

PROTOKOLL

9. Fortbildungstage für HeilstättenlehrerInnen

Innsbruck – Seehof / Hungerburg – 11.11. – 12.11.1996

NLP – Neuro-Linguistisches Programmieren

Montag – 11.11.1996

09.00. – 09.30

- Eröffnung

- Begrüßung

- Referent – Dipl. Pädagoge Stephan Rehberg – Deutschland
- TeilnehmerInnen

- Geleitworte der Ehrengäste

- Stadtrat Dr. Lothar Müller
- SSI Dr. Walter Thaler

Thema – NLP und Schule

09.30 – 12.00h

Ziele von NLP –

- Eigenverantwortung ↘
- Flexibilität → - stärken die Wahrnehmung
- Zielorientiertheit ↗

NLP = Kommunikationsmodell

- bietet Wahlmöglichkeit für sich und andere

NLP – Anwendung

- Problemlösung
- beruflich / privat

NLP – Gefahren

- Manipulation
- Scientology
- Arbeitgeber etc.

RAPPORT

- | | |
|-----------|------------|
| ↙ | ↘ |
| 1) Pacing | 2) Leading |

1) Pacing

- Kontaktaufnahme
- Einpendeln

2) Leading

- Führerrolle übernehmen
- meine Ziele darlegen - verfolgen
- miteinander reden

– wenn Kontakt abgebrochen – zurück zu Pacing

- Kontaktaufnahme - Flexibilität ist gefragt - neue Wege sind zu suchen

14.00 – 18.00h

Zielrahmenmodell

eigenverantwortliches Ziel wohlgeformtes Ziel
--

z. B. – Ich möchte Struktur in den Unterricht bringen
Ich möchte den Computer besser beherrschen

- a) positiv formuliert

> konkrete Zielangabe

- b) eigenverantwortlich

> etwas, das in meiner Macht steht

- c) sinnes-spezifisch konkret (sensorisches Erleben)

> sich wohlfühlen

> wach sein

> aufnahmebereit sein (z. B. – sich auf Seminar einlassen)

> Austausch wünschen

> sich angenommen fühlen

eigene Landkarte herauslassen anderen Klarheit in seiner Landkarte schaffen Fähigkeiten des anderen ans Tageslicht bringen
--

Zeiteinteilung

- Wie kann ich Zeit effizient nutzen?

- mehr Freizeit

Hobbys

Erholung

- Entstehung von Zeitdruck

- Gründe

mehr Pflichten

längere Arbeitszeiten

wir werden älter

wir ermüden schneller

längere Erholungsphasen sind nötig

- gesellschaftliche **Akzeptanz fehlt!**

- Klärung

- Wann will man mehr Zeit?

- Wo will man mehr Zeit?

- Was lässt sich abbauen?

- Hat man sich zu viel vorgenommen?

- Nicht abgeschlossene Tätigkeiten führen zu **innerer Unruhe**

Dienstag, 12.11.1996

08.30 – 12.00h

Wahrnehmungskanäle

- Repräsentationsebenen
- Repräsentationssysteme

- Erfahrung

- ist intensiver, je mehr Sinne damit verbunden sind
- „volle“ Erfahrung
- Störung eines Kanals > schwache Erfahrung

- 3 Sinneskanäle

- visuell - Farben, hell / dunkel, Bewegungen
- auditiv - Stimmen, Geräusche, Musik
- kinästhetisch - Gefühle
 - olfaktorisch (Geruch)
 - gustatorisch (Geschmack)
 - taktil (Berührung, Temperatur – Sonnenstrahlen, Wind ...)

- „Führen“

- ist unspezifisch
- jeder ist am eigenen Ort
- Erfahrung durch alle Sinneserfahrungen
(z. B. – Autogenes Training – Traumreise)

- kinästhetisch

- verschiedene Bevorzugungen

- Mischtypen

- Gefühle - Glück, Freude, Liebe, Schmerz, Trauer, Vertrauen
 - Hass - Tragödie
 - lustig – Komödie
 - sich wohl fühlen, Druck spüren, euphorisch, depressiv
 - Dröhnen spüren, zittern, verkrampft sein

- Gefühle - durch Objekte - Kante, Scheibe
 - Sand, Stein, Samt

- Gefühle - Geborgenheit, Zielstrebigkeit, in Position gehen, Kampfgeist,
 - Freundschaft, Treue, Aufmunterung, Anerkennung, Mut,
 - Verlassenheit, Beleidigung, Feigheit, Kühle, Zorn, Wut,
 - diffus, frustrierend, chaotisch

- Berührung - Gänsehaut, Fieber – Krankheit
 - heiß, kalt, lau, warm, trocken, feucht
 - spitz, stumpf, metallisch, rau, klebrig, samtig

- gustatorisch - schmecken, kosten, bitter, süß, sauer

Bewusstmachen der eigenen Vorlieben – Wünsche - Empfindungen

14.00 – 18.00h

Problemlösung

- ins Visuelle gehen

- weg - von Gefühl

(z. B. – Zahnarzt – Schmerz – einpacken in Schachtel, anmalen, Adresse, abschicken)

- weg - von inneren Phantasien

„sehen, was wirklich da ist“

Augenmusterbewegungen (siehe Beiblatt)

	nach links - Erinnerung
↗	links unten – innerer Dialog
Augen	
↘	nach rechts - Konstruktion
	rechts unten – Gefühl

ad Zielrahmenmodell:

- 1) Konkretisierung - wohlformuliertes Ziel

- 2) Evidenz - alle Sinneskanäle angesprochen
Wie sieht das Bild aus?
Würde ich es sehen?
Was hört, spürt, riecht man?

- 3) Kontext - Strategien
wann, wie lange, wie oft
wo
mit wem

Logische Ebenen

Gegenwärtiger Zustand

Zielzustand

Identität	→	Identität
Annahmen	↗	Annahmen
Fähigkeiten	↗	Fähigkeiten
Verhalten	↗	Verhalten
Umwelt	↗	Umwelt

- immer auf gleicher Ebene – bis 1 Ebene höher – arbeiten

- nie 1 Ebene absteigen

- negative Annahmen – sind hinderlich

z. B. – Wunsch nach Umweltveränderung – ist nicht zielführend

Bücher:

- Kobler – NLP und Schule

- Ulsamer Berthold – Exzellente Kommunikation mit NLP

- Stahl / Thies – NLP – was es kann, sie es wirkt, wem es hilft

- Wild Rebecca – Erziehung zum Sein

- Büchlein:

- Michael Jung / Walter Frenzel - Nur noch 10 Minuten

(AOL Verlag) - Guten Morgen. Liebe Kinder