

# „Stressfrei in den Unterricht. Mit neurolinguistischem Lernen und Coaching“

*Maria Mrowiec, Bytom*



Von 20.02. bis 27.02.2011 habe ich an einem Seminar auf Teneriffa teilgenommen. Das Seminar war vom Europäischen Verband fuer lebenslanges Lernen vorbereitet.

Ich habe einen Antrag an die Nationale Agentur in Warschau gestellt und habe das Geld (100%) bekommen.

Das Seminar war sehr gut durchgefuehrt. Die Seminargruppe zaehlte 19 Teilnehmer - 11 aus Deutschland, 5 aus Oesterreich, 1 aus Griechenland, 1 aus Italien und ich aus Polen.

Jetzt ganz kurz eine Einfuehrung in das NLP.

Der Begriff Neurolinguistisches Lernen stammt vom NLP, dem Neurolinguistischen Programmieren. Das NLP ist ein Modell fuer Kommunikation und Lernen mit einem ganzheitlichen Blick auf den Menschen.

NLP entstand als Forschungsprojekt Anfang der 70-er Jahre an der University of California in Santa Cruz. Der Linguistikprofessor John Grinder untersuchte mit dem damaligen Mathematikstudenten und spaeteren Psychologen Richard Bandler, was genau bei bestimmten Therapeuten bei ihrer Arbeit mit Klienten so erfolgreich war. Ihre gemeinsame Arbeit begann damit, Gemeinsamkeiten dieser Personen zu beobachten und zu analysieren. Dafuer waelten sie Menschen aus, die jeweils auf ihrem Fachgebiet zu den damals erfolgreichsten gehoerten: Milton

H.Erickson(Hypnotherapie),Fritz Perls(Gestalttherapie)und Wirginia Satir(Familientherapie).

Ihr Ziel war es herauszufinden ,was diese Personen so erfolgreich machte,was also diese Menschen anders als andere machten.

Im Jahre 1972 trugen Bandler und Grinder ihre Ergebnisse zusammen und entwickelten daraus das NLP-Modell.Den Prozess des Beobachtens persoenlicher Meisterleistungen haben die beiden spaeter Modelling genannt.Das heisst,dass man Strategien ,Methoden und Zielsetzungen erfolgreicher Menschen so darstellen kann,dass sie reproduzierbar und damit lernbar werden.

## Was ist NLP?

NLP ist keine Theorie von Wissenschaftlern,sondern ist die praktische Anwendung hoechst erfolgreicher Strategien, die schnell in jeder Lebenssituation helfen,kurz gesagt:Mit NLP gestaltet jeder das Leben nach eigenen Vorstellungen.NLP ist grundsaeztlich ressourcen-und zielorientiert und geht davon aus ,dass jeder Mensch alle Faehigkeiten in sich traegt,um seine Ziele gut zu erreichen und seine Probleme zu loesen.

Viele Menschen sehen die Andwendung von NLP nur im Beruf. Natuerlich wird es von Managern,Psychologen,Verkaeufern,Aerzten und Politikern hoechst erfolgreich angewendet. Diese wenigen Anwendungsgebiete werden aber dem Modell von NLP nicht ansatzweise gerecht. Denn:Effektive und gelungene Kommunikation ist eine Faehigkeit, die jedem von uns im zwischenmenschlichen Umgang hilft .Zentrale Bausteine des NLP sind loesungs-und zielorientiertes Denken ,Verbessern und Training der Wahrnehmungsfahigkeit,das Erlernen und Entwickeln von effektiven Handlungsstrategien .Zu den grundlegenden Anliegen des NLP gehoert es,bewusst zu erfassen, wie Menschen ihre Welt wahrnehmen und wie sie sich darin orientieren.Diese erweiterte Wahrnehmung ist der Ausgangspunkt dafuer, die Welt ,in der das Gegenueber sich bewegt ,zu erfassen.Die durch Wahrnehmung gewonnenen Informationen ermoeeglichen es den in NLP geschulten Menschen,flexibel auf unterschiedliche Menschen und Situationen zu reagieren.Auf diese Weise haelt eine neue Dimension des Verstehens in die zwischenmenschliche Kommunikation Einzug.



## NLP und Lernen-Neurolinguistisches Lernen.

Im NLP wird Lernen als ganzheitlicher Prozess gesehen und gelehrt. Informationsvermittlung auf der bewussten und unbewussten Ebene ermöglichen den Lernenden maximale Lernerfolge.

Viele Pädagogen nutzen NLP, da es vielfältige Lerntechniken bietet. Ein Bereich davon ist, zu beachten, auf welchen Sinnesebenen ein Mensch besonders gut Wissen aufnehmen und abspeichern kann.

Lernwege wie Versuch und Irrtum, Wissenserwerb und Verhaltenstraining gehören nach wie vor zum Lernen. Im NLP werden zusätzliche Fähigkeiten geschult wie zum Beispiel Lernstrategien, Kreativität und Entspannungstechniken. Deshalb ist es mit dem Wissen aus dem NLP möglich, sich spezifische und methodische Zugänge anzueignen, um Lernenden zu besseren Leistungen verhelfen zu können.

NLP-Fertigkeiten und Prinzipien fördern die gute Kommunikation. NLP schult darin, sich klar auszudrücken, genauer wahrzunehmen, unterschiedliche Weltmodelle zu erfassen und darauf zu reagieren. So können in NLP geschulte Personen ihre Umwelt differenzierter wahrnehmen, vertieft verstehen und angemessen auf unterschiedliches Verhalten reagieren. Für einen gelungenen Lehr- und Lernprozess ist ein guter Zustand eine wesentliche Voraussetzung. NLP vermittelt, wie man sich selbst und andere in gute Zustände führt. Das hilft uns, nicht länger passiv auf unsere Umgebung zu reagieren, sondern die Zügel selbst in die Hände nehmen und in geeignete Lernzustände zu wechseln.

NLP bietet eine einzigartige Schatztruhe für die Bereiche Lehren und Lernen, viele Menschen profitieren davon. Für manche ist es ein angenehmer Weg, dies in einem Coaching zu nutzen, andere besuchen

Seminare zu speziellen Themen aus dem Bereich wieder andere machen die Ausbildung zum NLP-Practitioner.