

NLP ist viel einfacher!

(Auszug aus dem Newsletter 08/08)

Liebe Leute,

ich bekomme immer wieder Anfragen von Euch: "Wie würdest du bei ... vorgehen? Was macht man, wenn ...?" - Das freut mich, NLP ist ja da, um es anzuwenden.

Was mir immer wieder auffällt: Manche von Euch orientieren sich manchmal zu stark an fertigen Techniken, das lässt es kompliziert erscheinen. Ich denke da viel einfacher: In der Praxis verwende ich eigentlich nie komplizierte Techniken!

Hier ein Beispiel (nach dem ich letzte Woche gleich zweimal gefragt wurde - und das in den Schulferien!):

Oft kommen Kinder mit "Konzentrationsstörungen" zu mir. "Eigentlich kann er's, aber in der Schule hat er ein Brett vorm Kopf, und zuhause kann er's wieder."

Wie gehen wir um mit solchen Nominalisierungen wie "Störung" oder Metaphern wie "Brett vorm Kopf"?

Am einfachsten könnten wir sie übersetzen in: Das Kind macht in dem Moment nichts, was seine Ressourcen ins Spiel bringen würde.

Was ist also >anders< in den Situationen, wo es (rechnen, rechtschreiben ...) kann? Also z.B. zuhause, oder wenn's mal gut läuft in der Schule? Vor allem: Wohin schaut das Kind, wenn es Durchblick hat???? + ? *Das* ist sein Zugang zu Konzentration und Wissen, zur Ressource! Wichtig ist also, dass es auch in der Schule dahin schaut!

Ich höre das oft von Eltern: "Das Kind hat AD(H)S, oder eben 'nur' Konzentrationsstörungen, und das zeigt sich darin, dass es wild in der Gegend herum schaut" - ich lasse die Eltern dann auch mal eine Minute lang wild herum schauen, maximal eine Sekunde pro Fokus, und lasse sie währenddessen rechnen oder reden oder mir zuhören: Das ist auch für sie sehr schwierig (was die Kinder immer echt witzig finden!). Dann lasse ich die Kinder in ihre Ressource-Richtung fokussieren (mit meiner Hand oder meinem Zeigefinger als visuellem Anker: Schau dahin!) und dabei Aufgaben lösen. Das Kind ist kein Problemträger, sondern hatte bisher einfach nicht gelernt, wie es zuverlässig an seine Ressourcen kommt.

Etwas, das ihm den Zugang erschwert, ist das Alles-oder-Nichts-Denken: "Oh, jetzt ist es wieder so weit, und ich weiß gar nichts mehr!" - das oft mit Panik-Gefühlen und einer Art Lähmung verbunden ist. Blackout, das Brett vorm Kopf, der Faden ist gerissen ... Achtet auf diese Metaphern, sie beschreiben das Problem, also werden sie unser Anknüpfungspunkt, an den wir die Ressource anknüpfen!!! + !

"Blackout": Alles wird schwarz - alles, bis auf einen blinkenden Punkt: den Ressource-Punkt (wo eben der Zugang zum Wissen und Können ist), und wenn du da hinschaust, dann öffnet sich ein Fenster, und wenn du ins Fenster schaust, dann ist wieder alles klar. Oder: Ein Blackout ist ja nur ein Moment, wie eine Abblende im Film, und du weißt, wohin du für die Aufblende schauen musst: von da kommt die neue Szene angeflogen.

"Das Brett vorm Kopf": Wie groß ist es? Eher ein Brettchen? Das Brett vorm Kopf ist eigentlich ein Wegweiser, mit einem Pfeil, der in die Ressource-Richtung zeigt.

"Der Faden ist gerissen": Macht nichts, du musst dich ja auch nicht um das kümmern, was abgerissen ist (das war ja schon), sondern darum, wo der Faden >herkommt<: Er spult sich von der Wissens-Position her ab. Und du weißt wo das ist: Schau, da ist der Faden!

Um nochmal aufs Alles-oder-Nichts-Denken zurückzukommen: Unsere Konzentration wandert immer mal weg, das ist so ihre Art, zum Beispiel, wenn man so eine lange E-Mail liest (oder schreibt) und dann irgendein Geräusch hört ... So ist das halt, es geht nur darum: Das ist kein Grund zur Panik, sondern ganz natürlich, bei jedem Menschen den ich kenne. Und das Problem war nie, dass es mal eine Ablenkung gab - ein Problem wäre nur, wenn man den Rückweg in die Konzentration nicht findet!

Die Metapher, die ich bei Kindern gerne verwende: Stell dir vor, dein Wissen, dein Können, deine Klarheit, das ist ein Pool, so wie ein Swimmingpool, der jetzt um dich herum ist. Und diesen Pool kannst du genauso auch im Klassenzimmer haben: Stell dir mal dein Klassenzimmer vor: Wer sitzt neben dir, wo ist die Tafel, wie riecht es/ klingt es da, wie fühlt sich die Bank an ... Und jetzt sieh all das in deinem Wissenspool, das passt da locker rein, oder? Manchmal geht man kurz raus aus dem Pool, das ist völlig in Ordnung. Aber da wo du früher gesagt hättest: "Oh nein, jetzt ist mein Pool weg!" - da weißt du jetzt immer, wo du wieder in ihn reinspringen kannst. Du weißt wo er ist (visueller Anker), du weißt in welche Richtung du springst.

Ist das DIE richtige Technik bei Konzentrationsstörungen? Nein, nur ein Beispiel, eine mögliche Vorgehensweise, die sich bei mir öfters mal aus der Situation ergeben hat. Was ich mit diesem Beispiel sagen will:

Denkt nicht in Schritten, sondern: "Wie kann die richtige Ressource aktiviert werden, wenn's drauf ankommt?"

Oder anders gesagt: "Welchen Ressource-Anker brauche ich in der Ziel-Situation?"

Oder, wenn Ihr es doch in Schritten haben wollt:

1. Finde die gewünschte Ressource (z.B. Mathe-Kompetenz: "Rechne das jetzt mal aus") und achte auf Anker (z.B. Augenbewegungen, Haltung usw.)

2. Stabilisiere den Anker (z.B. auf die Ressource-Richtung zeigen als visueller Anker) und ändere die (Hintergrund-)Szenerie z.B. in die Vorstellung des Klassenzimmers.

3. Test.

Ganz einfach.

Welches Produkt hatte den Slogan "Reduce to the max"? Smart!

(Gespräch mit der Mutter eines "Patienten", mit dem ich am Anfang des Schuljahrs gearbeitet habe: "Und muss Ihr Sohn denn jetzt auf die Förderschule, wie es die Rektorin empfohlen hatte?" "Nein, der hat jetzt den Übertritt aufs Gymnasium geschafft!")