

*Masterarbeit im Rahmen  
der NLP-Ausbildung 2020*

*von*

*Christine Meier-Sydow*

*&*

*Inga Bachmann*

*Das ganzheitliche Konzept im  
LernCoaching für Schüler*



*LernCoach für Schüler*

**INHALTSVERZEICHNIS**

Seite

Einleitung .....3

1. Grundlagen zu NLP und Lernen .....4

1.1. Was bedeutet NLP? .....4

1.2. Was bedeutet Neurodidaktik? .....4

1.3. Woraus besteht das Nervensystem? .....5

1.4. Wie funktionieren die Areale des Nervensystems insbesondere im Hinblick auf Lernerfolge? .....7

1.5. Das Hormonsystem und Hormone .....12

1.6. Gedächtnis: Kurzzeit und Langzeit .....13

2. Coaching Session vor Lernsession .....15

2.1. Schüler im Sinne von NLP kennenlernen .....15

2.2. Erhebungsbogen / Persönliche Angaben .....15

2.3. Attraktive Räumlichkeiten und ruhige, stressfreie Atmosphäre mit Hilfe von Submodalitäten .....16

2.4. Sorgfaltspflicht des Lerncoachs .....16

2.5. Vertrauen aufbauen: Pacen, Rapport und Leading .....17

2.6. Dem Schüler als einzigartigem Individuum begegnen .....17

2.7. Systemischer Ansatz: Das familiäre und das soziale Umfeld betrachten und einbeziehen .....18

2.8. Kennenlernen-Fragen .....19

2.9. Reframing .....23

2.10. Die persönlichen Ziele des Schülers herausarbeiten und von Elternzielen differenzieren .....23

2.11. Das S.C.O.R.E. Modell .....23

3. Bedingungen für gutes Lernen .....24

3.1. Lernstrategie aus dem NLP .....24

3.2. Die häusliche Lernumgebung .....26

3.3. Lernen versus Verstehen .....27

3.4. Motivation .....28

3.5. Emotionen .....30

3.6. SPASS-Raster Methode von Rolf Arnold und Gewaltfreie Kommunikation (GFK) .....31

4. Körper- und Atem .....33

4.1. Was hat Lernen mit Körper zu tun? .....33

4.2. Was hat Lernen mit Atem zu tun? .....34

4.3. Yoga .....35

4.4. Die 5 Säulen des Yoga .....37

4.5. Brain-Gym .....40

4.6. Immunsystem ankurbeln .....41

5. NLP-Formate für Schüler kombiniert mit Körper- und Atemübungen .....43

5.1. Beschreibung Körperübungen .....45

5.2. Beschreibung Atemübungen .....48

5.3. Brain-Gym-Übungen .....49

6. Ergebnis / Fazit .....51

7. Literaturhinweise .....52

Wie kann NLP in Verbindung mit spezifischen Körper- und Atemübungen Schüler beim Lernen unterstützen und ihre Schulleistungen steigern?

### LernCoach für Schüler

#### Einleitung

Schüler mit Lernschwierigkeiten kommen in die Nachhilfe, um ihre Schulnoten zu verbessern, indem sie Lernstoff erklärt bekommen, bei Arbeits- und Übungsblätter unterstützt und auf Tests vorbereitet werden. In der klassischen Nachhilfe ist der Lernstoff im Vordergrund und meistens nicht individuell, sondern in kleineren Lerngruppen mit unterschiedlichen Lernstufen. Hinzu kommt, dass viele Schüler nicht nur Schwierigkeiten in einem Schulfach, sondern gleich in mehreren Fächern haben. Lernschwierigkeiten können die unterschiedlichsten Ursachen haben. Deshalb ist es von großer Bedeutung, als erstes herauszufinden, wo genau die Ursache liegen könnten, familiäres und soziales Umfeld des Schülers miteinbezogen - Systemik -, bevor mit dem eigentlichen Lernen begonnen wird. Bei dieser Masterarbeit gilt es nun in Hinsicht der Nachhilfe ein *ganzheitliches Lernkonzept* zu entwickeln mit Hilfe von *NLP-Coaching*, *Neurodidaktik*, *Systemik* sowie spezifischen *Körper- und Atemübungen*, nach dem Motto „Coachen statt Pauken“. Der Fokus der Methode liegt bei der individuellen Persönlichkeit des Schülers, seinem Umfeld, seinen Fähigkeiten und seinen ganz persönlichen Stärken, und nicht nur bei dem schulischen Lernplan. Denn jedes Kind ist anders und jedes Kind lernt anders. Um das herauszufinden, ist es wichtig zu erforschen, wie der *LernCoach für Schüler* die vier einzelnen Bereiche miteinander verknüpft, um Synergiewirkung in der Nachhilfe zu erzeugen, um das Lernen nachhaltig zu potenzieren.

#### *Das ganzheitliche Konzept im LernCoaching für Schüler*



## 1. Grundlagen zu NLP und Lernen

Nachhilfelehrer mit einer zusätzlichen Ausbildung als NLP-Coach haben den großen Vorteil, dass sie ganz spezifische Kommunikationsansätze und effektive Coachingtechniken erlangt haben, die ihre Schüler noch besser beim Lernen unterstützen, begleiten, motivieren sowie begeistern können. Was genau sind die Ansätze des NLP, die in der Nachhilfe so hilfreich sein können? Um dies zu erläutern, erklären wir erst einmal die Bedeutung und die Ansätze des NLP.

### 1.1. Was bedeutet NLP?

Das Arbeitsbuch zur Practitioner Ausbildung NLP von Susanne Haag und Klaus Grochowiak, S 14 schreibt folgende Definition:

„**Neuro** bezieht sich auf das Gehirn und das Nervensystem, in dem menschliches Verhalten, Körperzustand, Denken und Fühlen – sozusagen die Regiearbeit über sämtliche Handlungen – des jeweiligen Individuums beheimatet sind.

**Linguistisch** bedeutet, dass wir mittels der verbalen und nonverbalen Sprache unser inneres Erleben intern verarbeiten, speichern und mitteilen können. Mittels der Sprache bauen wir uns „Landkarten der Wirklichkeit.

**Programmieren** bezieht sich auf die Fähigkeit, in unsere neuronalen Netzwerke eingreifen zu können, um sowohl Gefühlsreaktionen als auch Verhaltensweisen so zu verändern, dass diese unserer Gesamtpersönlichkeit nützlich sind.“

Die zwei NLP-Gründer Bandler und Grinder stützten sich auf die Analyse der Gestalttherapie von Fritz Pearls, der Familientherapie von Virginia Satir und der Hypnosetherapie von Milton Erickson. Diese neu entwickelte Kommunikationsmethode aus der Psychotherapie ermöglicht, das innere Erleben des Gesprächspartners zu deuten und zu verstehen, sowie mithilfe von Sprache das neuronale System zielführend zu beeinflussen. NLP ist eine hochwirksame Kurzformtherapie und schafft es, in kurze Zeit tiefgreifende Veränderungen bei Klienten in der Therapie oder beim Coaching zu erzielen. Lernen ist sowohl ein psychologischer als auch ein physiologischer Vorgang und gerade deswegen sind die Methoden und Werkzeuge sowie die 18 Vorannahmen des NLP prädestiniert für die Schülernachhilfe. Denn beim NLP-Konzept geht es um gekonnte und wertschätzende Kommunikation, Veränderung, Wahrnehmung, Kontakt, Lernstrategie, gute Ressourcen anhand von Ankern, Motivation, Werte, all das, was ein Schüler zum guten Lernen gebrauchen kann. Das Wissen der NLP-Vorannahmen Nr. 6 und Nr. 12 sind besonders hilfreich beim Lehren von Schülern: „Alle Menschen haben Ressourcen, um gewünschte Veränderungen an sich vorzunehmen“ sowie „Die Landkarte ist nicht das Territorium. Menschen reagieren auf ihre Abbildung der Realität, nicht auf die Realität selbst. NLP ist die Wissenschaft dieser Landkarten“ (Arbeitsbuch zur Practitioner Ausbildung NLP von Susanne Haag und Klaus Grochowiak S. 15). Außer den NLP-lern haben sich etliche Gehirnforscher und Pädagogen ebenfalls mit dem Thema Neurobiologie und Lernen auseinandergesetzt und das Wort Neurodidaktik ins Leben gerufen.

### 1.2. Was bedeutet Neurodidaktik?

Wie bereits oben erklärt, auch hier wieder bezieht sich „Neuro“ auf das Gehirn und das Nervensystem, während Didaktik sich mit Theorie und Praxis des Lehrens und Lernens beschäftigt.

Daraus folgend befasst sich die Neurodidaktik mit den neuesten Erkenntnissen aus der Neurobiologie, der Gehirnforschung und der Didaktik mit dem Ziel, ein gehirngerechtes Lernen zu entwickeln. Bereits in den Achtzigerjahren beschäftigte sich der Mathematikdidaktiker und Professor an der Pädagogischen Hochschule Freiburg, Gerhard Preis, mit der Verknüpfung zwischen Gehirnforschung und Didaktik. Er führte 1993 den Begriff der Neurodidaktik ein. Preis verfolgte das Ziel, dass die Pädagogen sich bewusst werden sollten, welche Rolle das Gehirn beim Lehren und Lernen spielt. Heute ist das Thema aktueller denn je, wie man auch an der hohen Anzahl der Neuerscheinungen der Fachliteratur sehen kann. In dieser Masterarbeit gehen wir insbesondere auf die Fachliteratur des Neurobiologen Gerald Hüther, der Pädagogin Marion Grein, dem Coach und Berater Franz Hütter sowie der Trainerin und Coach Sandra Mareike Lang ein. Sie beschäftigen sich alle eingehend mit dem Thema gehirngerechtes Lernen und Lernprozess. Marion Grein schreibt: „In Anlehnung an Herrmann (2010) bedeutet heute, dass man Strukturen, Vorgängen, Prozesse und Probleme beim Lernen aus neurowissenschaftlicher Sicht interpretiert. Das Gehirn ist aus neurowissenschaftlicher Perspektive ein Objekt, bei dem man anhand von Stoffwechselprozessen Rückschlüsse auf das Lernen erzielen kann“ (Neurodidaktik Grundlagen für Sprachlehrende, Marion Grein, 2013, Seite 6).

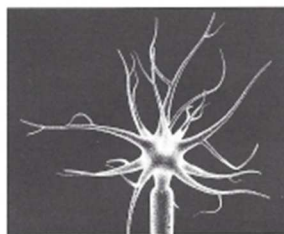
Das Wissen um physiologisch-chemische Veränderungen in den Nervenbahnen und Synapsen zeigt, dass das Lernen ein physiologischer Vorgang ist. In der Neurodidaktik wird auch von Synaptogenese gesprochen, die die Entstehung oder Bildung neuer Synapsen an einer Nervenzelle bezeichnet, denn auf struktureller Ebene bewirkt Langzeitplastizität den Umbau und Aufbau neuer Synapsen. Aus diesem Grund klären wir, wie das Nervensystem aufgebaut und welche Funktionen sie haben, um dann Rückschlüsse aufs Lernen zu ziehen.

### 1.3. Woraus besteht das Nervensystem?

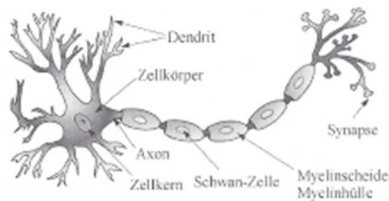
„Das **Nervensystem** steuert die Lebensprozesse im Körper. Es besteht aus ...:

- **Zentralnervensystem** (Gehirn und Rückenmark): Verarbeitet die einlaufenden Erregungen, sodass unsere Umwelt wahrgenommen werden kann.
- **Periphere Nervensystem** (Nervenpaaren): Umfasst die Nerven, die vom Gehirn und Rückenmark ausgehen und das Nervenplex für die Haut und Muskeln von Hals, Nacken, Rumpf und Gliedermaßen bilden.
- **Vegetative Nervensystem** (besteht aus zwei gegensätzlich wirkenden Nervensträngen Sympathikus und Parasympathikus): Umfasst die Nerven, die zu den inneren Organen und von ihnen weg führen
- **Nervenzellen bzw. die Neuronen**: Kleinste Bauelemente des Nervensystems. Sie bestehen aus Nervenzellkörper, Zellkern, Dendriten und Axonen. Die Nervenzelle dient der Aufnahme, der Weiterleitung und Übertragung von Nervenimpulsen. Dabei erfolgt die Aufnahme der Erregungen durch den Nervenzellkörper, die Weiterleitung der Erregung durch die Neurite und die Synapsen zu anderen Nervenzellen oder Muskeln bzw. Organe.“

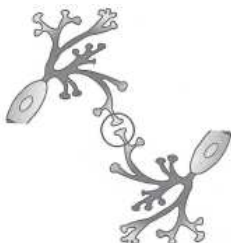
(Schulwissen Biologie, Duden Schulbuchverlag, 2009, Seite 163, 164)



Neuron/Nervenzelle



Neuron schematisch



Impuls-Weitergabe von einem Neuron an das nächste

(Graphiken, Marion Grein, 2013, Seite 13 und 14)

## Das menschliche Gehirn, das wichtigste Teil des zentralen Nervensystems:

Das menschliche Gehirn ist die Schaltzentrale unseres Körpers, da es mit allen Körperteilen in Verbindung steht und Informationen über Nervenbahnen an jede einzelne Zelle unseres Körpers sendet: „Das Gehirn ist Teil eines großen Informationsnetzwerkes, das sich über den ganzen Organismus erstreckt“ (Neurodidaktik für Trainer, Franz Hütter und Sandra Mareike Lang, 2017, Seite 23).

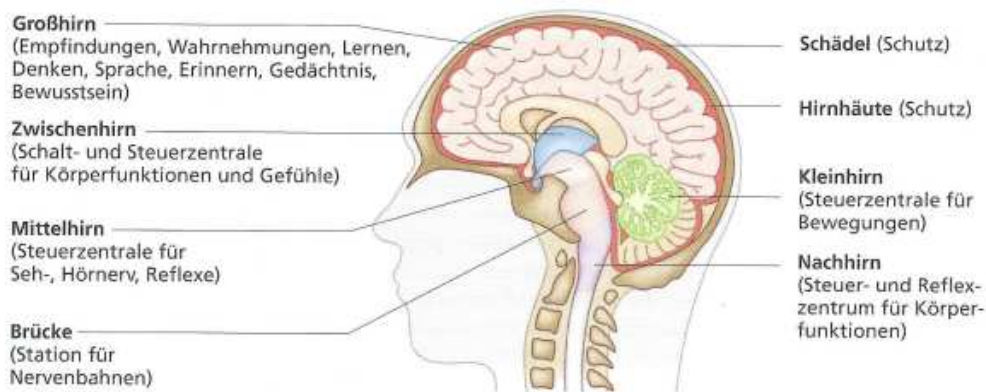
Das menschliche Gehirn, auch Cortex genannt, besteht aus zwei symmetrischen Gehirnhälften, die einem überdimensionierten Walnusskern sehr ähneln, und wiegt bei einer erwachsenen Person ca. 1.500 g. Die linke Gehirnhälfte ist für das Denken, Mathematik und Sprache zuständig. Die rechte Gehirnhälfte sorgt dafür, dass wir uns orientieren können, sie ist für die Musikalität und unsere Sinne für Form und Farbe zuständig. Beide Gehirnhälften sind durch Stränge von Nervenbündeln verbunden und kommunizieren über das Corpus callosum zusammen.

Das Gehirn wird in vier verschiedene große Lappen unterteilt:

- Frontal- oder Stirnlappen → Steuerung der motorischen Funktionen und Emotionen.
- Parietal- oder Scheitellappen → Zentrum für Reiz, Druck, Schmerz und Temperatur
- Okzipital- oder Hinterhauptlappen → Sehzentrum
- Temporal- oder Schläfenlappen → Hörzentrum, Emotionale Wahrnehmung

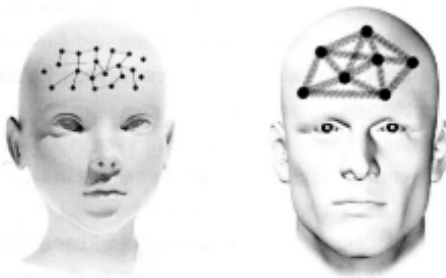
Weitere Unterteilungen kommen noch dazu:

„Das Gehirn des Menschen und Leistungen der Hirnabschnitte:



(Schulwissen Biologie, Duden Schulbuchverlag, 2009, Seite 164-165)

Die hohe Leistungsfähigkeit des menschlichen Gehirns liegt an der großen Anzahl von Nervenzellen bzw. Neuronen: 100 Milliarden und deren Verbindung durch ca. 100 Billionen Synapsen. Diese hohe Anzahl der Synapsen ist jedoch noch nicht von der Geburt an angelegt, sondern sie steigt stetig bis zum erwachsenen Alter.



Neuronen im Cortex: Baby vs. Erwachsene  
(Grafik, Marion Grein, 2013, Seite 8)

Das Gehirn ist somit dafür geschaffen zu lernen und dabei feste Verbindungen zwischen den Neuronen aufzubauen. „Aus neurobiologischer Sicht bedeutet Lernen den Aufbau von Neuronenpopulationen im Cortex ..... Das Gehirn möchte Neuronenpopulationen erweitern“ (Neurodidaktik Grundlagen für

Sprachlehrende, Marion Grein, 2013, Seite 8). Die besondere Fähigkeit des Gehirns, sich selbst zu ändern und neue Synapsen auf- und auszubauen, wird Neuroplastizität genannt. Dabei spielt die Signalübertragung beim Lernen ebenfalls eine bedeutende Rolle. Sie findet im Nervensystem statt mithilfe von chemischen und elektrischen Übertragungen. Die chemischen Synapsen werden über chemische Stoffe mittels Transmitter (Überträgerstoffe) weitergeleitet, während die elektrischen Synapsen mittels Ionenaustausches übertragen werden (vgl. Neuroanatomie Struktur und Funktion, Martin Trepel, 2017, S 3 und 4). Je stärker der Reiz (Signalstärke), desto mehr Neurotransmitter werden freigesetzt bzw. weitergeleitet. Beim Wiederholen der Reize entsteht ein Lernprozess, die die Verbindungen der Neuronen festigt und indem das neue Wissen an bereits erlerntes Wissen andockt. Lernen ist somit ein Umstrukturierungsprozess vorheriger Wissensbestände im Gehirn. (vgl. Neurodidaktik Grundlagen für Sprachlehrende, Marion Grein, 2013, Seite 13 und 14). Der LernCoach sollte somit das Vorwissen des Schülers aktivieren und auf vorhandenen Erfahrungen aufbauen, um neues Wissen zu generieren, denn neue Erkenntnisse müssen an vorhandene Erfahrungsmuster anknüpfen können.

Folglich steckt in unserem Zentralnervensystem ein riesiges Potenzial, das genutzt werden möchte. Das Gehirn ist von Geburt an darauf ausgerichtet zu lernen, somit liegt es in der Natur des Menschen zu lernen.

Nun wie ist es denn möglich, dass es in den deutschen Schulen so viele Schüler gibt, die Lernschwierigkeiten haben, so dass z.B. im Abgangsjahr 2018 53.598 Schulabgänger ohne einen Hauptschulabschluss einer allgemeinbildenden Schule verlassen? (vgl. Statist. <https://de.statista.com/statistik/daten/studie/73748/umfrage/schulabgaenger-ohne-hauptschulabschluss-in-deutschland/>, 15.11.2019, Zugriff am 14.4.2020).

Der Neurobiologe Gerald Hüther unterstreicht mit folgendem Zitat dieses Phänomen: „Das Gehirn entwickelt sich so, wie man es mit Begeisterung benutzt. Ein Kind verliert die Lust an Mathe, wenn ihm jemand deutlich macht, dass es zu blöd dafür ist - und dann entwickelt es sich in diesem Fach auch nicht weiter.“ Genau diesen Ansatz wollen wir bei dieser Arbeit angehen und wir fragen uns als Erstes, mit welchen Methoden wir die Areale im Gehirn bewusst stimulieren und neu vernetzen können, um das Lernen bei Schülern zu beflügeln und alte behindernde Lernerfahrungen zu löschen, um Raum für die benötigte Begeisterung zu öffnen.

### **Rückenmark:**

Das Rückenmark liegt im Wirbelkanal der Wirbelsäule. Durch Nervenfasern steht das Rückenmark mit allen Teilen des Körpers und dem Gehirn in Verbindung. Es ist die Schaltzentrale für Reflexe“.

#### 1.4 Wie funktionieren die Areale des Nervensystems insbesondere im Hinblick auf Lernerfolge?

Beim Lernprozess geht es primär darum:

- Aufmerksamkeit
- Konzentration
- Gedächtnisaufbau
- Leistungsfähigkeit
- Kreativität
- Motivation / Begeisterung
- Emotionen
- Vertrauen
- Selbstvertrauen
- Wertschätzung
- Sicherheit

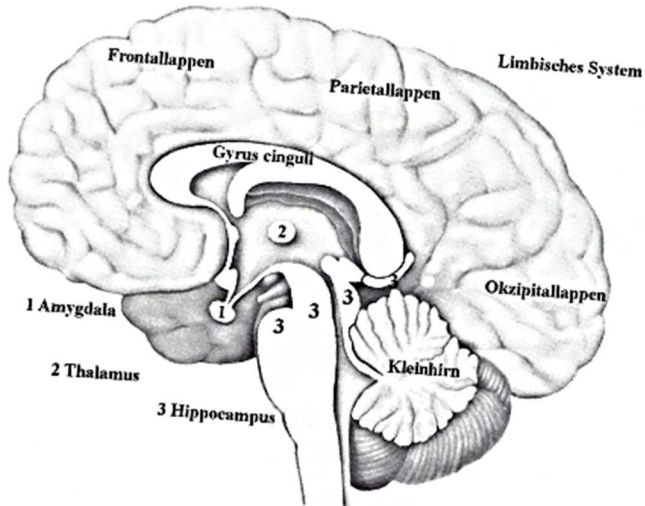
aufzubauen und eventuelle

- Lernblockaden
- Ängste
- Einschränkungende Glaubenssätze
- Demütigung
- Wut / Aggression

zu lösen.

Wenn wir wissen, welche Bereiche im Nervenzentrum dafür zuständig sind und wie sie funktionieren, können wir die Lernmethode für jeden Schüler individuell darauf abstimmen. Insbesondere in Hinblick auf das Zwischenspiel des limbischen Systems und der Neurogenese und die daraus resultierenden Erkenntnisse, wie Informationsaufnahme und -Verarbeitung unterbunden oder begünstigt werden können. Dabei ist die Korrelation zwischen Anerkennung und Zuwendung mit motivationsfördernden Neurotransmittern wie Dopamin, endogenen Opioiden und Oxytocin nicht außer Acht zu lassen

### Cortex (medial) mit limbischem System



(Graphik, Marion Grein, 2013, Seite 10)

#### a) Das limbische System

Das limbische System besteht aus Mandelkern (Amygdala), Hippocampus und Gürtelwindung (Gyrus cinguli), wobei rein wissenschaftlich gesehen, der Begriff ungenau und überholt ist und auch keinen bestimmten Ort im Gehirn hat. (vgl. Neurodidaktik für Trainer, Franz Hütter und Sandra Mareike Lang, 2017, Seite 75)

Nichtdestotrotz widmet Marion Grein ein Kapitel dem limbischen System in Bezug auf das Lernen. Im nächsten Kapitel.

##### 1) Mandelkern (Amygdala): Emotionszentrum und Katastrophenschutzbeauftragter oder Frühwarnsystem

Hier ist das Angstgefühl verankert. Zudem regelt er gemeinsam mit dem Hippocampus die emotionalen Äußerungen.

Gerüche haben einen VIP-Zugang zum Mandelkern (Riechorgan). Er gehört zum alten Riechhirn (Rhinencephalon), was auf die enge entwicklungsgeschichtliche Verbindung von Geruch und Emotionen hindeutet z. B. wenn uns etwas stinkt oder dass wir jemanden nicht (oder gut) riechen können, ist es nicht nur eine Metapher. Denn nicht nur bewusste wahrnehmbare Gerüche, sondern auch völlig unbewusst wirkende Pheromone (flüchtige Hormone) erreichen über das Riechepithel der Nase und den Bulbus olfactorius im Gehirn auf direktem Weg zum Mandelkern. Es gibt weitere geheime soziale Geruchscodes z.B. Angstschweiß. Er ist Ebenfalls ein Frühwarnsystem

##### 2) Hippocampus: Gedächtnis-Lagerist und Stressmanager, Zahlen Daten Fakten (ZDF)

Zuständig für die Verarbeitung von Emotionen und Lernprozessen.

Wird auch als Organisator des deklarativen Gedächtnisses bezeichnet Zahlen Daten Fakten (ZDF) andererseits treffen wir hier die selbst erlebten, gehörten oder gelesenen Geschichten wieder. Er ist ein altes assoziatives Areal, d.h. er verknüpft beständig Informationen aller Sinnesmodalitäten sowie neue Erfahrungen mit alten Gedächtnisinhalten. Man merkt sich besser Praxisbeispiele als isolierte Fakten.



Funktionen des Hippocampus:

- Ortsgedächtnis
- Bewegung und episodische Inhalte
- Bewegung und Erlebnisse kombiniert mit Lernen
- Bewegung unterstützt nicht nur die Motivation, sondern auch die Verankerung der Erfahrung im Gedächtnis.
- Gedächtnisinhalte abrufen
- zuständig für die Verarbeitung von Emotionen und Lernprozessen

Die Funktion des Ortsgedächtnisses ermöglicht Inhalte besser ins Gedächtnis zu speichern, wenn es mit dem Ort verknüpft wird.

### 3) Gürtelwindung (Gyrus cinguli): ein aufmerksamer Controller mit Antrieb

Ist bei der Entstehung und Verarbeitung von Emotionen sowie bei Lern- und Gedächtnisprozessen beteiligt.

Ist zuständig für Steuerung der Aufmerksamkeit und Fehlererkennung durch Soll-Ist-Vergleiche und besitzt jene Antriebskomponente bzw. Energie, die uns dazu bringt, Probleme anzupacken und nach Lösungen zu suchen.

Zugleich ist sie das Zentrum für Selbstverantwortung und Wertschätzung.

(vgl. Neurodidaktik für Trainer, Franz Hütter und Sandra Mareike Lang, 2017, Seite 40,54 bis 61)

Somit spielt das limbische System, auch wenn wissenschaftlich der Begriff an sich umstritten ist, eine große Rolle beim Lernen. „Kaum ein Begriff der Neuroanatomie wird unter so verschiedenen Gesichtspunkten verwendet wie der des limbischen Systems ..... Heute stehen bei Verwendung dieses Begriffes eher funktionelle Gesichtspunkte im Vordergrund. Danach werden als limbisches System Regionen im gesamten Gehirn bezeichnet, die das vegetative Nervensystem kontrollieren und viszerale Reaktionen mit Emotion und Motivation koordinieren. Auch das neuroendokrine System des Hypothalamus unterliegt der Steuerung durch das limbische System. Nicht zuletzt spielen Teile des limbischen Systems eine wichtige Rolle bei Lern- und Gedächtnisfunktionen“ (Funktionelle Neuroanatomie, Karl Zilles und Gerd Rehkämper, 1994 S. 334). Das limbische System funktioniert wie ein WahrnehmungsfILTER bzw. wie ein Neugierigkeitsdetektor. Jeder neue Reiz geht als Erste durch den Limbus, der ihn bewertet mit bereits vorhandenen Wissensbestände vergleicht und nach folgenden Kriterien sortiert:

- bekannt oder unbekannt
- wichtig oder unwichtig
- angenehm oder unangenehm

und je nachdem, ob er als wichtig oder unwichtig empfunden wird, wird der Reiz weitergeleitet, einsortiert oder nicht (vgl. Neurodidaktik Grundlagen für Sprachlehrende, Marion Grein, 2013, Seite 10 bis 12).

Beim Lehren kommt es daher darauf an, WIE und OB überhaupt der Schüler die gegebenen Informationen aufnimmt oder aufnehmen kann. Es gilt, die Aufmerksamkeit und das Interesse des Schülers zu wecken und seine Motivation zu steigern, indem der WahrnehmungsfILTER des Schülers positiv beeinflusst wird. Der Schüler merkt bewusst oder unbewusst, ob es sich lohnt, die Lernreize aufzunehmen oder nicht. Dabei spielt die Motivation des Lehrenden ebenfalls eine wichtige Rolle. Ist der Lehrende selbst motiviert und glaubt er selbst an den Sinn von dem, was er weitergeben möchte? Der Schüler erkennt unbewusst anhand von Mimik, Gestik und Sprachrhythmus, ob der Lehrende selbst an sein Fach glaubt oder nicht. Zu prüfen ist ebenfalls, ob eine angenehme, angstfreie, wohlwollende Lernatmosphäre gegeben ist, so dass positive Emotionen wie z.B. Vertrauen, Freude, Spaß sich entfalten können. Beim Lernen soll Angst keinen Platz mehr haben, sondern Freiraum für Kreativität. Deshalb ist es so sinnvoll, bevor mit einer Lernsession begonnen wird, erst einmal zu wissen: was weiß der Schüler bereits, wo können wir Neues anknüpfen und sein Interesse wecken und ist er emotional dafür bereit? Das heißt, den Schüler kennenlernen und dort abholen, wo er gerade steht. Das Wiederum findet im NLP beim Kennenlernen statt durch Pacen, Rapport, Leading und Meta-Modellieren. Im Kapitel 2 werden die Begriffe noch erläutert und vertieft.

### b) Hirnstamm: Lebensquelle, Chemiefabrik und Wecker des Gehirns

Ermöglicht grundlegende Vitalfunktionen: Steuerung der Atmung, des Kreislaufs, der Wachheit sowie wichtiger Reflexe. Er besteht aus:

- Verlängertes Rückenmark (Medulla oblongata)
- Brücke (Pons)

- Mittelhirn (Mesencephalon)

### c) Kleinhirn: Die Arbeit mit Raum und Zeit

Spielt eine Rolle für das Gleichgewicht, die Augenbewegungen, die Koordination von Muskeln sowie die Integration sensorischer Informationen in die Bewegungsplanung. Ist neben den Basalganglien eine wichtige Struktur für die Ausbildung prozeduraler Gedächtnisinhalte z.B. Autofahren  
Zeitrepräsentation, insbesondere für das Timing der Bewegung

### d) Zwischenhirn (Diencephalon):

Wichtige Teile des Zwischenhirns sind:

#### - Thalamus: Das Tor zum Bewusstsein

Lässt nur die Information durch, die hoch priorisierend sind. Alle sensorischen Signale außer Geruch, die unser Gehirn aus der Außenwelt erreichen ebenso wie alle Signale aus unserem Körperinneren werden hier verschaltet, bevor sie an die bewusstseinsfähigen Areale des Großhirnrinde weitergeleitet werden.

Plastische Demo: einfach Klient eine Minute lang schweigen lassen und lauschen, welche Geräuschen es im Raum gibt.

Alle Inhalte u. Methoden, die wir schon zu kennen glauben, fallen leicht der Filterfunktion zum Opfer. Hier helfen Musterunterbrechungen, Überraschungen und Tabubrüche und nicht 20mal dasselbe wiederholen

#### - Hypothalamus und Hypophyse (Hirnanhangdrüse): Key Account Manager des Gehirns in Bezug auf den restl. Körper.

Er bekommt ständig Informationen vom Hippocampus, Thalamus und dem limbischen System. Er steuert eine Reihe von körperlichen Zuständen wie Hunger, Durst, Sexualverhalten, Kreislauf und Körpertemperatur. Oberstes Steuerungszentrum des vegetativen Nervensystems (Sympatikus und Parasympatikus). Somit weiß der Körper, ob er sich aufregen oder relaxen soll. Das heißt, im Hypothalamus finden Rückkopplungsaktionen zwischen Gehirn und dem ganzen Körper statt. Der **Hypothalamus** lenkt mit der **Hypophyse** die Produktion vieler Hormone. Ohne seine Regulierungen wären nicht möglich:

- der Klos im Hals
- Schmetterlinge im Bauch
- das Magengrummeln
- freudiges erregtes Herzklopfen von Verliebten
- Rückkoppelungsschleifen zwischen dem Gehirn und dem ganzen Körper

### e) Basalganglien: Treffpunkt zwischen Bewegung und Motivation

Schaltzentrale des positiven emotionalen und des prozeduralen Gedächtnisses z.B. Klavierspielen, das Fahrrad- und Autofahren, aber auch soziale Routinen und Rituale.

Das Gehirn schützt seine „Autopilot-Regionen“ gegen Veränderungen. Wie schwer es daher oft fällt, die fest eingebrannten „neuronalen Autobahnen“ zu verlassen, um ein neues Wegenetz anzulegen, kennen wir alle.

Die Basalganglien sind ein zentraler Verkehrsknotenpunkt der vom Hirnstamm aufsteigenden Dopaminbahnen. Der Nucleus accumbens „Lustkern“ ist einer der wichtigsten Bestandteile des Belohnungs- und Motivationszentrums. Dopamin und unbändige Motivation allein sind jedoch nicht der Stoff, aus dem das Lebensglück gemacht wird.

Zu den Eigenheiten des menschlichen Belohnungs- und Motivationszentrums gehört es, dass es vor allem auf Überraschungen, also auf Abweichungen von Erwartungen, anspricht. Fachlich ausgedrückt, ist es ein **Belohnungs-Vorhersagefehler-Detektor**. Die Tücken des Belohnungssystems: So zeigt es messbar geringe Belohnungsantworten auf die Erreichung angekündigter oder erwarteter Ziele, da ja die Komponente der positiven Zielabweichung fehlt. Daran kranken viele Zielvereinbarungssysteme, gerade dann, wenn wenig Raum für Überraschungen ist und die Endergebnisse mehr oder weniger vorhersehbar sind.

### f) Großhirnrinde (Neocortex) und die höheren Gehirnfunktionen

„Bewusstsein entsteht nur im Neocortex, der Rest läuft auf „Autopilot“

Die meisten Interventionen, die wir im Coaching oder in Seminaren zum Einsatz bringen, setzen dort an, wo Unbewusstes bewusst geworden ist. Vorarbeit, Vorgespräch beim Coaching in der explorativen

Arbeit, im Fragenstellen und im aktiven Zuhören! Um Unbewusstes und Vorbewusstes von der Basis des Eisbergs an die Wasseroberfläche zu heben, ist viel mehr Zeit für die Kontaktphase erforderlich. 30 Minuten sind zu wenig unter Umständen, um in Sachen Anknüpfung und Veränderungswirksamkeit manche Möglichkeiten nicht zu vergeben“ (Neurodidaktik für Trainer, Franz Hütter und Sandra Mareike Lang, 2017, Seite 63).

### g) Inselrinde: Der zweite Key Account Manager des Körpers in unserem Kopf

Ist ein Allrounder mit einer Reihe von Funktionen.

Geruch und Geschmack werden hier im Gehirn vernetzt sowie das Gefühl von Ekel und Symbolhandlungen. Zentrum für die bewusste Wahrnehmung des Gesamtzustandes.

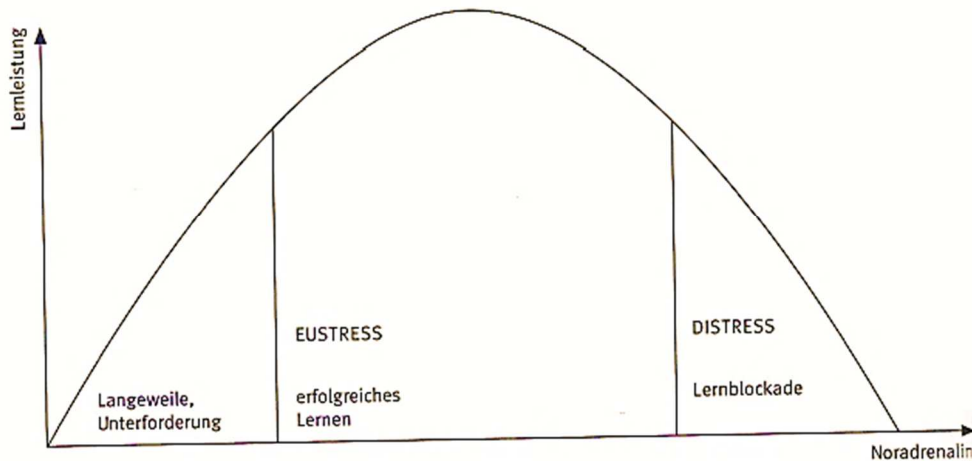
(vgl. Neurodidaktik für Trainer, Franz Hütter und Sandra Mareike Lang, 2017, Seite 32-65).

### h) Die Neurotransmitter

Die wichtigsten chemischen Botenstoffe in Bezug auf das Lernen sind:

- Acetylcholin: Zentral für die Aufmerksamkeitssteuerung
- Noradrenalin: Informationsverarbeitung, Antriebssteigerung, Angst und Emotionen
- Dopamin: Belohnungssystem, Motivation zur Handlung
- GABA (Gamm-Amino-Buttersäure): Dämpft Erregung und beruhigt
- Serotonin: Wohlbefinden, „Entstresser“
- Glutamat: Sinneswahrnehmungen

Die Neurotransmitter können je nach Konzentration hemmend oder anregend wirken. Die richtige Konzentration ist ausschlaggebend und sie variiert je nach Person. Manch einer braucht mehr Anregung und positiven Stress als manch anderer, der mehr Ruhe braucht. Sie wirken auch auf unsere Stimmung und auf unsere Leistungsfähigkeit. Nun ist es besonders wichtig, herauszufinden, welche Mischung für den Schüler am geeignetsten ist. Zu viel Stress kann zu Lernblockaden und Selbstzweifeln führen und zu viel Ruhe kann Langweile, Unlust, Unsicherheit und Desinteresse auslösen. Es gibt zwei Arten von Stress. Positiver Stress, auch Eustress genannt, wenn die Ausschüttung der anregenden und hemmenden Neurotransmitter im Gleichgewicht ist. Negativer Stress, auch Distress genannt, wenn die Ausschüttungen der anregenden Neurotransmitter, insbesondere von Noradrenalin, ohne Ausgleich auftreten (vgl. Neurodidaktik Grundlagen für Sprachlehrende, Marion Grein, 2013, Seite 23). Das heißt, Gedächtnisleistungen, Konzentrationsvermögen, Lernmotivation und Kreativität hängen von den Ausschüttungen der Neurotransmitter ab, jedoch auch von den Hormonen, die im Kapitel 1.5 noch behandelt werden. Die Dosis der chemischen Substanzen entscheidet über die heilende oder toxische Wirkung. Diesen Chemiecocktail der Neurotransmitter können wir bewusst durch individuelle Lern- und Entspannungsmethoden entweder anregen oder dämpfen, z.B. durch spielerisches Üben, Einbau von Bewegungsspielen oder Entspannungsübungen. Sogar eventuell den Schüler dazu zu bringen, die eigene Komfortzone zu verlassen, um neue Möglichkeiten zu erschaffen. Falls erwünscht mehr Lernstoff anbieten. Das heißt, der LernCoach soll mit dem Schüler zusammen die für ihn richtige Balance zwischen Langweile, Unterforderung, Überforderung, Lernblockaden und Ängsten herausarbeiten, um in ein erfolgreiches Lernen hineinzuwachsen. Weg von Stress und Distress, hinzu Eustress.



Noradrenalin und Lernleistung

(Graphik, Marion Grein, 2013, Seite 26)

### 1.5. Das Hormonsystem und Hormone:

#### **Hormonsystem:**

„Das Hormonsystem stellt neben dem Nervensystem das zweite Informationssystem im Körper dar. Es besteht aus einer Vielzahl im Körper befindlicher Drüsen. Es reguliert und steuert zahlreiche im Körper ablaufende Prozesse.“

#### **Hormone:**

Hormone sind chemische Stoffe (Informationsüberträger), die vom Blut direkt zu ihren speziellen Wirkungsorten (Zelle, Geweben, Organen) transportiert werden. Sie steuern und regeln – in enger Verbindung mit dem Nervensystem – wichtige Lernprozesse im Körper. Sie sind wirkungsspezifisch und wirken schon in geringen Mengen.“

(Schulwissen Biologie, Duden Schulbuchverlag, 2009, Seite 169)

**Hypothalamus** und **Hypophyse** stehen in enger Beziehung zueinander. Die Nervenzellen des Hypothalamus steuern die Hormonproduktion in der Hypophyse, siehe ebenfalls Kapitel 1.4. Zu den Aufgaben des Hypothalamus und der Hypophyse gehört es, die Produktionsorder für das Stresshormon Cortisol an die Nebennierenrinde zu senden. Dort wird es hergestellt und erreicht dann – unter anderem – auch wieder das Gehirn, wo es seine spezifische aktivierende Wirkung entfaltet.

Die wichtigsten Hormone in Bezug auf Lernen:

- Stresshormon Cortisol
- Aktivhormon Adrenalin
- Bindungshormon Oxytocin

**Cortisol** kann als **wichtigstes Stress-Hormon angesehen werden**. Er ermöglicht die **Steigerung der verfügbaren Energie im Körper**, um einmaligen oder wiederholten körperlichen und psychischen Belastungen besser begegnen zu können. Jedoch hat Cortisol ein schlechtes Image und wird als Böses und unerwünschte Substanz bezeichnet, die Ärger und Schaden anrichten. Cortisol hat aber gute Seiten, wenn er nicht in Dauereinsatz ist. „Vielmehr handelt es sich bei Cortisol um eine Art Energydrink. In anstrengenden oder gefährlichen Situationen gibt uns Cortisol (Halbwertszeit einige Stunden) die Energie, die Situation zu bewältigen, z.B., indem wir uns aus einer Gefahrenzone entfernen oder uns gegen einen Angriff verteidigen. Unterstützt wird es dabei von dem Neurotransmitter Noradrenalin (siehe auch Kapitel 1.4). Der Extra Cortisol-Schub ist für einen zeitlich begrenzten Einsatz gedacht und nicht für Dauereinsatz, da es sonst eine schädliche Wirkung auf den Körper hat“ (Neurodidaktik für Trainer, Franz Hütter und Sandra Mareike Lang, 2017, Seite 36).

Schüler, die in die Nachhilfe kommen, sind meistens in der Mittel- und Oberstufe und sind zwischen 12 und 19 Jahre alt. Das ist das Alter der Pubertät, die Hormone sind auf Hochtouren, die grundlegenden Strukturen im Gehirn verändern sich, der Körper ebenfalls, Gefühlsschwankungen finden statt. Kinder werden zu Erwachsenen und entwickeln ihre eigene Persönlichkeit. Die Phasen von „Null Bock auf Schule und Lernen“, das Abnabeln der Eltern, die erste Liebe und ein anderer Schlafwachrhythmus können eine schwierige und teils überfordernde Zeit sein. Bei der Lernunterstützung ist es wichtig, darauf Rücksicht zu nehmen und die Schüler mit Wertschätzung und Verständnis zu begleiten, positive Feedbacks zu geben sowie Vertrauen aufzubauen. Dadurch wird die Ausschüttung vom Bindungshormon Oxytocin erhöht und ermöglicht eine vertrauensvolle Beziehung zwischen Lehrer und Schüler. Dies führt u.a. zu einer angenehmen Lernatmosphäre und erleichtert somit das Lernen.

### 1.6. Gedächtnis: Kurzzeit und Langzeit

#### **Kurzzeitgedächtnis**

Es besteht aus zwei Komponenten:

1. Unmittelbares Gedächtnis
2. Arbeitsgedächtnis

Das unmittelbare Gedächtnis ist passiv und hat eine Kapazitätsbegrenzung von 30 Sekunden, während das Arbeitsgedächtnis durch mehrfache Wiederholungen Informationen und Wissen länger speichern kann, um es dann in das Langzeitgedächtnis im Cortex zu speichern. Hier finden die neuronalen Verknüpfungen statt.

#### **Langzeitgedächtnis**

Es besitzt ebenfalls zwei Komponenten:

1. Deklaratives Gedächtnis
2. Nicht-deklaratives Gedächtnis

Das deklarative Gedächtnis speichert bewusst abrufbare Inhalte, an die man sich bewusst erinnern kann. Dieser Vorgang ist schnell und flexibel. Das deklarative Gedächtnis umfasst wiederum das semantische bzw. Wissensgedächtnis, zuständig für Zahlen, Daten, Fakten und das episodische Gedächtnis, zuständig für persönliche Erfahrungen und Erlebnisse. Die Aktivierungsorte befinden sich in Amygdala, Hippocampus und Gyrus cinguli sowie im präfrontalen Cortex.

Im nicht-deklarativen Gedächtnis werden die Reize gespeichert, die sich unbewusst auf unser Verhalten auswirken. Es hat folgende Aufteilung:

- Prozedurales Gedächtnis, etwas, was man gelernt hat und zur Routine wird, z. B. Autofahren
- Priming, Wiedererkennen von vorher unbewussten wahrgenommenen Objekten oder Wörtern z.B. emotionale Reaktion bei der Angst von Spinnen
- Klassische Konditionierung: Ein neutraler Stimulus wird mit einem unkontingierten Stimulus gepaart und wird zum konditionierten Stimulus. Im Anschluss koppelt man dann einen weiteren neutralen Stimulus mit dem konditionierten Stimulus. Die unnatürliche Verbindung zwischen unkontingiertem Stimulus und unkontingierter Reaktion wird zu einer gelernten Assoziation (das Experiment vom Pawlowschen Hund, der beim Hören einer Glocke Speichelfluss produziert).
- Nicht-assoziatives Lernen bzw. Gewöhnungslernen oder operative Konditionierung. Damit ist gemeint, dass "ein Verhalten gelernt wird, das eine Konsequenz [...] herbeiführt, die ohne das Verhalten nicht eintreten würde" (vgl. Konditionierung und implizierendes Lernen, I. Koch, 2002, in Allgemeine Psychologie. Heidelberg & Berlin: Spektrum Akademischer Verlag). Das entspricht dem Belohnungssystem bzw. dem Belohnungslernen und wird auch als „feedback-basiertes Lernen“ genannt, das im präfrontalen Cortex, Amygdala und Hippocampus stattfindet und bei der Ausschüttung von Dopamin beteiligt ist. Das Thema Belohnung wird im Kapitel 3.4 unter Motivation noch vertieft.

(Vgl. Neurodidaktik Grundlagen für Sprachlehrende, Marion Grein, 2013, Seite 20-23).

Für den LernCoach ist es wichtig zu wissen, dass gemäß den neurodidaktischen Erkenntnissen die Schüler besser lernen, wenn sie das Erlernete in den verschiedenen Bereichen der Gedächtnismodule ablegen und miteinander verknüpfen. Außerdem werden Gedächtnisinhalte in den jeweiligen, auf der Ebene der fünf Sinne jeweils modalitätsspezifisch im visuellen, auditorischen, sensomotorischen (im NLP kinästhetischen), gustatorischen und olfaktorischen Cortex gespeichert. Somit ist es wichtig, mit allen fünf Sinneskanälen zu lernen, um das Gedächtnis zu formen. Zu beachten ist, dass 75 % des Wissens durch Wiederholung behalten wird, deshalb ist es umso wichtiger, die neuen Lerneinheiten über einen längeren Zeitraum immer wieder zu wiederholen. Die Merkstrategie des NLP ist hier sehr hilfreich, um neue Informationen und Wissen vom Kurzzeitgedächtnis in das Langzeitgedächtnis zu speichern: Lernen mit allen fünf Sinnen, mit persönlichen Assoziationen erleben und mit Submodalitäten (Erklärung im Kapitel 2.3 und 5) verstärken und verknüpfen, dann verankern und nach einem individuellen festgesetzten Rhythmus von Tagen über Wochen zu Monaten immer wieder mit größeren Zeitabständen wiederholen, damit das Gelernte ein Automatismus wird, wie das Autofahren. Gerade bei Vokabellernen oder bei dem großen Einmaleins ist diese Methode sehr geeignet. Durch dieses Routinelernen baut der Schüler stetig seinen Wortschatz auf, nutzt ihn anfangs noch sehr prozedural in seinen Aufsätzen und Resümees, um ihn später dann optional in seinen Essays oder Konversationen einzubauen.

Das semantische Gedächtnis im deklarativen Gedächtnis kann aktivierter werden, indem bei komplexen Informationen alle Merkmale der zu lernenden Reize herangezogen werden. Die Bildung von Kategorien und das Hinzufügen von Bedeutung ermöglicht ein strategisches Abspeichern im Gedächtnis.

Beispielsweise zu einer Reihe von abstrakten Zahlen kann jeweils ein Bild oder eine Geschichte verknüpft werden, die beim Schüler eine prägnante Emotion schon einmal hervorgerufen hatte. Sie gibt ihm damit seine persönliche Bedeutung, die später dann um so einfacher abgerufen werden kann. Denn die Studie von T. Canli, Desmond, J.E., Zaho Z. & Gabrieli, D.E. (2002), Sex Differences in the Neural Basis of Emotional Memories zeigt, dass emotional stärkere Stimuli nach drei Wochen sehr viel besser erinnert werden als neutrale Reize. Je positiver der Stimulus, desto besser die Speicherung, sie ist sogar nach einem Jahr noch abrufbar. Die Gedächtnisleistung ist außerdem noch besser, wenn der Lernende ein positives Feedback erhält, gekoppelt mit handlungsorientierten Lernübungen (vgl. Neurodidaktik Grundlagen für Sprachlehrende, Marion Grein, 2013, Seite 72 und 73). Siehe dazu ebenfalls Kapitel 3.4 Motivation und 3.5 Emotionen.

Die stetigen neuen Erkenntnisse aus der Neurobiologie sind Wegweiser und fordern dazu auf, die didaktischen Konzepte regelmäßig neu zu evaluieren und weiter zu verbessern.

In den folgenden Kapiteln werden wir immer wieder und noch genauer darauf schauen, wie wir die o.g. einzelnen Gehirnareale gezielt nutzen können, um das Lernen zu beflügeln.

**2. Coaching Session vor Lernsession**

2.1. Schüler im Sinne von NLP kennenlernen

Im ersten Kapitel haben wir die Anatomie des Nervensystems und ihre Funktionen dargestellt. Nun widmen wir diesem Kapitel der Coaching Session. Es gilt hier den Schüler als Individuum zu begegnen, einen neuen Rahmen zu schaffen, um das Lernen schöner und attraktiver zu gestalten unter Berücksichtigung der Erkenntnisse aus Kapitel 1 und dem NLP.

2.2. Erhebungsbogen / Persönliche Angaben

Bevor der Schüler in die erste Nachhilfestunde kommt, wird ihm ein Kennenlernen-Fragebogen bzw. Strukturbogen zugeschickt, den er ausfüllt und vor der ersten Sitzung zurückschickt. Bei diesem Fragebogen werden allgemeine persönliche Daten erfragt, damit der LernCoach schon vorab ein wenig den Schüler kennenlernt und sich auf ihn einstellen kann. Die Vorschriften der Datenerhebung gemäß Artikel 13 DSGVO werden dabei eingehalten und die Einwilligung der Erziehungsberechtigten vorher eingeholt.

**Erhebungsbogen / persönliche Angaben vor der ersten Sitzung:**

Name:	
Vorname:	
Straße, Hausnr.:	
PLZ Ort:	
Telefon Festnetz:	
Handy-Nr.:	
E-Mail:	
Geburtsdatum	
Lebst du mit deinen Eltern zusammen?	Ja <span style="margin-left: 100px;">Nein</span>
Wenn nein, bei wem wohnst du überwiegend?	
Hast du regelmäßigen Kontakt zu beiden Eltern?	
Hast du Geschwister? Wenn ja, wie viele? An welcher Stelle bist du?	
Welche Schule an welchem Ort besuchst du?	
In welcher Klasse bist du?	
Nimmst du bereits in anderen Fächer Nachhilfe? Wenn ja, in welchen?	
Kennst du Prüfungsangst?	
Nimmst du Medikamenten ein? Wenn ja, welche?	

Datum:

Unterschrift des Erziehungsberechtigten:

Unterschrift des Schülers:

## 2.2 Attraktive Räumlichkeiten und ruhige, stressfreie Atmosphäre mit Hilfe von Submodalitäten

Das Gefühl von Sicherheit und Vertrauen soll schon beim Erstgespräch vermittelt werden, indem die Lernräume so attraktiv gestaltet werden, dass der Schüler schon innerhalb der ersten sieben Sekunden sich wohl und gut aufgehoben fühlt.

Im NLP begegnen uns die zwei Begriffe Repräsentationssysteme und Submodalitäten, die wir hier kurz erläutern, weil wir im Laufe der Arbeit immer wieder darauf zurückgreifen werden:

### **Repräsentations-Systeme:**

Die Art und Weise, wie Menschen externe Informationen aufnehmen, innerlich verarbeiten und repräsentieren. Die Wahrnehmungshinweise bestehen aus unseren fünf nonverbalen Sinnesmodalitäten:

- Sehen
- Hören
- Fühlen
- Riechen
- Schmecken

Im NLP „VAKOG“ genannt für visuell, auditiv, kinästhetisch, olfaktorisch und gustatorisch.

### **Submodalitäten:**

Sie sind die kleinsten qualitativen Unterschiede, die wir in unserem Repräsentations-System wahrnehmen können, wie z.B. Helligkeit, Farbe, Bewegung und Lautstärke. Submodalitäten können Bedeutungsreaktionen auslösen, die mit einer Zustandsänderung/Gefühlsänderung verknüpft sind. Nicht der Inhalt des Repräsentierten gibt den Ausschlag für unsere Gefühlsreaktion, sondern die Art und Weise, wie der Inhalt in unserem inneren Erleben repräsentiert wird. Welche Submodalität eine bestimmte Gefühlsreaktion auslöst, ist bei jedem unterschiedlich und muss individuell elizitiert werden. Nichtsdestotrotz gibt es bestimmte Submodalitäten, die auf die meisten Menschen die gleiche Wirkung haben, wie z.B. Helligkeit und Farben.

(Vgl. Arbeitsbuch zur Practitioner Ausbildung NLP von Susanne Haag und Klaus Grochowiak S.21 und 209).

Wenn der Schüler nun den Raum betritt, nimmt er mit den fünf o.g. Sinnen bewusst und unbewusst die äußerlichen Eigenschaften/Informationen des Raumes wahr. Alle diese äußerlichen Reize und Impulse wirken auf sein inneres Erleben. Deshalb sollten die Räume groß und hell sein, mit viel Tageslicht und grünen Pflanzen. Sauerstoff ist hilfreich für die Aktivierung des Gehirns, deshalb sollen die Räume stets gut gelüftet sein. Bücher stehen zum Ausleihen bereit und übermitteln unbewusst Wissen. Vielleicht noch eine Ruhe-Ecke, mit Sofa und bunten Kissen und einen Tisch fürs kreative Malen, Yogakissen, Matten und Felldecken und leichte Musik im Hintergrund. Die Räume sind lärm-frei und die Wände sind mit bunten Bildern geschmückt. Das Gefühl von Ruhe, Wohlbefinden, Vertrauen sowie entspannter und stressfreier Atmosphäre soll durch die beschriebenen Submodalitäten vermittelt werden. Dies ermöglicht die Ausschüttung des Bindungshormon Oxytocin, das stimulierend wirkt und das Lernen positiv beeinflusst.

## 2.4. Sorgfaltspflicht des Lerncoachs

Der LernCoach muss genau so wie der Coach beim Erstgespräch darauf achten, in welchem physischen und psychologischen Zustand der Klient bzw. der Schüler ist. Die Zugangshinweise könnten zum Beispiel folgende sein:

- Äußeres Erscheinungsbild
- Gesichtsfarbe: blass / gerötet
- Schweißperlen
- Zittern
- Erhöhte Müdigkeit
- Niedergeschlagenheit
- Schweißausbrüche
- Sehr ungepflegtes Erscheinen
- Alkoholgeruch
- Halluzinationen
- Konfusion



Außerdem ist anhand von Mimik, Gestik, Körperhaltung, Sprache und Wortwahl zu prüfen, ob der Schüler in der Verfassung ist, Nachhilfe zu erhalten. Der LernCoach erkennt somit eine mögliche Persönlichkeitsstörung nach ICD 10 Katalog. Bei körperlichen Symptomen ist eine ärztliche Untersuchung dringend zu empfehlen. Das gehört zur Sorgfaltspflicht des Coaches insbesondere bei Fremdgefährdung, Selbstgefährdung und Gefährdung der öffentlichen Ordnung. Der Coach arbeitet unterstützend und beratend. Er stellt keine Diagnose und heilt auch nicht. Falls nötig, empfiehlt er dem Schüler und seinen Eltern eine Suchtberatung (z.B. Spielsucht), Psychotherapie oder Psychiatrie.

### 2.5. Vertrauen aufbauen: Pacen, Rapport und Leading

Bei der Kommunikation zwischen zwei Personen macht der Inhalt 7 %, die Stimme 38% und der Körperausdruck 55% des Gespräches aus. Somit macht guter Kontakt / Rapport 93% der Unterhaltung aus, während der Inhalt eine viel geringere Bedeutung hat. Jedoch gelten diese Werte zu Anfang des Gesprächs, später sind es dann ca. 70-80% auf der Beziehungsebene. Das heißt, es gilt als erstes bei den Schülern sowie deren Eltern einen guten Kontakt / Rapport aufzubauen. Rapport bedeutet im NLP, dem anderen in seinem Modell der Welt zu begegnen. Dies gelingt durch das Pacen, indem das eigene Ausdrucksverhalten an das Ausdrucksverhalten des Gesprächspartners angeglichen wird. Durch die Ebenen des Pacen:

- Mundart
- Sprachgeschwindigkeit
- Körperhaltung
- Schlüsselworte
- Prozessverben
- Gestik
- Mimik

gelingt es dem LernCoach schnell und zuverlässig, einen tiefen harmonischen Kontakt zu seinem Schüler aufzubauen. Nach dem Pacen folgt das Leaden. Leaden bedeutet, den Gesprächspartner auf Basis guten Rapports zu führen, indem spezifisch offene Fragen gestellt werden und Themen oder Erwägungen eingeführt werden. Das macht einen Profi-Kommunikator aus oder in unserem Fall einen LernCoach. Denn er weiß WAS er tut, WARUM er das tut, und er hat die FLEXIBILITÄT, die Art seiner Kommunikation an die Situation, an seinen Gesprächspartner und an das Ziel bewusst anzugleichen. Im NLP heißt Kommunikation, dass das Ausdrucksverhalten eines Gesprächspartners nicht wie eine allgemeine Sprache gedeutet wird, sondern als Zugang zu dessen inneren Erleben und seinem Modell der Welt verstanden wird. Denn mittels der Sprache bauen wir uns „Landkarten“ der Wirklichkeit auf. Menschen reagieren auf ihre Abbildung der Realität, nicht auf die Realität selbst. NLP ist die Wissenschaft vom Verändern dieser Landkarte. Nun gilt es, nachdem Pacen, Rapport und Leaden stattgefunden hat, die Realität des Schülers noch tiefer zu erforschen. Dafür ist es wichtig, dass der LernCoach die richtigen Fragen stellt, aktiv zuhört und sich ganz auf den Schüler fokussiert bzw. kalibriert. Kalibrieren bedeutet im NLP das Zuordnen des nonverbalen Ausdrucks einer Person zu einer bestimmten inneren Verfassung.

### 2.6. Dem Schüler als einzigartigem Individuum begegnen

Hierfür gibt es Fragetechniken aus dem NLP: Das Meta-Modell der Sprache, das dem Coach hilft die tiefe Persönlichkeit des Schülers zu erforschen und das wirkliche Anliegen des Schülers herauszufinden. Will er nur seine Noten verbessern, möchte er es auch wirklich oder gibt es Einwände? Gibt es vielleicht noch andere Probleme und Themen, bewusste und unbewusste?

Das **Meta-Modell der Sprache** ist für das bessere Kennenlernen des Schülers bestens geeignet. Denn diese sinnvolle Interviewtechnik ermöglicht dem LernCoach schnell, effektiv und präzise Informationen über seinen Schüler zu sammeln und sein Modell der Welt zu ergründen. Die subjektive Wahrnehmung ohne Wertung herauszufiltern und als LernCoach die Beobachterposition (Meta-Position) einzunehmen. Dabei geht es um gezielte Informationssammlung sowie Tilgungen, Generalisierungen und Verzerrung zu hinterfragen und unbewusste Glaubenssätze aufzuspüren. Die Fragen gehen von der Oberflächenstruktur des Gesagten in die Tiefenstruktur des subjektiven Erlebens. Der LernCoach kann somit in die Wirklichkeitskonstruktion seines Schülers eintauchen und ihn besser verstehen und damit besser unterstützen. Es werden offene Fragen gestellt, wie die W-Fragen (wie, wo, was, woher, wofür), aber KEINE Warum-Fragen.

Hinzu kommen noch Zirkulärfragen, Entwicklungsfragen und Skalierungsfragen aus der Systemik, die dem Schüler helfen, neue Perspektive, Differenzierungen, andere Blickwinkel und Ansätze sowie Lösungsansätze zu finden.

## 2.7. Systemischer Ansatz: Das familiäre und das soziale Umfeld betrachten und einbeziehen

### **Systemik:**

Im NLP werden die individuellen Stärken und Ressourcen vom Coach gefördert und gestärkt. Nichtsdestotrotz ist es wichtig, auch die systemischen Ansätze in Betracht zu ziehen. Denn als Minderjähriger lebt der Schüler zwangsweise nicht allein, sondern in einem Familiensystem sowie in einem Schul- und Peersystem, um nur die wichtigsten Systeme bzw. das enge Umfeld des Schülers zu nennen. Jedes einzelne System hat jedoch seine eigenen Dynamiken, Interaktionen, Kommunikationen und Wechselwirkungen, die wiederum Auswirkung auf die einzelnen Mitglieder des jeweiligen Systems haben. Der systemische Ansatz geht davon aus, dass der isolierte Blick auf das Individuum keinen Sinn macht. Es ist immer die Gesamtheit des jeweiligen Systems, die das Verhalten der einzelnen Mitglieder wechselseitig beeinflusst. Das heißt:

- Weg vom linearen Denken: Von der Suche nach Ursache-Wirkung hin zum systemischen Denken: Betrachtung komplexer, sozialer Zusammenhänge
- An Strukturen und Kontext arbeiten
- Unterscheidungen und Differenzierungen treffen
- Angebote und Einladungen aussprechen
- Mehr im „sowohl als auch“ anstatt im „entweder – oder“ denken

Dafür sind folgende Fragetechniken aus der Systemik besonders geeignet:

**Zirkuläre Fragen** sind eine Unterkategorie von systemischem Fragen, bei denen es um das Erfragen von Beziehungen durch Dritte (also nicht direkt, sondern eben zirkulär) geht. Sie geben dem Schüler die Möglichkeit die Perspektive zu wechseln das eigene Denken und Verhalten aus der Perspektive anderer Systemmitglieder zu gewinnen.

Zum Beispiel: „Wer freut sich über Deine guten Noten in der Familie am meisten?“

**Entwicklungsfragen** eröffnen die Möglichkeit, ein Thema zu durchdringen und sich anzueignen, kritisch und aus wechselnden Perspektiven zu hinterfragen, zu entwickeln und zu erweitern. Sie öffnen Türen und ermöglichen, ein „Aha-Erlebnis“ zu erleben.

Zum Beispiel: „Was ist für Dich der wichtigste Aspekt an der Nachhilfe?“

**Skalierungsfragen** sind Fragen, mit denen der Schüler Empfindungen, Gefühle und Einschätzungen individuell bewerten kann. Beispiele sind Skalen von 1 (schlechtester Wert) bis 10 (besten Wert), Prozentfragen, besser – schlechter, wahrscheinlich – unwahrscheinlich. Dies ermöglicht herauszufinden, wo der Schüler im jetzigen Moment steht, wo er hin möchte, und welche Zwischenschritte dafür nötig sind.

Zum Beispiel: „Auf einer Skala von 1 bis 10: Wie gerne gehst du morgens in die Schule?“ Die Nummerierung macht es anschaulicher und haptischer.

### **Das familiäre System des Schülers**

Konkret in der Schülernachhilfe bedeutet es herauszufinden, welche Rolle die Eltern beim Lernen spielen und wie das familiäre Leben strukturiert ist.

Lebt er mit seinen beiden Eltern zusammen, nur mit einem Elternteil oder zusätzlich mit der Stiefmutter bzw. dem Stiefvater? Gibt es noch anderer Bezugspersonen im Haushalt, wie z.B. Großeltern? Vielleicht hat er noch Geschwister oder Halbgeschwister? Gibt es schwere Krankheiten, frühe Tote, Arbeitslosigkeit, Geldsorgen, Gewalt, Suchtkrankheiten oder sonstige besondere Belastungen in der Familie, in der der Schüler lebt? Manch einer der o.g. Lebensstrukturen kann das Lernen des Schülers maßgeblich erschweren. Hier ist wieder anzumerken, dass der LernCoach nur Unterstützung und Orientierung anbieten kann und ggfs. muss er den Schüler an medizinischen, psychologischen oder sozialpädagogischen Spezialisten weiterleiten.

Die Kooperation der Eltern ist wichtig, damit sie bei der Entwicklung des Kindes „mit im Boot“ sind. Zu beachten ist ebenfalls die Unterscheidung zwischen Lernhilfe- und Coachingstunden. Bei der Lernhilfe ist es üblich, in regelmäßigen Abständen Rückmeldung über die Lernentwicklung des Schülers an die Eltern zu geben. Nun die Erfahrung hat gezeigt, dass die Eltern den Austausch sehr schätzen und auch gern nach Tipps fragen, bis hin zur Begleitung zu einem Gespräch mit dem entsprechenden schulischen Fachlehrer. Die Eltern haben auch ihre Sorgen und Nöte und sprechen sie auch meistens offen an. Wenn die Schüler in der Pubertät die elterlichen Werte ablehnen, kann das zu Rebellionen und Konflikten führen und für beide Teile sehr schmerzhaft sein. Dieser Abnabelungsprozess beziehungsweise diese Auseinandersetzung ist jedoch wichtig für die Schüler, damit sie ihre eigenen Werte und Wege finden

können. Man könnte es sogar als einen gesunden Prozess für das Erwachsen werden, bezeichnen. Aus diesen Gründen kann es hilfreich sein, außerhalb der normalen Elterngespräche den Eltern ebenfalls Coachingsessions anzubieten.

### Das soziale Umfeld des Schülers

Außerhalb der Familie sollte noch das soziale Umfeld in Betracht gezogen werden, da die Schüler den größten Teil des Tages in der Schule verbringen. Zu beleuchten wären noch die außerschulischen Aktivitäten sowie der Freundeskreis. Wie wir bereits im Kapitel 1.5 unter Hormonen erläutert haben, sind die Schüler, die zur Nachhilfe kommen, meistens mitten in der Pubertät und die Hormone sind naturgemäß auf Hochtouren. Es ist das Alter, in dem sie sich von den Eltern ablösen und ihre eigene Persönlichkeit und Werte entwickeln. Diese neue Entwicklungsphase erlebt jeder Schüler individuell, jeder auf seiner Art und Weise. Manch einer erlebt sie intensiver als manch anderer. Es gilt herauszufinden, wie jeder einzelne Schüler diese Phase erlebt. Nabelt er sich gerade von seinen Eltern ab, möchte er neue Grenze austesten? Gibt es dabei schwere Konflikte? Wie steht es mit den Freunden, der sogenannte Peergroup? Gibt es Mobbing? Leidet er an Weltschmerz und stellt alles in Frage? Ist er in der „Null-Bock-Phase“? Oder ist er gerade verliebt, vielleicht sogar unglücklich verliebt? Das sind ebenfalls unzählige Möglichkeiten, die das Lernen behindern können und wichtige Hinweise, die der LernCoach in Erfahrung bringen muss, bevor er mit dem Lehren anfängt.

### 2.8. Kennenlernen-Fragen

Nur wenn der LernCoach das familiäre und das soziale Umfeld mit den jeweiligen Beziehungsstrukturen und eventuellen Konflikten beleuchtet hat, kann er darauf eingehen und individuelle Unterstützung anbieten. Das ermöglicht neue Perspektiven und eröffnet ein Mehr / Meer an Möglichkeiten, an die der Schüler bisher vielleicht noch nicht gedacht hat. Das alles kann das Lernziel in einen neuen Kontext bringen und den Schüler motivieren, um gemeinsam mit dem Schüler eine positive Lernstimmung zu erzeugen.

Nun haben wir die verschiedenen Fragetechniken erläutert und erklärt, wozu sie nützlich sind. Um das ganze anschaulicher und konkret zu machen, haben wir spezielle Fragen für die Schüler des LernCoachings entwickelt. Diese ausgearbeiteten Fragebögen ermöglichen systematisch, konkret und effizient den Schüler kennenzulernen. Sie dienen als Leitfaden, das heißt aber nicht, dass nicht die eine oder andere Frage dazukommt oder wegfällt. Um jedoch den Schüler nicht gleich in den ersten Coaching Sessions mit Fragen zu überfrachten, haben wir verschiedene Fragen entwickelt, die wir im Laufe der LernCoaching-Strecke einsetzen werden.

Oberste Prämisse lautet, auf den Schüler einzugehen und zuhören, zuhören und noch mal zuhören, bevor die nächste Frage gestellt wird. Dem Schüler Raum und Zeit gewähren und ihn dabei beobachten, sich auf ihn fokussieren und kalibrieren: z.B. wie wirkt die gestellte Frage auf den Schüler? Hat sich etwas an seiner Körperhaltung, seinem Atem oder seiner Gesichtsfarbe geändert, steigen Emotionen auf?

Nach dem Kennenlerngespräch im Sinne von NLP und nach der Ausarbeitung und Bewertung des Kennenlernen-Fragebogens kann der LernCoach erste Schlüsse ziehen und erkennen, ob es Lernblockaden, Einwände, Ängste oder systemische Verstrickungen gibt und ob der Schüler für neue Wege und Lösungsansätze bereit ist. Falls ja, kann er den Eltern Sonder-Coachingstunden vorschlagen. Gerade in Hinblick auf minderjährige Schüler ist es wertvoll und wichtig, die Eltern in LernCoaching-Prozess miteinzubeziehen und eine schriftliche Einwilligung zu fordern, wie im Kapitel 2.7. erläutert.

**Kennenlernen-Fragen:**

<b>Fragen</b>	<b>Antworten</b>
Was ist dein Lieblingsfach?	
Was macht dir daran so viel Spaß? Was begeistert dich an diesem Fach besonders?	
Hast du einen Lieblingslehrer?	
In welchem Fach/Fächer hast du deinen Lieblingslehrer?  Was macht ihn/sie besonders?  Was gefällt dir am besten an deinem Lieblingslehrer?	
Welches Fach magst du am wenigsten? Was macht das Fach so schwierig?	
In welchem Fach hast du die besten Noten?  Wie kommt es dazu?	
In welchen Fächern hast du schlechte Noten?  Was macht es so schwer?	
Hast du ein Hobby?	
Was macht dir daran so viel Spaß?	
Treibst du außerhalb der Schule Sport? Was macht dir daran so viel Spaß?  Bist du in einem Verein oder Gruppe aktiv?	
Was ist deine Lieblingsbeschäftigung?  Was macht sie so besonders?	
Hast du ein Haustier? Welches?  Was ist das Besondere an deinem Haustier?	
Hast du ein Lieblingsbuch? Welches?  Was gefällt dir daran so gut?  Welche Figur gefällt dir am besten?  Was zeichnet sie aus?	

<b>Fragen</b>	<b>Antworten</b>
Hast du einen Lieblingsfilm oder Serie?  Welche?  Was gefällt dir daran so gut?  Welche Figur gefällt dir am besten?  Was zeichnet sie aus?	
Wo machst du deine Hausaufgaben?	
Wieviel Stunden Hausaufgaben machst du ungefähr pro Tag?	
Wie ist das Verhältnis zu deinen Eltern?	
Wie ist das Verhältnis zu deinen Geschwistern?	
Wie ist das Verhältnis zu deinen Mitschülern?	
Hast du einen besten Freund oder eine beste Freundin?	
Gibt es noch andere wichtige Bezugspersonen für dich?	
Hast du ein Vorbild? z.B. Sportler, Sänger, Schauspieler etc.	
Gibt es Mobbing in deiner Schule?	
Hast du körperliche Einschränkungen / Krankheiten?	
Was wäre, wenn Schulnoten von heute auf morgen einfach verschwunden wären?	
Welche Wünsche hast du an mich?	
Was bedeutet es für dich, wenn du gute Noten bekommst?	
Was bedeutet es für deine Eltern, wenn du gute Noten bekommst?	

<b>Fragen</b>	<b>Antworten</b>
<i>(Smart-Fragen für Ziel)</i>  Was ist dein Ziel?  Wo stehst du jetzt? Auf einer Skala von 1 bis 10?	
Wo möchtest du am Ende des Schuljahres stehen? Auf einer Skala von 1 bis 10?	
Woran wirst du merken, dass du dein Ziel erreichst hast?	
Was wird sich verändert haben, wenn du dein Ziel erreicht hast?	
Welchen Nachteil bist du dafür bereit anzunehmen?  Gibt es Konsequenzen?	
Welche Fähigkeiten oder Stärken besitzt du bereits, um dir selbst zu helfen, das Ziel zu erreichen?	

## 2.9. Preframings (Vor-Rahmen)

Es ist gut einen Bedeutungsrahmen für das LernCoaching zu setzen, sowohl bei den Schülern als auch bei den Eltern.

Dabei setzt der LernCoach am Anfang jeder Übung bzw. Coachingsstunde einen Preframe ein. Preframe bedeutet „Vorraumen“, damit ist gemeint, dass der Coach seinem Klienten vorab schon einmal eine Einleitung bzw. Vorankündigung macht, um eine Erwartungshaltung zu installieren. Dies ist nützlich, damit es nicht zu verwirrten Zuständen oder gar mentalen Überlastungen kommt. Die Erwartungshaltung wird somit in eine bestimmte Richtung gelenkt. Diese Vorbereitung hilft dem Schüler sich sicherer zu fühlen und Vertrauen in den Prozess zu gewähren.

## 2.10. Die persönlichen Ziele des Schülers herausarbeiten und von Elternzielen differenzieren

### Die SMART-Tools

Nachdem der LernCoach seinen Schüler mit all seinen Facetten kennt und den Rahmen gesetzt hat, kann er den nächsten Schritt gehen und gemeinsam mit dem Schüler seine Ziele im Hinblick auf das Lernen herausarbeiten. Hierfür gibt es ebenfalls eine sehr gute NLP-Technik: die Wohlgeformtheitskriterien für Ziele mit Hilfe von speziellen Fragen. Die Ziele sollen gemäß der sogenannten SMART-Tools formuliert werden:

**S** spezifisch **M** messbar **A** attraktiv **R** realistisch **T** timing.

Skalierungsfragen können hier auch noch einmal eingebettet werden.

Hier geht es darum, dem Schüler bewusst zu machen, was das Lernen und gute Noten für ihn persönlich bedeuten. Hat er selbst eigene Lernziele? Sind es vielleicht die Ziele seiner Eltern? Inwiefern unterscheiden sich seine Ziele von denen seiner Eltern? Was sind seine Wünsche und Erwartungen an die Lernhilfe? Hat er Lust und Interesse auf Nachhilfe oder kommt er aufgrund des Wunsches seiner Eltern? Sieht der Schüler einen Sinn darin, Nachhilfe zu bekommen? Eine gute Frage wäre z.B. „Wofür brauchst Du das denn? Wofür ist es für Dich nützlich?“ Es gilt herauszufinden, ob der Schüler in der Lage ist, sein Lernziel selbst spezifisch auszudrücken und welche Ressourcen er bereits dafür besitzt. Ihm konkret zu veranschaulichen, wo er hin möchte und was er selbst dafür tun kann und ihn für seine eigene Verantwortung zu sensibilisieren. Den Schüler dort abholen, wo er gerade steht. Bodenkarten, Ressourcen-Anker bzw. Bodenanker können dabei eingesetzt werden sowie eine Zeitlinie mit angemessenen Chunks. Die Arbeit kann mit Submodalitäten noch verstärkt werden.

## 2.11. Das S.C.O.R.E. Modell

Der LernCoach kann jetzt Schritt für Schritt mit dem Schüler gemeinsam einzelne Themen ausarbeiten und die bestgeeigneten NLP-Formate anwenden.

Hierfür gibt es das S.C.O.R.E. Modell (Symptom, Cause, Outcome, Ressource, Effect), entwickelt von Robert Dilts, das zu einer gegliederten Zielführung führt und eine systematische Hilfestellung anbietet zur Vorbereitung einer Coaching-Intervention bzw. eines NLP-Formats. Im Arbeitsbuch zur Practitioner Ausbildung NLP von Susanne Haag und Klaus Grochowiak auf S.17 und 18 ist eine Tabelle mit dem S.C.O.R.E. Modell, wie folgt in sechs Spalten, abgebildet:

1. Technik
2. Symptom
3. Ursache
4. Ressource
5. Ziel
6. Effekt

Diese gegliederte Aufstellung in Tabellenform, in der 30 Interventionstechniken / Formate aufgelistet sind, ist eine hervorragende Hilfestellung für den LernCoach, um das bestgeeignete NLP-Format für den jeweiligen Schüler herauszufinden, um situatives Lernen, Veränderung, Erkenntnisse und Lösungen herbeizuführen.

Bei dieser Master Arbeit behandeln wir jedoch nicht alle 30 NLP-Techniken, sondern werden uns auf die Formate konzentrieren, die gemäß unserer Erfahrung am meisten auf die Schüler in der Nachhilfe zutreffen. Wissend, dass der LernCoach jeder Zeit die Flexibilität hat, ein anderes Format, als diejenige, die in dieser Arbeit dargestellt sind, zu nutzen. Die speziell für Schüler ausgewählten Formate sind in Kapitel 5. NLP-Formate für Schüler kombiniert mit Körper- und Atemübungen zu finden.

## 3. Bedingungen für gutes Lernen

### 3.1. Lernstrategie aus dem NLP

Um besonders effektives und erfolgreiches Lernen zu generieren, gibt es im NLP 7 Komponenten für gute Lernstrategien:

#### 1. **Das Lernen immer in einem positiven Zustand beginnen.**

Hier gilt es den Schüler in eine positive Stimmung zu bringen und, wie bereits im Kapitel 2 beschrieben, spielen dabei die Räumlichkeiten und das Vertrauen eine wichtige Rolle. Außerdem kann der LernCoach dem Schüler vorschlagen, sich an eine Situation zu erinnern, in der er besonders leicht und gut gelernt hat und wie er sich dabei fühlte. Am besten wäre es eine außerschulische Situation zu finden, wie z.B. Sport, Musik oder Kunst.

Das Herausfinden von mindestens drei ressourcervollen Zuständen, demnach in Verbindung mit den eigenen Kräften und Fähigkeiten zu sein, ist ein sehr guter Einstieg. Erfahrungsgemäß ist nicht jeden Schüler bewusst, welche Fähigkeiten in ihm stecken. Das NLP-Format Moment of Excellence, Ressource-Anker-Übung, ist dafür prädestiniert, denn diese einfache, aber wirkungsvolle Vorgehensweise ermöglicht es dem Schüler, ressourcervolle Zustände bei sich selbst zu finden, zu verstärken und zu ankern. Anker bedeutet im NLP eine Reiz-Reaktions-Koppelung, die dem Schüler ermöglicht, per Selbstausslösung eines gesetzten Ankers (an einen bestimmten Reiz, wird durch Wiederholung oder Lenkung der Aufmerksamkeit ein bestimmter innerer Zustand gekoppelt) in einen sehr positiven Zustand zu gelangen.

#### 2. **Angemessene Aufteilung des Lernstoffes**

Die Lerninhalte sollten weder in zu große noch zu kleine Lerngrößen aufgeteilt werden, so dass weder eine Überforderung noch eine Unterforderung stattfindet. Der LernCoach weiß um die Chunks, Verkleinern oder Vergrößern der Informationsbrocken und der Millerschen Zahl, die bei optimaler Bedingung besagt, dass der menschliche Verstand nur  $7 \pm 2$  Informationen bewusst verarbeiten kann (George A. Miller 1956). Daher sollte man mit dem Schüler gemeinsam die Lernziele durchgehen und einen individuellen Lernplan erstellen, gegebenenfalls auch fächerübergreifend. Dafür kann ein „Lerntagebuch“ geführt werden, das zur Planung, Organisation und Steuerung des eigenen Lernprozesses dient.

#### 3. **Angemessene Rückmeldung / Feedback**

Der Schüler braucht regelmäßige Rückmeldungen, um zu wissen, ob er sich verbessert hat. Das gibt ihm eine Orientierung über seinen Lernprozess. Der LernCoach fragt den Wissensstand des Schülers ab, insbesondere die Punkte, die er bei der letzten Stunde nicht verstanden hatte, korrigiert die Hausaufgaben oder die Aufgaben, die er ihm selbst gegeben hatte. Gegebenenfalls erklärt er noch einmal die Lektion. Das Feedback ist stets wohlwollend und wertschätzend. Die Korrekturen sollten am besten in der vom Schüler vorher ausgewählten Farbe, Zeichen oder Emojis vorgenommen. Die übliche Korrekturfarbe in Rot könnte ein Trigger für den Schüler sein und vielleicht bei ihm ein ungutes Gefühl hervorrufen. Falls sich herausstellt, dass die Farbe Rot ein Trigger ist, kann der LernCoach das Format Ankerkollabieren anwenden: Negatives Gefühl aufheben, indem er es mit positiven Ressourcen verschmilzt.

#### 4. **Angemessene Vergleichsgrößen**

Hier gilt es, eine gute Vergleichsgröße herauszufinden, die den Schüler motiviert anstatt demotiviert. Mit wem kann er sich gut vergleichen, ohne das Lernziel zu hoch oder zu niedrig zu setzen und ein Erfolgsgefühl zu generieren. Den Schüler direkt fragen, wer für ihn ein gutes Vorbild wäre, z.B. der Klassenbeste, Jahrgangsbeste oder jemand anderen in seinem Umfeld.

#### 5. **Endpunkt**

Ist das gewählte Lernziel erreicht, sollte man es nicht noch weiter hoch setzen, sondern sich darüber freuen und Pause machen, sich an den selbstgesetzten Plan halten. Z.B. 10 Vokabel pro Wochentag lernen und nicht auf 12 oder 15 erhöhen, um später überfordert zu werden und die bereits erlernten Vokabeln wieder zu vergessen.

#### 6. **Umgang mit Nichtverstehen**

Nicht ein schlechtes Gefühl haben und resignieren, wenn der Lernstoff nicht sofort verstanden wird, sondern vielleicht eine Pause machen oder einen Entdeckergeist bzw. Neugier entwickeln. Nicht zu streng zu sich selbst sein, sondern mit Gelassenheit mit dem Nichtverstehen umgehen. Frustrationstoleranz und Ausdauer entwickeln. Der LernCoach gibt dem Schüler das Vertrauen, dass er so oft nachfragen kann, wie er möchte, aber signalisiert im zugleich, dass er auch selbst in der Lage ist, die Lösung herauszufinden. Eine Atmosphäre von Vertrauen und Selbstvertrauen



soll geschaffen werden, die auf einer harmonischen Beziehung zwischen LernCoach und Schüler basiert.

### 7. Herstellen von Relevanz

Erfolgreiches Lernen steht mit dem Lerninhalt und den persönlichen Zielen in Verbindung. Sind Wissen und die Handlungskompetenz für den Schüler geeignet? Das heißt ist die Vorgehensweise sowohl auf den jeweiligen Inhalt als auch auf die individuelle Stärke des Schülers abgestimmt? Wichtig ist auch, die Sinnfindung des Schülers zu klären, indem wir ihn fragen, wofür wird es gut gewesen sein wird, den Inhalt zu lernen. Zudem noch nach Alltagsanwendbarkeit und Nutzen zu fragen. Falls Blockaden auftauchen, diese mit den geeigneten NLP-Methoden bearbeiten, siehe dazu Kapitel 2. Coaching Session vor Lernsession und 5. NLP-Formate für Schüler kombiniert mit Körper- und Atemübungen.

**Wissenskompetenz:** Hier wird unterschieden, ob etwas auswendig gelernt werden soll (z.B. Vokabel in der Fremdsprache oder das Aufsagen eines Gedichtes) oder ob etwas verstanden werden soll (mit eigenen Worten etwas wiedergeben)

**Handlungskompetenz** entsteht durch Informationsaufnahme, eigenes Erleben, Anwendung und Reflexion. Vor allem aber vom Wissen in das Tun zu kommen. Das heißt Tun, Tun, Tun und nochmal Tun. Dem Schüler die Möglichkeit geben, im Sprachunterricht viel in der Fremdsprache zu reden, was in den Schulklassen kaum möglich ist, weil die Klassen zu voll sind. Außerdem hilft es, wenn die Schüler regelmäßig (mind. 10 Zeilen pro Woche) Texte, bzw. Resümee in der Fremdsprache verfassen. In der Praxis haben wir festgestellt, dass die Schüler, unabhängig von der Klassenstufe, zu Beginn des Sprachenlernens naturgemäß viele Fehler bei den Aufsätzen machen. Deshalb ist es umso wichtiger, erstens mit einem Fehlertoleranz Preframing zu starten z. B.: „Aus Fehler lernt man. Anfangs werden es vielleicht relativ viele sein, aber das gehört einfach dazu. Wir korrigieren sie zusammen, machen eine Merkliste, und es werden von Mal zu Mal weniger werden, denn Übung macht den Meister“. Zweitens in der Korrektur dieser ersten Aufsätze können zum Chunking-down zwei Korrekturfarben verwendet werden: Die erste Farbe für die Fehler, die gerade das aktuelle Hauptlernthema sind und eine andere Farbe für alle anderen Abweichungen, die der Schüler später erst im Detail zu lernen braucht.

**Windows-Oberfläche:** Hierarchische Systematik, die den jeweiligen Inhalt als Überblick abbildet und gleichzeitig einen strukturierten Zugang zu den Informationsdetails bietet. Sie ermöglicht dem Schüler einen roten Faden auf dem Weg zu Inhalten.

**Behavioral Modeling:** (Spiegelneuronen): Lernen durch das Beobachten und Nachahmen eines Vorbildes bzw. Modells wie Sportler, Eltern oder Musiker

(vgl. Arbeitsbuch zur Practitioner Ausbildung NLP von Susanne Haag und Klaus Grochowiak S. 111-114)

Hinzuzusetzen sind noch die vier Stufen der Kompetenzentwicklung ein Modell aus der Entwicklungspsychologie, das von Noel Bruch in den 1970er Jahren eingeführt wurde. Die vier Stufen sind:

1. Unbewusste Inkompetenz: Der Schüler weiß noch nicht bewusst, dass es in Mathematik den Dreisatz gibt, und wie nützlich er im Alltag sein kann. Das ist mit dem blinden Fleck aus dem Johari-Fenster von Joseph Luft und Harry Ingham gleich zu stellen. Dem Schüler sollte sein blinder Fleck bewusst gemacht werden, damit er überhaupt merkt, was er nicht kann. Dabei darauf achten, dass an bereits anderes verfügbares Wissen angeknüpft wird.  
→ Aus neuropsychologischer Sicht braucht es vorhandene, anknüpfungsfähige Netzwerke für eine neuronale Repräsentation.
2. Bewusste Inkompetenz: Der Schüler weiß, dass noch Lernbedarf besteht, z.B. das Konjugieren der Verben. Der LernCoach nimmt es bewusst wahr und stellt den Schüler nicht bloß, sondern durch gezielte Wiederholungen und praktische, erlebnisorientierte Übungen bringt er wertschätzend dem Schüler das Konjugieren bei. In diesem Fall gilt es den Selbstwert des Schülers zu stützen, anstatt zu verletzen, und die Bindungsbeziehung zu erhalten bzw. Vertrauen aufzubauen sowie Neugier zu generieren, um ein „Aha-Effekt“ zu erleben.

- Die anknüpfungsfähigen Neuronennetzwerke werden ausgebaut, indem das Fehlen einer Kompetenz sichtbar und spürbar gemacht werden.
3. **Bewusste Kompetenz:** Der Schüler selbst merkt, dass seine Fremdsprachenkenntnisse besser geworden sind, entweder durch bessere Noten oder er traut sich mehr, sich im Schulunterricht zu melden. Nun gilt es dieses erlernte Wissen durch viele Wiederholungsübungen zu verstärken und Zeit zu lassen für das Integrieren und nicht gleich wieder Neues dazu zu lernen, insbesondere wissend, dass der Schüler nicht nur in einem Fach zu lernen hat.
- Aus neuropsychologischer Sicht sind die neuronalen Verknüpfungen erst fragmentarisch aufgebaut. Handlungen werden mühsam über den Präfrontalcortex und über den motorischen Cortex gesteuert und sie benötigen dafür bewusste Aufmerksamkeits- und Handlungskontrolle, die wiederum viel Stoffwechselenergie verbrauchen (vgl. Roth 2001). Ebenso, wenn zu viel auf einmal in komplexen Themen gelernt wird, kann es zu Interferenzen (Überlagerungen) führen, denn neuroplastische Umbauprozesse stören sich dann gegenseitig (vgl. Luft & Buitrago 2005).
4. **Unbewusste Kompetenz:** Der Schüler hat es geschafft, dass er die Verben in seinen Sätzen und Aufsätzen automatisch richtig konjugiert, ohne darüber nachdenken zu müssen. Die Sprache macht ihm jetzt nicht mehr so viel Mühe wie früher und es fällt ihm leichter sich auszudrücken.
- Ein neues Handlungsmuster hat sich automatisiert, dadurch nehmen die Aktivitäten der zentralen Exekutive und des motorischen Cortex ab und führen zu weniger Stoffwechselenergie und somit zur Mühelosigkeit.

(Vgl. Neurodidaktik für Trainer, Franz Hütter und Sandra Mareike Lang, 2017, Seite 174 bis 176).

Parallel dazu ist es besonders wichtig, mit dem Schüler gemeinsam herauszufinden, was für ein Lerntyp er ist und gemeinsam seine individuelle Lernstrategie herauszuarbeiten. Hilfreich dafür ist zu wissen:

- Was sind seine bevorzugte Wahrnehmungskanäle VAKOG? (visuell, auditiv, kinästhetisch, olfaktorisch, gustatorisch)?
- Wie ist der Schüler in seinem Repräsentationssystem organisiert VAK? (visuell, auditiv, kinästhetisch)?
- Was sind seine Meta-Programme

Nichtsdestotrotz sollte das Lernen auf mehrere Sinneskanälen ausgerichtet sein, weil es die Verknüpfungen der Synapsen aktiviert, wie in Kapitel 1.4 beschrieben.

Die passenden NLP-Formate, um mit allen Sinnen zu lernen, sind:

- AZH
- Kontrastierender Fragerahmen (Arbeit mit Submodalitäten VAK)
- Input-Output-Relationen
- Ressourcen-Arbeit, wie z.B. Bodenanker

### 3.2. Die häusliche Lernumgebung

Nicht nur in der Nachhilfe sollte auf die Lernumgebung, wie im Kapitel 2.3 beschrieben, ein großes Merkmal gesetzt werden, sondern auch bei dem Schüler zu Hause. Hier kann der LernCoach sowohl den Eltern als auch dem Schüler gute Ratschläge geben, damit auch zu Hause eine gute Lernatmosphäre herrscht.

#### **Struktur und Ordnung im Raum**

Vielen Kindern bereitet es Probleme, sich in einem Raum zu orientieren, Kinder sind eher verwirrt als angeregt, wenn sie durch einen Raum gehen, um etwas zum Spielen zu suchen. Fehlt dem Raum Struktur und seitens der Erzieher Orientierung und Unterstützung, wird die Orientierungslosigkeit noch verstärkt. Dies fördert wiederum die innere Unruhe, die sich in Bewegungsdrang, Aggression oder dem

Hören lauter Musik äußert.

Deshalb ist es hilfreich Räume so zu gestalten, dass sie zur ordnenden Kraft werden. Nach Möglichkeit sollte eine klare räumliche Trennung zwischen Arbeitsbereich und dem Spiel- oder Schlafbereich bestehen.

### Arbeitsbereich:

Er sollte so ausgerichtet sein, dass der Blick auf eine farblich stimulierende Wand geht oder so zum Fenster, gerichtet, dass der Blick nach draußen nicht zu sehr von der Arbeit ablenkt. Außerdem sollte vermieden werden, dass Kinder ihren eigenen Fernseher im Kinderzimmer bzw. im Arbeitsbereich haben. Für die Nutzung von Computer, Smartphones und sozialen Medien sollte es festgelegte Zeiten geben, denn sie lenken zu sehr von der Arbeit ab. Am besten wäre, wenn das Smartphone während der Hausaufgaben ausgeschaltet ist und in einem anderen Raum liegt, denn die Versuchung darauf zu schauen ist doch zu groß. Für älteren Schüler, die gerne Recherche im Internet machen, sollte es auch eine begrenzte Zeit geben, denn meistens finden sie die nötigen Informationen in den Schulbüchern. Die Erfahrung hat gezeigt, dass die Fülle an Information im Netz Schüler überfordern können und sie nicht oft in den eigenen Schulbüchern nachschauen. Hier kann der LernCoach ihnen zeigen, wie die Schulbücher genutzt werden, falls die Schullehrer es noch nicht gemacht haben.

### Spielbereich:

Es sollten nur wenige Spiele bereitliegen und ein Tisch sollte die Möglichkeit zum Spielen und Basteln bieten. Zu viele Spiele verwirren das Kind und schwächen seine Aufmerksamkeit. Es sollte immer die Gelegenheit zum freien Gestalten sein. Papier, Kleber, Schere, Farben, Naturmaterial und vieles mehr liefern ein kreatives, spannendes und billiges Spielmaterial.

Der Spielbereich ist der erste Arbeitsbereich des Kindes und sollte immer so eingerichtet sein, dass er zum einen Klarheit im Angebot, zum anderen aber auch die Möglichkeit bietet, sich im Spiel zu versenken.

Das heißt jeder Erwachsene sollte Spielaktivitäten schätzen und niemals abrupt unterbrechen, sondern das Ende langsam einleiten und dabei die Einhaltung von Grenzen beachten.

### Kuschelecke:

Eine gemütliche Kuschelecke gehört ebenfalls ins Spielzimmer. Mit Regalen lassen sich Räume einfach unterteilen. Das kann auch das Kinderbett sein, wenn es zum Schmökern, Musikhören oder Träumen benutzt wird. Das Bett ist aber kein Lernplatz. Wer liegt oder halb liegt signalisiert dem Gehirn durch seine Körperhaltung, dass es Pause machen kann.

(Vgl. Dumme Kinder gibt es nicht, Renate Fischer-Tietze, 1997, S.173)

### 3.3. Lernen versus Verstehen

Der LernCoach achtet darauf, dass er beim Lehren nicht nur reines Fachwissen vermittelt. Der Schüler soll genau verstehen, was er beigebracht bekommt und die Zusammenhänge begreifen, so dass es für ihn selbst einen Sinn ergibt. Schüler lernen am besten, wenn sie über das Gelernte einen Bezug zu ihrem realen Leben und zu ihren eigenen Bedürfnissen herstellen können (Vgl. Wohin, Weshalb, Wofür, Auditorium G. Hüther 2005). Hierzu kommt die Hermeneutik ins Spiel.

**Hermeneutik:** Stammt aus dem Griechischem und bedeutet Erklärung, Interpretation. Lehre von der Auslegung und Erklärung eines Textes oder eines Kunst- oder Musikwerks sowie das Verstehen von Sinnzusammenhängen in Lebensäußerungen aller Art aus sich selbst heraus (z.B. in Kunstwerken, Handlungen, geschichtlichen Ereignissen)

Vgl. Duden: <https://www.duden.de/rechtschreibung/Hermeneutik>, Zugriff am 25.05.2020)

Hans Georg Gadamer, deutscher Philosoph, schreibt über die Hermeneutik: „Hermeneutik ist eher Geschehen als Verstehen. Sie ist eine besondere Art und Weise, in der Überlieferungen, Traditionen und Werte erhalten und weiterentwickelt werden. Durch das Lesen und Auslegen von überlieferten Texten, vor allem durch ihre Neuinterpretation sind wir in der Lage, wertvolle Erkenntnisse für die Gegenwart zu gewinnen. Der Prozess des Verstehens hört nie auf!“ In seinem Werk Wahrheit und Methode (1960, Tübingen) ist Hermeneutik ein Phänomen und nicht eine Methode, sondern die sachgerechte Auslegung des Verstandes. Die Begriffe Wahrheit, Sinn, Erkenntnis und Verstehen werden herausgebildet.

Somit ist Verstehen eine Kunst und Wissenschaft für sich. Es geht nämlich nicht nur um reine Wissensvermittlung wie z. B. Vokabeln auswendig lernen, Grammatik und Konjugationen. Vielmehr sollte der Schüler verstehen, was er lernt, durch praktische Übungen, Wiedergabe durch eigene Worte, Erklärungen, Diskussionen, Austausch und praktische Beispiele. Eine Transferleistung von der Theorie in die Praxis soll stattfinden, um nachhaltig das Gelernte im Gedächtnis zu behalten. Wie im Kapitel 3.1 unter Wissenskompetenz beschrieben, kann und soll etwas auch auswendig gelernt werden, jedoch nicht ohne es vorher verstanden zu haben. Zu beachten ist ebenfalls, dass es manchen Schülern schwer fällt auswendig zu lernen. Hier sollte geprüft werden, ob es wirklich notwendig ist. Wenn ja, dann sollte herausgefunden werden, in welchem Repräsentationssystem, der Schüler die neue Information am besten aufnehmen kann und entsprechendes Lernmaterial zur Verfügung zu stellen, wie z. B. mit Bewegung, wie Balleinsatz, Musik, Tonaufnahmen, Geschichten oder Bildern. Vielleicht ist es auch ein Glaubenssatz, dass der Schüler meint, er könne nicht auswendig lernen. Hier könnte man den Glaubenssatz auflösen mit entsprechenden NLP-Formaten. Das Gelernte soll Sinn für den Schüler ergeben, damit er überhaupt motiviert ist, etwas zu lernen. Es gilt das Interesse des Schülers zu wecken. Z.B. können top aktuelle Tagesgeschehnisse im Lernstoff eingebettet werden, die zu seinem Interessengebiet und zu seinen Leidenschaften gehören: Fußballspieler- und Vereine, Konzerte, Festivals oder Sänger, Lieblingsschauspieler, Lieblingsserien und Umweltthemen etc.

### 3.4. Motivation

Wie wir anfangs in der Einleitung geschrieben haben „Coachen statt Pauken“, ist es wichtig, dass der LernCoach den Schüler kennenlernt auch in Hinblick auf seine ganz persönliche Motivation, bevor er mit dem eigentlichen Lehren anfängt. Denn Motivation ist ausschlaggebend für Lernerfolg und gehört zu den fördernden Lernbedingungen. Deshalb erklären wir erst einmal die verschiedenen Arten der Motivation.

In der Motivationspsychologie wird zwischen intrinsischer Motivation, aus der Person heraus, und extrinsischer, von außen ausgelöster Motivation unterschieden.

Bei der intrinsischen Motivation gibt es zwei Arten von Motivation

- Prozessmotivation, eine Tätigkeit, die Spaß macht, z.B. Schüler macht von sich aus gerne Matheaufgaben.
- Motivation durch ein inneres Selbstverständnis, die aus der eigenen Identität und Zugehörigkeit entspringt, z.B. Schüler hat eine innere Neigung zu Sprachen, weil er vielleicht schon viel ins Ausland verreist ist.

Bei der extrinsischen Motivation gibt es drei Arten von Motivation:

- Instrumentelle Motivation, zur Erlangung von Vorteilen oder Abwendung von Ungemach, z.B. Schüler wird mit Geld für gute Noten belohnt oder mit Hausarrest bestraft.
- Motivation auf Basis eines Selbstverständnisses, Anpassung an die tatsächlichen oder vermeintlichen Erwartungen anderer, z.B. Schüler lernt, damit die Eltern stolz auf ihn sind, und nicht für sich selbst.
- Motivation durch internalisierte Ziele, z.B. der Schüler macht sich die Ziele seiner Eltern zu eigen, ohne dass sie seinem inneren Selbstverständnis entsprechen.

(Vgl. Neurodidaktik für Trainer, Franz Hütter und Sandra Mareike Lang, 2017, Seite 166).

Nun gilt es den Schüler dank der Coachingsession mehr und mehr in die intrinsische Motivation zu führen, und weg von Bestrafung und Belohnung, damit die Lernerfolge nachhaltig sind. Hierzu könnte mit den Meta-Programmen des Schülers gearbeitet werden, wie z.B. Selbst versus Andere, interne Referenz versus externe Referenz, Weg von versus hinzu.

Intrinsische Motivation entsteht u.a. durch die Interaktion des Lernenden und den äußeren Situationsfaktoren. Wenn der LernCoach präsent ist, im Hier und Jetzt, ehrliche Interesse am Schüler zeigt und die Liebe zu seinem Fach vermittelt, dann ist es umso einfacher, den Schüler zu begeistern. Genau hier setzt der NLP-LernCoach an, wie in den bisherigen Kapiteln ausführlich beschrieben wurde.

Wir möchten hier auch noch einmal betonen, wie wichtig die Ausschüttung des Vertrauens- und Bindungshormons Oxytocin ist und an die Motivation, gekoppelt ist, wenn es um die Qualität der Beziehung zwischen Lehrer und Lehrende geht.

H. Siebert (2006:61) schreibt folgendes zu Motivation: „Lernmotivation ist eine Funktion unseres Gehirns, und sie ist mit neuronalen Erregungen und der Ausschüttung von Neurotransmittern verbunden. Besonderer Bedeutung für Motivation kommt der Freisetzung von Dopamin zu. Das Dopaminsystem ist – u.a. – ein Belohnungssystem. Positive Erfahrungen und Erlernen von Neuem bewirken eine Ausschüttung von Dopamin, die mit Lustgefühlen verbunden ist. Aufgrund dieses neuronalen Belohnungssystems sind Menschen prinzipiell lernmotiviert. Anders formuliert: Lernmotivation ist der Normalzustand, fehlende Motivation die Ausnahme“ (vgl. Lernmotivation und Bildungsbeteiligung, H. Siebert, 2006, Seite 61).

Außerdem schreibt Marion Grein: „Interesse und Motivation drücken sich in der Erhöhung des Noradrenalins aus, das die allgemeine Aufmerksamkeit steigert, in Erhöhung des Dopamins (Neugier, Belohnungserwartung) und des cholinergen Systems (gezielte Aufmerksamkeit, Konzentration). Hippocampus und Cortex werden derart bereit für die Aufnahme neuen Wissens“. (Neurodidaktik Grundlagen für Sprachlehrende, Marion Grein, 2013, Seite 34).

Auch die Art und Weise, wie der LernCoach sein Wissen dem Schüler übermittelt, ist von großer Bedeutung. Je nachdem, wie der Lernstoff vermittelt wird, ist es für den Schüler leichter oder schwerer, das Wissen im Cortex zu verankern. Nicht die eigene Lehrstrategie des Lehrenden ist die richtige Lernmethode für den Schüler. Wenn der Lehrende seine eigene Strategie dem Schüler aufzwingt, dann kann das sehr kontraproduktiv sein. Deshalb ist es wichtig, mit dem Schüler gemeinsam, seine beste Lernstrategie herauszuarbeiten und genau hinzuhören und zu schauen, was er nicht versteht. Siehe dazu Kapitel 5 NLP-Formate für Schüler kombiniert mit Körper- und Atemübungen.

Hinzu kommt, wenn der Lehrende sich selbst mit seinem eigenen Fach identifiziert und mit Begeisterung lehrt, dann kann er spiegelneuronale Ansteckungseffekte erzeugen, wie der Neurobiologe Gerhard Roth schreibt: „Es braucht einen emotionalen Aufruhr, um gerade in den tief sitzenden, handlungsleitenden Strukturen des Gehirns in nennenswertem Maße Neuroplastizität einzuleiten“ (vgl. Wie das Gehirn die Seele macht. Vorlesung im Rahmen der 51. Lindauer Psychotherapiewochen vom 22. April – 27. April 2001, Gerhard Roth). Der LernCoach ist somit zugleich Motivator. Im Vergleich zu den Lehrern im Schuldienst hat er einen großen Vorteil, denn er muss sich nicht, wie die Schullehrer, nach dem Lehrplan und den Vorschriften des Kultusministeriums richten. Er kann sein ganzes Wissen, seine bewährten Methoden, Ideen und Kreativität frei einsetzen, jedoch immer zum Wohl des Schülers. Der LernCoach hat viel mehr Möglichkeiten, sich dabei selbst zu entfalten. Das beflügelt ihn nicht nur selbst, sondern auch den Schüler. Seine Begeisterung steckt den Schüler an und erleichtert damit das Lernen, wie das Zitat von Gerald Hüther unterstreicht: „Begeisterung ist Dünger für das Gehirn“.

Oben haben wir beschrieben, wie wir den Schüler zu mehr Selbstmotivation bringen. Trotzdem ist es angesagt, gerade in der Lernhilfe dem Schüler Feedback über seine Lernleistungen zu geben. So weiß er, wo er steht und was er noch besser machen könnte.

### Belohnung bzw. „Feedback-basiertes Lernen“

Positives Feedback ist in der Pädagogik nicht neu, nur ist es jetzt in Studien messbar belegt worden, dass es die Speicherleistung im Gehirn verbessert. (vgl. Bellebaum, Koch, Schwarz & Daume 2008). Habe & Knutson haben 2010 dargelegt, wie beim Lernen der präfrontale Cortex, Amygdala und Hippocampus aktiv sind und bei Lob bzw. positivem Feedback Dopamin freigesetzt wird. Bei Lernenden wird die mögliche Belohnung vom Gehirn unbewusst überprüft und hat bereits eine Vermutung über die Bewertung. Nach dem Feedback wird die Erwartung verglichen. Ist sie besser als erwartet, wird Dopamin ausgeschüttet, ist das Feedback negativ fehlt die Dopamin-Ausschüttung. (Neurodidaktik Grundlagen für Sprachlehrende, Marion Grein, 2013, Seite 73 und 74). Anzumerken ist jedoch, dass Belohnung auch Raum für Überraschungen braucht und die Ergebnisse mehr oder weniger unvorhersehbar sein sollten, damit es seine Wirkung hat. Außerdem wird eine höhere Dosis Dopamin ausgeschüttet, wenn der LernCoach nicht nur selbst dem Schüler wertschätzendes Feedback gibt, sondern den Schüler dazu animiert, sich selbst ein positives Feedback zu geben, indem er sich selbst Lernziele setzt und bei Zielerreichung sich dann selbst belohnt, wie z.B. länger spielen, sich mit Freunden treffen, ins Kino oder Eis essen gehen. Somit wären wir hier wieder bei der intrinsischen Motivation angelangt.

Angemessene und wertschätzende Feedbackregeln sind die Basis von NLP, der Gewaltfreien Kommunikation und dem Spaß-Raster von Arnold, die im Kapitel 3.4 noch dargestellt werden.

### Sinnhaftigkeit

Wie in Kapitel 2.10 und 3.2 beschrieben ist es äußerst wertvoll, die Suche nach dem Sinn beim Lernen zu vermitteln. Insbesondere im Kapitel 1.3 unter Neuroplastizität kommt es auch darauf an, neue Erkenntnisse und Erfahrungen mit den vorhandenen Wissens- und Erfahrungsmustern zu verknüpfen,

um sinnvolle Spuren in den Köpfen von Menschen zu hinterlassen. Das bedeutet Vorwissen, zu aktivieren und auf vorhandenen Erfahrungen aufzubauen und zu unterscheiden zwischen „Kennen“ und „Können“. Hier könnte man den Schüler aktiv miteinbinden und praktische Übungen durchführen z.B. im Sprachunterricht, den Schüler fragen, ob er schon einmal im entsprechenden Land war oder ob er etwas landesspezifisches kennt. (Songs, Bands, Gerichte, Mode etc.), um daraufhin z.B. den Wortschatz aufzubauen. Sehr hilfreich, wäre ebenfalls die Lieblingsserie in der Fremdsprache einmal mit deutschem Untertitel anzuschauen und später noch einmal mit fremdsprachlichem Untertitel. Gerade in einem Film nehmen wir unbewusst den Rhythmus, die Intonation und manche Vokabel und Redewendung der Sprache wahr. Dieses unbewusste Wiedererkennen hilft, wahrlich das Gefühl für die Sprache zu entwickeln. Siehe dazu ebenfalls Kapitel 1.6 Gedächtnis. Das Heranziehen von praktischen Anwendungen im Alltag dient dazu das Interesse des Schülers zu wecken und gibt einen praktischen Sinn. Denn die Sinnhaftigkeit ist ein wesentlicher Motivationsfaktor. Die Neurodidaktik besagt: „das Gehirn ist ein Sinn und Bedeutung erzeugendes Organ, welches letztendlich nur das verarbeiten kann, was an die aktivierten neuronalen Netzwerke anknüpfungsfähig ist. Die praktische Folge ist, dass Menschen besser lernen, wenn das Gelernte für ihr reales Leben, sowie in Bezug auf ihre Bedürfnisse und Motive Sinn ergibt. (vgl. Neurodidaktik für Trainer, Franz Hütter und Sandra Mareike Lang, 2017, Seite 125). Siehe dazu ebenso Kapitel 3.2

### 3.5. Emotionen

Emotionen spielen beim Lernen ebenso eine mächtige Rolle und haben starken Einfluss auf die Motivation. Emotionen sind im limbischen System, Amygdala, Hypothalamus und Hippocampus vertreten. Sie werden hervorgerufen und gesteuert von den Neurotransmittern Acetylcholin, Dopamin Serotonin und Noradrenalin. Emotionen steuern unsere Wahrnehmung und Aufmerksamkeit und haben direkten Einfluss auf die Speicherung von Informationen ins Gedächtnis. Emotionen können motivieren oder demotivieren und somit haben sie Einfluss auf den Lernerfolg. Der LernCoach ist in der Lage, die positiven Emotionen des Schülers zu nutzen und zu bestärken mithilfe von Ressourcenarbeit, wie z.B. Stapeln von Ankern, Moment of Excellence oder Neugier-Erfolgs-Loop.

Nun gilt es die negativen Emotionen des Schülers herauszufinden und zu entkräften. Wenn der LernCoach, wie im Kapitel 2 beschrieben, seinen Schüler mit all seinen Facetten kennengelernt hat und um die Hintergründe, Motive, Sorgen und Nöte des Schülers weiß, kann er den Schüler umso besser unterstützen. Das bedeutet, dass der LernCoach vor dem Lehren des eigentlichen Lernstoffs dem Schüler hilft, mit seinen negativen Emotionen in Berührung zu kommen, um sie dann zu lösen.

Die stärksten negativen Emotionen, denen man bei Schülern üblicherweise begegnet, sind:

- Lernblockaden
- Ängste:
  - Prüfungsangst
  - Versagensangst
  - Angst vor Fehlern
  - Angst vor Autoritäten (z.B. Lehrer)
  - Angst vor Kritik
- Selbstzweifel
- Scham
- Wut
- Aggression
- Trauer

Die o.g. negativen Emotionen schränken das Lernen massiv ein. Sie verursachen Stress, der wiederum, zu einer Erhöhung des Cortisolspiegels beiträgt. Bei Dauerstress laufen die Energiespeicher leer, was zu Ermüdung und Energielosigkeit bis hin zu einem Ausfall der Instandhaltungsfunktionen der Nervenzellen führt. Zuletzt bewirkt Dauerstress das Absterben von Nervenzellen und deren neuronalen Netzwerke im Gehirn, die jedoch so wichtig sind für das Lernen.

Der LernCoach hat die Möglichkeit, mithilfe der NLP-Methoden, wie im Kapitel 2.6 bis 2.11 dargestellt, sowie die Übungen im Kapitel 5, dem entgegen zu wirken.

Sind erst einmal die negativen Emotionen erkannt und gelöst oder teilgelöst, dann kann der Schüler sich viel besser auf das Lernen konzentrieren, sich entfalten und neues Potenzial bei sich entdecken.

### 3.6. SPASS-Raster Methoden von Rolf Arnold und Gewaltfreie Kommunikation (GFK)

Neben den Methoden aus dem NLP und der Neurodidaktik hat Rolf Arnold, Professor für Pädagogik an der TU Kaiserslautern, ebenfalls Methodenkriterien für erfolgreiches Lernen erschaffen: Das SPASS-Raster und LENA – lebendiges und nachhaltiges Lernen“

Viele Aspekte dieser Ermöglichungsdidaktik stimmen mit den NLP-Methoden und der Neurodidaktik überein.

- **S.P.A.S.S:** Selbstgesteuert/**P**roduktiv/**A**ktivierend/**S**ituativ/**S**ozial

**Selbstgesteuertes** Lernen soll unterstützt werden:

- Lernende haben die Möglichkeit, Wissen und Lernwege selbst zu bestimmen
- Lernende überprüfen ihre Lernergebnisse selbst
- Lernende gestalten Ziele, Prozesse und Lernbedingungen mit
- Lernende werden darin unterstützt, die Verantwortung für ihr Lernen selbst zu übernehmen
- Lernende sind prozessverantwortlich: sie schaffen die Bedingungen für das gelingende Selbstlernen der Lernenden

**Produktiv** sein und etwas zu entdecken können:

- Vorerfahrungen und Vorwissen der Lernenden wird eingebunden
- Lernenden wird Raum für Neugier und Entdeckung(sarbeit) geboten
- Lernende nehmen unterschiedliche Perspektiven ein
- Lernende erhalten die Möglichkeit, eigene Sichtweisen zu hinterfragen

**Aktivierend** sein, indem die Lernenden Lösungswege selbst entwickeln, planen und durchführen:

- Lernende erarbeiten konkrete Arbeitsaufträge
- Lernenden wird ermöglicht, Lösungswege selbst zu planen, durchzuführen und zu überprüfen
- Lernende entwickeln selbst Initiativen
- Lernenden wird ermöglicht, praxis- und erlebensorientiert zu arbeiten

**Situativ** sein und einen Bezug zur Lerngruppe zu haben:

- Lernende nutzen und reflektieren die Hier- und Jetzt-Situation
- Die Methode nimmt Bezug auf die Situation der Lerngruppe. Sie ist auf die Situation der Lernenden und der Lerngruppe abgestimmt
- Lernende übertragen Musterlösungen in die eigene Praxis
- Lernenden werden Empfehlungen für Praxistransfer geboten

**Sozial** sein soll, also Wertschätzung, konstruktive Kritik und die Möglichkeit, Gefühle wahrzunehmen beinhalten soll:

- Lernende erleben Wertschätzung
- Lernende erhalten Zeit und Raum für ihre Fragen und Feedback
- Lernende nehmen Emotionen wahr
- Lernende üben konstruktive Formen der Kommunikation
- Lernende werden bei der kooperativen Erarbeitung von Lösungen gefördert

(Vgl. [https://www.pedocs.de/volltexte/2013/8415/pdf/Erwachsenenbildung\\_20\\_2013\\_Fleischer\\_Das\\_WiFi\\_Lernmodell\\_LENA.pdf](https://www.pedocs.de/volltexte/2013/8415/pdf/Erwachsenenbildung_20_2013_Fleischer_Das_WiFi_Lernmodell_LENA.pdf), Zugriffe am 15.03.2020)

Letztendlich können wir hervorheben, dass NLP, Neurodidaktik und die neuen Formen der Pädagogik einen gemeinsamen Kern haben: der respektvolle, wertungsfreie Umgang und die wertschätzende Kommunikation bei der Bildung, die sich mit den Methoden der Gewaltfreien Kommunikation decken.

Die Gewaltfreie Kommunikation (GFK), die von Marshall B. Rosenberg entwickelt wurde, soll Menschen ermöglichen, so miteinander umzugehen, dass der Kommunikationsfluss zu mehr Vertrauen und Freude am Leben führt. Das aktive Zuhören sowie Empathie und Wertschätzung stehen im Mittelpunkt, genauso wie beim NLP.

Die vier Hauptsäulen der GFK sind:

1. Beobachtung
2. Gefühle
3. Bedürfnisse
4. Handlungsbitte

Somit steht das Lehren nicht mehr im Vordergrund, wie es Jahrhunderte lang praktiziert wurde, sondern der Fokus liegt auf respektvollem Umgang, Wertschätzung, Augenhöhe und Achtung, um das persönliche Wachstumspotenzial des Schülers zu fördern.

Gerald Hüther sagt dazu im Focusinterview vom 20.05.2020 „Die in Schulen gängigen Modi machten Kinder darüber hinaus schon sehr früh in ihrer Entwicklung zu Objekten von externen Erwartungen und Zielen, von Belehrung und Bewertung. Damit nehmen wir den Kindern zumeist jegliche Freude am Lernen und gemeinsamen Gestalten der Welt, die ihnen doch eigentlich von Geburt an natürlich gegeben ist. Wir zwingen sie, ihre intrinsische Gestaltungsfreude zu unterdrücken, bis sie verkümmert.“

Abschließend zu diesem Kapitel geben wir noch einmal ein Zitat von Gerald Hüther, um die Philosophie des LernCoach zu unterstreichen: „Kein Mensch kann, die in ihm angelegten Potentiale entfalten, wenn er in seiner Würde von anderen verletzt wird oder er gar selbst seine eigene Würde verletzt.“



#### **4. KÖRPER und ATEM**

##### **4.1. Was hat Lernen mit Körper zu tun?**

Lernen, Denken, Kreativität und Intelligenz sind nicht nur Prozessabläufe des Gehirns, sondern des ganzen Körpers. Bewegung aktiviert die gesamten neuralen Verbindungen des Körpers und macht ihn so zum Instrument des Lernens. Empfindungen, Bewegungen, Emotionen und Funktionen zur Integration des Gehirns gründen im Körper. Die menschlichen Qualitäten, die wir dem Geist zuschreiben, können nie getrennt vom Körper existieren.

Die Vorstellung, unser Intellekt könnte getrennt von unserem Körper existieren, ist tief in unserer Kultur verwurzelt. - Jedoch das Gegenteil ist der Fall. Körperliche Bewegung spielt vom ersten Moment bis ins hohe Alter eine entscheidende Rolle bei der Entstehung von neuralen Netzwerken, die erwiesenermaßen Voraussetzung für das Lernen sind. Und es sind unsere Bewegungen, die uns unser Wissen zum Ausdruck bringen lassen und die, wenn sie komplexer werden, höhere kognitive Funktionen erleichtern. Dies ist die Schlussfolgerung, die durch die neurowissenschaftliche Forschung mit immer neuen Details gestützt wird. (Vgl. Kapitel 1 Neurodidaktik).

Somit müssen wir die Bedeutung des Körpers beim Lernen sehr viel stärker beachten. Mentale Prozesse können auf vielfältige Weise durch Bewegung eingeleitet und unterstützt werden.

Es gibt unterschiedliche, aber miteinander verbundene Arten von geistig-körperlichen Prozessabläufen. Hier ein paar Beispiele:

- Wahrnehmungen und Empfindungen über die Augen, Ohren, Nase, Zunge, Haut und Propriozeptoren (= Rezeptoren u.a. in den Muskeln und Gelenken. Sie dienen der Wahrnehmung von Stellungen von Kopf, Rumpf und Gliedmaßen zueinander sowie deren Veränderungen als Bewegungen mitsamt dem Empfinden für Schwere, Spannung, Kraft und Geschwindigkeit des Körpers im Raum. Es handelt sich dabei um eine Eigenwahrnehmung und Tiefensensibilität. Durch sie gelangen Informationen über Muskelspannung, Muskellänge, Gelenkstellung und Bewegung zum Kleinhirn und Cortex, wo diese unbewusst verarbeitet werden). Siehe dazu auch Kapitel 2.3 Repräsentations-System und WahrnehmungsfILTER.

- Tiefgehende Verknüpfung von Körper, Emotionen und Denken, die wichtige Informationen für kognitive Prozesse beisteuert. Siehe dazu Kapitel 1.2 Neurodidaktik.

- Denken und Bewegung: Wir brauchen Bewegungen um Gedanken zu ankern und unser Wissen zum Ausdruck zu bringen über den Gebrauch unserer Muskeln zum Sprechen (Zungen und Kiefermuskel), Mimik (Gesichtsmuskel), Gestik (ganzer Körper), Lesen (= Kopf-, Arm-, Körpermuskulatur/Augenmuskeln zum fokussieren), Schreiben (= die Finger halten und führen den Stift), Musizieren (= der Körper/Muskeln spielt die Musik), usw.

(Vgl. Bewegung, das Tor zum Lernen, C. Hannaford, 1997, S.11-19)

Bewegung verbessert nicht nur Lernen, Stressmanagement und Gesundheit. Es ist auch wichtig für alte Menschen, die klares Denken, ihr Gedächtnis und ihre Vitalität behalten möchten.

Stressbewältigung ist wichtig, denn Stress wirkt sich sehr nachteilig auf das Lernpotenzial aus und ist die Hauptursache für viele Lernprobleme bei Menschen, denen Hyperaktivität, ADHS oder Verhaltensstörungen attestiert werden, als seien dies tatsächlich Krankheiten. Mit Hilfe von (gezielter) Bewegung wird es für diese Menschen möglich, dass sie ohne Medikamente die Verantwortung für ihr eigenes Leben übernehmen, dass sie ihre Fähigkeiten zu Lernen und zu schöpferischen Tätigkeiten ausbilden und ein erfülltes Leben führen. Siehe auch Kapitel 1.5. Hormonsystem.

Physische Voraussetzungen sind auch genügend Wasser, richtige Ernährung. Lernen geschieht nicht nur im Kopf. Es gibt eine wechselseitige Abhängigkeit zwischen körperlicher Entwicklung, Spracherwerb und schulischen Leistungen. (Vgl. BRAIN-GYM für Kinder, P. Dennison, 2017, S. 7).

## 4.2. Was hat Lernen mit Atem zu tun?

### Atem:

Atem ist die ein- und ausgeatmete Luft und das Ein- und Ausatmen an sich. (Vgl. <https://de.wikipedia.org/wiki/Atem> Zugriff am 26.06.2020). Alle Hochkulturen kannten die Bedeutung des Atems. So stehen die Begriffe Pneuma und Odem sowohl für den Atem als auch für den Geist und die Seele als Wortbedeutung. Nach dem Zweiten Weltkrieg entstanden verschiedene Methoden, den Atem therapeutisch und pädagogisch durch eine Atemtherapie zu nutzen. Durchschnittlich machen wir 18 Atemzüge pro Minute (vgl. Google: Sauerstoff, lernen, Zugriff am 26.06.20). Normalerweise wird man nach 2 Minuten ohne Sauerstoff ohnmächtig. Überleben kann der menschliche Körper so lange, wie Sauerstoff im Blut zur Verfügung steht. Nach 5 Minuten ist das Gehirn irreparabel geschädigt, so dass ein Mensch nur noch im Wachkoma weiterleben kann. Nach 10 Minuten ohne Sauerstoffzufuhr ist ein Mensch klinisch tot. Und unglaublich: Der Weltrekord im Luftanhalten lag 02.2016 bei 24:03 Minuten (Apnoetauchen).

### Das Wunder des Atems

(Vgl. Yogalehrer Handbuch Yoga Vidya, 2018, S. 111-113 + [www.fitforfun.de/sport/fitness-studio/atemtechnik-richtig-atmen-energie-tanken\\_aid\\_8917.html](http://www.fitforfun.de/sport/fitness-studio/atemtechnik-richtig-atmen-energie-tanken_aid_8917.html), Zugriff am 26.06.2020)

Atmen ist einer der selbstverständlichsten Vorgänge im Körper und es wird wohl am meisten unterschätzt, weil es automatisch und damit unbewusst abläuft. Je mehr Luft wir ausatmen, umso mehr können wir einatmen. Die Atemmenge, die wir aufnehmen heißt Vitalkapazität. Jede Atemdisziplin dient dazu, unsere vitale Kapazität zu erhöhen und damit die Sauerstoffaufnahme zu verbessern. Redner, Sänger, Sportler und Yogis wissen das. Davon profitieren auch Lernende enorm. Wer z.B. in Stresssituationen die richtige Atemtechnik kennt, kann auf ganz natürliche Weise runterfahren. So kann Black-out bei Tests und Prüfungen vermieden werden.

Eine bewusste Steuerung des Atems kann:

- Die Stimmung verbessern und so das Wohlbefinden steigern
- Depression überwinden helfen
- Heuschnupfen und Erkältung vorbeugen und so zu Gesundheit beitragen.
- Stress entgegenwirken und Entspannung bringen
- die Lungenkapazität erhöhen und zu Vitalität beitragen.
- Sauerstoffaufnahme verbessern und damit den Energielevel erhöhen
- Erden und zentrieren
- Zu gutem Schlaf beitragen
- Helfen jede Menge Lebensqualität zu gewinnen
- Lampenfieber überwinden

(Vgl. [www.fitforfun.de/sport/fitness-studio/atemtechnik-richtig-atmen-energie-tanken\\_aid\\_8917.html](http://www.fitforfun.de/sport/fitness-studio/atemtechnik-richtig-atmen-energie-tanken_aid_8917.html), Zugriff am 27.06.2020)

"Einfach ausgedrückt ist unsere Atmung die wichtigste Handlung, die wir je ausgeführt haben oder ausführen werden, da wir ohne sie kein einziges Wort hervorbringen und keine einzige der vielen Tausend tagtäglichen Handlungen vollführen können", erklärt Richard Brennan, Leiter des Alexander Technique Centre in Galway, Irland, und Buchautor von „*Besser atmen*“. Mit über 30 Übungen zu mehr Energie, einem besseren Körpergefühl und weniger Stress.

### Unser Alltag macht uns atemlos:

Stress, ständiges Sitzen und andauernde Grübeleien, die uns regelrecht den Atem rauben, führen dazu, dass wir gepresst und flach atmen. "Wenn wir über längere Zeit emotionalen, körperlichen oder geistigen Belastungen ausgesetzt sind, wirkt sich das negativ auf unser Atmungssystem aus, weil wir als Reaktion auf den Stress oft den Atem anhalten. Und wenn wir unseren Atem anhalten, stören wir den natürlichen Bewegungsablauf des Atmungssystems", so Brennan. "Außerdem bildet sich Kohlendioxid, das unser Nervensystem belasten kann. Die Art und Weise, wie wir atmen, kann dagegen bestimmte Gefühlszustände auslösen und zu körperlichem Unwohlsein führen, sodass der ganze Prozess schließlich in einem Teufelskreis mündet."

Ängste, Panikattacken und Depressionen würden sich, laut Brennan, dadurch sogar verstärken.

Dies gilt auch für Lernende, die in Schule und bei den Hausaufgaben lange sitzen, und es verstärkt sich, wenn verschiedene Ängste hinzukommen. Deshalb ist es so wichtig, dass der LernCoach auf

Körperhaltung und Atmung des Schülers achtet, um bei Bedarf ein Paar Atemtechniken einzusetzt, wie im Folgendem und Kapitel 5 beschrieben.

### Atemtechnik:

**Atemtechnik** bedeutet auf eine bestimmte Art und Weise zu atmen. Atemtechniken gibt es u.a. beim Gesangsunterricht, in der Rhetorik, zur Entwicklung der Stimmkraft, beim Sport usw. Im Yoga gibt es Pranayama (= Atemübungen), um einen klareren Geist, gute Konzentration, mehr Prana (= Lebensenergie) und höhere Bewusstseinsstufen zu erreichen. (Vgl. <https://wiki.yoga-vidya.de/Atemtechnik>, Zugriff am 26.06.2020). Die meisten von uns sind „halbe Atmer“. Wir atmen ein, weil wir nicht anders können, aber wir atmen nicht vollständig aus. Das Resultat ist, dass wir viel Seufzen, ein Zeichen unseres Bedürfnisses, auszuatmen. Der Seufzer ist der Weg der Natur, unsere Lunge zu entleeren, wenn wir unseren Atemapparat zu lange vernachlässigt haben. Wir wissen, dass jede Störung des Atems akuten Kummer erzeugt und sich auf Dauer schädlich auf alle anderen Körpersysteme auswirkt. Daraus folgt, dass jede Verbesserung unseres Atems, Körper und Geist erhellen und heiter machen kann.

### **Warum ist Sauerstoff hilfreich beim Lernen?**

(vgl. <https://diana-selig.de/lerntipp-3-sauerstoff/>, Zugriff am 26.06.2020).

Beim Einatmen gelangt Sauerstoff aus der Luft in den Organismus. Sauerstoff wird in den Zellen "verbrannt" und durch die "Verbrennung" entsteht Energie. Ohne Sauerstoff ist kein Leben möglich. Die Masse unseres Gehirns beträgt ca. 2 % vom Gesamtgewicht des Körpers. **Das Gehirn benötigt aber 20 % vom Gesamt-Sauerstoffbedarf des Körpers.** Diese Zahl belegt eindeutig, wie wichtig frische Luft für das Gehirn ist und warum wir ohne frische Luft schnell lern-müde werden. Ein Spaziergang oder eine Atemübung vor dem Lernen oder in der Lernpause aktiviert die Nervenzellen und Inhalte können besonders gut verknüpft und abgespeichert werden. **Eine Sofortmaßnahme bei Kopfschmerzen und Konzentrationsproblemen ist frische Luft und ein Glas Wasser.**

Gib dem Gehirn Sauerstoff - Fenster öffnen! (vgl. <https://diana-selig.de/lerntipp-3-sauerstoff/> am 23.06.2020).

Ein Lerntipp, der leicht durchführbar ist, aber leider oft vergessen wird: **Vor dem Lernen oder in den Lernpausen das Fenster für einige Minuten weit öffnen und frische Luft reinlassen.** Oder noch besser: **Lernen an der frischen Luft!** Oder die Schüler beim Lernen bzw. den Hausaufgaben mal ausprobieren lassen, wie es sich im Garten, auf dem Balkon, beim Spazierengehen oder beim Trampolin hüpfen lernt. Lernen nur am Schreibtisch? Von wegen! Nirgends steht, dass Lernen nur am Schreibtisch stattfinden muss. Ganz im Gegenteil! **Draußen lernen steigert die Laune** und so flutscht der Stoff auch wesentlich schneller und effektiver. Dies empfiehlt sich vor allem bei schwerem Lernstoff. Nicht stur brütend am Schreibtisch sitzen bleiben, sondern aufstehen lassen, einfach mal eine Runde um den Block gehen lassen.

Die Atemübungen für mehr Energie, Entspannung, Erdung/Zentrierung, Konzentration und bei Prüfungsangst werden im Kapitel 5 NLP-Formate für Schüler kombiniert mit Körper- und Atemübungen beschrieben.

### 4.3. YOGA

(Vgl. Yogalehrer Handbuch Yoga Vidya, 2017, S.8-9).

#### **Wortklärung:**

Yoga kommt von >yui< : anschirren/verbinden und bedeutet Verbindung/Vereinigung und wird heute interpretiert als EINHEIT/HARMONIE

#### **Was ist Yoga eigentlich?**

Yoga ist ein sehr altes Übungssystem aus dem Hinduismus, das sich in Indien über lange Zeit entwickelt und bewährt hat. Auch im Westen ist Yoga schon seit über 100 Jahren bekannt und hat beweisen können, dass es gerade für den westlichen Menschen besonders wertvoll ist.

## Wirk-Ebenen des Yoga:

Yoga kann dem Übenden zu dreierlei verhelfen:

1. Harmonisierung des Lebens
2. Erweckung schlafender Fähigkeiten
3. Vereinigung mit dem wahren Selbst (und dem kosmischen Bewusstsein)

## Harmonisierende Wirkung:

Durch viele wissenschaftliche Studien ist die harmonisierende Wirkung des Yoga erwiesen und dokumentiert. Deshalb beteiligen sich auch viele Krankenkassen an den Kosten der Yogakurse. Siehe auch <https://wiki.yoga-vidya.de/Studien>, Zugriff am 30.06.2020.

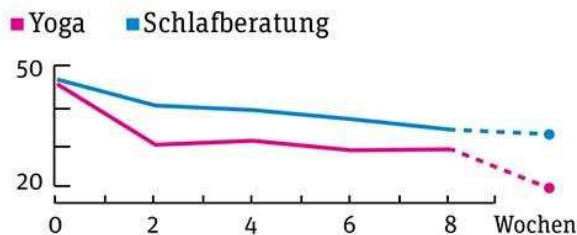
Yoga wird bereits seit den 1970er Jahren in Studien untersucht, die wissenschaftlichen Qualitätskriterien genügen. Zunächst vielfach in Indien, längst aber auch in der westlichen Welt. Inzwischen gibt es weit mehr als 300 klinische Yoga-Studien. Von Charité bis Harvard University - viele hochrangige Institute untersuchen die positive Wirkung von Yoga auf Körper und Geist.

(Vgl. <https://www.geo.de/magazine/geo-magazin/903-rtkl-alternative-medizin-wie-und-warum-wirkt-yoga-das-sagt-die-wissenschaft>, Zugriff am 30.06.2020)

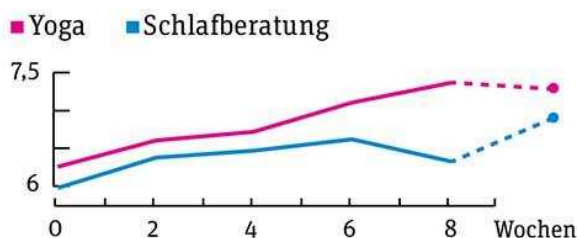
Guter Schlaf mit Yoga? Ja, es zeigt Wirkung!

Harvard University in Boston, Schlafstudie: Nach acht Wochen zeigte die Yoga-Gruppe deutlich bessere Schlafqualität als die Beratungsgruppe. Ein Trend, der noch Monate später nachweisbar war (gestrichelte Linie) und auf Stressreduktion zurückzuführen ist. Auch Daten der Yale University weisen auf eine Anti-Stress-Wirkung: Bluthochdruck-Patienten konnten ihre Werte mit Yoga derart normalisieren, dass Medikamente reduziert wurden.

### Einschlafzeit (Minuten)



### Schlafdauer (Stunden)

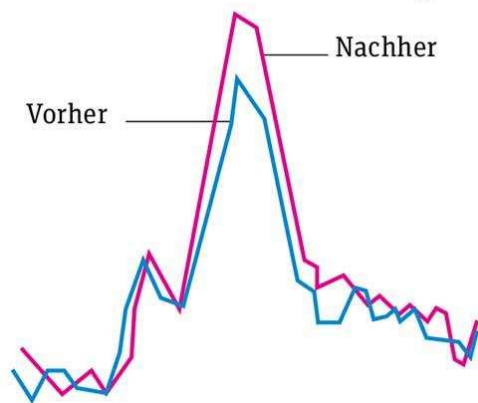


Stimmungsaufheller Yoga - liegt es an den Botenstoffen?

Boston University School of Medicine, Pilotstudie zu Yoga und GABA-Konzentration im Gehirn mit Magnetresonanztomographie: Es zeigte sich, dass Yoga-Stunden den Spiegel des beruhigenden Botenstoffs Gamma-Aminobuttersäure im Gehirn anheben können. Depressive und an Angst erkrankte Menschen weisen meist deutlich weniger GABA auf als gesunde.

## Der Neurotransmitter GABA

Vor und nach einer Stunde Yoga



Aus den Studien können wir erkennen, dass jeder, der auch nur ein wenig Yoga praktiziert, schon bald die heilende Wirkung des Yoga erfahren kann. Dazu kann es schon ausreichen, zu einer Yogastunde pro Woche zu kommen.

Insbesondere bei Schülern kann es folgende positiven Wirkungen haben:

- Geistige Klarheit
- Stärkung des Immunsystems
- Neues Selbstvertrauen
- Verbesserung der Konzentration

### **Erweckung schlafender Fähigkeiten:**

Yogameister sagen, dass im Menschen viele verborgene Möglichkeiten schlummern. Mit zunehmenden Schuljahren nehmen die Kreativität und angeborene Genialität der Schüler nach und nach ab. Wie im Film Alphabet von Erwin Wagenhofer eindrücklich untersucht ist und mit folgender Aussage unterstrichen: „98 % der Kinder kommen hochbegabt zur Welt. Nach der Schule sind es nur noch 2 %“.

Regelmäßige Yoga Praxis kann diesen Prozess umkehren und bei Schülern Ihre schlafenden Fähigkeiten wiederbeleben:

- Intuition erwecken
- Kreativität aktivieren
- Künstlerische Fähigkeiten zum Vorschein bringen
- Geistige Kräfte bündeln
- Charisma und persönliche Ausstrahlung erhöhen

Jedoch ist Yoga keine magische Pille, sondern etwas, das durch geduldiges, systematisches Training zum gewünschten Ziel führt.

#### 4.4. Die 5 Säulen des Yoga:

##### **I. Körperübung (Asanas):**

Bei den Yogaübungen werden bestimmte Stellungen eine Zeitlang gehalten. Sie entwickeln auf sanfte Art Muskelstärke, Flexibilität und Körperbewusstsein.

Ein gleichmäßig flexibler Körper mit harmonisch entwickelter Muskelkraft ist auch die Voraussetzung für Gesundheit und Grazie. Durch das ruhige Halten der Stellungen wird gestaute Lebensenergie wieder zum Fließen gebracht, innere Heilkräfte werden aktiviert und die inneren Organe besser durchblutet.

## **II. Richtige Atmung (Pranayama):**

Über den Atem nehmen wir benötigten Sauerstoff aber auch Lebensenergie (Prana) auf. Durch Stress, Verspannungen, schlechte Körperhaltung und schlechte Angewohnheiten atmen die meisten Menschen zu flach. Sie geben ihrem System zu wenig Sauerstoff und klagen über schnelle Ermüdung.

Yoga hilft mit speziellen Atemübungen wieder zu einer natürlichen Atmung zurückzukehren.

Über Atemtechniken kann man auch Lampenfieber, unberechtigte Ängste, Depression und Reizbarkeit überwinden.

## **III. Richtige Entspannung (Savasana / Yoga Nidra)**

Am Ende jeder Yogastunde gibt es eine Tiefenentspannung, die etwa 10-15 min. dauert. Dabei liegt man auf dem Rücken und entspannt systematisch alle Teile des Körpers und schließlich auch den Geist. Gerade die Entspannung ist für den modernen Menschen entscheidend. In der Entspannung werden Stresshormone abgebaut, das Immunsystem gestärkt, Heilprozesse gefördert, geistige Stärke und Ruhe wiederhergestellt. Vollständige Entspannung kommt meist nicht einfach so von selbst, sondern kann geduldig und systematisch gelernt und geübt werden.

**Yoga Nidra** ist eine Yogatechnik aus der tantrischen Tradition, die durch tiefe Entspannung und bewussten Schlaf den Zugang zu tiefen Bewusstseinschichten ermöglicht.

## **IV. Positives Denken / Meditation (Dhyana)**

(Vgl. <https://wiki.yoga-vidya.de/Meditation>, Zugriff am 01.07-2020)

Meditation (=Sanskrit: dhyāna) kommt von Latein „medias“ bzw. "Medium" (Mitte) und/oder vom Lateinischen „meditatio“ (Nachsinnen, in Gedanken vertieft sein) sowie dem Wort "meditare" (aufrichten). In der Meditation geht es darum, "die Gedanken zur Ruhe zu bringen" bzw. den Geist zu fokussieren, Achtsamkeit gefolgt von einem Zustand jenseits des Denkens und Fühlens.

Die Tiefe der Meditation ist ein Akt der Bewusstheit ohne einen Gedankeninhalt. Der Zustand in der Meditation lässt sich nur schwer erklären und muss selbst erfahren werden. Er ist ähnlich dem Tiefschlaf, in den man hineinfällt, nur dass Körper und Geist wach sind. Meditationstechniken wurden in vielen Kulturkreisen entwickelt. Aus medizinischer Sicht sind sie sinnvoll, um Alltagsstress und Hektik abzubauen und zur inneren Ruhe zu finden.

Meditation ist der Schlüssel für Positivität, inneren Frieden, Kreativität und Lebensfreude. Sie ist jedem geduldig Üben zugänglich. Schon 10-15 Minuten täglicher Übung erschließen die inneren Quellen ungeahnter Kraft und verhelfen dir zu Ruhe und Gleichgewicht. In dem meditativen Zustand gehen die Gehirnwellen in den sogenannten „Alpha-Modus“, und du kannst dich ganz bewusst für dein höheres Selbst öffnen. Wir sind es gewohnt, ständig zu denken, ähnlich wie ein See, dessen Wasseroberfläche immer in Bewegung ist. So erscheint es fast unmöglich, in uns hineinzuspüren. Erst wenn die Wellen ruhig sind, können wir tiefer in uns hineinschauen.

Hier gibt es Studien rund ums Yoga, u.a. zu Meditation. (Vgl. <https://wiki.yoga-vidya.de/Studien>, Zugriff am 02.07.2020)

### Hypnotische Sprache

Im NLP bringt uns die „Milton-Sprache“ durch geführte Trancen in leichte bis mittlere Trancetiefen, mit der ein Prozess mittels inhaltlicher Beschreibung und hypnotischen Induktionen gesteuert wird. Ähnlich wie in der Meditation kann uns die Milton Sprache dienen, Wahlmöglichkeiten zu schaffen, mit Hilfe von Suggestionen den inneren Lernprozess zu steuern und mit der linken und rechten Gehirnhälfte zu kommunizieren. Auf sanfte Weise kommt es so zu einem Kontakt mit dem Unbewussten, um erwünschte Verhaltensveränderungen zu initiieren. Auf diese Weise können erlernte Lern-Beschränkungen aufgelöst werden und das eigene Potential sich voll und ganz entfalten.

## **V. Richtige Ernährung**

(vgl. Yogalehrer-Handbuch, Yoga Vidya, 2017, S. 101)

Die Ernährungsregeln im Yoga sind als Teil des gesamten Yogasystems zu sehen. Yogische Ernährung erfüllt folgende Kriterien:

- Sie ist gesund, erhöht die Energie und geistige Wachheit
- Sie entspricht den Anforderungen der Yogaschriften wie „Bhagavad Gita“, „Hatha (Yoga) Pradipika“ etc. (= heilige Schriften)

- Sie entspricht den auch in der westlichen Ernährungswissenschaft anerkannten Prinzipien der Vollwertkost
- Sie ist einfach und unkompliziert zuzubereiten

Auch für Schüler ist eine ausgewogene Ernährung bedeutsam, die nicht nur den Körper nährt, sondern auch Geist und Emotionen unterstützt.

Nahrungsmittel werden unterteilt in:

**Was träge macht** (tamasig): Diese Ernährung vergiftet den Körper, lähmt die Energien, macht das Bewusstsein grobstofflich und den Verstand träge. Beispiel: Fleisch, Fisch, Geflügel, Knoblauch, Zwiebeln, Essig, Alkohol, Tabak, Drogen, viele Medikamente, Konserven, Tiefkühlkost, alle faulen-, unreifen- oder überreifen Nahrungsmittel.

**Was unruhig macht** (rajasig): Was die Leidenschaften anregt und den Geist schwer kontrollierbar macht. Beispiel: Eier, Kaffee, schwarzer Tee, scharfe Gewürze, Saures, Bitteres, weißer Zucker, weißer Reis, Weißmehlprodukte, aber auch hastiges Essen, ungenügend kauen oder zu viele verschiedene Lebensmittel bei einer Mahlzeit.

**Was leicht, friedvoll und energiereich macht** (sattwig): Bringt dem Körper wertvolle Nährstoffe, ist leicht verdaulich, gibt neue Energie und macht den Geist klar, subtil und friedvoll. Diese Ernährung lässt den Menschen alle physischen, geistigen und spirituellen Fähigkeiten und Talente nutzen. Beispiele: Vollkorngetreideprodukte, Tapioka, Kartoffeln, Hülsenfrüchte, Gemüse, Salate, Obst.

### Exkurs / Ernährung

Exemplarisch für das große Thema Ernährung werfen wir einen genaueren Blick auf Kohlenhydrate/Zucker und Haushaltszucker. Diesen gibt es erst seit 120 Jahren. Das heißt weißer Zucker ist neu in unserer Nahrungskette. Mittlerweile ist er auch in fast allen industriell hergestellten Produkten sowie Fertigprodukten zu finden. Leider mit negativen Folgen auf unsere Gesundheit. Dies zeigt die weltweit steigende Zahl der Diabetiker und Übergewichtigen schon im Kinder- und Jugendalter. (Vgl. <https://wiki.yoga-vidya.de/Zucker> und <https://www.zentrum-der-gesundheit.de/zucker.html>, Zugriff am 15.07.2020).

Zucker ist nicht gleich Zucker

Der Körper braucht Zucker als Kohlenhydrate, denn er ist ein Energielieferant. Unser Gehirn ernährt sich z.B. nur aus Kohlenhydraten. Jedoch sind alle Lebensmittel mit unterschiedlichsten Zuckerarten aus denen auch Glucose entsteht, ausgestattet. Zucker braucht aber Vital- und Begleitstoffe, die die Verstoffwechslung ermöglichen. Haushaltsüblicher Zucker hat keinen dieser Begleitstoffe. Deshalb sollte Zucker aus naturbelassenen Lebensmitteln stammen.

#### Die Verwertung von Zucker und Auswirkungen im Körper:

Wenn wir Zucker / Kohlenhydrate zu uns nehmen, führt das dazu, dass die Kohlenhydratketten in unserem Körper in ihre Bestandteile zerlegt werden. Das passiert so lange, bis nur noch die Einfachzucker Fruktose bzw. Glukose übrigbleiben. Diese gelangen dann sofort in unseren Blutkreislauf. Folglich steigt der Blutzuckerspiegel an. Damit der Körper die Glukose in die Zellen weitertransportieren kann, schüttet er Insulin aus. Insulin ist ein Hormon der Bauchspeicheldrüse, dessen Hauptaufgabe es ist, den aufgenommenen Zucker an Körperzellen und Organe zur Energiegewinnung zu verteilen. Insulin aktiviert das "Glückshormon" Serotonin.

Fruktose wird, im Gegensatz zu Glukose, in der Leber weiterverarbeitet und hat quasi keine Auswirkungen auf die Insulinausschüttung.

Doch Vorsicht! Der Körper ist evolutionär auf wenig und noch dazu auf natürliche Zuckerzufuhr programmiert und erwartet mit dem Zucker auch, dass er Vitalstoffe zugeführt bekommen hat. Dies ist z.B. bei Marmeladenbrötchen nicht der Fall.

Einer der Gründe, warum man nach dem Verzehr von Zucker wenig später Heißhunger bekommt und oft noch mehr Süßes isst: Der Körper lechzt nach lebensnotwendigen Stoffen wie Vitamine, Mineralien und Spurenelementen.

#### Symptome bei zu viel Zuckerzufuhr insbesondere im Hinblick auf das Lernen:

- Unerklärliche Müdigkeit
- Antriebs- und Energielosigkeit
- Angstzustände
- Hautkrankheiten

- Pilzbefall
- Menstruationsbeschwerden
- Nervosität
- Schlafstörungen
  
- Konzentrationsschwäche
- Der Körper wird außerdem anfällig für Infektionskrankheiten, weil das Immunsystem durch übermäßigen Zuckerkonsum geschwächt wird und weil der erhöhte Blutzucker ein idealer Nährboden für Bakterien, Viren, Pilze etc. ist.

### Zucker macht müde!

(Vgl. <https://www.verival.de/blog/ist-zucker-wirklich-so-schlecht/>, Zugriff am 16.07.2020).

Wenn man Süßes zu sich nimmt, besonders wenn dieses viel Einfachzucker enthält, führt das dazu, dass der Blutzuckerspiegel rasant ansteigt. Dadurch, dass Einfachzucker vom Körper aber sehr schnell weiterverarbeitet wird, fällt der Blutzuckerspiegel auch schnell wieder ab. Das Fazit: Man bekommt schnell Energie und fällt dann aber noch schneller in ein Energieloch. Das führt oft dazu, dass man das Gefühl hat, man müsse wieder etwas essen, das Energie spendet. Oft greifen wir dann wieder zu Snacks, die viel Zucker enthalten.

Ein ausgewogener Blutzuckerspiegel kann verhindern, dass wir in ein Nachmittagstief fallen und die Müdigkeit uns überrollt. Deshalb sollte man besonders auf komplexe Kohlenhydrate zurückgreifen, die aus Mehrfachzucker bestehen. Da der Körper länger braucht, um Mehrfachzucker aufzuspalten, steigt der Blutzuckerspiegel nur langsam. Außerdem bleibt man, so auch noch lange satt. Hunger deutet auf Vitalstoffmangel hin.

Ständiger Appetit oder Heißhunger Attacken sind die Versuche eines Körpers, seinem Besitzer begreiflich zu machen, dass lebensnotwendige Materialien (Vitamine, Mineralien, Spurenelemente) fehlen, welche er doch bitte mit der nächsten Mahlzeit liefern möge. Machen wir uns bei jeder Heißhungerattacke bewusst, dass der Körper von uns nicht leere Kalorien sondern Mineralstoffe möchte, werden wir lieber zu einem Apfel greifen.

### Versteckte Zuckerfallen

Besonders wichtig ist, dass in verarbeiteten Produkten oft mehr Zucker enthalten sind, als in selbst zubereiteten Lebensmitteln.

### Vorsicht bei der Kombination von Zucker und Fett

Denn wenn Süßes mit Fettigem kombiniert wird, aktiviert diese Mischung das Belohnungssystem im Gehirn und es wird eine erhöhte Dosis an Dopamin (Glückshormon) ausgeschüttet. Dies vergrößert unbewusst das Verlangen und führt zu Abhängigkeiten und Übergewicht. Die „Belohnungs-Wirkung“ nutzt sich jedoch mit der Zeit ab. Übrig bleibt eine schlechte Angewohnheit.

Yoga als Lebensphilosophie gibt mit ihren einfachen und leicht erlernbaren Übungen schon Kindern und Jugendlichen ein System zur Selbstregulation, Harmonisierung und Ausgleich an die Hand. Dieses ganzheitliche Konzept wirkt auf allen Ebenen unterstützend und kann ein wirkungsvoller Wegbegleiter weit über das Lernen und der Ausbildung hinaus sein. Yoga hat das Potential zur ganzheitlichen Gesundheits- und Persönlichkeitsentwicklung.

## 4.5 BRAIN-GYM

(vgl. BRAIN-GYM für Kinder, Paul Dennison, 2017)

### **Wortklärung:**

BRAIN-GYM ist aus dem Englischen Brain = Gehirn und Gym = Abkürzung von Gymnastik und heißt wörtlich übersetzt: „Gehirngymnastik“

### **Was ist BRAIN-GYM**

„BRAIN-GYM“ ist eine Reihe einfacher und amüsanter Bewegungsübungen und Aktivitäten zur



Förderung der Lernfähigkeit für Lernende aller Altersstufen. Es ist eine von Paul Dennison entwickelte Methodik, die Lernenden dazu verhilft, sich ihr natürliches Lernpotenzial durch bestimmte Körperbewegungen und Berührungen jederzeit verfügbar zu machen.“ (Vgl. BRAIN-GYM für Kinder, Paul Dennison, 2017, S.8)

Bewusstseinsgymnastik bietet Übungen, die unser Hirn (über)fordern, aber nicht entmutigen und es zwingen, neue Nervenbahnen und Verbindungen (Synapsen) anzulegen. (vgl. Schutz vor Infektionen, Ruediger Dahlke, 2020, S.59).

### Wirk-Ebenen von BRAIN-GYM

Über den Körper wird eine Neustrukturierung und damit lernen mit dem >ganzen Gehirn< möglich. Die Bewegungen aktivieren auch solche Teile des Gehirns, die vorher nicht aufnahmefähig waren. Auch diese Übungen wirken über die Energiekanäle des Körpers und sorgen -wie Yoga auch- für einen optimalen Energiefluss bis zum Gehirn. Der Vorteil beim BrainGym ist, dass die Übungen im Stehen und Sitzen gemacht werden können. Deshalb sind sie besonders geeignet für das LernCoaching.

BRAIN-GYM Übungen werden im Kapitel 5.1 und 5.2 dargestellt.

### 4.6. Immunsystem ankurbeln

Das Immunsystem ist das Abwehrsystem des Körpers. Es schützt vor Krankheitserregern und Giften und hilft beim Heilen von Verletzungen. Der gesunde Körper kann dabei zwischen fremden (Viren und Bakterien) und guten Mikroben unterscheiden.

Krankheitsbedingte Fehltage in der Schule führen dazu, dass Schüler wichtigen Unterrichtsstoff verpassen. Dies kann dazu führen, dass bereits bestehende Wissenslücken sich vergrößern und die Gefahr steigt, dass sie nicht mehr mitkommen. Vorbeugend kann das Immunsystem gestärkt werden.

Elemente der Immunstärkung:

- Genügend Schlaf
- Gesunde Ernährung
- Ausreichend Wasser
- Ausreichend Bewegung
- Richtige Atmung
- Genügend Sonnenlicht
- Weniger Stress
- Möglichst niedrige Elektromog und Strahlenbelastung

Praktische Beispiele, die für Schüler leicht anzuwenden sind:

**Waldbaden:** (Vgl. Schutz vor Infektionen, Ruediger Dahlke, 2020, S.53)

Schon nach einer Stunde ist das Blutbild deutlich verbessert: ein Tag im Wald wirkt eine Woche, drei Tage im Wald einen Monat nach. Es gibt sonst wohl nichts, was solch eine Verbesserung, solch einen Anstieg der natürlichen Killerzellen unseres Immunsystems so rasch ermöglicht! Schon der Ausblick auf unverbauter Natur hilft. Natur senkt Stresslevel (vgl. <https://www.fitforfun.de/news/studie-beweist-erstmalig-20-minuten-in-der-natur-senken-stresslevel-enorm-353157.html>, Zugriff am 20.07.2020). Die Studie beweist erstmalig, dass 20 Minuten in der Natur den Stresslevel enorm senken. Deshalb gerne mit den Schülern bei guter Wetterlage Unterricht im Wald oder Garten geben.

**Bewegung:** (Vgl. Schutz vor Infektionen, Ruediger Dahlke, 2020, S.55-58)

Laut WHO ist >Sitzen< das >neue Rauchen<. Das bedeutet Sitzen hat die gleichen gesundheitsschädlichen Wirkungen wie Rauchen: Beeinträchtigte Funktion von Lunge und Atmung. Sitzen schädigt erheblich die Gefäße.

D.h. Bewegung ist Übung für das gesamte Gefäßsystem und für unser Immunsystem.

Stehen ist dann immer noch gesünder als sitzen! Es hält uns fitter und von daher auch abwehrstärker.

Bewegung verbessert mit der Durchblutung natürlich auch die Tätigkeit des Gehirns und tatsächlich auch des Immunsystems.

**Kneipp'sche Anwendungen:** (Vgl. Schutz vor Infektionen, Ruediger Dahlke, 2020, S.62-64)

Die Grundidee ist Abhärtung und deren abwehrsteigernde Wirkung ist schlicht unbestreitbar, weil sie das Abwehrsystem fordert und fördert. Bsp.: Wasser – oder Tautreten

Kneipp-Kur Anhänger sind seit je deutlich weniger anfällig für Erkältungs- und Grippeviren und werden gegebenenfalls besser und rascher damit fertig.

**Wasser** (Vgl. Schutz vor Infektionen, Ruediger Dahlke, 2020, S.69-82)

Wasser ist Getränk Nummer eins, auf das alle anderen zurückgehen. Gutes Wasser ist mindestens so wichtig wie gute Ernährung.

Selbst ein gut funktionierender, ausbalancierter Organismus vermag ohne ausreichend gutes Wasser nicht der wichtigen Aufgabe nachzukommen, Gifte und Schlacken auszuscheiden.

Deshalb ist es angebracht, vor und während jeder Lern- und Coachingsession ein großes Glas Wasser anzubieten.

**Sonnenlicht** (Vgl. Schutz vor Infektionen, Ruediger Dahlke, 2020, S.76-79)

Wir brauchen viel Sonne, weil wir Vitamin D brauchen, welches aus Sonnenlicht vom Körper hergestellt wird. Wir haben weit mehr Vitamin D Rezeptoren, als lang angenommen wurde. Vitamin-D-Mangel ist nicht nur ein Problem für die Knochen (Rachitis, Trichterbrust usw.). Ein Mangel erhöht die Krebsgefahr und die Immunschwäche deutlich.

Aber auch für ein besonntes und besonnenes Leben, wessen besonders unser Immunsystem bedarf. Das Sonnenfeuer kann Begeisterung einbringen, den besten Dünger für Gehirnentwicklung, und unser Herz entflammen, so dass wir für unsere Aufgaben brennen und Feuer und Flamme sind.

**Erde** (Vgl. R Schutz vor Infektionen, Ruediger Dahlke, 2020, S.79-81)

Wichtig ist Barfußgehen auf Mutter Erde, denn Erde liefert Erdung und ist reich an Elektronen. Die im modernen stressigen Leben im Übermaß anfallenden freien Radikale sind nach Elektronen auf der Suche. Barfußgehen verleiht uns eine tägliche Portion **Erdung**, die mehr Lebensgrundlage, Stabilität, Struktur und Basiskraft gibt, als sich die meisten vorstellen können.

**Die Angstbefreite Seele** (Vgl. Schutz vor Infektionen, Ruediger Dahlke, 2020, S.82-87)

Angst bedeutet Enge. Indem wir innerlich eng machen, verschließen wir uns vor allem, was von außen kommt. Angst reduziert unsere Abwehrkraft auf allen Ebenen.

Folglich ist die wichtigste Aufgabe, sich auftauchenden Ängsten zügig zu stellen, zu untersuchen und aufzulösen.

NLP liefert dazu geeignete Formate. Siehe Kapitel 2.5.

**Glück ist (nicht) nur ein Immunschutzfaktor** (Vgl. Schutz vor Infektionen, Ruediger Dahlke, 2020, S.107-108)

Glückliche Menschen sind gesünder, ihre Wahrscheinlichkeit zu erkranken sinkt um 30%. Glückskinder tun sich überall leichter. Und selbstverständlich fühlen sich glückliche Menschen von glücklichen Menschen angezogen.

Das Erleben eigener Erfolge trägt zu Glück bei, wenn der Schüler sich als erfolgreich wahrnimmt, das wiederum zur intrinsischen Motivation beim Lernen führt.

**5. NLP Formate für Schüler kombiniert mit Körper- und Atemübungen**

Speziell für die Themen, die bei den Schülern am häufigsten vorkommen, haben wir die Formate in zwei Kategorien eingeteilt:

- 1. **Weg von**                    einschränkenden Themen, wie Ängste, Hindernisse, Blockaden                    **lösen**
- 2. **Hinzu**                    Ressourcen, Motivation, Mut, Potenzialentwicklung, Lernerfolg                    **Aufbau**

**Weg vom Thema:**

<b>Thema</b>	<b>Mögliche NLP-Formate</b>	<b>Körperübungen</b>	<b>Atemübungen</b>
Zuschreibungen seitens der Eltern und Lehrer	Introjekte/Glaubenssätze wegklatschen  Zuschreibungen und Fremdstimmen entmachen	Berghaltung (1.)	Tiefe Bauchatmung (A.)
Einschränkende Glaubenssätze	Fremdgefühl zurückgeben  Glaubenssätze mit Submos verändern (V-Veranlagung) Neues attraktives Bild kreieren)	Berghaltung (1.)	Tiefe Bauchatmung (A.)
Prüfungsangst Versagensangst Angst vor Fehlern Angst vor Autoritäten (Lehrer, Ausbilder) Angst vor Kritik	KSD kinästhetische Submos durchlaufen bei K-Veranlagung  Fast Phobia / Standard Phobie  Swish bei V-Veranlagung neues attraktives Bild kreieren	Vorwärtsbeuge (3.)	Dreifache Atmung (B.)  Nacken-Hals-Atem-Übung (C.)
Interpersonelle Konflikte (Eltern, Lehrer, Mitschüler)	1 . 2 . 3. Position  Anker verschmelzen K oder V	Berghaltung (1.)  Hook-ups (IV) Hocke (V)	Tiefe Bauchatmung (A.)
Mangelndes Selbstvertrauen	Moment of Excellence	Der Held (3.)	Tiefe Bauchatmung (A.) Nacken-Hals-Atem-Übung (C.)
Konzentrationsstörungen Ablenkungstrigger	AZH-Zugänge Minichange, Anker kollabieren	Vorwärtsbeuge (3.) Der Baum (4.) Energiegähnen (I) Überkreuzbewegung (II) Liegende Acht (III)	Tiefe Bauchatmung (A.)  Nacken-Hals-Atem-Übung (C.)
zur Erdung / Zentrierung	Matrix-Format mit Rollenvorbild Visualisierung von stärkenden Symbolen Abfließen lassen von kinästhetischen Submos in die Erde	Vorwärtsbeuge (3.) Der Baum (4.)	Tiefe Bauchatmung (A.) Bienen-Atmung (D.)

Sind erst einmal die Ängste, Sorgen und Nöte des Schülers gelöst, ist er offen für Neues.

**Hinzu und Lernerfolg und Potenzialentfaltung**

<b>Thema</b>	<b>Mögliche NLP-Formate</b>	<b>Körperübungen</b>	<b>Atemübungen</b>
Intrinsische Motivation	Neugier-Erfolgs-Loop	Der Held (3.) Energiegähnen (I)	Bienen-Atmung (D.)
Begeisterung	Neugier-Erfolgs-Loop Moment of Excellence	Held (3.) Überkreuzbewegungen (II)	Bienen-Atmung (D.)
Lerntyp herausfinden: V, A, K	AZH Input-Output-Relationen	Hocke (IV) Berghaltung (1)	Tiefe Bauchatmung (A.)
Vorbild, Modell finden	Matrix-Format	Hocke	Bienen-Atmung
Lernstrategie von jemanden anderen übernehmen und für sich selbst ergänzen (Streamlinien)	T.O.T.E.- Modell für Strategien	Strecken (Urdhva Hstasana) (5.) Berghaltung (1.)	Tiefe Bauchatmung (A.)
Zielsetzung	SMART-Tools Bodenanker	Vorwärtsbeuge (3.) Hocke	Tiefe Bauchatmung (A.)

V= visuelle Veranlagung (sehen)  
A = auditive Veranlagung (hören)  
K = kinästhetisch Veranlagung (fühlen)

Die in Klammer gesetzten Zahlen und Buchstaben, dienen der Übersicht bei den Übungserklärungen unter Kapitel 5.1 und 5.2

Die vorgeschlagenen Formate sind eine grobe Richtschnur. Im LernCoaching wählen wir die Körper- und Atemübung individuell und intuitiv für den Schüler aus. Immer zu Beginn der Coachingsession und am Ende und bei Bedarf zwischendrin.

**Wasser trinken ist die Basis:**

Wenn wir gut lernen und uns wohl fühlen wollen, ist es wichtig, jeden Tag viel gutes, reines Wasser zu trinken. Klares Wasser reinigt den Körper und klärt die Gedanken.

Wasser wird gebraucht, um die elektrischen Nervenimpulse schnell im Körper weiterzuleiten. Es ist auch notwendig für die Tätigkeit des Gehirns beim Verarbeiten unserer Sinneswahrnehmungen.

Deshalb vor Beginn jeder Lern-Session ein Glas großes Wasser trinken lassen.



## 5.1. Beschreibung Körperübungen

### WARNHINWEIS

Alle vorgestellten Übungen in dieser Arbeit dienen dem pädagogischen Ziel, das Lernen zu erleichtern oder zumindest das Wohlbefinden zu erhöhen. Sie haben sich als sicher und effektiv für Lernenden erwiesen. Gleichwohl ist es ratsam, einen Arzt zu fragen, bevor man irgendein Übungsprogramm beginnt. Bei Übungen, die die Wirbelsäule beanspruchen, ist für Menschen, die in diesem Bereich Beschwerden haben, besondere Vorsicht geboten. Dies gilt auch für den Fall, dass bestimmte Übungen Schmerzen verursachen sollten.

Wie bei jedem Übungsprogramm gilt, dass neue Fertigkeiten schrittweise, über längere Zeit entwickelt werden sollten. Alle Bewegungsübungen sind so angelegt, dass sie im Normalfall leicht und bequem ausgeführt werden können.

Körperübungen dienen der bewussten Öffnung und Einbeziehung des Körpers. Den Körper bewusst wahrnehmen, bewirkt Präsenz. Und Präsenz bedeutet, dass ganzheitliches Lernen, also Lernen auf allen Ebenen und Lernkanälen stattfindet.

### 1. **Berghaltung / Tadasana**

Beide Füße stehen nebeneinander auf gleicher Höhe, entweder geschlossen oder ein bisschen voneinander entfernt. Die Zehen werden kurz angehoben und gespreizt wieder abgelegt. Anschließend spürt man zunächst tief in den Kontakt der Füße mit dem Boden, um dann das Körpergewicht gleichmäßig auf die drei Auflagepunkte beider Füße (Großzehenballen, Kleinzehenballen, Ferse) zu verteilen.

Es ist eine aufrechte Körperhaltung mit lang gestrecktem Rücken. Dabei ist es wichtig, dass das Becken leicht nach vorne zu kippen (=Schambein nach vorne-oben bewegen) und damit ein Hohlkreuz vermeiden. Die Beine sind locker, die Knie ganz leicht gebeugt. Die Schultern anheben, nach hinten schieben, dann locker nach hinten und unten fallen lassen.

Der Kopf befindet sich so in Verlängerung der Wirbelsäule. Dabei kann man sich auch vorstellen, er sei am Mittelpunkt des Scheitels mit einem unsichtbaren Faden am Himmel aufgehängt. Arme und Hände hängen entspannt neben dem Körper. Das Gesicht ist entspannt, die Augen geschlossen.

Besonders geeignet: Erdung, Zentrierung, vollkommene Ruhe, Konzentration. Sie symbolisiert die zwischen Himmel und Erde.

Wirkungen:

Die Berghaltung verbessert die Körperhaltung, trainiert die Rückenmuskeln und entlastet Wirbelsäule und Hüfte. Sie stärkt aber auch die innere Stabilität und Standfestigkeit.

Regelmäßiges Üben der Bergstellung verbessert Ausstrahlung und Selbstwertgefühl. Es beruhigt, stabilisiert den Geist, bringt neue Energie und Konzentration, Ruhe und Gelassenheit, Körperliches und mentales Gleichgewicht.



## 2. Held / Vira Bhadrasana

Ausgangslage: Stehende Stellung mit gegrätschten Beinen. Arme seitlich ausstrecken. Beine weit auseinander, sodass Fußgelenke unter die Handgelenke kommen. Linken Fuß 90 Grad nach links, rechten Fuß 15-30 Grad nach links drehen. Knie beugen. Linkes Bein ist 90 Grad gebeugt. Knie genau oberhalb des Fußgelenks. Brustkorb oberhalb der Hüfte. Die Arme weit auseinander, Arme parallel zum Boden. Rechten Fuß flach auf dem Boden. Die Außenkante auf dem Boden, die Innenwölbung des Fußes sollte erhalten bleiben. Beide Seiten üben. Lächeln, auch wenn es anstrengend wird! Etwa 30-60 Sekunden lang halten. Seite wechseln.

Wirkungen der Heldenstellung:

körperlich: Die Stellung entwickelt körperliche Kraft und Durchhaltevermögen.

Energetisch: stärkt, harmonisiert, erdet.

Geistig: Entwickelt geistige Kraft, Festigkeit, Mut und inneres Heldentum.



## 3. a) Vorwärtsbeuge sitzend

Sitzend: Sitze im Langsitz, die Hände neben dem Gesäß. Atme ein und richte die Wirbelsäule ganz auf, atme aus und ziehe die Zehen in Richtung Knie. Mit der nächsten Einatmung strecke die Arme senkrecht nach oben. Mit der Ausatmung beuge dich mit geradem Rücken nach vorne und lege die Hände dort ab, wo sie ankommen (am Knie, am Schienbein, an den Füßen). Versuche den Rücken gerade zu halten. Wenn du bei geradem Rücken die Füße mit den Händen fassen kannst, kannst du versuchen, deinen Oberkörper auf den Beinen abzulegen. Bleibe mindestens fünf tiefe Atemzüge in der Stellung. Um wieder aus der Stellung zu kommen, richte dich mit der Einatmung langsam nach oben auf und strecke die Arme nochmal weit nach oben. Atme aus und senke die Arme.



**3. b) Vorwärtsbeuge stehend**



Stelle dich auf den Boden. Wenn du im Moment Schuhe an hast kannst du die Schuhe an behalten. Schließe die Augen. Stehe einen Moment lang ruhig und atme in tiefer Bauchatmung. Verankere dich in dir selbst, in deiner inneren Mitte.

Öffne die Augen, beuge die Knie leicht, dann beuge dich nach vorne und lasse den Kopf und die Arme locker hinunter hängen. Halt die Knie leicht gebeugt, achte darauf, dass die Schultern entspannt sind. Fühle, wie der Kopf die Halswirbelsäule lang zieht. Und genieße dieses Gefühl von Ruhe und Entspannung. Atme weiter tief ein und aus. Spüre wie Licht und Energie vom Bauch über das Herz zum Kopf fließt. Genieße noch einige Atemzüge lang diesen Zustand von Ruhe und Entspannung. Dann beuge die Knie etwas stärker. Richte dich langsam auf, sehr bewusst und konzentriert. In diesem Aufrichten spüre wie du Kraft, Energie und Enthusiasmus angesammelt hast und dein Herz sich öffnet.

**4. Der Baum**

Eine einfache Übung zur Entwicklung des inneren Gleichgewichts.

Ziehe Deine Schuhe aus. Stelle Dich so hin, dass Du auf etwas Spannendes, Angenehmes schaust (z.B. aus dem Fenster heraus zu einem Baum). Schau entspannt zu diesem Gegenstand/Pflanze etc. hin. Lächle ihm/ihr zu. Stelle Dich gerade hin und atme ein paar Mal mit dem Bauch ein und aus.

Beuge ein Knie und gib

- a. den Fußballen des anderen Beines auf den Boden, Ferse an die Innenseite des seitlichen Wadens
- b. die Fußsohle auf die Innenseite des Oberschenkels oder des Knies.

Hebe die Hände über den Kopf und gib die Handflächen oberhalb des Kopfes zusammen.

Atme etwa 10-20 Mal gleichmäßig und tief ein und aus (oder so lange wie Du das Gleichgewicht halten kannst). Schau dabei entspannt auf den Gegenstand/Pflanze etc. Lächle ihm/ihr zu. Wenn Du ein sehr gutes Gleichgewicht hast, schließe ein paar Sekunden lang die Augen.

Dann senke die Arme, senke das Bein. Atme 2-3 Mal tief ein und aus. Wechsle dann die Seite.

Besonders geeignet: inneres und äußeres Gleichgewicht, Erdung, Zentrierung.



### 5. Strecken (Urdhva Hstasana, Sonnengruß Position 2)

Ausgangsposition ist die Bergstellung. Dafür begibst du dich in eine stabile und aktive Standposition. Die Füße sind geschlossen, das Gewicht sinkt in die Fersen. Bauchmuskeln, Gesäß und Oberschenkel sind leicht angespannt. Schulterblätter schieben nach hinten unten, die Arme sind entspannt und die Schädeldecke strebt nach oben.

Dann Arme weit nach oben und zurück strecken. Die Schulterblätter ziehen zusammen. Aus dem oberen Rücken heraus in eine sanfte Rückbeuge gehen. Das Gewicht ist dabei auf den Fersen und das Gesäß leicht angespannt.



Bilder: <https://www.yoga-vidya.de/yoga-uebungen/asana>

### 5.2. Beschreibung Atemübungen

#### A) **Tiefe Bauchatmung/ Zwerchfellatmung**

Übung kann im Liegen, Sitzen, Stehen oder im Gehen gemacht werden.

Die harmonische Koordination von Einatmung und Ausatmung erzeugt eine wellenförmige Bewegung von Anstrengung und Loslassen im Nervensystem. Schon nach wenigen Minuten fühlst du dich dadurch sowohl körperlich als auch geistig entspannt und revitalisiert. Die Bauchatmung ist eine Atmung für das tägliche Leben.

Bei der Einatmung zieht sich das Zwerchfell zusammen, bewegt sich nach unten gegen die Unterleibsorgane, drückt dabei den Bauch nach außen und führt die Luft tief in den unteren Teil der Lunge. Bei der Ausatmung entspannt sich das Zwerchfell und der Bauch bewegt sich nach innen zurück. Es entsteht dabei ein sanfter Druck gegen den unteren Lungenrand, die Luft wird herausgepresst.

Praxis: Einatmen - Bauch hinaus; Ausatmen - Bauch hinein. Ein- und Ausatmung sind bei der Bauchatmung optimaler Weise gleich lang und ca. 3-4 Sek. je Atemphase. Du kannst dafür auch eine Hand auf den Bauch legen. Die andere Hand auf das Brustbein.

Da die Bauchatmung die größte Belüftung der Lunge ermöglicht, würde man logischerweise meinen, dass die meisten Menschen diese Grundatmung ständig anwenden. Tatsächlich praktiziert der Großteil der Menschen im Alltag aber nur die Brust- und Schlüsselbeinatmung.

Der Hauptgrund ist ganz einfach Stress. Wenn wir unter Druck geraten, spannen wir den Solarplexus, ein wichtiges Kontrollzentrum des Nervensystems, im Bauch an. Das verhindert die natürliche Bewegung des Zwerchfells.

#### B) **Dreifache Atmung**

Ausgangsposition ist die die Totenstellung.

Die volle Yoga-Atmung arbeitet mit allen drei Ebenen der Atmung: Bauch, Brustkorb und Schlüsselbeine. So nutzen wir unsere maximale Lungenkapazität und erhöhen damit die Sauerstoffaufnahme in allen Zellen des Körpers. Zwar führt bereits die Brustatmung zu einer beträchtlichen Steigerung der Vitalkapazität, tatsächlich ist es aber die Bauchatmung, die den größten Teil der Lungen füllt. Die Schlüsselbeinatmung bildet den abschließenden Teil der vollen Yoga-Atmung. Als getrennte Übung ist sie nicht von großer Bedeutung, da sie nur einen kleinen Teil der Lungenspitzen mit Luft versorgt. Als Teil der gesamten Atembewegung führt sie jedoch zur vollen Ausdehnung des Brustkorbs und ist noch dazu



ein sehr gutes Mittel, um einem Rundrücken entgegenzuwirken. Der zusätzlich aufgenommene Sauerstoff erfrischt nicht nur den Geist, sondern verbessert auch die Wahrnehmungsfähigkeit.

### **C) Nacken-Hals-Atem-Übung**

Ausgangsposition ist die Sitzstellung entweder in der Lotusstellung, halber Lotus, Schneidersitz oder Beine ausgestreckt. Der Rücken und der Kopf sind gerade, die Wirbelsäule ist aufgerichtet und man stelle sich vor, dass ein durchsichtiger Faden oben am Kopf (Stirnchakra) uns aufrecht zieht. Die Hände sind auf den Knien und die Kiefermuskeln sind entspannt.

Tief durch den Bauch einatmen und dabei vorsichtig den Kopf nach rechts drehen, tief durch den Bauch ausatmen und dabei vorsichtig den Kopf in die Mitte drehen. Beim nächsten tiefen Einatmen vorsichtig den Kopf nach links drehen, beim nächsten tiefen Ausatmen vorsichtig den Kopf wieder in die Mitte drehen. 3 bis 5 Wiederholungen im eigenen Atemrhythmus.

Dann beim nächsten tiefen Einatmen vorsichtig den Kopf nach hinten senken, nur so weit, wie es angenehm ist, und beim nächsten tiefen Ausatmen den Kopf vorsichtig nach vorne bringen, Kinn Richtung Brust. 3 bis 5 Wiederholungen im eigenen Atemrhythmus.

Wirkung: entspannt die Muskulatur im Hals-Nacken-Bereich. Ruhe kehrt in den Körper, die Gedanken sind beim Atem und der Bewegung, dies hilft abzuschalten.

### **D) Bienen Atmung (Bramari)**

Ausgangsposition ist die Bergstellung.

Beim Einatmen erzeugt man den Ton einer Hummel (=schnarchen), nach einer Pause beim Ausatmen den einer Biene (=summen). Ausatmung mit einem langen Summton.

Besonders geeignet: Stärkung und Verbesserung der Stimme, zur Entspannung des Kehlbereichs, angenehme Schwingung im Körper spüren, Freude im Herzen, Volumen der Lungen zu vergrößern.

### **5.3. BRAIN-GYM Übungen in Schule und Coaching**

(Vgl. BRAIN-GYM für Kinder, Paul Dennison, 2017, S.10-62)

Es gibt 26 BRAIN-GYM Übungen, gezielte Übungen für Lesen, Schreiben, Rechnen, Denken, Aufgaben lösen, kreativ Denken, Augen-Hand-Koordination, Leseverständnis usw. Hier haben wir fünf Übungen aus dem Buch ausgewählt, siehe auch in der Formattabelle für Schüler unter Körperübungen, die sich sehr gut mit NLP-Formate kombinieren lassen.

#### **I Energiegähnen**

Tu so als ob du gähnen müsstest. Wichtig: ohne eine Hand vor den Mund zu halten. Lege die Fingerspitzen auf alle angespannten Punkte, die du an den Kieferknochen und ihren Muskeln findest. Bringe einen tiefen, entspannten Gähn-Ton hervor und streiche sanft die Anspannung fort. Den Schüler bewusst zum Gähnen ermuntern (was in der Schule und Öffentlichkeit verpönt und falsch belegt ist).

Es hilft „runterzukommen“, raus aus dem Kopf. Es trägt dazu bei, die Speichelbildung anzuregen, verbessert so die Verdauung und verstärkt den Geschmackssinn. Es vermehrt den Flüssigkeitsfluss in den Augen, was diese reinigt und beruhigt.

Es regt die Produktion von 5-Hydroxytryptophan an, dem Stoff, aus dem Serotonin und Melatonin entstehen. Gähnen Sie tagsüber bilden Sie mehr Serotonin, was wahrscheinlich ihre Stimmung aufhellen wird. Wenn sie nach Einbruch der Dunkelheit gähnen, entsteht mehr Melatonin, und das hilft Ihnen zu schlafen.

#### **II Überkreuzbewegungen**

Den rechten Arm zusammen mit dem linken Bein bewegen, den linken Arm zusammen mit dem rechten Bein. So vorwärts, rückwärts, seitwärts oder auf der Stelle gehen, hüpfen oder tanzen - gerne mit Musik. Wichtig: mit den Bewegungen immer wieder die Mittellinie zu überqueren. Dazu ist es hilfreich mit der Hand das gegenüberliegende Knie zu berühren.

Wenn beide Gehirnhälften so zusammenarbeiten, macht es Spaß, etwas Neues zu lernen.

Die rechte Gehirnhälfte ist aktiv, wenn du die linke Körperseite bewegst und die linke Gehirnhälfte ist aktiv wenn du die rechte Körperseite bewegst. Du kannst dann am besten lernen, wenn beide Gehirnhälften gut zusammen arbeiten. Mittellinienbewegungen sind Übungen, die helfen, ganz leicht mit

beiden Gehirnhälften gleichzeitig zu arbeiten. Je öfter du sie machst, desto besser funktioniert das X, die Verbindung zwischen beiden Seiten.

### III Liegende Acht

Strecke den Daumen der linken Hand nach oben zum OK Zeichen, strecke den Arm gerade aus nach vorne und fahre vom Mittelpunkt der Acht aus nach links oben. Folge mit deinen Augen der Bewegung deiner Hand. Zeichne die Acht mit jeder Hand dreimal, dann dreimal mit beiden Händen zusammen. Besonders geeignet: Schreib- und Lesevorbereitung, Denken, selbständiges Lernen, Wohlfühlen

### IV Hook-up

Setze dich auf einen Stuhl

Teil 1: lege zuerst deinen linken Fußknöchel über den rechten. Strecke die Arme nach vorne und lege das linke Handgelenk über das rechte. Verschränke die Finger und klappe die Arme nach oben um bis vor die Brust. Schließe dann deine Augen und drücke beim Einatmen deine Zunge an den Gaumen. Lass beim Ausatmen die Zunge sich wieder entspannen.

Teil 2: Löse die Verschränkungen auf. Stelle deine Füße wieder nebeneinander, bringe die Fingerspitzen beider Hände zusammen und atme eine Minute lang tief durch.

Besonders geeignet: Wohlfühlen, Selbstsicherheit da erhöhte Aufmerksamkeit, selbständiges Lernen.

Die Hook-up- Übung hat sich bewährt bei Streitigkeiten unter den Kindern. Dann war die Regel, dass sie 2 min. diese Stellung einnehmen sollten. Nachdem sich die Kinder auf diese Weise beruhigt und eine Integration erreicht hatten, konnten sie vernünftig über ihre Frustration oder ihr Bedürfnis sprechen.

Dieser Ablauf führte dazu, dass Gefühle in gemäßigter Form zum Ausdruck gebracht wurden und die Spannung nachließ. In Hook-up's zu sitzen wurde zu einem wertvollen zwischenmenschlichen Instrument, das Aufrichtigkeit ohne Angst oder Gewalt förderte.

### V Hocke

(Vgl. „Embodying Well-Being“ Julie Henderson, 2014 S.50-51)

Stehe bequem. Die Füße in angenehmem Abstand voneinander und lasse den Po zum Boden sinken. Wenn deine Hacken auf dem Boden bleiben fein. Wenn nicht lasse sie ruhig hochkommen. Komme mit dem Po so tief wie möglich nach unten, so dass dein Hintern tiefer als deine Knie hängt. Beuge den Rumpf zwischen den Knien nach vorne.

Während du hockst, strecke Arme und Hände nach vorne aus. Spüre das Strecken entlang der ganzen Wirbelsäule auf der Rückseite des Herzens. Lass den Kopf zwischen den Armen ruhen, während du dich streckst.

Hocken öffnet und entspannt das Lumbosacral- und das Iliosacralgelenk. Die Öffnung der Rückseite des Beckens gibt den Weg frei ins Becken, oder aus dem Becken heraus – und zu seinen dynamischen ... Energien.

Hocken erdet Sie und ist sehr stabilisierend, wenn Sie sich ängstlich, gehetzt, ärgerlich oder gespalten fühlen.

Wenn Sie -während Sie hocken- die Arme ausstrecken und Ihren Kopf senken, bewirkt dieses „Hocken plus Ausstrecken“ eine leichte, angenehme Dehnung der gesamten Wirbelsäule, wodurch das Rückenmark genügend Raum für das eigene Pulsieren erhält.

## **6. Ergebnis / Fazit**

Dank unserer intensiven Vorbereitung durch Pacing, Leading und Rapport wird schnell eine gute Vertrauensbasis gebildet, die es dem Schüler erlaubt sich zu öffnen, die Voraussetzung für Veränderung. Die ideale Kombination von Neurodidaktik, Systemik, NLP sowie Körper- und Atemübung ist ein sensationeller Hebel, um Begeisterung im Lernen zu erwecken und Lernpotenzial freizusetzen und Kreativität und Genialität wieder zu gewinnen. Wenn Schüler mit leuchtenden Augen die Sitzung verlassen, dann wissen wir, dass wir unseren Job wirklich gut gemacht haben. Ein zufriedener Schüler macht zufriedene Eltern, das wiederum zu einem harmonischen Familienleben führt.

Lassen Sie sich von der „Einfachheit“ der Übungen nicht verleiten, sie gering zu schätzen! Sie scheinen simpel und der Anfang leicht. Die Schönheit, die Tiefe, die Kraft- und Energieentfaltung im Körper blüht auf in der Hingabe der Konzentration auf das Körperempfinden. Die Übungen haben das Potential, ihr Leben entscheidend zu verbessern. Ja, auf den ersten Blick erscheinen >tiefe Bauchatmung< oder >Vorbeugen< vielleicht zu simpel. Die Übungen unterstützen die Verbindung mit dem Körper, machen diese Verbindung erfahrbar, bewusst und sie beruhigen den Geist. Ein bekanntes Phänomen aus dem Sport. Das geschieht manchmal in kleinen manchmal in großen Schritten. Immer aber führen sie zu einer Erdung (=ankommen bei uns selbst) und Zentrierung (=Konzentration, Fokussierung) und damit in der Präsenz des Augenblicks. Diese Präsenz wiederum ermöglicht es uns mehr und mehr unser ganzes Potential zur (vollen) Verfügung zu haben, oder anders ausgedrückt, mit allen Sinnen (sehen, hören, riechen, schmecken, tasten, fühlen, Gleichgewicht) wach im Moment zu sein. Das ist der direkteste Zugang, um Psyche und Intuition zu stärken. Wir erleben uns immer öfter in dieser sicheren Verbindung von Körper, Geist und Seele- Damit haben wir auch Anschluss an die Quelle unserer Kraft und Talente. Wir spüren wir können viel mehr und es entsteht Selbstsicherheit. Indem wir unserer Intuition trauen können wir uns auf uns verlassen. Diese Selbst-SICHERHEIT verbessert unser Lebensgefühl. Auf dem Weg dahin gibt es auch Stolpersteine. Diese wundervollen Veränderungen geschehen nicht über Nacht und nicht von allein. Ein Stolperstein ist da innezuhalten, sich Zeit zum Üben zu nehmen. Ein anderer kann auch Widerstand gegen die Wahrnehmung eines oder mehrerer Sinne sein, z.B. „nicht fühlen wollen“. Das kann im Coaching thematisiert und aufgelöst werden. Denn oft geht es nur darum, „anzuerkennen, was jetzt gerade ist“, zu erkennen „für was es steht“, um dann zuzulassen, dass es „sich verändert“.

**7. Literaturhinweise**

TITEL	AUTOR	ERSCHEINUNGSGEHT
Arbeitsbuch zur Practitioner Ausbildung NLP	Susanne Haag und Klaus Grochowiak	2007
Das NLP Master Handbuch	Klaus Grochowiak	2010
Neurodidaktik Grundlagen für Sprachlehrende	Marion Grein	2013
Schulwissen Biologie	Duden Schulbuchverlag	2009
Neurodidaktik für Trainer	Franz Hütter und Sandra Mareike Lang	2017
Neuroanatomie Struktur und Funktion	Martin Trepel	2017
Funktionelle Neuroanatomie	Karl Zilles und Gerd Rehkämper,	1994
Konditionierung und impliziertes Lernen in Allgemeine Psychologie. Heidelberg & Berlin: Spektrum Akademischer Verlag)	I. Koch	2002
Sex Differences in the Neural Basis of Emotional Memoires	T. Canli, Desmond,	2002
Wohin, Weshalb, Wofür, Auditorium	G. Hüther	2005
Lernmotivation und Bildungsbeteiligung	H. Siebert	2006
Wie das Gehirn die Seele macht. Vorlesung im Rahmen der 51. Lindauer Psychotherapiewochen vom,).	Gerhard Roth	22. – 27. April 2001
Learning Related Changes in Reward ....	Bellebaum	2008
Dumme Kinder gibt es nicht	Renate Fischer-Tietze	1997
Bewegung, das Tor zum Lernen	C.Hannaforde	1997
BRAIN-GYM für Kinder	P. Dennison	2017
Yogalehrer Handbuch Yoga	Vidya	2018
Embodying Well-Being	Julie Henderson	2014
Schutz vor Infektionen	Ruediger Dahlke	2020
Film Alphabet / Angst oder Liebe	Erwin Wagenhofer	2013