

Aufmerksamkeit, ADS / ADHS

Es gibt schon immer Menschen, die ihre Aufmerksamkeit besser steuern können, als andere Menschen. Sie können sich nicht so gut von der Außenwelt abschotten und sind ablenkbarer durch alle möglichen Außenreize.

Diese Art wahrzunehmen hat sowohl Vorteile, als auch Nachteile.

Menschen, die auf diese Weise wahrnehmen, sind oft sehr kreativ und flexibel, aber weniger gut mit dem aktuellen Schulsystem kompatibel.

Sie können sich gut auf Themen konzentrieren, die sie wirklich interessieren, jedoch nur schlecht auf Themen, die sie langweilen.

Da in unserem Schulsystem vorgegebene Lehrpläne und große Klassen den Alltag bestimmen, bei dem wenig Raum für individuelle Vorlieben und Einzelbetreuung bleibt, haben diese Menschen oft Probleme in der Schule.

NLP bietet eine auf den ersten Blick unscheinbar wirkende Strategie, mit deren Hilfe du deine Aufmerksamkeit beeinflussen kannst.



Diagnostik aus NLP-Sicht

Viele der hier beschriebenen NLP-Vorgehensweisen habe ich von Dr. Franz Karig gelernt – ich danke ihm dafür.

Wie immer bei klassischen Diagnosen, handelt es sich um eine reine Sammlung von Symptomen, die nicht als Anleitung für eine Veränderung genutzt werden kann.

Aus NLP-Sicht ist ADS und ADHS ein reines „Softwareproblem“. Menschen, die diese Symptome aufweisen, nutzen ungünstige Submodalitäten (Feinunterschiede in den Sinnessystemen), um ihre inneren Filme zu steuern. Die inneren Filme, die als Vorbild für das reale Handeln dienen, sind entweder zu schnell oder zu langsam, haben zu viele oder auch zu wenige Filmschnitte oder jede mögliche Mischung aus den beiden Feinunterschieden der Kategorien Geschwindigkeit und zeitliche Ordnung.

Wenn du bei dir selbst oder einem Coachee Veränderungen in diesen Wahrnehmungsqualitäten vornimmst, verschwinden die für ADS und ADHS typischen Verhaltensweisen.

*Niemand ist frei,
der über sich selbst nicht Herr ist*

Mathias Claudius



Experiment 1

Veränderung der Submodalitäten Geschwindigkeit und zeitliche Ordnung

- **Denke bitte an eine alltägliche Handlung, die du gerne ausführst.**
- Achte darauf, was du genau vor deinem inneren Auge siehst, was du genau hörst, wonach es riecht und schmeckt und wie es sich genau anfühlt, wenn du diese Handlung ausführst.
- Achte nun noch einmal genau auf das, was du siehst – deine inneren Bilder/deinen inneren Film.
- Lasse diesen inneren Film nun allmählich immer schneller werden – immer schneller - immer schneller - ... (Zeit lassen und auf nonverbale Reaktionen achten)
 - und achte darauf, wie du dich fühlst, wenn dieser Film immer schneller abläuft.
- Kehre nun wieder zu deiner Ausgangsgeschwindigkeit zurück
- Lasse diesen inneren Film nun allmählich immer langsamer werden – immer langsamer- immer langsamer - ... (Zeit lassen und auf nonverbale Reaktionen achten)
 - und achte darauf, wie du dich fühlst, wenn dieser Film immer langsamer abläuft.
- Wie hat das Verlangsamen / Beschleunigen auf dich gewirkt?
 - Was war eher angenehm für dich?
 - Was war eher unangenehm für dich?
- Wie hast du die Geschwindigkeit deines Filmes gesteuert?
 - Hast du ein inneres Gaspedal oder einen Drehknopf oder etwa ähnliches zur Verfügung oder genügt dir eine Anweisung wie „schneller“ oder „langsamer“, um die Veränderung zu bewirken?
- In welchen anderen Situationen in deinem Leben wäre es gut für dich, wenn du deinen inneren Film verlangsamen oder beschleunigen würdest, um dich wohlfühlen?
- Denke nun noch einmal an deine Handlung und achte auf den dazugehörigen inneren Film.
 - Bringe nun die Szenen durcheinander - springe im Geschehen hin und her, während du dir den Film ansiehst - erzeuge mehr und mehr Chaos.
 - Wie fühlst du dich, wenn du mehr und mehr springst?
 - Greife nun wieder wie ein Regisseur ordnend ein und sortiere deinen Film in die richtige Reihenfolge.
 - Wie fühlst du dich, wenn du eine zeitliche Ordnung von Anfang bis Ende in den Handlungsablauf bringst?
- Wie hast du die zeitliche Ordnung deines Filmes gesteuert?

2

- Hast du Filmstücke neu sortiert, wie ein Regisseur?
- ... oder was genau hast du getan, um die zeitliche Ordnung zu verändern?
- In welchen anderen Situationen in deinem Leben wäre es gut für dich, wenn du deinen inneren Film zeitlich genau sortieren würdest, um dich wohl zu fühlen?
- Experimentiere nun mit Chaos / Ordnung und Tempo gleichzeitig.
 - Welche Auswirkungen haben die unterschiedlichen Varianten?
- Wann wirst du welche Art von innerem Film einsetzen und was wird diese Art von innerem Film bei dir bewirken?

Experiment 2

Auswirkungen der Submodalitäten Zeit und innere Ordnung auf Schriftbild und Fehler

- Lies zunächst den Satz und bringe dich in den entsprechenden Zustand
 - „**Ich schreibe den Satz so wie ich es normalerweise tue.**“
- Schreibe nun den Satz: „**Ich schreibe den Satz so wie ich es normalerweise tue.**“

- Lies zunächst den Satz und bringe dich in den entsprechenden Zustand
 - „**Ich schreibe den Satz, während ich einen sehr schnelle inneren Film vom Schreiben des Satzes sehe.**“
- Schreibe den Satz: „**Ich schreibe den Satz, während ich einen sehr schnelle inneren Film vom Schreiben des Satzes sehe.**“

- Lies zunächst den Satz und bringe dich in den entsprechenden Zustand
 - „**Ich schreibe den Satz, während ich einen sehr langsamen inneren Film vom Schreiben des Satzes sehe.**“
- Schreibe den Satz: „**Ich schreibe den Satz, während ich einen sehr langsamen inneren Film vom Schreiben des Satzes sehe.**“

- Lies zunächst den Satz und bringe dich in den entsprechenden Zustand
 - „**Ich schreibe den Satz, während ich einen zeitlich ungeordneten Film vom Schreiben des Satzes sehe.**“
- Schreibe den Satz: „**Ich schreibe den Satz, während ich einen zeitlich ungeordneten Film vom Schreiben des Satzes sehe.**“

- Lies zunächst den Satz und bringe dich in den entsprechenden Zustand

- „Ich schreibe den Satz, während ich einen zeitlich genau geordneten Film vom Schreiben des Satzes sehe.“
- Schreibe den Satz: „Ich schreibe den Satz, während ich einen zeitlich genau geordneten Film vom Schreiben des Satzes sehe.“

- Lies zunächst den Satz und bringe dich in den entsprechenden Zustand
 - „Ich schreibe den Satz, während ich einen sehr schnellen, zeitlich ungeordneten Film vom Schreiben des Satzes sehe.“
- Schreibe den Satz: „Ich schreibe den Satz, während ich einen sehr schnellen, zeitlich ungeordneten Film vom Schreiben des Satzes sehe.“

- Lies zunächst den Satz und bringe dich in den entsprechenden Zustand
 - „Ich schreibe den Satz, während ich einen sehr schnellen, zeitlich genau geordneten Film vom Schreiben des Satzes sehe.“
- Schreibe den Satz: „Ich schreibe den Satz, während ich einen sehr schnellen, zeitlich genau geordneten Film vom Schreiben des Satzes sehe.“

- Lies zunächst den Satz und bringe dich in den entsprechenden Zustand
 - „Ich schreibe den Satz, während ich einen sehr langsamen, zeitlich genau geordneten Film vom Schreiben des Satzes sehe.“
- Schreibe den Satz: „Ich schreibe den Satz, während ich einen sehr langsamen, zeitlich genau geordneten Film vom Schreiben des Satzes sehe.“

- Lies zunächst den Satz und bringe dich in den entsprechenden Zustand
 - „Ich schreibe den Satz, während ich einen sehr langsamen, zeitlich ungeordneten Film vom Schreiben des Satzes sehe.“
- Schreibe den Satz: „Ich schreibe den Satz, während ich einen sehr langsamen, zeitlich ungeordneten Film vom Schreiben des Satzes sehe.“

- Welche Auswirkungen haben die unterschiedlichen Varianten?
 - Wie haben sich die unterschiedlichen inneren Filme auf deine Handschrift ausgewirkt?
- Wann wirst du welche Art von innerem Film einsetzen und was wird diese Art von innerem Film bei dir bewirken?

ADS/ADHS... nur eine Frage der inneren Verarbeitung

Wer kennt nicht Kinder, die Schwierigkeiten damit haben, die Aufmerksamkeit auf etwas zu richten, das nicht ihre Lieblingsbeschäftigung ist. Gerne erhalten diese Menschen dann die Diagnose ADS (Aufmerksamkeit Defizit Syndrom) oder ADHS (Aufmerksamkeit Defizit und Hyperaktivität Syndrom). Sie sind entweder verträumt oder unruhig und zappelig. Schnell werden besonders die Kinder mit großem Bewegungsdrang als Störer etikettiert, weil sie sich nicht so gut in den Unterricht einbeziehen lassen.

Die verträumten Kinder berichten oft, dass sie sich stark vom Lärmpegel in der Klasse beeinträchtigt fühlen. Sie können sich bei Störgeräuschen nicht auf die Aufgabe konzentrieren.

Wichtig ist es hier, nicht nur auf die vermeintlichen Schwächen zu blicken, sondern auch die Stärken zu bemerken. Denn diese Menschen haben ein enormes kreatives Potenzial, sind meist sehr intelligent und flexibel. Diese Tugenden können gut genutzt werden.

Wenn wir davon ausgehen, dass unser Gehirn die Schaltzentrale für Denken, Fühlen und Handeln ist, so handelt es sich in den oben beschriebenen Fällen aus NLP-Sicht nicht um ein Hardware-Problem, sondern um ein Software-Problem, das in der Regel leicht und rasch behebbar ist.

Diese Menschen sehen ihre inneren Filme schneller oder langsamer, als es ihnen guttut und es gibt darin entweder zu viele oder zu wenige Rück- und Vorblenden.

Innere Filme sind natürlich veränderbar, wenn wir sie uns bewusst machen.

Die folgende Übung zeigt, wie das funktioniert.