



NLP Newsletter 2/2010

www.oedv-nlp.at

Österreichischer Dachverband für Neuro-Linguistisches Programmieren

Themen in dieser Ausgabe:

- Opening 2010
- Glücksunterricht in der Schule
- Der Zauber der Sprache
- Lernen mit Persönlichkeit in der Volksschule
- NLP und Mediation, Soziales Lernen, Wunderwerk Gehirn
- Die Welt des anderen entdecken
- Ein Sieg der von innen kommt
- Themenvorschläge für das Opening 2011
- Selbstmanagement

Opening 2010: NLP und Schule

Die Pädagogik stand im Mittelpunkt des diesjährigen Openings in der Volksschule Akaziengasse im 23. Wiener Gemeindebezirk. Für Besucher und Referenten bot sich ein sehr harmonisches Umfeld.

Die Direktorin, Dipl. Päd. Renate Stögmüller, leistete dafür tatkräftige Unterstützung. Das Angebot an Vorträgen und Workshops reichte vom Einsatz von NLP in den einzelnen Schulstufen bis hin zu speziellen Themen wie Sport oder Glücksunterricht.

In ihrem Eingangsreferat legte Dr. Elisabeth Zechmeister dar, wie NLP Schule verändern kann. In einer breit durchgeführten Studie wurde nachgewiesen, dass der Einsatz von NLP-Methoden sowohl Leistung als auch Motivation von Schülern deutlich verbessert.

Die Eckpfeiler dabei sind Selbstmanagement und Selbstverantwortung, Erwartungshaltung und Motivation, Zielorientierung, Kommunikation und Konfliktlösung, Gehirngerechtes Lernen, lerntypenorientiertes Lernen und Lernstrategien sowie die Bedeutung von Feedback im Lernprozess.

Wesentlich ist, ein ent-

spanntes und unterstützendes Klima in der Klasse zu schaffen. Motivation hängt direkt mit dem Lernerfolg zusammen.

Wohlfühlwolken sind ein



Ausgezeichnet besucht war heuer das Opening

Beispiel dafür, wie die Stimmungslage verbessert werden kann. Die Arbeit mit Beliefs steigert das Selbstwertgefühl und fördert die positive Einstellung zum

Lehren und Lernen. Anker lassen sich gut für das Anfangs- und Abschlussritual sowie für Aufmerksamkeit oder für das Schaffen einer ruhigeren Atmosphäre einsetzen.

Die Ethik im NLP stand bei Prof. Dr. F. Alberich Pesendorfer im Mittelpunkt.

Zunächst stellte er die vier Versprechen vor: „Tu immer dein Bestmöglichstes“, „Wähle deine Worte mit Bedacht und sei untadelig mit deinem Wort“, „Nimm die Dinge nicht persönlich“ und „Ziehe keine voreiligen Schlüsse“.

Bildung wird als ein Prozess verstanden, der zur Entwicklung bringt, was in einem Menschen an Möglichkeiten und Fähigkeiten steckt.

Pesendorfer verwendet dazu gerne den Begriff der Hebamme - hervorzubringen, was in einem steckt. Nach Thomas

von Aquin ist alles, was in der Natur existiert, auf ein letztes Ziel, auf einen Endzweck hin geordnet. Es geht dabei um das Gute, als vorgegebene Ziel des Handelns.



Dr. Maximilian Ganster
Obmann ÖDV-NLP

Liebe Mitglieder!

Da ich am Opening 2010 aus persönlichen Gründen nicht teilnehmen konnte, möchte ich zu Beginn all jenen ganz herzlich danken, die zu einem so positiven Gelingen der Veranstaltung beigetragen haben. In erster Linie sind dies die beiden Hauptorganisatoren Dr. Elisabeth Zechmeister und Klaus Leitner, unsere unermüdlich für den ÖDV wirkende Sekretärin Waltraud Strommer sowie die zahlreichen ReferentInnen, die überzeugend aufzeigten, wo überall NLP im Kontext Schule eingesetzt werden kann und welche erstaunlichen Ergebnisse damit erzielt werden können. Der Erfolg dieses Openings gibt uns Mut, noch stärker die Vorzüge eines verantwortungsbewusst und kompetent praktizier-

ten NLP in der Öffentlichkeit hervorzuheben. Wir alle hoffen, an diesen Erfolg bei unserer nächstjährigen Veranstaltung (mit dem vorläufigen Titel „NLP und Leadership“) anknüpfen zu können.

Auch bei diesem Opening stellte sich heraus, dass auf diejenigen zu bauen ist, die aktiv und konkret nachvollziehbar Verantwortung übernehmen. Jeder Impuls für sinnvolle Veränderung beginnt beim persönlichen Engagement des Einzelnen und seiner Bereitschaft, dafür gerade zu stehen. In Zeiten, wo viele – auch so genannte Experten – eher die eigene Verantwortung scheuen, gilt es, auf diese elementaren Ressourcen immer wieder hinzuweisen. Und im NLP gibt

es viele Möglichkeiten, genau diese Ressourcen zu aktivieren. Das gegenwärtige Vorstandsteam des ÖDV-NLP tritt ganz klar ein für eine seriöse, ethisch fundierte und kompetente Praxis des NLP. Was dies im einzelnen bedeutet oder bedeuten könnte, muss natürlich im Gespräch immer wieder neu erarbeitet werden. Ich bin allerdings überzeugt, dass genau dies der Weg ist, um dem NLP die öffentliche Anerkennung zu verschaffen, die es verdient hat. Und genau hier schließt sich auch wieder der Kreis zum Engagement des Einzelnen und zur gemeinsamen Arbeit aller Mitglieder unseres Verbandes.

Maximilian Ganster

Opening 2010: Glücksunterricht in der Schule

Glücksunterricht in der Schule ist ein steirisches Pilotprojekt das auf die Initiative des steirischen Landesschulrates und der Pädagogischen Hochschulen zurückgeht, derzeit nehmen sechs Schulen daran teil. Eine davon ist das Pestalozziginasium in Graz. Die Verantwortliche in dieser Schule, Renate Duschnig konnte in einem eineinhalbstündigen Vortrag ihre Arbeit mit den Schülerinnen und Schülern der 1. Klasse AHS vorstellen.

Glück: das Thema hat uns Renate Duschnig mit farbenfrohen und ausdrucksstarken Karten in den Raum gebracht und allen TeilnehmerInnen ermöglicht, sich jene davon zu wählen, die im Moment am Treffendesten „Glück“ ausdrückt. Die fröhliche Stimmung, die in der nachfolgenden kurzen Runde, in

der jeder sein „Glück“ auch benannte, entstand, konnte die ganze Dauer des Workshops beibehalten werden. Schule muss neu denken, so Duschnigs Plä-



doyer. Eltern, Lehrer und Schüler sollen sich fragen: Wie bringe ich Glück in die Schule?

Dazu gehört die Frage: wo ist mein Platz? Welche Ziele habe ich? Wer bin ich?

Glücksunterricht ist prozessorientierter Unterricht. Teamfähigkeit, Konfliktfähigkeit und Soziale Kompetenzen werden gelernt, die

SchülerInnen erkennen und benennen ihre Fähigkeiten, lernen sie anzunehmen und weiter zu entwickeln.

Der Lehrplan für das Lebensfach Glück ist ein fünfstufiger:

- Freude am Leben
- Freude an der Leistung
- Körper in Bewegung
- Ernährung
- Soziale Kompetenz.

Die Methoden sind kreativ und vielfältig, mit Farben, Bildern, Musik, Bewegung wie etwa dem Wunschballon, dem Glückstagebuch oder der Sonnenstrahlübung werden Bedürfnisse ausgedrückt und Fertigkeiten geschult.

Die zehnjährigen Zwillinge von Renate Duschnig sind immer ein Stück voraus in Sachen Glücksunterricht, denn „an denen probier ich alles aus“ sagt die engagierte Lehrerin lachend.



Mag. Renate Duschnig
stellte den Glücksunterricht vor

Der Zauber der Sprache

Sich und andere in einen guten Zustand bringen, das stand beim Workshop von Bärbel Pöch-Eder „Zauber der Sprache“, im Mittelpunkt.

Gestartet wurde mit einem Kreistanz - der internationalen Sprache der Musik - um im Raum und in der Gruppe anzukommen. Schwerpunkt des Workshops war es, vor allem den interessierten LehrerInnen und für weitere Anregungen offenen NLPern sprachliche Möglichkeiten aus dem NLP nahe zu bringen, um gute emotionale Zustände - eine der wichtigsten Voraussetzungen erfolgreichen Lernens und Lehrens - bei sich selbst und anderen hervorzurufen, zu unterstützen und zu begleiten.

Mit Grundlagen sinnenspezifischer Sprache und Feinheiten der Submodalitäten wurden eine Fülle von Beispielen, wie wir mit pro-



zessorientierter Sprache arbeiten können, vorgestellt. Prozessorientierte Sprache (im NLP auch als „Trancesprache“ bekannt) bedient sich einer sinnenspezifischen Ausdrucksweise, - spricht also sinnliches Erleben (sehen, hören, fühlen, riechen, schmecken) direkt an. Sie

gibt keine Inhalte vor, sondern initiiert und begleitet Prozesse und kann beispielsweise auch dazu benutzt werden, zuvor gelernte Inhalte zu integrieren.

Beispiel: „... und dann nimm dir noch einige Minuten Zeit, um das heute Gelernte innerlich nochmals nachzuvollziehen, erinnere Dich an alles, was du gesehen hast, all die Bilder und vielleicht Filme, die vor deinen äußeren und inneren Augen entstanden sind und was darin für dich besonders von Bedeutung ist. Nimm wahr und höre jetzt noch einmal all das, was du an Besonderem und Neuem für dich erfahren konntest und spür nach, auf welche Weise sich zeigen wird, was darin für dich wichtig ist.“



Mag. Bärbel Pöch-Eder mit einigen Workshopteilnehmerinnen und Teilnehmer

Neues Lernen mit Persönlichkeit in der Volksschule

LehrerInnen sind sehr häufig in einem Kreis gefangen: Schwierigkeiten mit Eltern, Anweisungen der Schulleitung, Bürokratie, auf Fehler und Fehlverhalten der SchülerInnen fokussiert ... Durch das Kennen und Leben der Grundannahmen im NLP hat sich für Maria Schrammel viel verändert. Wichtig ist der eigene innere Zustand - wie man morgens die Klasse betritt - wie sich das auf die SchülerInnen auswirkt. „Wenn ich bereit bin, das Positive zu sehen, gelingt es!“, betonte Schrammel. Und so kann man auch den Fokus der Kinder auf das Positive lenken. Schrammel erläuterte, mit welchen spielerischen Ansätzen sie die Kinder in ihrer Persönlichkeit wachsen lässt. Jedes Kind hat seine eigene Schatzkiste gefüllt mit Geschenken „Was ich an dir mag, ...“, Kreativitätsbäume werden gebastelt und

der Tag beginnt vielfach mit Fantasiereisen auf dem eigenen Gefühlsteppich. „Polieren Sie die Flügel der Begeisterung und fliegen Sie auf die Kinder zu!“, so Schrammel abschließend.

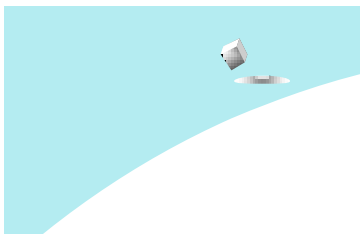


Justine Wolf begeistert ihre Kinder mit Bewegung und singen. Vorgestellt wurden einige Bücher - NLP-Spielespektrum, Des Lehrers Wandertüte, Lernen mit Zauberkräften, Nonverbales Klassenmanagement, ... Anhand von einigen Wochenplänen erzählt Wolf aus ihrer Praxis. Die Eltern werden an Elternabenden über ihren

Unterricht „Soziales Lernen“ informiert. Mit Metaphern und Fantasiereisen beginnt der Vormittag, Kinder finden einen Zauberpunkt (Anker), der vor jedem Test gedrückt werden kann. Aktives Zuhören, Lerntypbestimmung und Ressourcenaufbau lernen die Kinder spielerisch kennen.

Für Renate Stögmüller ist eine gute Kommunikation das wichtigste im Leben. Komplizierte Elterngespräche, soziale Probleme, viele Kinder mit nicht deutscher Muttersprache, die unterschiedlichen Kulturen sind nur ein kleiner Teil, womit sie sich beschäftigt. NLP ist für Stögmüller eine Grundhaltung/ Grundeinstellung, Persönlichkeitsbildung könnte in der Lehrerbildung noch mehr integriert werden. Sie ist dankbar, dass sie NLP kennt und in der Schule leben darf.

VN Dipl. Päd.
Renate Stögmüller, VN Dipl.
Päd. Justine Wolf
und Dipl. Päd.
Maria Schrammel
präsentierten das
„Neue Lernen mit
Persönlichkeit in
der Volksschule“



NLP und Mediation

Viele NLP Elemente lassen sich in Mediationen verwenden wie aktives Zuhören, zukunfts- und lösungsorientiertes Arbeiten, Spiegeln, Kalibrieren etc.

„Wenn Menschen sehr aufgeregt sind, hören sie nicht zu“, betont M ras.

In der Schule ist Mobbing unter den Schülern über die Internetplattform Facebook oder via SMS ein Thema. Dies kann sogar bis zu Todesdrohungen unter den SchülerInnen führen.

Die Phasen der Mediation sind die Einleitung, Erstel-



lung der Regeln, die Sammlung von Problemen, die Vertiefung, Lösung und Vereinbarung. Der Trend

bei Konfliktlösungen geht leider noch immer in Richtung der Suche nach einem Richter. „Menschen wollen einen Schuldigen und ein Urteil“, so M ras. Bei einer Mediation soll eine win-win-Situation erreicht werden, beide Parteien sollen gut aussteigen. In Schulmediationen (ausgebildete SchülerInnen werden als MediatorInnen eingesetzt) setzt sich die Methodik langsam durch, die Erfolge geben den InitiatorInnen recht.



Mediatorin Dipl. Päd. Susanna M ras

Soziales Lernen

Dipl. Päd. Anna Kaspret und Dipl. Päd. Peter Heindinger begannen ihren Workshop mit einer Koordinationsübung mit Musik, die sie im Unterricht als Separator verwenden. Dann wurde die Entstehung des Sozialen Lernens in der Hauptschule Neudau angesprochen. Die anfängliche Skepsis der KollegInnen konnte durch den folgenden persönlichen Erfolg rasch überwunden werden. Mit lustigen, lehrreichen Wahrnehmungsübungen

wurden die verschiedenen



Sinneskanäle der TeilnehmerInnen auf die Probe gestellt. Im learning by doing wurde in relativ kurzer Zeit eine Fülle an Informationen und Know-How vermittelt. Die Wichtigkeit des Vertrauensaufbaus Schüler - Lehrer wurde besonders betont. Es geht um den Weg vom ICH zum DU zum WIR. Dies ist eines der Geheimrezepte des Erfolges. In einer Ankerübung konnten sich die Gäste von der Wirksamkeit des NLP eindrucksvoll überzeugen.

Gehirngerechtes Lernen: Wunderwerk Gehirn



Mag. Albert Mattes referierte über multisensorisches, gehirngerechtes Lernen

Mit einem Fragebogen zur Selbsteinschätzung gab Albert Mattes den TeilnehmerInnen an seinem Workshop die Gelegenheit, sich selbst und ihre bevorzugten Repräsentationskanäle besser kennen zu lernen. Menschen haben zwei Bewertungssysteme, den Verstand und das Gefühl. Anschließend wurde der Gehirnaufbau mit Hirnstamm, dem limbischen System und dem Neocortex vorgestellt. Auf die Lernfähigkeit der Kinder bezogen betonte

Mattes, dass jedes Kind leicht 3 Muttersprachen lernen könnte, wenn es dementsprechend gefordert würde. Kinder lernen durch Modellieren. Die Ausbildung des Gehirns beginnt bereits im Mutterleib. Männer haben in der Regel Stärken beim Überblick/Weitblick, Frauen haben Stärken beim räumlichen Sehen.

Für den Unterricht ist es maßgeblich, dass der Wechsel zwischen Anspannung und Entspannung

gegeben ist. Zielarbeit muss für Kinder erreichbar und erzielbar sein. Der Vergleich mit einem Computer (Kurzzeitgedächtnis = Arbeitsspeicher, Langzeitgedächtnis = Festplatte) war treffend für Informationsaufnahme und Verarbeitung. Mattes betonte, dass Menschen, die nicht visuell lernen, in unserem Schulsystem kaum eine Chance zum Überleben haben. Der kinästhetische Bereich kommt total zu kurz. Eine Aussage, die nachdenkenswert ist.

Opening 2010: Ein Sieg, der von innen kommt

Aus den Medien ist bekannt: keine Sportart kommt ohne Mentaltraining aus. Aber auch im Alltag hilft das Mentaltraining, unsere Wünsche zu verwirklichen. Es findet im Kopf statt – ist erlernbar, trainierbar und energiesparend. Durch Mikrobewegungen werden Muskeln und Nervenbahnen beansprucht und gelangen so in die Tiefenmuskulatur – so können Sportler Bewegungsabläufe koordinieren. Und das Ganze in einem entspannten Zustand.

Damit es nicht beim Wunschdenken bleibt, ist es wichtig, sich als ersten

Schritt ein Ziel zu setzen. Eine klare Zielformulierung,



Mentale Stärke im Sport war das Thema von Dipl. Sptl. Elisabeth Srossnig

schritt, wie sie im NLP durch den Zielrahmen gegeben ist, bietet dafür die Grundlage. Ein Zielbild wird mit

allen Sinnen visualisiert – wie sieht es aus, wie hört es sich an, wie fühlt es sich an, wie riecht und wie schmeckt es“. Beim Einstieg in das Zielbild soll dies mit allen Sinnen, bis ins kleinste Detail erlebt werden Das Gefühl – wie ist es, wenn das Ziel erreicht wird – soll festhalten, geankert werden. – immer wieder und immer wieder.

Eine ebenso wichtige Rolle kommt der Motivation zu: genau zu wissen, warum man etwas will.

Stroissnig ist nicht nur als Sportlehrerin, sondern auch als Therapeutin tätig.

Opening 2010: Die Welt des anderen entdecken

Einerseits erfolgt unsere Wahrnehmung intuitiv über das Gefühl und den „Bauch“, andererseits aus Erfahrung mit unserem Kopf, mit dem Verstand. Wichtig ist für Mag. Sandra Giefing, dass in der Schule beides miteinander verbunden wird.

Die Logischen Ebenen, die Grundannahmen, Wahrnehmung mit allen Sinnen, Beobachtung und Bewertung, Augenmusterbewe-

gungen sowie das Kalibrieren sind für Giefing die ersten Schritte, die sie mit SchülerInnen geht. Dann erst beginnen für sie die



sprachliche Formulierung und die Körpersprache.

Mit Rollenspielen und praktischen Übungen entdecken die Jugendlichen ihre Ressourcen und mit viel Spaß lernen sie gewaltfrei zu kommunizieren.

Sandra Giefing ist nach einiger Praxis in der Wirtschaft als Lehrerin in der Schule gelandet und legt ihren Schwerpunkt auf die Persönlichkeitsbildung der SchülerInnen.

Das Opening 2011 findet in Graz statt: „Führen mit NLP“

Am Samstag, 19. März 2011 geht das nächste Opening über die Bühne. Als Ort wurde Graz gewählt. Thema des Kongresses wird „Führen mit NLP“ sein.

Alle TrainerInnen sind herzlich eingeladen, Vortragsvorschläge dafür an leitner.klaus@aon.at zu senden oder sich unter 0664 588 4648 zu melden. Das Thema „Führen mit

NLP“ ist dabei breit zu sehen. Führen im Betrieb



In Graz findet im März 2011 das nächste Opening statt

wird beim Opening genauso abgedeckt wie das Führen im Verein, bei Gruppen oder im Familienverband.

Um das Opening für Interessierte noch attraktiver zu machen, sind zwei Workshops geplant, die eine Einführung ins NLP bieten. Auch dafür werden gerne Traineranmeldungen entgegengenommen.

**Führen mit NLP:
Fürs Opening
2011 in Graz
wird um die
Einreichung von
Vortragsthemen
ersucht!**



ÖDV-NLP: Österreichischer Dachverband für Neuro-Linguistisches Programmieren

Hauptgeschäftsstelle:
Plüddemangasse 18/38
A-8010 Graz

Tel.: 0676 7257364
E-Mail: office@oedv-nlp.at

Redaktion, Fotos: Klaus Leitner
Texte: Hedwig Ziegler, Regina Kalab, Franz
Ganglberger, Bärbel Pösch-Eder, Klaus Leitner
Druck: AgenturLux

Satz und Druckfehler vorbehalten. Soweit in
diesem Newsletter personenbezogene Ausdrücke
verwendet werden, umfassen diese Frauen und
Männer gleichermaßen.



Im Internet finden Sie
uns unter www.oedv-nlp.at

Der ÖDV-NLP wurde 1994
gegründet. Sinn und Zweck
des ÖDV-NLP ist es, ein Netz-
werk zu sein, um Forschung
und Zusammenarbeit im Be-
reich des NLP zu fördern und
Qualitätssicherung, Stan-
dards, Richtlinien und Inhalte
für NLP-Ausbildungen zu set-
zen.

Zudem soll NLP noch stärker
als Bildungs- und Kommuni-
kationsmodell etabliert wer-
den, das sich mit allen As-
pekten des themen- und an-
wendungsbezogenen Lernens
befasst. Der ÖDV-NLP organi-
siert und veranstaltet für Mit-
glieder und Interessenten
Kongresse und betreibt Öff-
entlichkeitsarbeit, um NLP in
Österreich zu stärken.

Opening 2010: Sich selber managen



**Dr. Elisabeth Zech-
meister: „Die Freude
des Lehrers am Un-
terricht überträgt
sich in der Schule auf
die Freude der Kin-
der“**

Selbstmanagement bedeu-
tet seinen eigenen Zustand
kontrollieren und verän-
dern zu können. In der
heutigen Schulsituation
nimmt die emotionale Be-
lastung für Lehrer kontinu-
ierlich zu. Daher ist Selbst-
management eine notwen-
dige Basis, um Unterricht
erfolgreich gestalten zu
können. Wenn wir uns gut
fühlen, zeigt sich dieses
Gefühl in unserer Physiolo-
gie. Unsere Körperhaltung,
unser Gesichtsausdruck,
unsere Mimik, unsere
Stimme signalisieren Posi-
tives. Unsere Ausstrahlung
hat Auswirkungen auf un-
sere Kommunikation und
Interaktion.

Lehrer, die Freude, Zuver-
sicht und Ausgeglichenheit
ausstrahlen, gestalten au-
tomatisch ein angstfreies
Lernklima und übertragen
diese Gefühle auf ihre
Schüler. Ebenso verhält es
sich mit negativen Gefüh-

len. Auch sie übertragen
sich auf die Umgebung
und lassen Lernen mühsam,
anstrengend und
unlustig erscheinen. Diese
Tatsache gibt den Lehrern
die Chance, die Zustände
bei den Schülern so beein-
flussen zu können, dass
sie lernunterstützend sind.
Jede negative Emotion
wirkt auf den Körper als
Stressfaktor und beein-
trächtigt den Gesundheits-
zustand, daher spielt die
Psychohygiene der Lehrer
eine große Rolle.

So gesehen sind die NLP -
Techniken zur Zustands-
veränderung stressredu-
zierend und tragen zur
Gesundheitsvorsorge im
Lehrberuf bei. Lehrer, die
in einem balancierten
kraftvollen Zustand unter-
richten, sind in der Lage
ein entspanntes Lernklima
zu schaffen. Unter emotio-
naler Anspannung dage-
gen laufen unsere Reaktio-

nen automatisch ab und
verlaufen in einer Art Spi-
rale, wobei die emotionale
Anspannung zunimmt. Der
Handlungsspielraum wird
eingeschränkt und es führt
zu Konflikten mit der Um-
welt.

Selbstmanagementtechni-
ken ermöglichen den Leh-
rern in schwierigen Situat-
ionen, die gekennzeichnet
sind durch blockierte Zu-
stände, bewusst aus dieser
blockierenden Energie aus-
steigen zu können und
dadurch wieder hand-
lungsfähig zu werden.
Zudem ist das bewusste
Herbeiführen eines
Ressourcezustandes eine
hervorragende Möglichkeit
Unterricht stressfreier,
lustvoller, leichter und
motivierter zu erleben und
die Schüler mit dieser
„Energie“ anzustecken.
Dadurch wird das Lernkli-
ma in den Klassen stark
verbessert.