

## Zusammenfassung: Neuro Linguistisches Lernen

### NLP-KIDS® : NLP Lerntherapie für Kinder und Jugendliche

Die heutige Zeit fordert von Kindern und Jugendlichen neue Verhaltensweisen. Lernen = kein Problem? Für viele Kinder leider doch. Lernen ist dann kein Problem, wenn man in den Zustand von konzentrierter Selbstvergessenheit gelangt, wie Kinder und Erwachsene es oft bei ihren Hobbys erleben. Doch oft erreicht man diesen Zustand nicht in der Schule. Und nicht alle Kinder haben schon die notwendigen Fähigkeiten, um leicht zu lernen. Wie hilft NLP-KIDS Kindern und Jugendliche sich an die äußeren Gegebenheiten anpassen, so dass sie mit Spaß durch die Schule kommen? Wie machen das Kinder mit Lern- und Leistungsstörungen? Wie reagieren Sie auf die veränderte Schulumwelt. NLP KIDS hilft den Kindern und Jugendlichen mit den äußeren Zwängen umzugehen, ihre eigenen Stärken zu entdecken und ihre Schwächen kompensieren zu lernen. In diesem Workshop erhalten die Teilnehmer einen kurzen Einblick in die Arbeitsweise von NLP-KIDS: Wie arbeitet man mit Kindern und Jugendlichen mit Lernstörungen und stärkt sie, so dass sie ihre Ziele erreichen können. Illustriert durch Erfahrungen und Beispielen aus meiner langjährigen Praxis in der Arbeit mit Kindern und Jugendlichen Immer nach dem Motto:

**Stärken stärken      Schwächen kompensieren      Emotionen stabilisieren**

### Inhalt:

Ein sehr wichtiger Aspekt des NLP ist die Zielorientiertheit. NLP betrachtet hierbei den Ist-Zustand der Familie: Wo steht die Familie und das Kind? Wie geht es ihnen? Wo wollen sie hin? Und welche Mittel und Wege gibt es dafür? Welche haben sie schon erprobt und mit welchem Erfolg?

Ein Problem entsteht nur dann, wenn man vom Ist-Zustand nicht zum gewünschten Zustand (Ziel) kommen kann. Nehmen wir an ein Kind hat Schwierigkeiten im Schreiben. Die Eltern haben vielleicht schon mehr mit ihm geübt, vielleicht haben sie es bestraft, vielleicht hat es Nachhilfe in Deutsch bekommen. All dies funktioniert nicht. Oft suchen Eltern aber keine neuen Alternativen sondern machen mehr vom selben: also mehr üben, mehr pauken. Ohne Erfolg.

Angenommen das Ziel ist realistisch und erfüllbar, dann ist es der Mangel an alternativen Wegen, der dazu führt, dass das Ziel nicht erreicht werden kann. Hat man nur einen Weg ein Ziel zu erreichen, hat man ein Problem. Zwei Wege ermöglichen ein Dilemma. Doch erst 3 Alternativen schaffen Wahlmöglichkeiten.

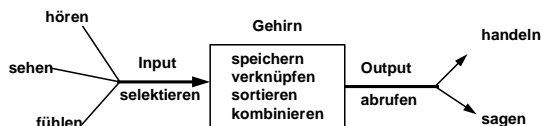
Betrachten wir von diesem Zielmodell aus nun wieder die Familie:

Wie sieht nun der Ist-Zustand der Familien aus, die zu mir kommen? Hierzu ist ein kurzer Exkurs über das Lernen notwendig.

### Lernen

#### 1. Lernen ist ein Prozess

##### Lernen ist ein Prozeß



Lernen ist ein komplexer Prozess und Lernleistungen haben eine Auswirkung auf das Selbstwertgefühl eines Kindes. Lernen als Prozess gliedert sich in mehrere Bereiche: Zuerst nehmen wir mit unseren Sinnen unsere Umgebung wahr, selektieren dann auf Grund vergangener Erfahrungen, was von diesen Wahrnehmungen relevant ist. Speichern, verknüpfen, sortieren und kombinieren dann innerlich in der Black Box, unserem Gehirn, diese Informationen. Dann entscheiden wir wie wir handeln, entweder durch eine Aktion (Bewegung) oder durch Sprache.

Ein Beispiel:

Ein Kind sitzt in der Klasse und die Klassenlehrerin sagt: "Seid schön ruhig jetzt. Schlagt bitte Seite 14 auf und löst Aufgabe 3." Sie schreibt diese Aufgabe noch an die Tafel. (wahrnehmen).

Das Kind selektiert auf Grund der Erfahrungen, die es über die Stimmlage und Tonfall der Lehrerin besitzt Informationen, die sich in folgendem inneren Dialog äußern: Achtung, ich muss aufpassen, das ist wichtig. (selektieren)

Innerlich läuft jetzt ein weiterer komplexer Prozess ab, oft ein Innerer Dialog in der Art:

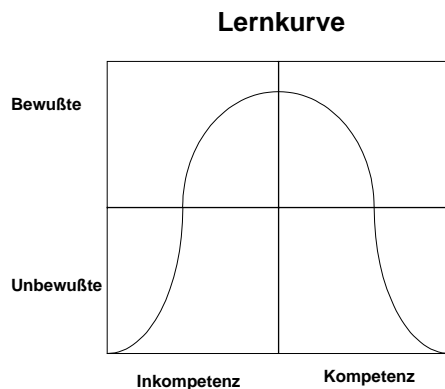
>Hm, was soll ich machen? Kenne ich so etwas schon? Wie habe ich das damals gemacht.<  
(Speichern, verknüpfen, sortieren und kombinieren)

Dann schreibt das Kind, beginnt also mit der Aufgabe oder fragt nach. (handeln).

Insbesondere der inneren Stimme und dem inneren Dialog sind eine große Bedeutung zuzumessen, Sprache macht Denken erst möglich und durch Sprache können wir reflektieren und unserem Denken Gestalt geben. Gut zu beobachten ist diese steuernde und den Denkprozess begleitende Funktion des Sprechens bei kleinen Kindern, die zum Beispiel einen Turm bauen. Da hört man oft: Jetzt nehme ich dieses Klötzchen und dann das rote. Sie sagen, was sie tun. Sie begleiten ihr Handeln mit Sprechen.

## 2. Lernen durchläuft Phasen

Bei der Beschreibung des Ist-Zustandes des Kindes ist es wichtig, seine Kompetenzen und sein Bewusstsein über diese Kompetenzen einzuschätzen.



Lernen ist ein vielschichtiger Prozess, der einige Phasen durchläuft:

### 1. Phase = unbewusste Inkompetenz

Erklärt am Beispiel des Autofahrens oder die Phase-wie der Rheinländer sagen würde: „Was ich nicht weiß, macht mich nicht heiß.“

Ich weiß nicht, dass es Autofahren gibt, also kümmert es mich auch nicht, dass ich es nicht kann. Der emotionale Zustand ist ausgeglichen bis gleichgültig.

### 2. Phase = bewusste Inkompetenz

„Ich weiß, dass ich nicht weiß.“

Beispiel: Ich weiß nicht, wie es Ihnen ging, aber als ich die erste Fahrstunde hatte, habe ich den Zustand der bewussten Inkompetenz sehr bewusst erlebt. Was vorher so einfach bei anderen aussah, entpuppte sich als komplexer Prozess, beim dem es galt viele Dinge gleichzeitig zu tun.

Der emotionale Zustand ist verwirrt, wütend oder enttäuscht.

### 3. Phase = bewusste Kompetenz

„Ich weiß, dass ich es kann.“

Beispiel: Die erste Fahrstunde, in der abbiegen und schalten gleichzeitig funktioniert. Der emotionale Zustand ist stolz sein, sich freuen.

### 4. Phase = unbewusste Kompetenz

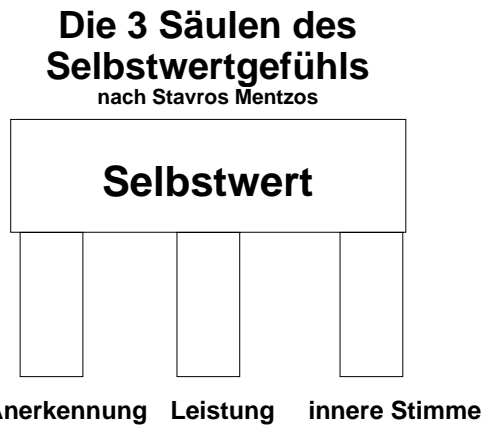
Ich kann es.

Beispiel: Heute sind Sie Auto gefahren und haben kaum noch einen Gedanken daran verschwendet, ob Sie Autofahren können oder nicht. Ihr emotionaler Zustand ist abhängig von anderen Faktoren.

Kinder mit Lern- und Leistungsstörungen wissen sehr genau, was sie nicht wissen, aber selten was sie können und noch seltener wissen sie, wie sie ihre Fähigkeiten für die scheinbar unlösbaren Probleme nutzen können.

### 3. Lernen ist zustandsabhängig

Der Zustand des Kindes lässt sich am Besten durch ein von Stavros Mentzos entwickeltes Modell des Selbstwertgefühles beschreiben: Das 3-Säulen-Modell, das auch die Folgen der mangelnden Lernleistung auf das Selbstwertgefühl des Kindes erklärt.



Das Selbstwertgefühl ruht auf drei Säulen: dem Lob und der Anerkennung von anderen für die eigene Person (>Du hast schöne Augen, es macht Spaß mit Dir etwas zu machen<), den Leistungen (>ich kann .....>) und der inneren Stimme (die positive Affirmationen gibt wie: „Du schaffst das).“

Diese **3 Säulen** bedeuten für das Kind folgendes:

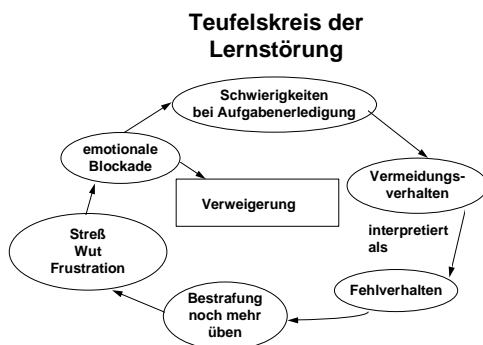
**Lob, Anerkennung = wissen, dass man liebenswert ist.**

**Leistung = wissen, dass man etwas kann.**

**innere Stimme = wissen, dass man sich selbst kontrollieren kann.**

Wie sieht dies nun aus bei Kindern mit Lern- und Leistungsschwierigkeiten?

Die Leistungssäule ist schwach. Das Kind weiß nur wenig von dem, was es kann und viel von dem, was es nicht kann. Die schlechten Leistungen beeinflussen die innere Stimme, das Kind sagt sich jetzt: „Ich bin doof, ich lerne das nie“. Da diese beiden Säulen so wackelig sind, zieht es all sein Selbstwertgefühl aus Lob und Anerkennung von anderen, hauptsächlich von den Eltern. Diese sind natürlich dieser Belastung auf Dauer nicht gewachsen.



Als Folge dieses Kreislaufes sinkt das Selbstwertgefühl, dies beeinflusst die emotionale Grundstruktur des Kindes und beeinflusst somit auch wieder den Lernprozess und den Erfolg.

### Wie geht man nun vor?

Hierzu benutze ich folgende Pyramide:



Abb.4

### Lernen besteht aus vier Teilen

**Basis-Skills, Beziehung, Zustand und Strategien, die aufeinander aufbauen.**

**Basis-Skills.** Hierzu gehören die graphomotorischen Fähigkeiten, die zum Schreiben unerlässlich sind. Außerdem die motorische Fähigkeit der posturalen Sicherung, die dem ruhigen Sitzen dient. Rechts-Links Unterscheidung, die für eine Raum Lage Vorstellung wichtig sind.

**Beziehung** zu den Eltern, dem Lehrer ist die Basis für das frühe Lernen.

Zuerst einmal muss das Kind eine Beziehung zu einem Schulfach oder Thema haben. Es muss eine Bedeutung für es haben, oder es mag den Lehrer und arbeitet gerne mit ihm. Oder das Kind möchte, dass die Eltern glücklich sind und stolz auf ihn sind. Oder es fühlt sich gut, wenn es gut in der Schule ist. Manche Kinder lernen für den Lehrer, für die Eltern. Erst viel später lernt ein Kind für sich selbst.

Die Beziehung hat Einfluss auf den **Zustand**. Stimmt die Beziehung zum Lehrer, zur Klassengemeinschaft, dann fällt es den Kindern leicht in einem guten Zustand zu bleiben.

Ist das Kind in einem guten Zustand, so ist es in der Lage, an alle seine Ressourcen und inneren, guten Strategien heran zukommen.

Und, was am wichtigsten ist, erst wenn man in einem guten Zustand ist, kann man es sich erlauben auch etwas zu riskieren und es wagen zu versagen, wenn man neue Strategien ausprobiert.

Ist der Zustand gut kann man mit den **Strategien**, die man hat, experimentieren und sie ständig überprüfen, ob sie noch gut und wirksam sind.

Wenn die Beziehung zum Lehrer oder Thema gestört ist, ist das Kind in der Regel in einem schlechten Zustand. Ich bezeichne diese Zustände auch als Niedrig-Energie Zustände.

Ein nicht guter Zustand aber hat wieder Auswirkungen auf die Anzahl an Strategien und Ressourcen, die man zur Verfügung hat. Unter Stress greift man auf althergebrachte Muster und Programme zurück. In so einem Zustand kommt man nicht an all seine Ressourcen heran. Man benutzt wahrscheinlich die Strategien, die man immer benutzt hat, obwohl sie nicht gut funktionieren. Weil man sich nicht gut fühlt, traut man sich nicht die bekannten, aber nicht funktionierenden, Strategien einzutauschen gegen unbekannte, aber funktionierende, Strategien. Man traut sich nicht Fehler zu machen (denn dann würde man sich ja noch schlechter fühlen).

Für die Arbeit mit Kindern und Jugendlichen bedeutet dies, dass man damit beginnen muss dem Kind zu helfen, eine Beziehung zu dem Fach oder dem Lehrer, in welcher Form auch immer, zu erhalten. Dann kann man ihm Zustandsmanagement beibringen und ihm dann helfen seine Art zu Lernen zu finden und die Strategien, die am Besten für ihn funktionieren.

### Fallbeispiel:

Ich möchte die Pyramide und die Vorgehensweise gerne am Beispiel eines Jungen erklären: Er kam zu mir, weil er Probleme in der Rechtschreibung, sowie in Mathematik hatte. Er war im 3. Schuljahr.

Anhand der Pyramide habe ich eine Checkliste entwickelt, mit der ich die einzelnen Bereiche abklopfe. Im Folgenden einige Auszüge daraus: Als wir die Checkliste machten, fragte ich ihn:

„Welches Fach magst Du am meisten in der Schule?“

„Biologie“, sagte er:

„Wie gefällt Dir denn Biologie?“

„Sehr gut“, sagte er und malte eine Smiley

„Wie fühlst Du Dich, wenn Du Biologie hast?“

„Gut“, sagte er und malte wieder einen Smiley  
 „Wie gut kannst Du lernen, Dich an Dinge erinnern und Dir eine Vorstellung davon machen?“ „Gut“  
 sagte er und malte wieder einen Smiley.  
 Jetzt betrachteten wir die andere Seite:  
 „Wie gefällt Dir Rechtschreibung?“  
 „Nicht so“  
 „Wie fühlst Du Dich, wenn ihr Deutsch habt.“  
 „Furchtbar schlecht.“  
 „Wie gut kannst Du lernen, Dich an Dinge erinnern und Dir eine Vorstellung davon machen?“  
 „Es geht so“, sagte er.

**Checkliste**

Schulfach, das ihm gefällt: Biologie		Schulfach, das ihm nicht gefällt: Deutsch/Rechtschreibung
☺	Strategien	☹
☺	Zustand	☹
☺	Beziehung	☹

Jetzt mussten wir herausfinden, was es genau war, dass er an Deutsch nicht mochte.  
 „Die Lehrerin“ sagte er. „Sie mag mich nicht und schreit immer.“ Öfter haben Kinder Probleme mit dem  
 Lehrer, insbesondere dann, wenn der Lehrer immer noch den Ansatz Motivation-durch-sagen-was-  
 man-falsch-macht benutzt.

Also fragte ich ihn: „Wer soll gewinnen? Du oder die Lehrerin?“ Er richtete sich auf, schaute mir direkt  
 in die Augen und grinste über das ganze Gesicht und sagte: „Ich natürlich!“

Dies veränderte die Beziehung. Ich habe oft festgestellt, dass dieser positive Trotz eine gute  
 Motivation ist. Diese Ich-zeigs-dir-Haltung weckt ungeahnte Kräfte und Ressourcen in den Kindern.  
 Sie strengen sich an und probieren neue Strategien aus, um zu beweisen, dass sie etwas können. Sie  
 beginnen es mehr als ein Spiel zu sehen, in dem sie auch gewinnen können. Sie haben wieder das  
 Gefühl, etwas mehr Einfluss zu haben.

Dann konnte das Spiel beginnen. Ich erklärte ihm, dass alle Profis Sportler, Schauspieler Redner,  
 überhaupt jeder, immer auf seinen Zustand achten muss. In seinem Fall war sein Zustand sehr  
 abhängig von der Lehrerin. Er ist ein sehr beziehungsorientiertes Kind mit guten sozialen Fähigkeiten.  
 Er wollte von der Lehrerin gemocht werden, die ihn nicht mochte. Er hatte eine fast phobische  
 Reaktion auf die Lehrerin. Wenn man nur den Namen der Lehrerin erwähnte, fiel er in einen  
 schlechten Zustand. (Wie Sie merken wird nicht hinterfragt, ob es wirklich stimmt, dass die Lehrerin  
 ihn nicht mag, sondern mit seinem subjektivem Erleben gearbeitet.)

Also, was tun? Man betrachtet hierbei, wie der Junge sich die Lehrerin innerlich vorstellt. Welches Bild  
 macht er sich von ihr? Und wie groß ist es? In der Regel sind ungeliebte Menschen, die einen  
 ängstigen, oft innerlich viel größer als in Wirklichkeit. Dadurch, dass sie größer sind, sind sie natürlich  
 auch viel bedrohlicher.

Also arbeiteten wir mit seinem inneren Bild:

Zuerst verkleinerten wir die Lehrerin und schrumpften sie, dann bekam sie eine Mickey Mouse  
 Stimme. Das Gesicht des Jungen veränderte sich sofort, er begann zu lachen und sagte: „ Sie ist so  
 klein, sie kann auf Stelzen unter dem Teppich laufen!“

Was für ein Bild dachte ich, ich wunderte mich, wen ich wohl gerne so klein schrumpfen würde, dass  
 er auf Stelzen unter dem Teppich laufen kann.

Im Moment arbeiten wir daran seine guten Visualisierungsfähigkeiten noch so zu verbessern, so dass  
 er sie auch für die Rechtschreibung benutzen kann. Seine Leistungen in der Schule haben sich  
 verbessert. Insbesondere hat sich auch die Beziehung zu der Lehrerin gebessert. Sie gibt jetzt viel  
 mehr positives Feedback.

**Elternarbeit**

Ebenso ist es wichtig die Beziehung zwischen Eltern und Kind stärken, damit beide Seiten wieder eine  
 Basis haben, um gemeinsam Aufgaben zu bewältigen. Und die Lernsituation ist eine mögliche  
 Situation aus der Eltern und Kind dies lernen können. Hierzu bietet NLP Unterstützung, indem es die  
 Mechanismen in der Kommunikation bewusst und somit veränderbar macht. Es gibt Eltern und  
 Kindern die Möglichkeit sich auf ihre Beziehung zu konzentrieren und weniger auf die Aufgaben, die  
 es zu bewältigen gibt. Denn diese Beziehung wird die Basis bilden für die Bewältigung der weiteren

Entwicklung. Diese verbesserten Fähigkeiten führen zu einem bestärkenden inneren Dialog, dieser wieder zu gestärktem Selbstwertgefühl des Kindes. Das Kind steht wieder fest auf seinen Beinen und auch Misserfolge werden es nicht mehr umwerfen können.

Unter systemischen Gesichtspunkten ist es hierbei wichtig alle Bereiche anzusprechen:

1. Die Beziehung zu den Eltern, die durch die Belastung oft gestört ist, zu verbessern.
2. Dafür zu sorgen, dass das Kind in einen guten Lernzustand kommt und diesen auch halten kann.
3. Angemessene Strategien für die einzelnen Lernschritte und Lernsituationen zu finden.

Neben anderen Faktoren benutze ich auch diese Pyramide, um den Eltern zu erklären, wie es um ihr Kind steht und was sie tun können, um es adäquat zu unterstützen.

### **1. Beziehung**

Ich erkläre den Eltern diese Pyramide, damit sie verstehen, dass das Wichtigste die Beziehung ist, die sie zu ihrem Kind haben. Und ihr Augenmerk sollte auf die Beziehung gerichtet sein und nicht auf die Richtigkeit der Hausaufgaben.

### **2. Zustand**

Eltern sollten wissen, dass ihr Kind mit einer Art negativem Emotionskonto startet, wenn es mit den Hausaufgaben beginnt. Zu diesem Zeitpunkt ist es wichtig, dem Kind zu vermitteln, wie sehr man es schätzt, dass es überhaupt anfängt und dass es immer noch versucht und ausprobieren und Fragen stellt.

### **3. Strategien**

Die Lernstrategien, die in der Therapiestunde herausgearbeitet wurden, werden den Eltern erklärt. Hierbei ist es wieder wichtig die Eltern daran zu erinnern, dass der Prozess wichtig ist und nicht das Resultat. Nicht das Richtigschreiben sollte gelobt werden, sondern das Verwenden der richtigen Strategie, selbst wenn es nicht immer klappt. Wenn ein Wort nicht gekonnt wird, bedeutet dies, dass die Strategie verbessert werden sollte und nicht noch mehr geübt werden soll.

Ich habe festgestellt, dass so simpel die Pyramide auch scheint, man keine Stufe überspringen kann. Man muss sich von unten nach oben hocharbeiten. So beginnt man immer mit den Basis-Skills und dann mit der Beziehung. Und manchmal ist die Beziehung, die die Kinder zu sich selbst haben, der wichtigste Ansatzpunkt. Ihnen dabei zu helfen ihren Zustand im Griff zu haben und die richtigen Strategien zu kennen, macht den größten Unterschied.

Immer nach dem Motto

**Stärken stärken      Schwächen kompensieren      Emotionen stabilisieren**

**Autorin: Ursula Saure**, NLP-Lehrtrainerin (DVNLP e.V.), MBA, Psychotherapeutin (EACP), Studium in den USA (Penn State University), 1994 Ausbildung zur NLP Trainerin an der University of NLP, Santa Cruz, Kalifornien bei Robert Dilts, Todd Epstein und Judy DeLozier. Sie gründete 1995 das Institut für Neuro Linguistisches Lernen in Bonn und bietet dort Therapien für Kinder, Jugendliche mit Lern- und Leistungsstörungen an. Sie ist weiterhin Assistentin an der University of NLP. Außerdem bietet sie Ausbildungen zum NLP-KIDS Practitioner, Master und Lerntherapeuten an. Weitere Info auf [www.inll.com](http://www.inll.com) oder email: Saure@inll.com