

Masterarbeit

NLP bei Schulproblemen des Neffen



Wie kommt man mit NLP in Berührung, hier die Geschichte

Das Ende meines körperlichen, geistigen und seelischen Raubbaus über Jahre hinweg gipfelte in einer ambulanten Reha nach einem Foul beim Fußball. Bei der Entlassung aus der Reha wurde mir klar, dass die wenigen Sitzungen bei einer Psychologin die beste Entscheidung war – zumindest, soweit man in dieser „gefühlten Autopilotzeit“ von einer sprechen kann. Trotz der Reha war mein körperlicher, geistiger und seelischer Zustand weit von „Normal“ bzw. Gut entfernt. MBSR (Mindfulness Based Stress Reduction) war ein erster Ansatz in der Zeit danach. Nach vielen erfolglosen Selbstversuchen blieb der Wunsch bestehen, mehr für mich zu tun, da sich meine Gesundheit in keinem Bereich zu meiner Zufriedenheit verbesserte. Immer blieb das Gefühl: „Irgendetwas stimmt nicht.“ Rastlosigkeit, innere Unruhe, das Motto „Viel hilft Viel“, alte Verhaltensmuster und vieles mehr, was ich mir über Jahrzehnte als Strategien angeeignet hatte, kam immer wieder hoch, zu meinem „Leid“.

Nach einigen Versuchen, zu mir selbst zu finden, habe ich an der Akademie des Gesunden Lebens einen Kurs gebucht – in der Hoffnung, wertvolle Werkzeuge und Hilfsmittel zu erhalten, um resilienter mit mir selbst und meiner Umwelt umzugehen.

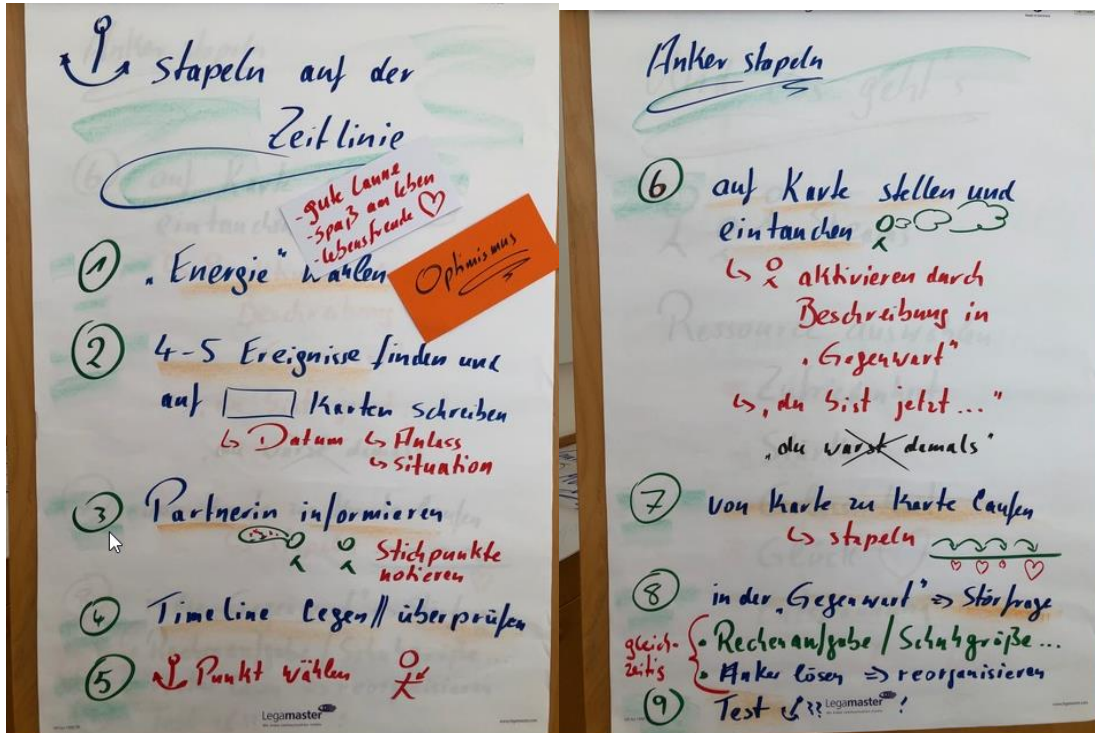
Die Definition von Resilienz überzeugte mich:

Resilienz beschreibt die Fähigkeit, Krisen und schwierige Situationen, die das Leben bietet, unbeschadet zu überstehen.

Das ist genau das Richtige für mich!

So fand ich mich im Kurs „Resilienz-Trainer“ wieder – neun Frauen und ich. Anfangs stellte sich die Verwirrung ein: Was mache ich hier eigentlich? Der Kursleiter erzählte von einer „Reise“ mit dem Bus, und ich dachte nur: „Was soll das?“ Dann sollten wir uns eine Ressource aussuchen, es gab eine Erklärung am Flipchart (hier ein Auszug),

NLP Masterausbildung



(Quelle: [Resilienz-Trainer](#), [Hanno Schenk](#), [Akademie Gesundes Leben](#))

und plötzlich hieß es: „Jetzt übt das mit einem Partner.“ Danach das Ganze umgekehrt. Spätestens hier war mein Gedanke: „Ich muss hier weg, was passiert hier bloß?“

Doch dann geschah etwas Unerwartetes: In der Sonne erhielt ich von einer Teilnehmerin den ersten bewussten „Glücksanker“ meines Lebens. Dieser faszinierte mich, neben einigen anderen „Formaten“, eine ganze Weile. Als dann noch auf dem „Flohmarkt“ mein Identitätsglaubenssatz ins Wanken geriet, war es um mich geschehen. Ja, da rüttelt es gewaltig in einem – ein treuer Gefährte gibt es nicht einfach so auf.

Nach dem Resilienz-Trainer-Kurs verspürte ich den starken Wunsch, mit NLP „so hieß die Magie“ weiterzumachen. Zurück im Alltag ergriff ich bei der CTA die Gelegenheit, zunächst den Practitioner zu absolvieren und mache aktuell den Master, um noch mehr Werkzeuge und Möglichkeiten für meine persönliche Entwicklung zu sammeln.

NLP Masterausbildung

Einsatz von NLP bei Schulproblemen

Ich habe mich bewusst entschieden, keine theoretischen Ansätze zu beleuchten, da dies in vielen NLP-Masterarbeiten bereits wunderbar geschehen ist. Stattdessen möchte ich anhand konkreter Situationen aufzeigen, wie ich NLP in meinem Alltag und zur Unterstützung des Lernerfolgs meines Neffen eingesetzt habe. Beim Zusammenstellen der Beispiele war ich überrascht, wie viele allein in den letzten Wochen und speziell in den letzten Tagen zusammengekommen sind. Anfangs hatte ich Bedenken, ob ich genügend „Fallbeispiele“ finden würde, doch das Leben hat mir mehr als genug geliefert. Nachfolgende einige davon.

Nachhilfe in den Fächern BWR und Wirtschaft

Nachhilfe ist so eine Sache. Im Laufe des Jahres hat sich eine bemerkenswerte Veränderung ergeben – sowohl bei mir als auch bei meinem Schüler. Zu Beginn des Jahres war ich oft ungeduldig, wenn die Antwort nicht sofort parat war. Beispielsweise habe ich ihn gebeten, fünf Punkte aufzuzählen, oft wiederholte er sich und kam nicht auf fünf verschiedene Antworten. Rechenaufgaben im Kopf brachten meinen Neffen beinahe in einen Zustand der Schockstarre, während ich langsam verzweifelte. Die Unruhe nahm nach einiger Zeit am Platz zu, und insgesamt zeichnete sich ein recht unstimmiges Bild ab. Die Freude auf beiden Seiten hielt sich in Grenzen. Was hatte ich zu verlieren? Nichts. Die Zeit für NLP war gekommen.

Ich begann, die Stunden genau zu nutzen und meinen Neffen zu beobachten – seine Wortwahl und seine Augenbewegungen gaben mir Hinweise darauf, dass er ein visueller und kinästhetischer Lerntyp ist. Mit der „Ja-Straße“ und einer Einstiegsübung (Ankommen lassen und Situationen, die meinen Neffen noch beschäftigen reduzieren mit EMI) kamen wir schneller zu den Themen. Mein Sprachstil änderte sich: „Ich lade dich ein, vielleicht fällt dir hierzu etwas ein – das ist doch total logisch, nicht wahr?“ Wir schrieben die Antworten auf und gingen oft beim Abfragen durch den Raum, was uns merklich schneller zu den Lösungen führte. Wenn ich ihn fragte, welche Teile des Lernstoffs besondere Beachtung brauchten, traf er immer sicherer die richtigen Einschätzungen: „Das kann ich“ oder „Hier möchte ich noch mal drüber schauen.“ Am Ende der Stunde, besonders bei Buchungssätzen in Rechnungswesen, strahlte er vor Selbstvertrauen und Freude – ein gutes Gefühl für die bevorstehende Prüfung. Wir schlossen das Schuljahr mit einer 2 in beiden Fächern ab.

NLP Masterausbildung

Mein Neffe und Deutsch – alles andere als eine Erfolgsgeschichte

Mein Neffe besuchte dieses Jahr die 9. Klasse der Realschule. Vor den Deutschstunden und Schulaufgaben herrscht immer viel Konfliktpotenzial. Häufig gerieten Mutter und Sohn aneinander, oft endete es in emotionalen Ausbrüchen mit Schreien und Weinen. Kurz vor der nächsten Schulaufgabe folgte dann der verzweifelte Anruf: „Er schafft es nicht in der vorgegebenen Zeit, allein beim Lesen der Aufgabenstellung verliert er zu viel Zeit.“ Nach Zustimmung meines Neffen führte ich ein längeres Gespräch mit ihm – beim „Walk and Talk“ und später in seinem Zimmer. Durch gezielte Fragen und genaue Beobachtung stellte sich heraus, dass sein Angstgegner die Lehrerin und das Aufgabenblatt war, was ihn schon vor den Prüfungen extrem anspannte.

Weg mit dem Angstgegner unter Zuhilfenahme von Submodalitäten war das Ende der „Übermächtigen“ Lehrerin und dem Prüfungsblatt. Nun stellt sich mein Neffe eine für ihn angenehme Lehrerin vor und ein Aufgabenblatt, das er gut lesen kann. Mit einem Anker für Ruhe vor der Prüfung und einem „Circle of Excellence“ mit Motivation, Interesse und Selbstvertrauen war das „Rescue-Paket“ geschnürt. Diesmal schafft er es, die Aufgaben zu lesen und zu bearbeiten. Die 1. Zwiebelchale in Fach Deutsch war entfernt.

Kurz vor den Sommerferien – Präsentation und Buch lesen

Eine Buchpräsentation stand über die Sommerferien an. Kurz vor der Abfahrt in die Toskana saßen mein Neffe und ich in seinem Zimmer: „Wie sieht es mit dem Lesen und Zusammenfassen des Buches aus?“ Seine Antwort war eindeutig: „Keinen Bock.“ Herausforderung angenommen! Im Sessel befragte ich ihn, welcher Teil für diese Einstellung verantwortlich war. Telearbeit brachte in diesem Fall nichts, aber das „Praline-Format“ schaffte den Durchbruch. Die Motivation hielt während der Ferien an, das Buch ist jetzt gelesen. Wie schön, wenn man mehrere Werkzeuge im Kasten hat und flexibel reagieren kann.

Deutsch: Ein hartnäckiges Fach in der letzten Ferienwoche

Wie ihr vielleicht mitverfolgen konntet, ist Deutsch kein leichtes Thema für meinen Neffen. In der letzten Ferienwoche fiel bei mir viel NLP-Arbeit an. Aus einer schwierigen Situation heraus brachen alle Dämme. Taschentücher waren ein nützlicher Begleiter. Wir gingen dem tatsächlichen Ursprung des Problems auf den Grund. Der Satz „Ich kann einfach nichts, es bringt eh nichts“ fiel. Moment mal, was ist hier los? Eine Blockade – „Ich will gar nicht“, „Es fühlt sich an, als läge ein Stein auf dem Fach“ – und Schmerzen in den Augen und Ohren...

NLP Masterausbildung

Das war das Ergebnis. Hoppla! Weißt du noch, wann das angefangen hat? Ja, in der Vergangenheit, in der 7. Klasse. Na, da schau her! Change-History, ein weiteres NLP-Format, kam zum Einsatz. Nach der Einwilligung meines Neffen loteten wir mit einem Suchanker die Ursprungssituation aus. Die fehlende Ressource, in diesem Fall Selbstsicherheit, wurde genutzt, um die Situation, die ursprünglich nur mit den Lehrern und einem Ereignis zu tun hatte, neu zu erleben und aufzuarbeiten, die weiteren Ereignisse auf der Zeitlinie sind ebenfalls „gefühl“ verschwunden. Interessant war, dass Erfahrungen aus der Ausbildung zum NLP-Master, verbunden mit der Aussage „Oh, jetzt ist das Gefühl weg“, eine weitere Bestätigung fand, nachdem die Ursprungssituation entdeckt war und wir weiter in die Vergangenheit gingen, war das Gefühl weg. Nach der Frage, wie er sich bei der nächsten Deutschstunde fühle, antwortete er: „Ich bin unvoreingenommen.“ Das macht mir Hoffnung. Wie ihr sehen könnt, zeigt sich das eigentliche Problem manchmal erst nach und nach, ähnlich wie bei einer Zwiebel, die Schicht für Schicht enthüllt wird.

Resümee: Nachhilfe und NLP

Die Erfahrung, meinen Neffen mit Nachhilfe in Verbindung von NLP-Techniken zu unterstützen, war sehr umfassend und lehrreich. Durch den Einsatz gezielter Fragen und besonders aufmerksamen Zuhörens konnte ich eine Atmosphäre schaffen, in der sich mein Neffe wohl und verstanden fühlte. Diese Aspekte des „aktiven Zuhörens“ und der präzisen Fragestellung erwiesen sich als äußerst hilfreich, um herauszufinden, was ihn in den verschiedenen Schulfächern blockierte oder verunsicherte. Ferner erkannte ich seine bevorzugten Repräsentationssysteme, in seinem Fall visuell und kinästhetisch, und passte meine Wortwahl entsprechend an diese an. Zudem wendete ich Sprachmuster an, die den Zugang zu seinem Unterbewusstsein förderten. Eine weitere wertvolle Methode war die Arbeit mit der „Ja-Straße“, die ihm half, schneller Zugang zu den Lernthemen zu finden.

Zusätzlich konnte ich durch EMI (Eye Movement Integration) gezielt Stress abbauen. Diese Technik half meinem Neffen, sich besser zu entspannen und Ängste vor schulischen Herausforderungen zu verringern. Da er ein stark kinästhetischer Lerntyp ist, förderte ich zudem viel Bewegung während der Lernphasen, um sein Bedürfnis nach körperlicher Aktivität mit dem Lernprozess zu verbinden und so seine Aufnahmefähigkeit zu steigern.

Der entscheidende Schlüssel war, die Welt meines Neffen in den betroffenen Fächern zu verstehen. Indem ich mich auf seine individuellen Sichtweisen und Herausforderungen in jedem Schulfach einließ, konnte ich ihn genau dort abholen, wo er stand, und ihm gezielte Unterstützung bieten.

NLP Masterausbildung

Vorbereitung auf die Stunden mit den Erkenntnissen und Anpassung als Schlüssel zum Erfolg

Mit den gewonnenen Informationen konnte ich die Nachhilfestunden neu strukturieren. Durch die Anpassungen sind wir immer besser vorangekommen. Anstatt einfach draufloszuarbeiten, begannen wir jede Stunde mit einer Phase des Ankommens und des Stressabbaus und klärten, ob es Themen gab, die wir besonders behandeln sollten. Wir wechselten vom reinen Abfragen und Aufsagen zum Abfragen und schriftlichen Festhalten. Bei Bedarf integrierten wir Bewegung, um den Lernstoff zu bearbeiten. Inhalte, die meinem Neffen besonders lagen, behandelten wir am Ende der Stunde, um ihm ein gutes Gefühl für die bevorstehende Prüfung zu geben. Es blieb außerdem immer genug Zeit, um auf kurzfristig auftretende Bedürfnisse einzugehen.

Für mich war jede Stunde eine Quelle neuer Erkenntnisse, die ich für die nächste Sitzung notierte und umsetzte. Meine Wahrnehmung wurde dabei ständig gefordert und belohnt, indem ich wertvolle Details entdeckte, die uns voranbrachten. Jede Anpassung half uns, unser Ziel zu erreichen.

Dank dieser gezielten Vorbereitung wusste ich nicht nur, was zu tun war, sondern auch, wie ich mit den erhaltenen Informationen umgehen sollte. Diese Reflexion und Planung im Vorfeld stellten sicher, dass ich flexibel auf seine Lernfortschritte und Herausforderungen reagieren konnte.

Ergebnisse und Erkenntnisse

Am Ende meiner Nachhilfestunden hatte ich einen ausgeglichenen und aufnahmefähigen Schüler vor mir, der ohne emotionale Ausbrüche konzentriert bei der Sache blieb – auch dann, wenn es darum ging, schwierigen oder trockenen Lernstoff zu bewältigen. Die Vorbereitungsarbeit, in der ich mir überlegte, welche Strategien in welchem Fach am besten funktionieren würden, war dabei von unschätzbarem Wert. Es zeigte sich, dass eine sorgfältige Struktur und Planung mit den gewonnenen Erkenntnissen, gepaart mit den Werkzeugen des NLP, den Lernprozess nicht nur erleichtert, sondern auch beschleunigt mit der Zeit.

Die Arbeit mit meinem Neffen hat mir gezeigt, wie kraftvoll NLP-Techniken im Lernumfeld sein können. Sie bieten nicht nur eine Möglichkeit, Lerninhalte zu vermitteln, sondern unterstützen auch den emotionalen und mentalen Prozess des Lernens.

Ich bin gespannt, was in der 10. Klasse auf uns wartet

Persönliches Fazit

**Dank NLP surfe ich die Welle
des Lebens viel leichter und
mit Freude und Gefühl, fangt
an, es lohnt sich.**