

Inhalt

Vorwort	9
Vier Stufen auf dem Weg des Lernens	11
1. Rapport – die Resonanz in der Klasse.....	13
1.1 Sich Kalibrieren: Den Schüler wirklich wahrnehmen.....	13
Übung 1 – Sinnesspezifische Wahrnehmung (W) oder Interpretation (I)?.....	14
Übung 2 – Den eigenen Interpretationen auf der Spur.....	15
1.2 Sich Kalibrieren: Wie sieht Rapport aus?.....	16
Übung 3 – Sich kalibrieren im Alltag	17
Übung 4 – Sich kalibrieren auf die Schüler in der Hofpause	18
Übung 5 – Sich kalibrieren auf die Klasse im Unterricht	19
Übung 6 – Destruktiver Rapport: Eine Schlägerei voraussehen.....	19
Übung 7 – Sich kalibrieren: „JA“- oder „NEIN“-Physiognomien lesen können	20
1.3 Rapport bewusst herstellen.....	21
Übung 8 – Spiegeln von Bewegung, Gestik und Mimik.....	21
Übung 9 – Spiegeln von Gefühlen.....	22
Übung 10 – Spiegeln des Atemrhythmus.....	22
Übung 11 – Überkreuz spiegeln.....	22
Übung 12 – Spiegeln der Repräsentationssysteme.....	23
Übung 13 – Spiegeln typischer Sprachmuster	23
1.4 Systemische Strukturaufstellung Ihrer Klasse	23
Übung 14 – Beziehungsqualität zwischen Lehrer und Schülern ermitteln.....	23
Übung 15 – Qualität der Beziehungen unter den Schülern ermitteln	24
Übung 16 – Rapport bei Störungen anwenden.....	25
1.5 Rapport bewusst brechen.....	25
Übung 17 – Rapport herstellen und wieder beenden	25
Übung 18 – Dem Redner den Rapport entziehen	26
Übung 19 – Rapport bewusst brechen – im Schulalltag	26

2. Pawlows Entdeckung nutzen – mit Ankern arbeiten.....	27
2.1 Vorübungen	28
Übung 20 – Reinheit einer Ankerstelle	28
Übung 21 – VAKOG ⁺ -Assoziation	28
Übung 22 – Einen klassischen Selbst-Anker setzen	30
2.2 Variationen: Besonders individuelle Anker	30
Übung 23 – Kleidungsstücke als Anker benutzen	30
Übung 24 – Schmuckstücke als Anker benutzen.....	31
Übung 25 – Ein Krafttier als Anker nutzen.....	31
2.3 Praktische Anwendung des Ankers	31
Übung 26 – Belastende Anker identifizieren.....	32
2.4 Lernfördernd oder lernhemmend? Raumanker im Klassenzimmer	32
Übung 27 – Mit den „Drei Positionen“ das Klassenzimmer gestalten.....	32
Übung 28 – Variation zu Übung 27: Anker an Ihrem Arbeitsplatz zu Hause.....	34
2.5 Ankern bei Schülern	34
Übung 29 – Der Zauberstein: Ein Anker für die Kleineren (bis 12 Jahre)	34
Übung 30 – Der magische Kreis: Ein Anker für Jugendliche (ab 13).....	36
3. Typgerechte Motivation	37
Übung 31 – Fragebogen zur Ermittlung der Metaprogramme zur Motivation	37
3.1 Eine Motivationsstrategie entwickeln – aus drei Positionen denken.....	40
Übung 32 – Eine Motivationsstrategie für mich	40
Übung 33 – Eine Motivationsstrategie für eine Schülerin / einen Schüler	41
Übung 34 – Freude schenken nach dem Glücksprinzip	41
4. Die Macht der Sprache	43
4.1 Das Repräsentationssystem der Sprache praktisch nutzen.....	44
Übung 35 – Ermitteln des individuellen Repräsentationssystems der Sprache	44
Übung 36 – Sinnesspezifisch sprechen	45
Übung 37 – Optimierung Ihrer Sprechwirkung: Schneller Wechsel in andere Repräsentationssysteme.....	45
Übung 38 – Eine Botschaft – drei Formulierungen.....	46
Übung 39 – Bestimmen des Repräsentationssystems und Übersetzen in ein anderes	47
4.2 Das Metamodell der Sprache – im Schulalltag.....	48
Übung 40 – Die richtigen Fragen stellen.....	48
Übung 41 – Metamodell-Übungskarten	51

5. Ohne Worte: Gestik und Mimik	73
Übung 42 – Das IPO-Modell: Nonverbale Signale im Unterricht einsetzen	74
Übung 43 – Konflikte entschärfen mit dem IPO-Modell	77
5.1 Augenbewegungsmuster	79
Übung 44 – Was die Augen uns erzählen – Vorübung	79
Übung 45 – Augenbewegungen bei Schülern lesen	80
5.2 Wenn die Augenbewegungsmuster auf eine Blockade hindeuten	81
Übung 46 – Selbstcheck: Wie wirken Sie auf Ihre Schülerinnen und Schüler?	82
6. Wie steht es um Ihr Selbstmanagement?	83
6.1 Begrenzende Glaubenssätze ermitteln und entmachten	83
Übung 47 – Mit vier Fragen die inneren Überzeugungen untersuchen.....	83
Übung 48 – Mit einem Ressource-Anker einen neuen Glaubenssatz kreieren	84
Übung 49 – Auf dem Persönlichkeitspentagramm Glaubenssätze und ihre Folgen erleben	85
Übung 50 – Sprache und Gefühle: Ich muss, ich kann, ich will	86
Übung 51 – Einen „Als-ob-Rahmen“ kreieren: Es ist schon wahr – jetzt!	87
Übung 52 – Wiederkehrende Muster in Konflikten mit Schülern verändern	88
Übung 53 – Verhalten umdeuten: Das Reframing.....	89
Übung 54 – Verhalten umdeuten: Die Suche nach der positiven Absicht.....	89
Übung 55 – Verhalten umdeuten: Die Suche nach neuen Wahlmöglichkeiten.....	90
Übung 56 – Arbeit und Privatleben in Balance	90
6.2 Zustands-Management: Eine kleine Geschichte	92
7. Umgang mit Schulangst und Lernblockaden	93
Übung 57 – Beobachtungsbogen für den Unterricht (Lehrer beobachtet den Schüler).....	94
Übung 58 – Leitfaden für das Elterngespräch	96
7.1 Hilfen für Schüler mit Lernblockaden und Ängsten	100
Übung 59 – Worte, die Mut machen.....	100
Übung 60 – Anwendung von Ankern.....	101
7.2 Erste Hilfe bei Lernblockaden – kleine Übungen zum Stressabbau	101
Übung 61 – Atemübung.....	101
Übung 62 – Glücksbringer, Talismänner, Kuscheltiere als Anker nutzen	101
Übung 63 – Eine liegende Acht malen.....	101
Übung 64 – Die Thymusdrüse klopfen	102
Übung 65 – Zungen-Akrobatik	102
Übung 66 – Die Teufelshörnchen klopfen	102
Das perspektiven-Integrationsprogramm	103
Zum Schluss	107