

eBook

Meike Hohenwarter

# Öffne deine innere Schatztruhe

Nützliche Strategien aus NLP & Co



Soforthilfe bei Lernproblemen Teil 5

# Öffne deine innere Schatztruhe!

## Nützliche Strategien aus NLP & Co

Was hilft einem Kind, das Angst hat, vor der ganzen Klasse zu lesen?

Was macht ein Jugendlicher, der bei jeder Prüfung ein Blackout bekommt?

Wie führt ein Lehrer ein schwieriges Elterngespräch?

In diesem Seminar lernen Sie Techniken, um

- o sich und andere in einen ressourcenreichen Zustand zu bringen
- o Blockaden bei sich und anderen zu lösen
- o zielorientiert zu arbeiten

# Unsere „Soforthilfe“-Reihe

## Wollen Sie Kindern nachhaltig und effektiv beim Lernen helfen?

Sie wissen schon, was NICHT hilft, jetzt möchten Sie gerne Methoden verwenden,

- die Kindern das Thema Lernen wieder näher bringen,
- ihr Selbstbewusstsein unterstützen und
- ihnen auch Erfolge bescheren.

## Es ist Ihnen wichtig, Menschen beim Lernen zu unterstützen, weil Sie

- Ihren eigenen Kindern helfen möchten
- LehrerIn sind
- (Lern)TrainerIn sind oder werden wollen.

## Weitere eBooks aus der „Soforthilfe“-Reihe:

### Soforthilfe bei Lernproblemen:

**Betriebsanleitung für unser Gehirn** - so lernt man gehirngerecht!

**7 Lerntechniken, die es bringen!** - nachhaltiges Lernen mit Transfer

**Was dich wirklich vom Lernen abhält** - das Märchen vom Inneren Schweinehund

**Du bist toll! Lerncoaching statt Nachhilfe** - 2 x 7 Tipps für persönliche Einstellung und Didaktik

**Öffne deine innere Schatztruhe** - Coachingtools aus NLP & Co

## Inhalt

Was ist eigentlich Coaching? .....	6
Blockaden lösen.....	7
Separator.....	10
Atemtechniken .....	10
Wurzeln .....	11
Loslassen-Übung.....	11
„Scheibenwischer“.....	12
Ressourcen sammeln .....	13
Loben .....	13
Anker .....	13
Maskottchen.....	14
Ein guter innerer Zustand .....	15
Ziele finden.....	16
Zielbild malen.....	19
Zeugnis schreiben .....	19
Traumreise.....	19
Timeline-Arbeit .....	19
Zusammenfassung.....	20
Anhang.....	21
Über die Autorin .....	21
Unser Angebot.....	<b>Fehler! Textmarke nicht definiert.</b>

**Ich gehe eine Straße entlang  
Da ist ein tiefes Loch in Gehsteig.  
Ich falle hinein. Ich bin verloren....  
Ich bin ohne Hoffnung.  
Es ist nicht meine Schuld.  
Es dauert endlos, wieder herauszukommen.**

**Ich gehe dieselbe Straße entlang.  
Da ist ein tiefes Loch im Gehsteig.  
Ich tue so, als sähe ich es nicht.  
Ich falle wieder hinein.  
Ich kann es nicht glauben,  
schon wieder am gleichen Ort zu sein.  
Aber es ist nicht meine Schuld.  
Immer noch dauert sehr lange, herauszukommen.**

**Ich gehe dieselbe Straße entlang.  
Da ist ein tiefes Loch im Gehsteig.  
Ich sehe es.  
Ich falle immer noch hinein... aus Gewohnheit.  
Ich weiß wo ich bin.  
Es ist meine eigene Schuld.  
Ich komme sofort wieder heraus.**

**Ich gehe dieselbe Straße entlang.  
Da ist ein tiefes Loch im Gehsteig.  
Ich gehe darum herum.**

**Ich gehe eine andere Straße.**

## Was ist eigentlich Coaching?

Der Begriff „Coaching“ wird mittlerweile in so vielen verschiedenen Zusammenhängen verwendet, dass man sich zu Recht fragt, was er denn nun eigentlich genau bedeutet.

Zum einen gibt es das Coaching im Sport: ein Coach hilft einem Athleten, Bestleistungen zu erlangen, indem er ihm hilfreiche Strategien zeigt.

Prinzipiell ist auch das Coaching im Beratungs- und Therapiebereich nicht viel anders zu sehen: Auch hier hilft der Coach dem Klienten, nützliche Strategien zu entwickeln und Einstellungen zu erlangen, um seine Ziel zu erreichen. Wie das im Einzelnen genau funktioniert, hängt sehr von der Ausbildung des Coaches ab.

Gerade in dieser Hinsicht ist für potentielle Kunden besondere Vorsicht geboten, denn es gibt keine klassische Coaching-Ausbildung. Manche Diplome erhält man schon nach einem Wochenende, andere erst nach jahrelangem Training und vielen Praxisnachweisen. Im Prinzip braucht man auch gar keine Ausbildung zu absolvieren, um sich „Coach“ zu nennen, da dies keine gesetzlich geschützte Berufsbezeichnung ist.

Generell haben alle Coaching-Ansätze (im Gegensatz zur klassischen Psychoanalyse) gemeinsam, dass die Blickrichtung in die Zukunft gerichtet ist. Es geht also nicht darum, den Grund für ein bestimmtes Verhalten oder den Schuldigen für ein Erlebnis zu finden und es so im Nachhinein zu bewältigen. Ziel eines gelungenen Coachings ist es vielmehr, das Augenmerk darauf zu richten, wie man sein Leben in Zukunft gestalten will und den Weg in diese Richtung zu ebnen.

Ich persönlich habe meine Coaching-Ausbildungen im Bereich des Neurolinguistischen Programmierens (NLP) und der Systemische Therapie absolviert und gebe daher vor allem diese Sichtweisen wider. Auf der anderen Seite finde ich es nicht so wichtig, nur ein bestimmtes Gedankenkonstrukt zu verfolgen. Frei nach der Huna-Weisheit „die Wirksamkeit ist das Maß der Wahrheit“ bin ich offen für alle Interventionen auch aus anderen Schulen, die helfen, ein besseres, leichteres Leben zu führen.

Dieses eBook soll vor allem Eltern und Trainern helfen, Kinder bei ihren täglichen Ängsten, Sorgen und Herausforderungen durch die Schule zu unterstützen. Nichts desto trotz können alle vorgestellten Interventionen genauso gut in allen anderen Lebensbereichen angewandt werden.

Die verschiedenen Übungen wurden in diesem eBook in drei Hauptgruppen der Anwendung eingeteilt:

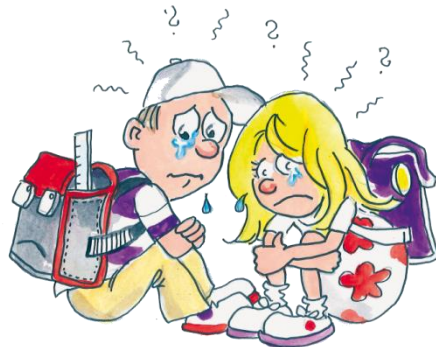
- Blockaden lösen
- Ressourcen sammeln
- Ziele entwickeln

Ich lade Sie dazu ein, alles auch gleich auszuprobieren, denn erst durch die Anwendung werden diese Übungen auch lebendig und finden so auch Einlass in unseren Alltag.

## **Blockaden lösen**

Zu Beginn jeder Coaching-Arbeit ist es unerlässlich, die größten Blockaden zu lösen. Es wird mir als Coach nicht möglich sein, mit einem zutiefst traumatisierten Menschen über mögliche Ziele im nächsten Jahr zu sprechen.

Genau den gleichen Fehler machen viele wohlmeinende Helfer lernschwacher Kinder.



Fühlen sich Schüler ganz am Boden, wird es nichts nutzen, ihnen das Bruchrechnen nochmals mit lieber Stimme und Engelsgeduld zu erklären. Sie können nicht zuhören, da sich ihre innere Welt so sehr mit ihrem Scheitern beschäftigt, dass sie die Außenwelt – und somit auch gutmeinende Helfer – kaum wahrnehmen können.

Ganz abgesehen von schweren Schockzuständen nach Unfällen und dergleichen, reicht schon viel weniger, um eine Blockade auszulösen. Der Begriff wird auf viele verschiedene Arten – unter anderem auch von Energetikern – genutzt, daher ist es wohl sinnvoll zu erklären, wie man sich so eine Blockade vorstellen kann.

Hierzu möchte ich ein kleines Rätsel präsentieren:

## **Wer bin ich?**

Ich bin dein größter Helfer oder deine schwerste Bürde.

Ich treibe dich voran auf dem Weg zum Erfolg oder ich stelle dir immer wieder ein Bein.

Ich mache es genauso, wie du es mir befehlst.

Die Hälfte dessen, was du tust, kannst du getrost mir überlassen, ich werde alles korrekt, schnell und ohne zu protestieren ausführen.

Ich lerne sehr schnell und zuverlässig. Du musst mir nur genau zeigen, wie du etwas erledigt haben willst und mit etwas Übung, werde ich es automatisch für dich erledigen.

Ich bin der Diener aller großen Frauen und Männer aber genauso aller, die versagen.

Diejenigen, die groß sind, habe ich groß gemacht.

Diejenigen, die versagt haben, habe ich zu Versagern gemacht.

Obwohl ich keine Maschine bin, arbeite ich mit der Präzision eines Uhrwerkes und der Intelligenz eines Menschen.

Du magst mich zu deinem Triumph benutzen oder zu deinem Untergang – für mich macht das keinen Unterschied.

Nimm mich, trainiere mich, sei streng mit mir und ich werde dir die Welt zu Füßen legen.

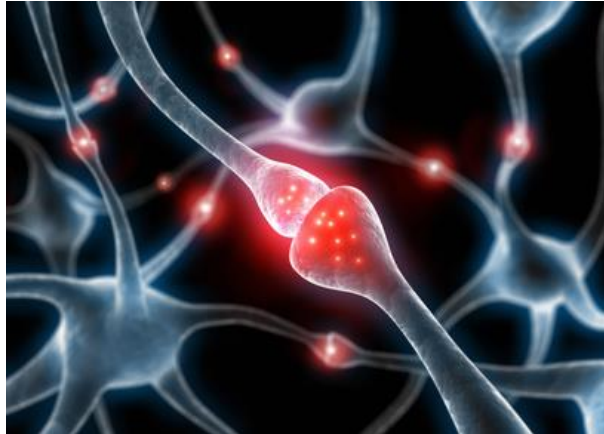
Sei nachlässig mit mir und ich werde dich vernichten. - WER BIN ICH?

Nun, wer kann das sein? Es ist die Gewohnheit!

Wir tun viele gute Dinge aus Gewohnheit, ohne es uns lange zu überlegen. Gute Dinge, wie die Zähne zu putzen oder täglich joggen zu gehen und weniger gute Dinge, wie die tägliche Schokolade verputzen oder uns jeden Tag auf's Neue im Stau zu ärgern.

Warum ist das so? Warum tun wir die Dinge nicht jeden Tag auf eine andere Art und Weise? Das hängt damit zusammen, wie unser Hirn lernt. Schon in anderen eBooks dieser Reihe haben wir über unsere Neuronen-Verbindungen, die Synapsen gesprochen. Auch bei unseren täglichen Gewohnheiten spielen diese eine Rolle:





Jedes Mal, wenn wir etwas auf die gleiche Art tun oder lernen, verbinden sich die selben Nervenzellen miteinander. So passiert es, dass wir mit der Zeit immer bessere Vernetzungen und irgendwann sogar regelrechte „Daten-Highways“ in unserem Hirn bilden.

Laut Louise Hay denken wir jeden Tag 60.000 Gedanken, doch fast alle davon haben wir gestern schon gedacht und werden sie morgen wieder denken!

Bei positiven, erhebenden Dingen ist das natürlich gut so, doch leider denken wir auch bei schlechten Dingen in solchen Schleifen, das sind dann unsere Blockaden, die wir lösen möchten: unsere Ängste, Sorgen und Minderwertigkeitsgefühle.

Wir sind keineswegs kreativ in unseren negativen Gefühlen, sondern denken und erleben immer wieder den gleichen Kreislauf:

Das Kind sieht zum Beispiel die Angabe zur Schularbeit, denkt sich, „das schaffe ich nicht“, bekommt daraufhin weiche Knie und das große Tuten in den Ohren, woraufhin es schon gar nicht mehr in der Lage ist, die Angabe konzentriert durchzulesen...

Genau so wird es bei diesem Kind immer ablaufen, so lange der Kreislauf nicht durchbrochen wird. Bei einem anderen Kind jedoch kann es anders ablaufen, denn jeder hat seine eigenen Anker für Angst und inneren Filme.

Aber egal wie auch immer der individuelle Ablauf ist, ist es wichtig, die Blockaden zu durchbrechen. Praktisch jeder weiß, dass man nicht nicht an einen rosa Elefanten denken kann. Unser Unbewusstes tut sich schwer mit dem Wörtchen „nicht“. Wenn ich also sage: „ich will mich nicht fürchten“, bleibt nur ein Bild vom Fürchten im Hirn gespeichert. Wenn wir also nicht an die Angst denken wollen, macht es einzig und alleine Sinn, an etwas anderes zu denken.

## Separator

Oft hilft es schon, eine Gedankenkette bewusst zu unterbrechen. Jede Mutter kleiner Kinder kennt den Schmäh: Hat sich ein Kind unverhältnismäßig in ein Geheul reingesteigert und ist durch nichts zu trösten, hilft es oft, seine Aufmerksamkeit abrupt auf etwas anderes zu lenken. „Schau, da fliegt ein Voger!“ ist da wohl der Klassiker. Leider gibt es auch Mütter und Omas, die die Ablenkung mit Essen herbeiführen, was natürlich langfristig die falsche Taktik ist.



Um jemandem zu helfen, aus seinem negativen Gefühlsreigen auszusteigen, kann es schon reichen, ihn nach der Uhrzeit zu fragen oder eine lustige Begebenheit zu erzählen. Wichtig ist nur, dass das Gedankenkarussell gestoppt wird und es schwierig ist, gedanklich und vor allem auch gefühlsmäßig genau dort weiterzumachen, wo man unterbrochen wurde.

## Atemtechniken

Atmen ist das Natürlichste auf der Welt und ohne halten wir es nur wenige Minuten aus und doch wird unserem Atem im täglichen Leben wenig Bedeutung beigemessen.

Wenn man sich dafür interessiert, kann man viele verschiedene Atemtechniken zur Entspannung (zum Beispiel aus dem Yoga) lernen.

Das Leichteste ist es jedoch, sich bei Stress einfach nur bewusst auf den Atem zu konzentrieren – schon nach kurzer Zeit wird der Druck nachlassen!

Das kann man ohne Weiteres auch schon Kindern beibringen.

## Wurzeln

Wenn wir Angst haben, „heben wir mehr oder weniger ab“. In diesem Zusammenhang heißt das, dass wir uns nicht mehr in unserem Körper spüren. Innere Bilder jagen unsere Vorstellung und wir sind immer weniger mit unseren Gefühlen im Hier und Jetzt verbunden.

Um das zu ändern hilft alles, was uns wieder mehr in unserem Körper spüren lässt. Eine sehr gute Übung hierzu ist die schamanische Baumübung:

*Das Kind stellt sich hüftbreit hin und stellt sich vor, es sei ein Baum. Nun lässt es sich von den Fußsohlen weg Wurzeln in den Boden wachsen. Das können dünne, flache, oder auch lange, stämmige sein, je nachdem, wie es sich fühlt. Durch diese Wurzeln kann es nun die Energie der Erde in seinen Körper aufsaugen. Mit jedem Atemzug noch ein bisschen mehr. Es kann sich diese Kraft auch in einer Farbe vorstellen, wie diese langsam im Körper aufsteigt.*

*Gleichzeitig kann es auch durch seine „Äste“ die Wärme und Energie der Sonne in sich aufnehmen und durch den Körper hinunter pumpen. Auch hier kann es sich wieder eine Farbe dazu vorstellen. Die beiden Energieströme können sich auch kreuzen.*

Nach ein paar Minuten hat sich das Kind nicht nur intensiv in seinem Körper gespürt, es hat außerdem tief geatmet und schöne, kraftvolle Gefühle erlebt. Das zusammen führt dazu, dass es nun viel zentrierter ist und seine angstbesetzten Bilder nicht mehr so intensiv wahrnehmen kann.

Kennt das Kind die Übung schon, dann kann man es auch schnell daran erinnern, indem es ein paar Male wie ein Affe mit den Füßen „greift“.

Ähnliche Wirkung kann man auch erzielen, wenn das Kind sich mit festem Stand um die eigene Achse dreht, zuerst sanft, dann immer weiter nach außen, bis es droht umzufallen. Danach kann es die Kreise langsam wieder kleiner werden lassen und sich anschließend auch noch in die andere Richtung drehen. Der Stand des Kindes wird nachher viel fester sein, und es wird sich wieder so gut im Körper spüren, dass es nicht mehr so leicht in angstvolle Zustände zurück findet.

## Loslassen-Übung

Eine weitere Übung, die gut direkt vor Prüfungen und Schularbeiten anzuwenden ist, hat ihre Anleihe in der Progressiven Muskelentspannung und wurde in dieser Form von Ron Davis empfohlen:

Das Kind schließt die Hände zu Fäusten und drückt diese immer fester während der Trainer (oder auch das Kind selbst) „loslassen, loslassen, loslassen“ sagt. Aber erst wenn das Signal „aus!“ ertönt, wird die Faust wirklich losgelassen. Das führt meist zu einem tiefen Seufzer, der dann auch auf die Reise durch den ganzen Körper geschickt werden kann.



### **„Scheibenwischer“**

Dieser äußerst wirkungsvolle Blockaden-Löser, der sehr oft auf zur Lösung von Traumata nach Unfällen und ähnlichem verwendet wird, wurde in unserer Ausbildung immer etwas respektlos „Scheibenwischer“ genannt, dieser Name gefällt natürlich auch unseren Coaching-Kindern.

Tatsächlich ist es eine vereinfachte Übung des EMDR (Eye Movement Desensitization and Reprocessing). Zur Not kann man die Übung auch bei sich selbst durchführen. Leichter geht es, wenn sie ein Coach beim Klienten durchführt.

Entweder ist man momentan ohnehin in einem schlechten Gefühlszustand, oder man geht speziell für die Übung „in das schlechte Gefühl hinein“. In diesem Fall ist es empfehlenswert, die Stärke des Gefühls auf einer Skala von eins bis zehn zu bestimmen, um den Erfolg der Übung besser evaluieren zu können. Auch ist es gut, genau festzuhalten, wo im Körper das unguete Gefühl empfunden wird – und wie genau.

Nun beginnt der Coach zwei Finger links oberhalb des Auges des Klienten im Abstand von ca. 20 Zentimetern zu halten, so dass dieser die Finger gerade noch sehen kann. Nun wechselt er mit den Fingern nach rechts oben, ebenfalls wieder gerade noch im Gesichtsfeld des Klienten. Der Klient folgt ihm dabei mit den Augen, der Kopf bleibt allerdings ruhig. Der Coach wechselt die Position der Finger in gleichmäßiger Bewegung willkürlich zwischen den Positionen rechts oben außen, links oben außen, rechts Mitte außen, links Mitte außen, rechts unten außen und links unten außen. Das macht er für ein bis zwei Minuten und schließt in kleinen

konzentrischen Kreisen, die sich vom Gesicht entfernen ab. Anschließend atmet der Klient mehrfach ein und aus. In den meisten Fällen führt die Konzentration auf die Augenbewegung zu einer Neuorientierung der Gefühle und inneren Bilder in Bezug auf das Problem. Nach etwas drei Durchgängen ist das schlechte Gefühl meist ganz entmachtet oder hat zumindest deutlich an Stärke verloren.

## **Ressourcen sammeln**

Ressourcenorientiertes Arbeiten bedeutet, dass man darauf schaut, was da ist und was man schon kann. Das Gegenteil wäre mangelorientiertes Denken. Hier macht man sich bewusst, was nicht da ist und was man nicht kann. Wichtig ist hier auch die Bewegungsrichtung: Was motiviert mich, etwas zu tun? Laufe ich vor dem schlechten Gefühl weg oder gehe ich auf das gute Gefühl zu?

Gerade Kinder, die schon sehr viel Misserfolg in ihrem oft sehr kurzen Schulleben hatten, sind sich sehr bewusst darüber, was sie NICHT können.

## **Loben**

Eine der einfachsten Methoden, aufzuzeigen, was da ist, ist Kinder zu loben. Dabei ist es wichtig, dass man sie für tatsächliche Erfolge lobt und nicht einfach nur pauschal.

Ich kann mich da gut aus eigener Erfahrung an eine Chefin erinnern, die mir nur deswegen vorgesetzt war, weil ihr Vater der Firmenbesitzer war. Sie hatte keine Ahnung von meinem Job, doch hatte ihr offenbar jemand den guten Rat gegeben, die Angestellten immer mal wieder zu loben. Da sie ja gar nicht wusste, was ich tat, war dieses Lob einfach nur unangenehm, sicherlich aber nicht motivierend. Bei jedem Wort konnte man die eigentliche Gleichgültigkeit spüren. Das erzähle ich deswegen in solcher Deutlichkeit, weil ich schon oft Zeuge eines solchen Lobes gegenüber schwachen Schülern wurde. Viele Lehrer finden die Erfolge des Kindes lächerlich, wenn der Rest der Klasse schon so viel weiter ist. Daher ist es ganz wichtig, das Kind immer mit sich selbst und nicht mit den Mitschülern zu vergleichen.

## **Anker**

Eine der bekanntesten Übungen aus dem NLP ist die, positive Anker zu setzen, die später in unangenehmen Situationen zur Hilfe abrufbar sind.

Im Prinzip kann man Anker in allen fünf Sinnen setzen. Angeblich sind die Anker, die am weitesten in die Kindheit zurückreichen die olfaktorischen, also Gerüche.

Normaler Weise haben wir Anker nicht bewusst gesetzt und sind uns auch oft nicht darüber klar, dass sie ausgelöst werden. Plötzlich fühlt man sich nicht mehr so wohl und merkt gar nicht, dass das durch die Stimme des Herrn am Nachbartisch ausgelöst wurde, die einen unbewusst an die Stimme des Vaters erinnert, wenn er zornig war. Für manche reicht es auch schon, die Schule von Weitem zu sehen, um sich schlecht zu fühlen.



Die Arbeit mit Ankern besteht nun darin, gute Gefühle abrufbar zu machen. Hierzu führt der Coach das Kind in einen guten Zustand, indem er es fragt, wann es sich das letzte Mal so richtig wohl gefühlt hat. Er fragt in allen Sinne, also „was hast du gesehen?“, „was hast du gehört?“, „was hast du gefühlt?“ und lässt das Kind erzählen. Jedes Mal, wenn es besonders offensichtlich im guten Gefühl ist, drückt der Coach es an einem vorher vereinbarten Körperpunkt (zum Beispiel dem Handrücken). Wenn sich das Kind in Zukunft zum Beispiel in einer Prüfungssituation schlecht fühlt, braucht es nur genau diesen Punkt (den Anker) zu berühren, um sich besser zu fühlen.

## **Maskottchen**

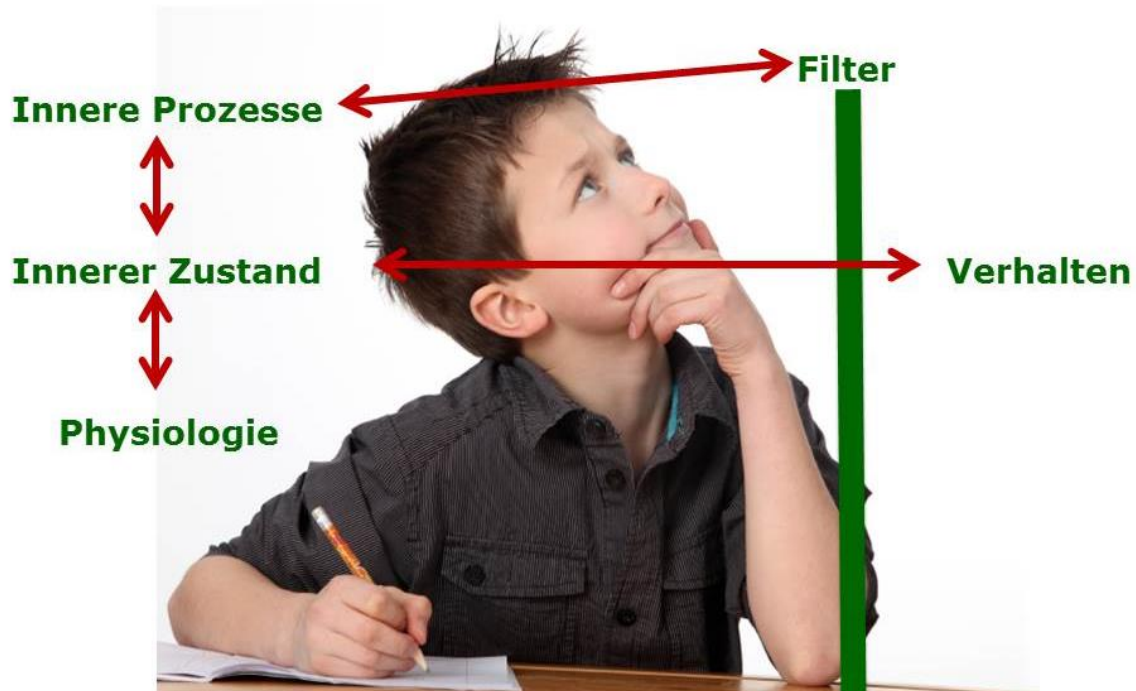
Auch Maskottchen oder Glücksbringer sind im Prinzip Anker. Umso kleiner Kinder sind, desto magischer wirken diese. Aber auch viele Erwachsene nehmen gerne einen Glücksstein oder ähnliches zu wichtigen Vorträgen oder Gesprächen mit.

Weitere ressourcenorientierte Übungen sind zum Beispiel MagicWord oder der Ressourcentransfer. Eine Beschreibung hierzu finden Sie im dritten Band dieser Reihe („Was dich wirklich vom Lernen abhält“).

## Ein guter innerer Zustand

Insgesamt ist es wichtig darauf zu achten, dass man einen guten inneren Zustand erreicht und hält. Hierfür kann man an mehreren Schrauben drehen. Unser gutes oder schlechtes Gefühl ist das Resultat mehrerer Wechselwirkungen.

Hierzu eine kurze Übersicht:



Das, was im Außen stattfindet filtert man durch seine ganz persönlichen Glaubenssätze und Erfahrungen. Je nachdem, wie man Ereignisse in den inneren Prozessen bewertet, hält man sie für gut oder schlecht, was dann auch den inneren Zustand und damit auch das Verhalten entsprechend prägt. Umgekehrt wirkt ein schlechtes Gefühl auf die inneren Prozesse, die dann wiederum beeinflussen, wie wir unsere Welt wahrnehmen.

Der innere Zustand wirkt aber auch auf unsere Physiologie. Geht es uns schlecht, lassen wir zu Beispiel den Kopf hängen. Umgekehrt können wir aber auch bewusst eine aufrechte Haltung einnehmen um uns besser zu fühlen. Das bedeutet, dass auch die Physiologie auf den inneren Zustand und damit auch auf innere Prozesse sowie äußeres Verhalten wirken kann.

Man kann also immer an mehreren Knöpfen drehen (der Bewertung der Dinge im Außen, der Körperhaltung, den Gedanken), um einen ressourcenreicheren Zustand zu erzeugen.

## **Ziele finden**

Die Bedeutung der Zielarbeit hat in den letzten Jahren ihre Höhen und Tiefen erfahren.

Filme wie „The Secret“ haben ihre Wichtigkeit aufgezeigt, in den letzten Jahren geht der Trend aber eher wieder gegen das Definieren von Zielen in allen Lebensbereichen.

Ich denke, dass es hier eher um die Definition geht, was genau Zielarbeit ist: Will man mit den paar bits bewussten Denkens tatsächlich sein ganzes Leben planen, ist das sicher eher eine Einschränkung denn eine Bereicherung. Lebt man umgekehrt sein Leben aber ganz ohne Ziele, wird man nichts erreichen und noch nicht einmal einen Urlaub planen können.

Gerade im Bereich des Lerncoachings ist es wichtig, mit Kindern über Ziele zu sprechen. Kinder denken natürlich nicht so weit voraus, wie ihre Eltern und doch geht es um ihre Zukunft, also ist es wichtig, sie mit einzubeziehen.

Generell läuft Zielarbeit mit Kindern genauso wie mit Erwachsenen.

Hier die wichtigsten Punkte für gelungene Zielarbeit:

### **Zielformulierung**

Die drei wesentlichen Punkte für gelungene Zieldefinitionen sind, dass sie positiv, in der Gegenwart und in der eigenen Verantwortung sind.

Positiv heißt, dass man formuliert, was man will und nicht, was man nicht will. Also zum Beispiel: „ich bin gesund“ anstatt „ich bin nicht krank“. (Auch hier wirkt wieder der rosa Elefant).

In der Gegenwart bedeutet, dass man keine undefinierte Zeit in der Zukunft nennt („irgendwann einmal“, „bald“, „demnächst“), sondern den Satz in der Gegenwart formuliert: „ich bin frei und unabhängig“.

In der eigenen Verantwortung heißt, dass man selbst in der Lage sein muss, die Dinge zu verwirklichen. Man kann also nicht das Ziel haben, dass „der Lehrer nicht mehr so blöd ist“, sehr wohl aber dass „es mir gut geht, wenn der Lehrer blöd ist“.

### **Alle Sinne einbeziehen**

Um so besser man sich selbst schon im Zielzustand vorstellen kann, desto mehr wird das Unbewusste wirken, um das Zielbild und Zielgefühl möglichst bald wahr werden zu lassen.



## **Positive Absicht einbeziehen**

Jedes problematische Verhalten hat eine „positive Absicht“, das heißt, dass es zu irgendeiner Zeit einen Sinn gemacht hat. Das ist für manchen, der ein Problem loswerden will etwas schwer vorstellbar.

So kann zum Beispiel die positive Absicht vom „Laster“ Rauchen sein, dass man sich eine Auszeit nehmen kann oder dass man mit netten Menschen einen Tratsch halten kann oder auch nur, dass man sich irgendwann einmal cool dabei empfunden hat.

Die positive Absicht von Lernproblemen ist sehr oft die, dass man auf diese Art mehr Aufmerksamkeit als die Geschwister bekommt.

Bei der Zielarbeit ist es nun wichtig, diese positive Absicht zu erkennen und dafür zu sorgen, dass man sie auch weiterhin leben kann. Das kann bei einem Schüler sein, dass er sich ausmacht, was die Familie in Zukunft in der Zeit macht, die im Moment für das Lernen verwendet wird.

## **Ökocheck/Preis des Ziels**

Es ist auch wichtig, herauszuarbeiten, was sich ändert, wenn das Ziel erreicht wurde. Hat man es zum Beispiel geschafft, in der Firma aufzusteigen, dann kann das bedeuten, dass man in Zukunft weniger Zeit mit der Familie verbringen kann.

Für ein Kind, das eine Prüfung schafft kann es zum Beispiel auch heißen, dass es mit dem Aufstieg in die nächste Klasse auch weiterhin hart lernen muss.



## **Zirkuläre Fragen stellen**

Um sich noch klarer zu werden, was genau man erreichen will und ob man sich im definierten Ziel auch wohl fühlen wird, hilft es auch, zirkuläre Fragen zu stellen.

Hier ein paar Beispiele:

„Wer wird als erstes merken, dass sich etwas geändert hat?“, „Wer hätte am meisten davon, dass es so bleibt, wie es ist?“, „was würde der Vater sagen, wenn das Ziel erreicht wäre?“.

## **Die Wunderfrage**

Steve de Shazer, der Erfinder der Kurzzeittherapie stellte häufig die „Wunderfrage“. Diese ist auch eine zirkuläre Frage und hilft vor allem Menschen, die sich in einer „Problemtrance“ befinden und sich eine Lösung gar nicht mehr vorstellen können:

„Angenommen es wäre Nacht und Sie legen sich schlafen. Während Sie schlafen, geschieht ein Wunder und das Problem, das Sie seit längerer Zeit belastet, ist gelöst. Da Sie geschlafen haben, wissen Sie nicht, dass dieses Wunder geschehen ist. Was wird Ihrer Meinung nach morgen früh das erste kleine Anzeichen sein, welches Sie darauf hinweist, dass sich etwas verändert hat?“

Kinder sind noch viel mehr in der magischen Vorstellung und daher verwende ich hier auch gerne die Fee, die mit dem Zauberstab auf einmal das Problem beseitigt.

Wie genau sieht es dann aus? Was ist da? Was machen die anderen Menschen (Eltern, Lehrer, Geschwister...)?

Ich finde es an dieser Stelle auch immer wichtig zu betonen, dass eine Problemlösung für die Eltern ganz anders aussehen wird, als für das Kind.

## **Future Pace**

„Heute ist der erste Tag vom Rest deines Lebens“.

Es gibt Menschen, die ihr ganzes Leben damit verbringen, Ziele nur zu definieren. Das Wichtigste ist jedoch der erste Schritt. Aus diesem Grund gehört es zu guter Zielerarbeit dazu, schon hier zu planen, was man noch heute, noch diese Woche und diesen Monat unternimmt, um das Ziel tatsächlich zu erreichen.

## **Zielbild malen**

Eine Arbeit, die Kindern sehr gut hilft, ist das Malen eines Zielbildes. Geht es zum Beispiel um das Ziel „So geht es mir, wenn ich gut in der Schule bin“, dann ist es wichtig, dass die Kinder sich nicht in der Schule malen müssen!

Kinder wollen hauptsächlich deswegen bessere Noten, weil sie sich dann weniger um das Thema Schule kümmern müssen. Das bedeutet, dass ein solches Zielbild viel eher das Kind beim Fußball spielen oder beim Lesen zeigen wird.

Das Malen von Bildern ist eine viel intensivere Auseinandersetzung mit sich selbst, als viele annehmen. Es ist daher wichtig, den Kindern den zeitlichen Rahmen (der individuell sehr unterschiedlich ausfällt) einzuräumen und sie während der Arbeit nicht zu stören, da sie sich in einem Trancezustand, der sehr heilend sein kann, befinden.

## **Zeugnis schreiben**

Eine weitere schöne Zielerarbeit, die immer wieder äußerst gut in meinem Lerncoaching-Institut ankommt, ist das Anfertigen eines Zeugnisses. Ich habe hierfür Kopien, die einem echten Zeugnis sehr ähnlich sehen. Die Kinder geben sich die Noten selbst und ich achte darauf, dass dies nicht komplett unrealistisch, sondern durchaus im Rahmen des Möglichen ist. Am Schluss unterschreiben die Kinder im Namen der Lehrerin und der Direktorin und stempeln den „Schulstempel“ auf das vorgesehene Feld.

Auch diese Arbeit wirkt äußerst tief und sollte in seiner heilenden Wirkung nicht unterschätzt werden.

## **Traumreise**

Um Traumreisen in Kindergruppen zu führen, muss die Gruppe langsam darauf hingeführt werden. Im Einzel klappt es meist von Anfang an. Wenn man selbst keinerlei Erfahrung mit angeführten Meditationen hat, gibt es auf diesem Gebiet ein großes Angebot an entsprechender Literatur.

Generell geht es immer darum, das Kind in einen ressourcenreichen Zustand zu führen und gegebenenfalls auch ganz individuelle Ziele zu erarbeiten, beziehungsweise Probleme zu lösen.

## **Timeline-Arbeit**

Vor allem bei etwas größeren Kindern und Teenagern arbeite ich sehr gerne mit Timelines. Das ist ein sehr großes Feld des NLP-Coachings und daher möchte ich nur einen einfachen Ansatz erklären:

Kinder, die allmählich damit beginnen sollten, selbst die Verantwortung für ihre Schullaufbahn (oder auch den Ausstieg daraus und den Einstieg in die Arbeitswelt) zu übernehmen, sind mit der Entscheidungssituation oft restlos überfordert.

Hier hilft es, sie an einer mit Malerkrepp aufgeklebten (oder nur gedachten) Linie entlang gehen zu lassen und wichtige Stationen in ihrem Leben zu markieren. Am behandelten „Scheideweg“ gehen nun zwei verschiedene Linien (wie bei einem Y) weg. Der Jugendliche kann nun zuerst den einen Weg beschreiten und sich hierbei genau in verschiedene Stationen und Entscheidungssituationen hineinfühlen, dann kann er den anderen Weg gehen und spüren, wie sich das anfühlt. Er kann sich auch umdrehen und „beobachten“, wie er genau dorthin gekommen ist. Diese Timeline-Arbeit wirkt sehr tief und kann in schwierigen Situationen wesentlich zur Entscheidungsfindung beitragen.

## Zusammenfassung

Insgesamt kann man mit Kindern und Jugendlichen fast in allen Fällen die gleichen Interventionen durchführen, wie man das auch mit Erwachsenen machen kann.

Es verhält sich sogar so, dass Kinder hier noch wesentlich offener sind und daher viel eher bereit sind, mitzumachen. Auch die Interventionen selbst dauern mit Kindern meist wesentlich kürzer.

Oft wäre es im Coaching-Zusammenhang sehr sinnvoll, auch mit den Eltern zu arbeiten, doch leider ist die Bereitschaft hierzu nicht immer gegeben.

Prinzipiell hat aus systemischer Sicht ein Problem, das das Kind hat, immer auch mit dem ganzen System Familie zu tun.



# Anhang

## Über die Autorin

### **Meike Hohenwarter, MSc**

- Master of Science (Psychosoziale Beratung/Counseling)
- Diplomierte Lebens- und Sozialberaterin
- NLP-Lehrtrainerin
- NLP-Coach
- Kinder- und Jugendcoach
- Diplomierte Dyskalkulietrainerin
- Diplomierte Legasthetietrainerin
- ehemalige Helen Doron Early English Teacher
- Autorin
- und noch so einiges mehr...



"Kinder zu haben wäre so schön, gäbe es nur die blöde Schule nicht!", hörte ich meine Mutter früher oft sagen. In meiner Erinnerung gibt es viele Nachmittage, an denen der Wohnzimmertisch bedeckt war mit Schulbüchern. Dann wurden Lateinvokabel gepaukt und Mathebeispiele erklärt - oft auch unter Tränen und Gezeter.

Ich - als die gute Schülerin der Familie - gehörte irgendwie nicht zu diesem Club. Oft war ich sogar neidisch auf meine Geschwister, so viel Aufmerksamkeit meiner Mutter zu bekommen.

Andererseits führten meine guten Noten dazu, dass ich schon mit 14 Jahren von meinen Lehrern für Nachhilfestunden weiterempfohlen wurde, und mir in meiner Oberstufenzeit ein richtiges kleines Unternehmen aufbaute, in dem ich mit meiner rosa Vespa durch die Gegend flitzte, um Schülerinnen und Schüler zu unterrichten.

Meine Leidenschaft für das Lehren begleitet mich somit schon Jahrzehnte. In dieser Zeit bin ich vielen frustrierten Eltern und Kindern begegnet. Die Schule fordert von Müttern und Vätern guter Schüler bereits viel Einsatz, wenn es mit dem Lernen jedoch nicht klappt, führt das langfristig meist zu einer Familienkrise.

Auf der nächsten Seite finden Sie einen Überblick über unsere Programme.

## Unser Angebot

### **MagicLearning.at**

Wir unterstützen Kinder mit Diagnosen wie "Rechenschwäche", "Legasthenie", oder "Lernschwäche", indem wir ihnen bessere Lernstrategien anbieten, ihr Selbstbewusstsein stärken und ihnen zeigen, wie viel Spaß Lernen eigentlich macht. Damit wird die ganze Familie spürbar entlastet.

### **MagicEnglish.at**

Englisch zu sprechen ist schon jetzt keine Zusatzqualifikation bei einer Bewerbung - es wird schlicht vorausgesetzt. Die Kinder von heute sollten daher hervorragende Englischkenntnisse vorweisen, um in Zukunft einen guten Job zu bekommen.

Wir zeigen Kindern, wie viel Spaß das Erlernen einer Sprache machen kann und helfen ihnen einen wichtigen Vorsprung aufzubauen.

### **MagicTeaching.at**

Bei uns erfahren Sie, wie Sie Kindern mit Lernschwächen nachhaltig helfen können, indem Sie ihnen bessere Lernstrategien anbieten, ihr Selbstbewusstsein stärken und ihnen zeigen, wie viel Spaß Lernen eigentlich macht. Wir zeigen Ihnen, wie Sie selbst ein MagicLearning-Center aufbauen und leiten. Das gibt Ihnen die Möglichkeit auf einen erfüllenden Beruf mit guten Verdienstmöglichkeiten in einem engagierten Team.

### **Unsere „Soforthilfe“-Reihe als eBook**

Sie halten hier eines von 5 eBooks aus unserer „Soforthilfe“-Reihe in Händen. Nähere Informationen finden Sie auf Seite 3.

### **Unsere „Soforthilfe“-Reihe als Webinar-Video**

Zu 15 verschiedenen „Soforthilfe“-Themen gibt es Webinar-Videos, zum Teil sogar kostenlos. Näheres finden Sie auf unserer Webpage: [www.magiclearning.at](http://www.magiclearning.at)

Bildernachweis: iStock, Fotolia, MagicLearning