



Masterarbeit

NLP

für Schüler

Wie Schüler mit dem Neuro-Linguistischen Programmieren überdurchschnittliche Erfolge verzeichnen.

Von Jonas Behrendt, Absolvent der Coaching & Training – Akademie

CTA 

Coaching & Training - Akademie
Der **Mensch** im Mittelpunkt

Darf ich mich vorstellen? Ich bin eine Minderheit, um genauer zu sein ein Teil davon. Mit 17 fing ich meine NLP-Practitioner-Ausbildung an, heute stehe ich mit 19 kurz vor dem Ende meines NLP-Masters. Ich gehöre zum Klub NLP U20. Einem stark unterrepräsentierten Personenkreis. Also soll meine Masterarbeit ein Thema behandeln, das die meisten in meinem Alter beschäftigt: Die Schule. Die Eltern erzählen immer, die Jugend wäre so entspannt. Die haben ja keine Ahnung. Damals in deren Jugend gab es wahrscheinlich noch keine Schule, sonst würden die das nicht sagen. Ja, es stimmt, das Leben der Teenager ist sehr entspannt, wenn da halt nicht die Schule wäre. Doch mit den richtigen NLP-Formaten ist das auch kein Ding. Mit ein wenig Wissen - das der Durchschnitts-Schüler leider meistens nicht hat - wird die Schulzeit so entspannt wie alle es behaupten.

Bevor wir uns fragen, warum NLP in der Schule erfolgreicher macht, sollten wir erst einmal Erfolg definieren. Erfolg bedeutet in diesem Essay lediglich Erfolg in Hinblick auf Noten. Natürlich können auch Wahlen wie Klassen- und Schülersprecherwahlen mit hinzugezogen werden. In diesem Essay definieren wir Erfolg jedoch lediglich über die Noten.

Zieleformat für gute Noten

Was tut man zuerst, wenn man etwas - wie beispielsweise gute Noten - erreichen möchte? Man macht einen Plan. Nur Pläne können oft schief gehen. Damit das nicht passiert haben einige kluge Köpfe vor einigen Jahren ein ziemlich einfaches und geniales NLP-Format entworfen, das Zieleformat. Es arbeitet auch einen Plan aus, jedoch geht dieser seltener schief.

Erfolgreiche Strategien etablieren

In diesem Plan heißt es oft "Lernen", "Zusammenfassen" oder "Wiederholen". Doch so einfach man sich das im Kopf vorstellt, ist es nicht. Oft passiert es doch nicht. Was hier benötigt wird, sind Routinen und Strategien. Etwas, das mit dem NLP gut kreiert und bearbeitet werden kann. Während man im Practitioner lediglich lernt, dass Strategien das sind, was man für das Format „SWISH“ braucht, erlernt man im Master, wie elementar Strategien sind, und dass man auch abseits des SWISH gut mit ihnen arbeiten kann. Das alleinige Herausarbeiten von Strategien kann hilfreich sein. Kennt man seine Trigger für hilfreiches und für unerwünschtes Verhalten, können diese bewusst angesteuert oder umgangen werden.

Sollte dieser einfache Schritt noch nicht genügen, um positives Verhalten zur Gewohnheit zu machen, können beispielsweise Ressourcen geankert, negative Glaubenssätze gesucht und gelockert/aufgelöst oder behindernde Anteile überzeugt werden mitzuarbeiten.

Sollten manche der negativen Trigger nicht umgangen werden können, kann beispielsweise mit dem Format „Core-Outcome“ eine positive Veränderung angestoßen werden.

Ressourcen erschließen

Für Strategien, aber auch generell, benötigen wir oft Ressourcen. Diese können mit dem NLP ganz einfach erschlossen werden. Egal ob man als Schüler eine Präsentation halten, einen Test schreiben oder ein schwieriges Gespräch mit der Lehrkraft führen muss, immer werden dafür Ressourcen benötigt. Ob es Selbstvertrauen beim Vortrag, Konzentration beim Test oder Mut beim Gespräch ist, mit dem NLP können wir uns diese Ressourcen einfach erschließen, beispielsweise mit dem Format „Mini-Change“.

Metafragen und das Paraphrasieren

Metafragen bieten die Möglichkeit komplexe Zusammenhänge effizient zu erfragen. Das Paraphrasieren ist die Absicherung, dass man die Antwort des Gegenübers korrekt verstanden hat. In Kombination sind die beiden Werkzeuge ein absolutes Muss für jeden Schüler.

Lernen mit den Submodalitäten

Vor zwei Jahren war mein Namengedächtnis ziemlich miserabel. Die Arbeit mit den Submodalitäten hat mir hier stark geholfen. Wenn man versteht, dass unser Hirn nicht in Sprache, sondern in Sinnen denkt wird vieles einfacher. In meiner ersten Masterausbildung beherrschte ich alle Namen sehr schnell. Zum Beispiel gab es eine Claudia und einen Klaus. Die erste Assoziation zu „Clau“ oder „Klau“ ist **klauen**, also stellte ich mir vor wie Claudia und Klaus mir meine Ausbildungsordner stehlen und sich in der Mitte vom Seminarraum grantig wie kleine Kinder um meinen CTA-Ordner streiten. Das Bild war zu witzig, als dass ich mir nicht ihre Namen hätte merken können. Ähnlich kann man es mit Vokabeln oder Fachbegriffen machen. Die Schule bietet genügend Möglichkeiten, um diese Methode gewinnbringend einzusetzen. Wichtig hierbei ist, das Merkbild so intensiv wie möglich zu gestalten. Etwas, das im Practitioner bereits ausführlich geübt wurde.

Wahrnehmungspositionen...

...und subjektive Bewertung

Egal wie viel wir wie gut lernen und welche Ressourcen uns während eines Tests zur Verfügung stehen, manchmal bewertet die Lehrkraft die Arbeit einfach unfair. Ob es nun das Kunstprojekt ist oder der Deutschaufsatz, Platz für Diskussion ist nach der Herausgabe solcher Arbeiten immer. Denn woher soll der Schüler wissen was der Lehrer von einem will für eine gute Note? Der normal sterbliche Schüler weiß so etwas selten. Doch der NLP'ler kennt da was, das nennt sich Wahrnehmungspositionen. Was wäre denn, wenn man die Deutscharbeit schreibt, während man in der Wahrnehmungsposition der Lehrkraft sitzt? Die Antwort auf diese Frage ist eine gute

Note.

...Rapport und die mündliche Note

Ein gutes Werkzeug aus dem NLP-Werkzeugkasten ist neben den WNP das Pacing für guten Rapport. Besonders in Kombination erzeugen sie eine sich stark unterstützende Wirkung. Denn wer weiß, wie der Andere im Inneren denkt und fühlt kann dies so gut pacen, dass ein guter Rapport fast zustande kommen muss. Ein guter Rapport, Verständnis für das Gegenüber und gute fachliche Leistung sind die Voraussetzung für gute mündliche Noten.

...Rapport und Freundschaften

Vitamin B ist nicht nur generell gesund und gut für den Körper, sondern hilft einem auch gut zu werden in der Schule. Ich persönlich lerne besser in Lerngruppen und wenn ich krank bin, erhalte ich schneller die Unterrichtsmaterialien. Außerdem sind Freunde eine gute Motivation, in die Schule zu gehen, auch wenn man sich mal nicht so super fühlt.

Negative Glaubenssätze

Was ich bisher nicht in/an mir feststellen konnte sind negative Glaubenssätze in Bezug auf Schule oder Lernen. Doch auch wenn es diese gäbe, NLP ist eins der wirkungsvollsten Methoden, um diese aufzuspüren und zu lockern oder sogar aufzulösen.

NLP-Vorannahmen als Lebenshaltung

Was mich besonders weit gebracht hat während meiner NLP-Ausbildung sind die NLP-Vorannahmen. Ich finde sie recht schön. "Jeder Mensch funktioniert perfekt!" ist doch einfach eine tolle Lebenseinstellung. Grundsätzlich bestimmen die Vorannahmen des NLPs angewendet als Lebensannahmen die Art und Weise, wie wir die Welt um uns wahrnehmen. Mir geben sie damit eine gewisse Stabilität im Alltag. Wie die unterschiedlichen Vorannahmen sich im Schulalltag auswirken, zeige ich nun auf.

1. „Kommunikation läuft immer über die 3 Hauptrepräsentations-Systeme gleichzeitig und kann daher als redundant angesehen werden.“

Oft hat man das Gefühl, dass Themen zu kurz erläutert wurden und man mit dem Gelernten nicht die gestellten Aufgaben lösen kann. Betrachtet man mit der obigen Vorannahme den Unterricht fällt einem oft etwas auf im Gesagten oder nicht Gesagtem, das hilft die Aufgabe zu lösen.

2. „Die Bedeutung meiner Kommunikation wird nur von der (verhaltensmäßigen) Antwort bestimmt, die ich erhalte; unabhängig von dem, was ich meine, und unabhängig von dem, was meiner Meinung nach der andere versteht.“

Oft meinen wir Dinge gut und oft werden wir dabei missverstanden. Solche Situationen ärgern uns, weil unsere positive Intention nicht wahrgenommen wird oder uns sogar niedere Motive zugesprochen werden. Diese Momente können uns dann den ganzen Tag oder noch länger begleiten. Die zweite Vorannahme hilft uns den Fokus zu verschieben. Diese Situationen werden dann nicht zu Momenten, in denen Andere schuld sind, dass wir uns schlecht fühlen, sondern werden zu Möglichkeiten der Weiterentwicklung. Wir wissen dann, wenn wir *dieses* Verhalten an den Tag legen oder Sachverhalte in *dieser* Sprache erläutern reagiert *diese* Person auf *diese* Weise. Beim nächsten Mal können wir etwas Neues ausprobieren. Die Lösung dieses Problems liegt jetzt im eigenen Handlungsbereich, ohne dass wir von jemand anderem abhängig sind. In der Schule ist diese Vorannahme wichtig. Beispielsweise arbeitete ich einmal mit einem Schüler zusammen an einem Projekt. Meine Intention war hier positiv. Der Schüler erklärte mir kurz vor Ende, dass er unsere Arbeit aufkündigte, weil ich ihn nicht verstanden hätte und die Zusammenarbeit keinen Sinn mehr machen würde. Hätte ich eine andere Art der Kommunikation gepflegt, wäre hier wahrscheinlich eine andere (verhaltensmäßige) Antwort zu Stande gekommen und das Projekt wäre zu einem erfolgreichen Ende gekommen.

3. „Widerstand“ kommentiert die Inflexibilität des Kommunizierenden. Erfolgreiche Kommunikatoren akzeptieren und nutzen jedes angebotene Verhalten.“

In Gruppenarbeiten spielt diese Annahme die wichtigste Rolle. Das Verhalten jedes Mitglieds zu akzeptieren und zu nutzen ist der Schlüssel zur erfolgreichen Zusammenarbeit.

Sonst ist sie wichtig bei Diskussionen. Jedes Argument der Gegenseite für die eigene Sache zu nutzen ist eine Fähigkeit, die immer wieder bei guten Rednern bei „Jugend debattiert“ zu beobachten ist.

4. „Es gibt keinen Ersatz für offene und saubere Sinneskanäle.“

Die „Achtsamkeits-Vorannahme“ ist an einem stressigen Schultag hilfreich. Eine Runde Meditieren oder einfach einen ganz achtsamen Spaziergang um den Block helfen Stress zu vergessen und komplett abzuschalten. Danach sind die eigenen Batterien meistens wieder so weit aufgeladen, dass man weiterarbeiten kann. Außerdem verringern offene und saubere Sinneskanäle die Diskrepanz zwischen innerer und äußerer Wirklichkeit (siehe Vorannahme 9).

5. „Ich treffe immer die beste Wahl, die mir zu einem gegebenen Zeitpunkt zur Verfügung steht. Das bedeutet allerdings nicht, dass es keine bessere Wahl gibt.“

Diese Vorannahme hilft mir persönlich schlichtweg besser mit Entscheidungen umzugehen, die ich retrospektiv gerne anders getroffen hätte. Zum Beispiel wechselte ich jetzt in der Schule meinen Zweig. Ich bin dieses Schuljahr im Sozialzweig, letztes Jahr war ich im Technikzweig. Wegen dieses Wechsels muss ich die 11. Klasse wiederholen. Die Entscheidung zum Zweigwechsel hätte ich auch schon nach der 10. Klasse treffen können. Hier war eigentlich schon klar, dass ich im sozialen Bereich arbeiten möchte. Hätte ich das getan, hätte ich mir ein Jahr in der Schule sparen können. Damals war es aber wohl die beste Wahl, auch wenn es natürlich eine bessere gegeben hätte.

6. „Alle Menschen haben Ressourcen, um gewünschte Veränderungen an sich vorzunehmen.“

Diese Vorannahme ist die wichtigste im NLP. Wenn wir davon ausgehen, dass wir unsere Probleme nicht lösen können, würde es keinen Sinn machen an ihnen zu arbeiten. Nur ausgehend von dieser Annahme können wir alle oben vorgestellten Veränderungen vornehmen.

7. „Individuen haben zwei Ebenen der Kommunikation: die bewusste und die unbewusste.“

Diese Annahme hängt stark mit der ersten Vorannahme zusammen. Neben dem bewusst Gesagten kommunizieren wir unterbewusst so viel mehr, dass Kommunikation als redundant angesehen werden kann.

8. „Die Angemessenheit des Verhaltens einer Person sagt nichts über ihren Wert aus. Menschen arbeiten perfekt, niemand funktioniert nicht richtig oder ist kaputt. Wenn ein Mensch nicht über ausreichend angemessene Verhaltensmuster verfügt oder mit seinem Verhalten unzufrieden ist, kann dieses Verhalten Gegenstand der Veränderung sein.“

Diese Vorannahme erleichtert den wertschätzenden Umgang mit Menschen im Allgemeinen. Dass Menschen unabhängig von ihrem Verhalten den gleichen Wert haben, ist der Grundgedanke des Humanismus und somit Ausgangspunkt der Menschenrechte, deren Einhaltung ein wichtiger Wert unserer Gesellschaft ist. Davon abgesehen erleichtert der wertschätzende Umgang mit Mitschülern und Lehrern das Leben und der entspannte Schüler schreibt schließlich die guten Noten.

9. „Für jedes Verhalten gibt es einen Kontext, in dem es nützlich und sinnvoll angewendet werden kann.“

Annahme 8 und 9 hängen stark zusammen. Ein unangemessenes Verhalten ist für die Situation unangemessen, das Verhalten an sich ist nicht unangemessen. In einer anderen Situation wäre es angemessen. Wir funktionieren perfekt, jedoch nicht in Bezug auf unsere Realität, sondern in Bezug auf unsere innere Wirklichkeit (siehe Vorannahme 12). Für das innere Erleben ist unser

„unangemessenes“ Verhalten angemessen, für die äußere Realität nicht. Hier greifen auch die Annahmen 4 und 9 zusammen. Umso sauberer unsere Sinneskanäle sind umso geringer ist die Diskrepanz zwischen innerer und äußerer Wirklichkeit.

10. „Jedes Individuum kann umso angemessener auf seine Umgebung reagieren, je mehr Verhaltenswahlmöglichkeiten es besitzt.“

Dass Verhaltenswahlmöglichkeiten wichtig sind habe ich bereits in „Erfolgreiche Strategien etablieren“ erklärt. Wenn wir die Trigger von negativen Verhaltensspiralen umgehen und positive aktiv aktivieren – oder, sollten die bestehenden Strategien nicht für den Erfolg ausreichen, sich neue zu schaffen - ermöglicht uns das, erfolgreich und angemessen auf alle schulischen und anderweitigen Situationen zu reagieren.

11. „Die Intention allen Verhaltens ist positiv.“

Auch diese Annahme unterstützt den wertschätzenden Umgang mit Menschen. Die schulischen Vorteile wurden bereits bei Vorannahme 8 erläutert.

12. „Die Landkarte ist nicht das Territorium.“ Menschen reagieren auf ihre Abbildung der Realität, nicht auf die Realität selbst. NLP ist die Wissenschaft vom Verändern dieser Landkarte.“

Die Wichtigkeit dieser Annahme wurde bereits bei Vorannahme 8 und 9 beschrieben.

13. „Es gibt keinen Fehler in der Kommunikation, nur Feedback.“

Siehe Vorannahme 2.

14. „Alle Unterschiede, die Menschen hinsichtlich ihres inneren Erlebens machen können, können sinnvoll in den fünf Repräsentations-Systemen abgebildet werden.“

Diese Annahme hilft mir immer, wenn ich versuche, anderen Leuten etwas zu erklären. Ich versuche ihnen nicht mehr meinen Weg zum Verständnis aufzuzeigen, sondern frage sie nach ihrem Weg und schaue dann, wo wir auf ihrer Landkarte noch hinmüssen.

15. „Die Person mit der größten Verhaltensflexibilität steuert die Situation.“

Nummer 15 ist wichtig bei Gesprächen mit Lehrern und bei Debatten. Wenn ich den Ausgang einer Situation bestimmen möchte, muss ich flexibel sein. Dafür brauche ich viele Möglichkeiten, damit ich zwischen ihnen flexibel wählen und wenn nötig auch wieder wechseln kann. Diese Vorannahme motiviert mich immer, mir vor Gesprächen meine Möglichkeiten bewusst zu

machen, was mir in der Situation dann mehr Sicherheit und Überzeugungskraft gibt.

16. „Rapport bedeutet, dem anderen in seinem Modell der Welt zu begegnen.“

Das ist die Definition von Rapport, der ist wie oben bereits erwähnt wichtig. Rapport muss immer mit dieser Definition im Kopf hergestellt werden, denn sonst ist es kein Rapport mehr und die positiven Effekte bleiben aus.

17. „Wenn ein Mensch eine Leistung vollbringen kann, ist es möglich, das entsprechende Verhalten zu modellieren und es andere zu lehren.“

Hat jemand ein gutes ABI geschrieben, kann ich das auch. Modelle gibt es dank des Internets genug. Diese Annahme stärkt oft meinen Glauben daran, dass ich meine Ziele erreichen kann. Schließlich hat schon mal ein Mensch ein gutes ABI geschrieben.

18. „Chunking – alle Menschen können Leistungen weit über ihre subjektiv empfundene Grenze hinaus vollbringen, wenn diese Aufgabe in Stücke geteilt wird, die klein genug sind. „Wie isst man einen Elefanten? – Happen für Happen.““

Wie schreibt man ein einser ABI? Mit vielen kleinen Zielen. Große Ziele überfordern uns, sehr kleine erscheinen uns oft lachhaft. Dabei erreicht man mit winzigen Zielen die ganz großen Ziele. Wer sich täglich um 1 % verbessert, ist am Jahresende 37-mal besser als ein Jahr zuvor. Diese Vorannahme hilft mir, den kleinen Dingen Aufmerksamkeit zu schenken und zu verstehen, wie große Ziele in Wirklichkeit erreicht werden.

Außerschulische Konflikte

Am Ende sollte noch erwähnt werden, dass auch außerschulische Konflikte die schulische Leistung negativ beeinflussen können. Viele dieser Konflikte außerhalb sind leicht zu lösen, wenn wir sie mit NLP angehen.

Ende – Danke fürs Lesen