Wie anfänglich bereits erwähnt freue ich mich immer auf das weitere Ausprobieren von NLP-Werkzeugen und bin auch ganz gespannt darauf, was ich noch entdecken werde und dazulernen darf.