

SYSTEMISCHE PÄDAGOGIK



Christa Hubrig

Birgit Hallerbach

Thomas Wosnitza

Ralf Herzenberger

## **Lernen und Lehren mit Hirn**

Ergebnisse der Hirnforschung  
für den Schulalltag nutzen

**ZUSATZMATERIAL**



**CARL-AUER**

Ergänzendes Online-Material zum Buch

Christa Hubrig/Birgit Hallerbach/Thomas Wosnitza/Ralf Herzenberger  
**Lernen und Lehren mit Hirn.**

**Ergebnisse der Hirnforschung für den Schulalltag nutzen.**

ISBN 978-3-8497-0071-3

© 2015 Carl-Auer Systeme Verlag und Verlagsbuchhandlung,  
Heidelberg.

# **1 Struktur eines lösungsorientierten Beratungsgesprächs**

## **1.1 Erstgespräch**

Eine lösungsfokussierende Grundhaltung des Beraters überträgt sich auf den Klienten.

### **Kontaktaufnahme und Beziehungsgestaltung**

Überweisung von wem? Beratungskontext erklären, Schweigepflicht, Kontakt aufbauen: Ohne gute Beziehung kann man niemanden zu etwas bewegen. Den Klienten in seinem Bezugsrahmen (Weltbild, Sprache, Stimmung) respektvoll begegnen (Pacing, Pacing, Pacing, erst dann Leading).

### **Problemdefinition**

W-Fragen: Wer? Wann? Wo? Mit wem? Wie genau? Mit welchen Auswirkungen (keine Warum-Fragen)? Wie erklären Sie sich das Problem (Glaubenssätze)?

Zirkuläre Fragen: »dumme Fragen« stellen, nichts wissen, kontextualisieren, konkretisieren, Informationslücken füllen.

### **Ausnahmen vom Problem**

Wann? Wo? Mit wem? Wie genau? ... sind schon gefundene Lösungen.

### **Bisherige Lösungsversuche und ihre Ergebnisse**

Informationen darüber, was nicht funktioniert hat.

### **Hypothesen darüber, wie das Problem aufrechterhalten wird**

Ist das Problem eher Ausdruck eines inneren Musters (z. B. Prüfungsblockade, ungeeignete Lernstrategie) oder eher Teil eines sozialen Regelsystems (Klasse, Familie, Peergroup)? Die zentrale systemische Frage: Welche Funktion könnte das Problem haben? Welchen Sinn hat es? Wo können neue Informationen (Interventionen, Fragen) etwas verändern?

### **Motivationsprüfung**

Mit »Kunden«, d. h. solchen, die selbst etwas ändern wollen, kann man arbeiten. Aus »Klagenden«, die andere für ihr Problem verantwortlich machen, können »Kunden« werden. »Wir können hier deinen Lehrer nicht ändern, du könntest mit meiner Hilfe aber lernen, dich ihm gegenüber anders zu verhalten.«

### **Zieldefinition**

Kriterien eines wohlgestalteten Ziels:

- emotional bedeutsam
- positiv formuliert

- klein
- konkret, präzise und verhaltensbezogen
- realistisch und selbst erreichbar
- der erste Schritt in ein anderes Muster sollte vereinbart werden.

Neutralität des Beraters gegenüber Veränderung und Nichtveränderung.

### **Auftragsklärung: Kein Handeln ohne Auftrag**

Gleichrangige Kooperation: Wer kann was tun? Tenor: »Nur Sie können das Problem lösen, nur Sie wissen, was für Sie gut ist und wie es gehen könnte. Als Berater kann ich Sie dabei unterstützen, dass Sie *Ihren* Lösungsweg finden.« Für sich selbst klären: »Was will ich und kann ich tun?« Schulische Berater sind keine Therapeuten, gegebenenfalls überweisen. Selbstachtsamkeit: Nur wenn ich dafür sorge, dass es mir selbst gut geht, kann ich anderen helfen. Delegationen, Aufträge aus dem Schulsystem überprüfen, sich abgrenzen, denn als Delegierter einer Institution mit Sanktionsmacht kann ich keine vertrauensvolle Beziehung zu Menschen aufbauen.

### **Setting**

Mit wem arbeite ich, wer sind meine »Kunden«? Eltern als »beste Helfer« einbeziehen.

### **Interventionsplanung**

Leitlinie: Was bringt neue Information in das Problemmuster? Was erweitert den Handlungsspielraum des Klienten?

## **1.2 Einzelberatung von Schülern**

### **Kontakt**

Ohne eine gute Beziehung sowie ohne Vertraulichkeit des Gesprächs kann man nicht arbeiten.

### **Problemdefinition**

»Was genau ist dein Problem?« Bei Prüfungsängsten liegt es auf der Hand. Doch bei anderen Schwierigkeiten kann es dauern, bis der Schüler einsieht, dass er selbst ein Problem hat, eines, das er selbst lösen muss. Deshalb ermittelt man zunächst die Motive: »Welche *guten Gründe* (keine Warum-Fragen) hast du für das XY-Verhalten (den Unterricht stören, klauen, Drogen nehmen etc.)?« Bei Jugendlichen spielt meistens die Peergroup die Hauptrolle, bei Kindern ist auch die Familiensituation von Bedeutung. »Was ändert sich für dich, wenn du XY nicht machst? Welche Nachteile hast du, wenn du das weiterhin tust?«

## **Zieldefinition**

»Angenommen, du würdest XY aufgeben, was könnte dir das bringen? Ist das für dich ein attraktives Ziel? Mit welchen akzeptablen Mitteln könntest du es erreichen?«

Die Bestimmung eines realistischen Ziels ist oft nicht einfach, denn die Schüler meinen zunächst, dass die anderen (die Lehrer, die Mitschüler) sich ändern müssten. Im Beratungskontext auf die Unmöglichkeit der Änderung der anderen hingewiesen, sagen sie, was sie *nicht* mehr erleben wollen, zum Beispiel »keine Angst«, »keinen Ärger«. Da das emotionale Gehirn den Inhalt der Wörter, nicht die Negation repräsentiert, handelt es sich dabei um keine attraktiven Ziele. Deshalb fragt man: »Was ist dann stattdessen da?«

## **Zielerreichungskriterien**

»Woran würdest du merken, dass du das Ziel erreicht hast?« Man lässt das Erwünschte in der Vorstellung erleben oder setzt die Shazers »Wunderfrage« ein.

## **Auftragsklärung**

»Sollen wir daran arbeiten? Du hast alle Fähigkeiten, um dein Ziel zu erreichen. Ich helfe dir, deine Fähigkeiten besser einzusetzen. Deine Lehrer, Eltern, Klassenkameraden können wir nicht verändern. Du *selbst* jedoch könntest dich *anders* verhalten, es wäre doch interessant zu beobachten, wie die anderen darauf reagieren.«

## **Problemdekonstruktion**

Unlösbar Probleme müssen in lösbar umkonstruiert werden. »Was tun andere (Lehrer, Eltern, Mitschüler), wenn du dich xy verhältst?« Der Interaktionskreislauf wird ermittelt.

Die konstruktivistische Leitfrage des Beratenden ist: »Wie kriegst du dein Problem hin?« »Das schafft nicht jeder so gut wie du ...« (Auch Probleme sind Ressourcen.) Und, je nach Problem: »... in der Prüfung nicht mehr zu wissen, was du gelernt hast«, »... im Unterricht nicht zu sagen, was du weißt«, »... zum Sündenbock in der Klasse zu werden«. Diese ungewohnte Frage ist für Schüler interessant, sie lassen sich gerne auf die Suche nach Antworten ein.

## **Setting**

Man arbeitet mit der Person, die den größten Einfluss auf den Schüler und sein Verhalten hat und die am stärksten für eine Veränderung motiviert ist.

## **Einsatz spezieller Interventionsmethoden**

Aus der »Dekonstruktion« des Problems ergeben sich passende Interventionen. Im Rahmen der systemischen Haltungen können Methoden unterschiedlicher Beratungsrichtungen eingesetzt werden. Das allgemeine Interventionsprinzip lautet: an Ressourcen assoziieren, vom Problem dissoziieren.

## **Hausaufgabe**

Man macht Vorschläge und erzählt Geschichten darüber, wie andere ein ähnliches Problem gelöst haben. Der Schüler prüft »mit dem Bauch«, was zu ihm passt. Mögliche Folgen werden vorweggenommen und Strategien, damit umzugehen, besprochen. Eine Hausaufgabe wird vereinbart, damit ein erster konkreter Schritt in ein neues Verhaltensmuster gemacht wird. Denn positive Erfahrungen in der Beratung sind nur dann nachhaltig, wenn sie zu verändertem Verhalten in der Realität führen.

## **Verstärkung durch andere Lehrer**

Sehr wichtig ist es, die Lehrer in der Klasse allgemein über die Veränderungsbereitschaft des Schülers zu informieren, damit sie Entwicklungen im Unterricht bemerken und verstärken.

## **Erfolgsprüfung**

Zu Beginn der nächsten Beratungsstunde werden eigene Verhaltensänderungen und die von anderen (mit W-Fragen, nicht mit Ja/Nein-Fragen!) ermittelt. Es geschehen selten Wunder, neues Verhalten zu erlernen ist ein längerer Prozess. Auch ganz minimale Veränderungen sind »selbst geschaffte« Erfolge, die entsprechend gewürdigt werden sollten. Die Anerkennung durch den Lehrer löst positive Gefühle aus, eine Voraussetzung dafür, das Gelernte im Langzeitgedächtnis zu speichern.

Wenn ein Schüler sein Vorhaben nicht umgesetzt hat, ermittelt man die Gründe für den »Widerstand«, damit man die nötigen Informationen für weitere Interventionen und passgerechte Hausaufgaben bekommt.

## **Rollenklärung**

Eine besonders wichtige Aufgabe für Lehrer ist es, den Unterschied zwischen der Lehrerrolle und der Beraterrolle deutlich zu machen. In der Beratung sei er auf die Mithilfe des Schülers angewiesen, sie seien »Partner« bei der Problemlösung. Die Tatsache, dass er ihn im Unterschied zu den Klassenkameraden besonders unterstütze, habe keinen Einfluss auf den Unterricht und die Notengebung. Auf diese Weise können Lehrer ihren Aufgaben auch bei Schülern, die sie sowohl unterrichten als auch beraten, angemessen nachkommen.

### **1.3 Vorbereitung von Beratungsgesprächen**

#### **Gesandte Klienten**

Ein Schüler wird von Kollegen geschickt, von der Disziplinarkonferenz dazu »verdonnert«, dass er sein Verhalten ändert.

Lockere Haltung: »Nun sitzen wir beide gezwungenermaßen zusammen. Andere wünschen, dass Sie ihr Verhalten ändern. Was wird geschehen, wenn Sie das nicht tun (z. B. weitere allgemeine Schulordnungsmaßnahmen)? Sie werden also die Lehrer und ihre Beschwerden nicht los. Wenn wir nun schon mal zusammensitzen, könnten wir ja schauen, was Sie tun könnten, um diese Belästigung durch andere loszuwerden. Sollen wir das machen?«

Wenn kein Auftrag dazu gegeben wird, hat der Schüler die Konsequenzen zu tragen.

### **Konfliktgespräch**

Ein Schüler benimmt sich permanent in Ihrem Unterricht daneben. Konfrontation mit Ich-Botschaften zum eigenen Erleben. Perspektivenwechsel in die Mitschüler. Welche Absichten hat der Schüler? Auswirkungen auf die eigenen Leistungen, auf das Erreichen seiner Ziele. Ob ihm dies wirklich wichtig ist? Dann erst Angebot eines Coachings.

### **1.4 Eine lösungsorientierte Klassenkonferenz zu einer schwierigen Lerngruppe**

Wenn Klagen über das Verhalten einer Lerngruppe an den Klassenlehrer herangetragen werden, beruft er eine Konferenz zum Thema »Unterrichtsverhalten der Klasse« ein:

- 1) Er überlegt sich vorher, was er an jedem Kollegen wertschätzen kann (neutrale bzw. ressourcenorientierte Haltung).
- 2) Zu Beginn der Sitzung: allgemeine Schilderung der Klagen, also ohne bestimmte Kollegen zu blamieren und ohne hervorzuheben, dass man selbst gut zurechtkommt. So geschieht keine Spaltung in »gute« und »schlechte« Lehrer. Man mache sich Sorgen deshalb und müsse miteinander eventuelle Sanktionen überlegen.
- 3) Erst einmal sammeln, was in der Klasse gut funktioniert, denn dabei könne man viel voneinander profitieren.
- 4) Danach überleiten zu den Vorgehensweisen der Kollegen, die bisher nicht funktioniert haben. Mit den eigenen schlechten Erfahrungen beginnen, um dadurch die Kollegen einzuladen, auch offen die eigenen zu sprechen.
- 5) An Ende Vereinbarung von Regeln und Sanktionen, dies stärkt das WIR-Gefühl des Klassenkollegiums.

## 1.5 Dekonstruktion eines Problems

Am Beispiel der Diagnose ADHS soll die Dekonstruktion des Symptoms aufgezeigt werden.

### Konstruktion des Problems

Entdeckung eines Problems  
Hans rennt ständig in der Klasse herum, kann nicht stillsitzen.



*Einengung der Aufmerksamkeit auf »Es«:* Gefühle von Inkompetenz, Defiziten, Hoffnungslosigkeit nehmen bei allen Beteiligten zu. Man kann das nicht beeinflussen.



Vergangenheitsgerichtete Aufmerksamkeit  
Es war schon immer so.



*Lineare Ursachensuche, Erklärungen*  
Störung bei der Frontalhirnreifung,  
genetischer Defekt



Alleinschuld oder  
Unschuld  
Er/Sie ist böse oder  
Umstände sind schuld.



Dekontextualisierung  
Das Verhalten wird als Eigenschaft aus dem Kontext gerissen.



*Diagnose einer ADHS*  
Vermittlung des medizinischen Krankheitsmodells,  
Suche nach Ursachen, Behandlung

### Dekonstruktion

Entwicklung



*Erweiterung des Aufmerksamkeitsfokus auf symptomfreie Zeit (»Ausnahmen«)*



Zukunftsorientierung  
hypothetisches Erproben von Wahlmöglichkeiten



Zirkuläre Kausalität  
Fokus auf Auswirkungen, Funktionen und Aufrechterhaltung des symptomatischen Verhaltens, Interaktionskreise



*Implizieren von Mitverantwortung des Symptomträgers, Einflussmöglichkeiten aller, gegenseitiges Sichbedingen*

↑  
Rekontextualisierung  
Zeit, Raum, Beziehung, Verknüpfen mit systemischen Hypothesen



*Erfragen und Infragestellen von »Krankheit«, Verflüssigung von Eigenschaften zu Verhalten*

## 1.6 Typen zirkulärer Fragen

Die Fragen können in Anwesenheit aller in das Problem Involvierten gestellt werden. Allerdings ist es in der Schule selten möglich, alle Beteiligten zu einem Termin zusammenzubringen. Außerdem ist ein zirkuläres Interview mit mehreren Personen für darin Ungeübte schwierig.

Im Einzelgespräch fragt man: »Angenommen, deine Mutter, dein Vater, dein Lehrer säße jetzt hier, was würde die/der sagen?« »Weiß ich nicht.« »Nur mal so als Spiel, du kennst sie doch ...« Zur Mutter: »Angenommen, Ihr Mann wäre jetzt hier, was würde er dazu sagen?«

### Anpassungsfunktion für den Status quo

Auch wenn Veränderungswünsche und entsprechende Aufträge an den Berater gerichtet werden, hat das Problem eine positive Bedeutung für den Status quo. »Was ist gut an der Situation, wie sie gerade ist? Was sollte sich auf keinen Fall ändern?«

Ich habe oft erlebt, dass Eltern im Beratungsgespräch an ihrem Kind wenig Gutes lassen, denn meistens haben sie auch zu Hause einigen Ärger mit ihm. Sie bekommen die Aufgabe:

»Beobachten Sie ihr Kind, und schreiben sie auf, was Ihr Kind zu Hause gut macht; was Sie unbedingt wollen, dass es das weiterhin macht; und bringen Sie bitte die Notizen mit.«

Dadurch wird ihre Aufmerksamkeit auf Positives gerichtet, und die Beziehung verbessert sich.

### »Verflüssigung« von Eigenschaften

Eigenschaften bekommt man von anderen zugeschrieben: Jemand ist »faul«, »konservativ«, »unbegabt«, »verhaltengestört«. Diese Bezeichnungen unterstellen, dass die Person *immer* so wäre. Deshalb fragt man nach dem Verhalten und benutzt die Formulierung »zeigt sich«.

»Was muss Hans *tun*, damit Sie ihn für faul, widerspenstig, aggressiv, halten?«  
»Wann zeigt sich Hanna verschlossen, desinteressiert?«

»Was muss ihr Kollege *tun*, damit Sie ihn für zu konservativ halten?«

### Verflüssigung von Diagnosen

Schüler werden mit Diagnosen zum Beratungslehrer geschickt: Schüler X hat eine »Verhaltensstörung«, »Prüfungsangst«, »Sozialangst«, »mangelndes Selbstwertgefühl« etc. Was sich in Prozessen abspielt, wird verdinglicht.

### Kontextualisierung des Verhaltens

Man verhält sich an einem bestimmten Ort zu einer bestimmten Zeit mit bestimmten Menschen in einem bestimmten Beziehungsgefüge und in regelhaft sich wiederholenden Interaktionssequenzen.

»Wann, wo und mit wem verhält sich Hans so?« »Wann, wo und mit wem zeigt er das Verhalten wenig oder gar nicht?« »Wer reagiert wie darauf?« »Und was geschieht dann?« »Wie ändert sich das Verhalten, wenn Person X anwesend / abwesend ist?«

Im Anschluss kann man nach der positiven Absicht fragen:  
»Welchen guten Sinn (für ihn, für das gesamte System) könnte es haben, sich so zu zeigen?« »Welche positive Absicht verfolgt jeder dabei?«

### **Einführung einer zeitlichen Dimension**

Eine zeitliche oder historische Perspektive relativiert die Vorstellung, dass etwas immer schon so war. Mit Blick auf die Vergangenheit:

»Wann hat Ihr Sohn begonnen, sein Interesse am Lernen zu verlieren?«  
Mit Blick auf die Zukunft:

»Wie lange wird er das Desinteresse noch beibehalten?«

Zu einem Lehrer: »Wann haben Sie begonnen, Ihr Engagement für die Entwicklung ihrer Schule aufzugeben?« »Was hat dabei eine Rolle gespielt?«  
»Wie hat sich das für Sie ausgewirkt?« »Wie lange werden Sie diese Einstellung noch beibehalten?«

### **Beziehungen**

Oft verbünden sich Mutter und Sohn gegen den Vater oder Vater und Tochter gegen die Mutter. Generationsgrenzen werden nicht beachtet: Kinder werden »parentifiziert« und übernehmen elterliche Aufgaben gegenüber ihren Eltern.  
»Welches sind die gegenwärtigen Bündnisse und Allianzen? Wer macht was mit wem? Welche unterschiedlichen Spielregeln gelten in den jeweiligen Beziehungen? Welche Personen haben übereinstimmende/ gegensätzliche Ziele, Meinungen usw.? Wie durchlässig oder rigide sind die Generationsgrenzen?«

Die Perspektive von einem wohlwollenden, nicht anwesenden Dritten einführen:

»Was würde die Oma, die Tante, der Freund zu dem Problem sagen?«

### **Qualitative und quantitative Differenzierung**

In einem Problemzustand ist die Wahrnehmung entdifferenziert, die begleitende Emotionalität kennt nur Schwarz oder Weiß, keine Grautöne, tatsächlich vorhandene Unterschiede werden nicht wahrgenommen. Fragen nach Unterschieden in Bezug auf Quantität (mehr oder weniger), Qualität (besser oder schlechter) dienen dazu, solche Verallgemeinerungen zu aufzuheben.

Ein Schüler beteiligt sich nicht am Unterricht.

Man fragt Kollegen: »Peter sagt bei mir nie etwas, wie ist das bei dir?«

Ein Schüler reagiert aggressiv, wenn man ihn kritisiert. »Von wem nimmt er eher Vorschläge/Kritik an? Wie lässt sich das erklären?«

### **Aus »Opfern« werden »Täter«**

Die Aufforderung zur Verschlimmerung zeigt die Beteiligung aller an einem Interaktionsmuster. Jeder erweist sich als Handelnder und ist verantwortlich für sein Tun.

Zur Mutter: »Wenn Sie wollten, dass Olaf genau das tut, worüber Sie sich jetzt beklagen (z. B. keine Hausaufgaben macht), wie könnten Sie das am besten erreichen?«

Zu Olaf: »Wenn du wolltest, dass deine Mutter sich mächtig aufregt und dich zum Hausaufgabenmachen zwingt, wie könntest du das am besten schaffen?«

### **Fragen zu Erklärungen und Bedeutungsgebungen**

In den Interaktionssequenzen spielen Erklärungen eine zentrale Rolle. Andere Erklärungen ermöglichen anderes Handeln.

Hält man zum Beispiel ADHS für eine »Krankheit«, dann kann nur Ritalin helfen, der Betroffene kann selbst nichts ändern, er hat keine Verantwortung, auch für die Familie und Lehrer gibt es keine Ansatzpunkte für Veränderung. Sagt man dagegen, das Kind »bewegt sich zu viel«, verhält sich »undiszipliniert«, dann gibt man ihm Verantwortung.

Wenn man einer Tatsache eine andere Bedeutung gibt (Reframing), wird sie anders bewertet, und andere Verhaltensoptionen tun sich auf.

Die Fragen zielen darauf ab, die Auswirkung der Bedeutungsgebung auf das eigene Erleben deutlich werden zu lassen. Die eigene Verantwortung wird sichtbar, zum Beispiel dafür, wie man sich an seinem Arbeitsplatz Schule fühlt.

Zu Kollegen: »Was bedeutet es für Sie, wenn die Klasse großes/kein Interesse am Unterricht zeigt? Wie erklären Sie sich die Motiviertheit/das Desinteresse? Welche Einstellung ermöglicht Ihnen eine bessere Beziehung zu der Klasse?

Welche Auswirkungen hat das auf Ihre Unterrichtsvorbereitung?«

Zur Inklusion: »Was bedeutet es für Sie, dass nun die Inklusion eingeführt werden muss?« Antworten: »Mehr Arbeit«, »Eine Überforderung«, »Eine ärgerliche Störung des Schulalltags«, »Mehr Raum für pädagogische Reflexion«, »Die Möglichkeit, die kollegiale Zusammenarbeit zu verbessern«.

Anschlussfrage: »Welche Konsequenzen hat das für Sie, wenn Sie der Aufgabe diese oder eine andere Bedeutung geben?«

### **Fragen zu pädagogischen Werten oder Gruppennormen einer Klasse**

Werte stehen bei der Informationsverarbeitung an hoher Stelle. Sie bestimmen die Auswahl von Verhalten.

»Wie würde die Klasse reagieren, wenn Sie Störungen strenger und konsequenter ahnden?« »Was bedeutet für die Klasse Freundlichkeit oder Strenge?« »Welche Werte vertritt die Gruppe? Welche Werte vertreten Sie?«

»Wie könnten Sie die Gruppennormen für Ihre Ziele nutzen?«

### **Hypothetische Fragen**

Mit hypothetischen Fragen lassen sich alternative Sichtweisen und Handlungsoptionen aufzeigen und probeweise durchspielen. Beim Probedenken und Probehandeln können mögliche Konsequenzen, ohne dass man sich von ihnen bedroht fühlen müsste, erlebt werden. Dadurch werden das Gewicht und die Bedeutung von vergangenen Ereignissen relativiert, anstelle der »Tunnelvision« werden andere, neue Möglichkeiten vorstellbar.

Hypothetisch kann man alles, auch die fürchterlichsten Zukunftsszenarios, ausmalen und dadurch diffuse Ängste entmachten. Fragemuster:

»Angenommen, du würdest ... das und das ... tun, was ...?« »Nur ein

Gedankenspiel ...« »Angenommen, es würde das und das geschehen ..., was ...«

Hypothetische Fragen sollten *möglichst konkret* sein. Man kann in drei Richtungen fragen:

- Was wird sein, wenn alles so weitergeht wie bisher?
- Was wird sein, wenn sich die Situation verschlechtert?
- Welche Verhaltensweisen könnten positive Entwicklungen fördern?

### **Bildung von Rangfolgen und Skalierung**

Quantitative Abstufungen bringen Hinweise auf Lösungsansätze

Fragen an die Eltern: »Wer zeigt sich am meisten, am wenigsten besorgt, ob Hans die Schule schaffen wird? Wie wirkt sich das Besorgtsein auf ihn aus? Wie würden Sie das Maß der Besorgtheit auf einer Skala einordnen, wenn 10 große Besorgtheit und 0 gar keine bedeutet?«

Auf der Skala von 1 bis 10 kann man alle Unterschiede ermitteln, z. B. Mitarbeit im Unterricht, Einstellung zu Fächern, jedes Problem kann auf der Skala differenziert werden. Skalenfragen können Schüler jeder Altersstufe gut beantworten, sie machen das auch gerne.

Man fragt zu einem Problem: »Welche Stufe war die niedrigste? Auf welcher stehst du heute?« Da sie in der Regel höher ist, kann man fragen: »Was hast du getan, um von 2 auf 4 zu kommen? Welche Stufe möchtest du erreichen?« »Acht.« »Was kannst du tun, um von 4 auf 5 zu kommen?« Usf.

### **Wunderfrage und Skala**

»Angenommen, über Nacht geschieht ein Wunder. Während du schlafst, zaubert eine Fee dein Problem weg, ohne dass du es weißt. Woran würdest du es am nächsten Morgen, würden X, Y, Z merken, dass das Wunder geschehen ist? Was wäre da anders? Was würdest du da anders machen?« Man lässt das »Wunder« durch Wiederholen der Antwort und Nachfragen so konkret wie möglich ausmalen, dabei wechselt man nach einer Weile vom Konjunktiv in den Indikativ.

Anschließend lässt man auf einer *Skala von 0 bis 10* (10 = Wunder) einschätzen, wo man heute steht (z. B. 5). Ob es schon schlechter war (z. B. 2)? Was der Schüler selbst *getan* hat, um von 2 auf 5 zu kommen? Woran er merken würde, dass er auf 6 stehe? Was er *tun* könnte, um auf 7 zu kommen?

### **Fragen nach »Ausnahmen« vom Problemverhalten**

Die Fragen implizieren, dass das gewünschte Verhalten manchmal schon gelebt wird:

»Wann zeigt X das problematische Verhalten nicht?« Mit W-Fragen die Situation ermitteln:

»Wie würden Sie reagieren, wenn Ihr Sohn mehrere Tage hintereinander selbstständig seine Hausaufgaben machen würde?« »Wie hoch (Skala) wäre dann ihr Vertrauen in seine Selbstständigkeit?« »Welches Verhalten müsste er zeigen, damit Sie daran glauben, dass er nun selbstständiger arbeitet?«

## **Fragen zum Rückfall**

»Was müsstest du *tun*, damit es auf jeden Fall wieder mies wird?« »Was könnten Sie *tun*, damit ihr Sohn auf jeden Fall wieder das XY-Verhalten zeigt?« Diese Fragen implizieren, dass der andere Kontrolle über das Problem hat. Man stellt sie gegen Ende einer Beratung. Die Fragen werden von Schülern mit Augenzwinkern sehr gerne beantwortet. Sie wissen ja selbst, wie sie ihr Problem am besten »hinkriegen«, durch die Frage fühlen sie sich nicht gezwungen und ermahnt, sich zu bessern. Das machen sie schon selber.

## **2 Mentales Training – Hypnosystemische Interventionsmethoden**

### **2.1 In einen Zielzustand hineinführen**

Die Leitfragen sind: »Was siehst du, fühlst du, hörst du, wenn du dein Ziel erreicht hast?« »Woran wirst du selbst merken, dass du dein Ziel erreicht hast?« »Woran würde jemand anderes wahrnehmen, dass du es erreicht hast (dein Mann, Frau, Familie, Kollegen, Schüler, beste Freundin)?« Körper (Kinästhetik)

Wie verändern sich bei dir:

- »Wie verändern sich bei dir Haltung, Bewegungen, Stand?« (Eventuell zeigen lassen.)
- »Wie verändert sich der Atem (eher höher oder tiefer, usf.)?«
- »Wie fühlst du dich dabei?«
- »Wo im Körper fühlst du das insbesondere (im ganzen Körper oder in bestimmten Bereichen)?«
- »Was ist das für eine Art von Gefühl (eher warm oder kühl, eher prickelnd oder ...)?«

Visuelles (Vorstellungen, Bilder):

- »Was siehst du? Wo bist du da? Mit jemandem zusammen oder alleine?«
- »Wie sind die Farben des Bildes, eher blass oder intensiv?«
- »Wie fühlt sich das an, dies alles zu sehen?«

Auditives (Hörbares):

- »Was sagen andere zu dir?«
- »Wie hört sich deine Stimme an? Ist sie voller, ruhiger, kräftiger, fröhlicher?«
- »Was sagst du zu dir selbst, wenn du mir dir sprichst?«

Je nach Lerntyp haben Menschen ein anderes sensorisches Zugangssystem was die jeweilige Zielkonstruktion betrifft. Wenn man die Intervention über mehrere Sinnessysteme (visuell, auditiv, kinästhetisch) einleitet, erfährt man aus der Antwort, was in der Konstruktion des Klienten zuerst da ist: ein Bild, ein Körperzustand, etwas Gehörtes (kommt eher selten vor). Das vertieft man zunächst durch Nachfragen und leitet zu den anderen sensorischen Erfahrungen über.

Im vorgestellten Körperzustand aktiviert der Klient eine Physiologie, in der neue Assoziationen und Ideen möglich sind. Spricht er vom Zukunfts bild, bittet man ihn, in die Situation hineinzugehen und zu spüren, wie er sich da fühlt, was er von anderen hört und was er zu sich selbst sagt.

Wenn der Zielzustand deutlich als von außen sichtbar erlebt wird, wird das Erlebnis verankert. Der Klient hat dann eine motivierende innere Repräsentanz für das, was er erreichen möchte.

»Welches wird der erste konkrete Schritt auf dein Ziel hin sein?«

### **2.2 Schutzraumimagination**

Man fragt den Schüler, wie er sich in der Prüfung fühlen möchte. Nach einer kurzen Tranceinduktion mit Punktfixieren und Augenschluss kann man fortfahren:

»Du kannst dich jetzt auf den Weg zu einem Ort machen, an dem du dich wirklich sicher, beschützt und stark (konzentriert, gut – je nach Vorgaben des Schülers) fühlst. Alles, was ich jetzt sage und was nicht zu dir passt, das kannst du einfach vergessen. Der Ort kann ein Ort der Fantasie sein oder einer, den du kennst. Manche denken an einen Platz in ihrem Zimmer, andere an eine Stelle am Strand, wo sie das Meer rauschen hören, wieder andere an eine Wiese an einem Bach oder eine Hütte in den Bergen ... Während nun so verschiedene Orte vor deinen inneren Augen vorbeiziehen, kannst du beginnen, einen auszuwählen, der dir jetzt besonders angenehm erscheint. Und du kannst es mich wissen lassen, wenn du einen ausgewählt hast, indem du leicht mit dem Kopf nickst ... Schön, jetzt schau dich um an deinem Ort, nimm alles wahr, was es da zu sehen gibt, die Farben und Formen, vielleicht ist da ein besonderes Licht. Vielleicht kannst du die Farben noch intensiver machen. Und während du alles siehst, was es da zu sehen gibt, kannst du auch die Geräusche an diesem Ort hören, denn nirgendwo ist es ganz still. Oder vielleicht passt eine Melodie, ein Lied dazu. Und während du das siehst und hörst, kannst du die angenehmen Qualitäten des Ortes mit jeder Zelle deines Körpers aufnehmen, wie ein Schwamm, der das Wasser aufsaugt. Und du kannst in deinem Körper die angenehmen Gefühle spüren, die du an diesem Ort hast. Wenn du sie spürst, nickst du mit dem Kopf.

Jetzt bitte ich dich um einen weiteren Schritt. Ziehe, sozusagen als Zauberer oder Magierin, einen magischen Kreis in deinen magischen Farben um deinen Ort herum. Du weißt vielleicht noch, was das bedeutet: Alles, was draußen bleiben soll, bleibt jenseits des Kreises, sodass du dich da nun wirklich sicher, beschützt und gut fühlen kannst. Und du kannst mir noch einen weiteren Schritt folgen: Als Magierin oder Zauberer lässt du den magischen Kreis zu einer Art Schutzraum oder Schutzhülle emporwachsen, welcher oder welche die besondere Qualität hat, dass alles Störende außen abprallt wie die Pfeile an einem Schild oder die Regentropfen an einer Fensterscheibe. Du aber kannst von innen nach draußen alles wahrnehmen und hereinnehmen, was du hereinnehmen willst. Nun kannst du es dir bequem machen, dich hinsetzen, falls du das nicht schon getan hast, und aus dieser Perspektive mal auf die problematische Situation blicken, und es kann sein, dass du von diesem Standpunkt aus manche Dinge anders bewertest und sie vielleicht ganz anders erlebst [etwas Zeit lassen] ...«

Bei Prüfungsängsten: »Und wenn du möchtest, kannst du mir noch einen Schritt folgen und dich samt deinem sicheren Ort in dein Klassenzimmer hineinzaubern – wie immer du das machst – und an deinem Tisch sitzen, deinen Stuhl spüren und jetzt die Mathearbeit (je nach Ziel) schreiben [etwas Zeit geben] ...«

Nachher kannst du dich wieder an den ursprünglichen Ort zurückzaubern, das Dortsein noch ein wenig genießen und dich dann nach einem Symbol (einem Gegenstand, einem Wort) umschauen oder ein Foto machen, das dich daran erinnert, dass du jederzeit und überall an diesen Ort in dir zurückkehren kannst. Jetzt kannst du die Schutzhülle – oder was immer es bei dir war – zusammensinken lassen auf den magischen Kreis, dich von deinem Ort für heute verabschieden und den magischen Kreis öffnen. Und dann kannst du in deinem Rhythmus / Tempo von 10 bis 1 rückwärtszählen und bei 1 erfrischt und munter hierher zurückkommen, in diesen Raum und in diese Zeit. Und dich strecken und recken [am besten gemeinsam machen] ...«

Die Schutzraumimagination eignet sich nicht nur für Prüfungen, sondern immer, wenn man sich entspannen und Kraft schöpfen möchte. Den »Anker«

kann man überall auslösen. Keiner anderer merkt, dass man dann für einen Moment ganz woanders ist.

### Zur Trancesprache

Die kursiv geschriebenen Wörter zeigen die permissive, ungenaue Ausdrucksweise: Man ermöglicht dem anderen, etwas zu tun: »Du kannst ...«, »... wenn du möchtest«. Das »vielleicht« lässt alles offen, die Formulierung »oder etwas anderes« lässt weitere Vorstellungen zu. Zeitangaben bleiben unbestimmt: »dann«, »nachher«, »irgendwann«. Genau sind nur Vergleiche und Metaphern: »wie Pfeile an einem Schild«, »wie Regentropfen an einer Fensterscheibe«, da das Denken in Trance bildhaft-metaphorisch ist. Der Schritt, sich samt dem sicheren Ort in die Prüfungssituation zu begeben, ist nach meiner Erfahrung nicht schwierig. Die Schüler erleben die Gefühle, die sie an dem schönen Ort haben, während sie im Klassenraum sitzen und die Aufgaben bearbeiten.

## 2.3 Anchor Collapsing (Anker verschmelzen)

- 1) *Vorbereiten:* »Wir machen jetzt eine sehr wirksame Übung, dabei programmieren wir etwas in deinem Gehirn um, das ist ein mentales Training, wie es auch Spitzensportler machen. Dazu brauchen wir den Zustand, wie du dich in der Prüfung fühlst, und etwas Gegenteiliges, Situationen, in denen du dich z. B. ruhig und stark fühlst. Ich werde dir dabei helfen, das dann gleich zu erleben. Für die Übung muss ich dich an zwei Körperstellen berühren, weil wir dein Unbewusstes nutzen, das ist der Körper, darf ich das?« Unverfänglich sind das Armgelenk und ein Fingerknöchel, man fragt, wo der »positive Zustand« geankert werden soll.
- 2) *Den Problemzustand aktivieren und ankern:* »Wir brauchen jetzt das unangenehme Empfinden, das du in der Prüfung hast, für einige Momente, damit wir es nachher weggriegen. Schließ die Augen, und denk mal an eine Klassenarbeit, wo es besonders schlimm war. Was siehst du da? Was hörst du da? (Eventuell Vorschläge machen.) Und während du das siehst und hörst, kommen diese unangenehmen Empfindungen. Wenn du drin bist, nickst du.« Infolge der Energieübertragung spürt man den Zustand des anderen. Man berührt mindestens 10 Sekunden lang den Körperanker für das Problemerleben. »Du hilfst mir nachher dabei, den Punkt genau wiederzutreffen.«
- 3) *Separator:* aufstehen, sich bewegen, über das nächste Wochenende reden, damit der andere ganz aus dem Problemerleben rauskommt.
- 4) *Ressourcenzustand aktivieren:* Man sucht nun gemeinsam, welches Gefühl der Schüler in der Prüfungssituation brauchen könnte. Eventuell macht man selbst Angebote: »Du müsstest dich innerlich ruhig und zuversichtlich fühlen.« Oder: »So richtig fähig und stark!« Etc. »Ganz egal, wo du das erlebst, beim Sport, im Urlaub, mit Freunden, es geht nicht um den Inhalt, sondern darum, wie du dich dabei fühlst.« Der Schüler nennt einen Zustand. »Du kennst das also. Denk an eine Situation, in der du das besonders gut erlebt hast.« Wenn er eine konkrete Situation gefunden hat, bittet man ihn, wieder die Augen schließen, »weil mich sich dann etwas besser vorstellen kann«, und führt ihn über die Sinneskanäle in die Situation hinein: »Du siehst da, was es

zu sehen gibt, einen kleinen Film oder ein Foto, die Menschen, die Gegenstände und Farben, du hörst, was es zu hören gibt, was man zu dir sagt, was du zu dir selbst sagst, und während du das siehst und hörst, erlebst du mehr und mehr, wie gut du dich da fühlst.« »Wenn du drin bist, dann nickst du.« Man berührt dann den Ressourcenanker und fährt, ohne lange zu zögern, fort, denn intensive Erlebniszustände klingen schnell wieder ab.

- 5) *Integration*: Während man den Ressourcenanker weiter hält, berührt man den Problemlaster. Den Prozess begleitet man durch einen »Hypnotalk« und beobachtet die Mimik: Bei vielen zeigen sich Verwirrung, Stirnrunzeln, ein Hin und Her, bei anderen sieht man wenig. Wenn der Gesichtsausdruck sich nach einer Weile entspannt, lässt man beide Anker los, um der Autonomie des Klienten gerecht zu werden.
- 6) *Der 'Hypnotalk'* ist eine sprachlich unspezifische Begleitung des Integrationsprozesses. Man bleibt dabei mit dem Klienten in Kontakt und trennt *positives Fühlen von negativen Bildern und Sätzen*.
- 7) *Man kann z. B. sagen*: »Während du weiter in diesem guten Gefühl bist und es noch intensiver werden lassen kannst, kannst du mit den *guten Gefühlen* in die Prüfungssituation gehen [Problemlaster drücken] und nur *sehen und hören*, was es da zu sehen und zu hören gibt, und weiter in dem *guten Gefühl* bleiben, und es kann sein, dass du die Prüfungssituation jetzt anders erlebst und dass du *neue Möglichkeiten* ausprobieren magst, einfach ein wenig experimentieren möchtest, wie du das jetzt hinkriegen kannst, und du kannst das so lange machen, bis du meinst, dass dein Gehirn für heute genug dazugelernt hat.«
- 8) *Den Hypnotalk* in dieser verschwommenen Redeweise kann man weiter fortsetzen, so lange, bis man sieht, dass die Mimik sich entspannt oder das Gefühl innerer Klärung sich überträgt.
- 9) *Nach der Re-Orientierung* kann man kurz sich von den Erfahrungen berichten lassen. Manchen fällt das schwer, dann sollte man es bleiben lassen.
- 10) *Test*: »Geh in die Prüfung am nächsten Dienstag, und schau mal, wie du das machst, wie das jetzt läuft. Wir haben jetzt in deinem Gehirn etwas umprogrammiert, und das reicht.« Erlebt der Schüler immer noch Prüfungsangst, kein Problem. Man sagt: »Das XY-Erleben hat noch nicht ausgereicht. Wir müssen noch ein paar Ressourcen stapeln, bist du dabei?« Und durchläuft das Format nochmal von Punkt 4 an.

## 2.4 Arbeit mit der Zeitprogression

Man bespricht den Ablauf der Prüfung, bei der mündlichen Abiturprüfung kann das etwa so aussehen:

- mit den andern Prüflingen warten
- Prüfer und Begleiter holen den Prüfling ab
- Lesen der Aufgabe und Möglichkeit, Fragen zu stellen
- Bearbeitung im Prüfungsraum
- Vortrag vor der Prüfungskommission
- Fragen des Prüfers beantworten
- Erfahren des Prüfungsergebnisses.

## Zukünftigen Erfolg erleben

- 1) *Man spricht über die Situation unmittelbar nach der bestandenen Prüfung,* gute Note, Lob der Prüfer etc. Das gewünschte Ergebnis stellt sich der Schüler in allen Sinnesmodalitäten vor. »Wie wirst du dich fühlen, wenn du nach der Prüfung das gute Resultat erfährst?« »Wo im Körper würdest du das besonders spüren?« Um diese Fragen beantworten zu können, muss der Schüler seinen Körper in die entsprechende Richtung verändern. Es ist nicht möglich ist, die Fragen zu beantworten und gleichzeitig eine mit negativen Gedanken, Bildern und Gefühlen assoziierte Körperhaltung beizubehalten. Man kann dann zu weiteren visuellen und auditiven Assoziationen anregen, die das Erleben der Situation vervollständigen und oft wertvolle Informationen dazu liefern, was der Klient tun muss, um sein Ziel zu erreichen.
- 2) *Wenn der Erfolgszustand erlebt wird,* geht man mit dieser angenehmen Erfahrung die am Anfang ermittelten Schritte rückwärts: »Und jetzt schau zurück: Wie hast du das geschafft? Was hat dich zu diesem Erfolg gebracht?« Der Schüler beschreibt, was er alles *getan* hat, das ist gleichzeitig eine Information, was er alles noch zu tun hat.
- 3) *Finden eines Auslösers für den optimalen Ablauf:* Man sucht nun etwas, was zu Beginn der Prüfung auf jeden Fall auftreten wird und als *Auslöser* für den gewünschten weiteren Verlauf dient. Was ist in dieser Anfangssituation mit Sicherheit zu erwarten, was *spontan und ohne Zuhilfenahme des Bewusstseins* auftreten wird? Und wie kann an diesen Auslöser der Ablauf der mündlichen Prüfung geknüpft werden, sodass sie mit großer Wahrscheinlichkeit erfolgreich verläuft, weil der Schüler dies *unbewusst* erwartet? Man kann zum Beispiel die Adrenalin-Ausschüttung nutzen. Die Versuche von Schachter und Singer (1962) haben gezeigt, dass Versuchspersonen, denen Adrenalin injiziert wurde, je nach Interpretation der durch das Adrenalin hervorgerufenen Erregung diese Erregung unterschiedlich auffassen: als Angst, sexuelle Erregung oder Wachheit. Man fordert also den Schüler auf, das »Kribbeln in seinem Körper« zu spüren, »das ein Hundertmeterläufer hat, kurz bevor der Startschuss fällt, ein Dirigent kurz vor einem Konzert, wenn er mit dem Taktstock auf das Dirigentenpult klopft und alles ruhig ist, das man hat, wenn man sich zum ersten Mal mit dem Mädchen trifft« etc. (Erfahrungen des Klienten nutzen). Ziel ist es, die mit dem Kribbeln verbundene unspezifische Erregung mit *angenehmen Erinnerungen und Vorstellungen zu assoziieren*, die ihn zusätzlich auf einen guten Ausgang der Prüfung hin orientieren. Man kann dafür entweder eine autonom auftretende körperliche Empfindung oder einen relativ unbedeutenden Reiz aus der Außenwelt nehmen, dem der Klient keine besondere Aufmerksamkeit schenkt, z. B. die Tafel im Prüfungsraum. »Und während du so angenehm erregt bist, siehst du jetzt die Tafel (XY) im Prüfungsraum.« Dadurch wird vermieden, dass das Bewusstsein des Klienten in störender Weise eingreift, z. B. durch Selbstgespräche wie »Du musst jetzt daran denken, dass du dich optimal konzentrierst, damit es klappt« etc.

## 2.5 Die Video/DVD-Technik

Dabei handelt es sich um eine Methode, bei der der Schüler dissoziiert ist. Er sieht den Film von einer schwierigen Situation auf einem vorgestellten Bildschirm und hat eine Fernbedienung in der Hand. Er selbst ist nicht im Bild. Das kann eine ängstigende Situation sein, z. B. kann sie die Art und Weise zeigen, wie sich ein Lehrer im Unterricht verhält oder wie sich ein Mitschüler anderen gegenüber aufspielt.

- 1) Zunächst erfolgen Problem- und Zieldefinition.
- 2) Man sorgt dafür, dass der Klient dabei in einem *guten Zustand* ist, und lässt ihn dann die problematische Episode auf dem Bildschirm dissoziiert *sehen* und  *hören*. Dabei achtet man darauf, dass er nicht gefühlshaft in den Film hineingezogen wird (sich assoziiert), und wenn das geschieht: »Hier neben mir geht es dir doch gut, nicht? Du atmest mal tief durch und schaust dir das nur von außen an, okay.«
- 3) Mit der Fernbedienung kann er das Geschehen nun vielfältig verändern: Die Abspulgeschwindigkeit erhöhen (durchrattern lassen), die Szene vorwärts- und rückwärtslaufen lassen, alles grün, rosa, in der »Hassfarbe« färben, die Figuren in Tiere verwandeln, als Comic, als Oper gestalten und was einem sonst noch einfällt.
- 4) Der Klient erlebt seine Kontrolle, und die Bilder verlieren ihre emotionale Macht. Die Veränderung der Bilder, welche in der rechten Hirnhälfte repräsentiert werden, wirkt sich auf das limbische System (Emotionen) aus und beeinflusst die Verarbeitung im Frontalhirn. Künftighin kann er an die »lustigste« Variante denken.

## 2.6 Ressourcen in eine Problemsequenz einfügen

- 1) *Problem- und Zieldefinition*
- 2) *Problemsequenz innerlich durchgehen*: Der Schüler soll sich an eine konkrete (»Nimm eine Situation, an die du dich gut erinnerst«), zeitlich klar umgrenzte Problemsequenz erinnern, Anfang und Ende bestimmen. In der Vorstellung wird sie langsam durchlaufen. Dann bittet man, sie noch mal durchlaufen zu lassen und dabei den *Auslösepunkt* zu identifizieren (der Schüchterne geht auf die Gruppe zu, wenn er näher kommt, dreht er sich um; wer sich nicht meldet, weiß eine Antwort und sagt sich dann aber »Es könnte falsch sein«, »Die anderen könnten lachen«).
- 3) *Separator*: aufstehen, sich bewegen, über was anderes reden ...
- 4) *Eine Ressource bestimmen und aktivieren*: »Welche Fähigkeit könntest du in der Situation brauchen?« Man aktiviert eine entsprechende Episode und verankert das positive Gefühl.
- 5) *Kurz vor dem Beginn der Problemsequenz unterbrechen*, Augen öffnen lassen.
- 6) *Man erklärt den weiteren Ablauf der Übung*: »Du aktivierst mit deinem Symbol jetzt deinen guten Zustand – wenn du ›drin‹ bist, lässt du den Film weiterlaufen und bist einfach mal neugierig, wie das nun abläuft.«
- 7) *In der anderen Stimmung den Film weiterlaufen lassen*: Der Klient erlebt, wie er neue Verhaltensmöglichkeiten realisiert. Diese Erfahrung wirkt sich auf den Alltag aus.
- 8) *Besprechung*: »Du hast nun also neue Ideen, was du machen kannst.«

## 2.7 Arbeit mit dem Krafttier

Diese Methode eignet sich für Kinder. Der Schüler bzw. das Kind sucht sein »Krafttier«, stellt es sich vor, dressiert es, damit es ihm gehorcht, und stellt Kontakt zu ihm her, damit es seine Kraft in der schwierigen Situation spüren kann.

- 1) *Problemdefinition:* »Was ist dein Anliegen?«
- 2) *Zieldefinition*, z. B.: »Du möchtest mehr Mut kriegen, dich sicherer zu fühlen.«
- 3) *Die Problemsequenz* (eine konkrete Situation) durchleben.
- 4) *In Trance:* »Was ist dein *Krafttier*? Wie sieht es aus? Wie ist sein Fell? Wie groß ist es? Wie schaut es dich an?« Eventuell mit einer Imagination: »Geh hinaus an einen Ort, eine Zauberwiese, wo dir dein *Krafttier* begegnen wird.«
- 5) *Im Hier-und-jetzt-Zustand:* »Welches *Krafttier* ist dir erschienen? Wie sieht es aus? Welchen Namen möchtest du ihm geben?«
- 6) *In Trance: Das Krafttier dazu bringen, dass ...:* »Hol das *Krafttier* ins Zimmer hierher. Du musst jetzt das Tier dazu bringen, dass es dir folgt. Das Kind soll ihm etwas sagen, was es tun soll, das Tier muss dreimal folgen. Dann bittet man das Kind, Kontakt mit dem Tier aufzunehmen, um seine Kraft spüren. Es soll ihm in die Augen schauen oder es berühren.
- 7) *Das Ganze im Hier-und-jetzt-Zustand* besprechen.
- 8) *In Trance:* Problemsituation mithilfe des *Krafttiers* bewältigen. »Lass die Situation in der Vorstellung ablaufen. Immer, wenn du dein *Krafttier* brauchst, rufst du es und holst dir von ihm Sicherheit.« Wenn es Schwierigkeiten gibt, bespricht man sie und lässt das Kind dann weitermachen.
- 9) *Besprechen:* Man generalisiert das Erlebte und macht den Transfer in den Alltag. Wichtig ist zu vermitteln: »Das *Krafttier hilft* dir dabei, etwas besser hinzukriegen, *du aber machst das*. Wenn du das Tier nicht mehr brauchst, dann bedankst du dich bei ihm und verabschiedest dich von ihm.«

## 2.8 Regie führen

Man sorgt dafür, dass der Schüler in einem guten Zustand ist. Dann:

- 1) »Welches Problem möchtest du lösen? Welches Ziel hast du?«
- 2) »Vor dir siehst du einen großen Bildschirm oder eine Leinwand.«
- 3) »Auf dem siehst du jetzt dich und die anderen in einer typischen Problemsequenz des Films.«
- 4) »Du bist jetzt der Regisseur einer neuen Filmsequenz. Was soll deine Person in dem Film anders machen? Kennst du jemanden, der das gut kann? Dreh jetzt mal den neuen Film.«
- 5) »Und jetzt springst du in den Film hinein und fühlst, wie das ist, so zu handeln.«
- 6) »Ist das okay? Oder möchtest du noch etwas anderes probieren?« (Dann fortsetzen.)

Der Schüler kann auch ein Vorbild (einen Sportler; eine Person, die er bewundert) in einer Filmsequenz sehen, sich mit ihr identifizieren und erleben, wie sich das anfühlt, wie die Person zu sein. Davon kann er dann etwas in seinen Alltag übertragen.

## 2.9 Arbeit mit Metaphern

- 1) Man aktiviert das Problemerleben des Klienten (Schmerzen, starke Gefühle).
- 2) »Wenn dein Gefühl ein Tier wäre, was für ein Tier wäre das?« Man hilft bei der Suche: »Ist das ein großes oder ein kleines Tier? Hat es ein Fell oder Schuppen?«
- 3) Sobald das Tier visualisiert ist, fragt man: »Wie genau sieht es aus? In welchem Abstand siehst du es? Ist das ein guter Abstand?« »Nun begrüße das Tier freundlich und danke ihm, dass es dir helfen will.« (Das ist womöglich nicht leicht, jedoch nötig dafür, eine positive Beziehung aufzubauen.)
- 4) »In Märchen sprechen Tiere. Auch dein X kann das. Nun frage es: Was willst du mir mitteilen, wenn du bei mir bist und Y machst?«
- 5) Der Klient berichtet über die Botschaft des Tiers.
- 6) Übertragung in den Alltag: »Was weißt du jetzt? Was bedeutet das für dich in der Problemsituation? Was wirst du jetzt anders machen?«

### 3 Teilearbeit

Beim NLP geht man davon aus, dass ein Teil das problematische Verhalten »macht«. Der Teil wird beauftragt, sich alternative Verhaltensweisen zu überlegen. Dabei wird zwischen *Verhalten* (Symptom) und *positiver Absicht* getrennt. Im Verhalten liegt viel nützliches Wissen, es gibt also eine handlungsleitende Instanz, die etwas Positives damit verfolgt. Allerdings hatte das Verhalten nur *früher einmal* eine positive Funktion, es ist *jetzt aber nicht mehr zieldienlich* und wird als störend erlebt.

#### 3.1 Phasen bei der Teilearbeit

- 1) Dem Klienten das *Teilekonzept erklären* (multiple Persönlichkeit). Ihn von der Existenz des Problemteiles überzeugen. So tun, als ob, hineinführen in diese Art von innerem Erleben. Abgeschlossen, wenn der Klient sagt, das kann so sein.
- 2) *Den Teil gefühlhaft wahrnehmen und visualisieren*. Abgeschlossen, wenn der Klient frei mit dem Teil reden kann, z. B. wie im Märchen. Es ist egal, ob der Klient eine Stimme hört oder meint, das sei Gedankenübertragung. Entscheidend ist, dass er zulassen kann, dass der Teil *autonom* antwortet. Aus der impliziten Beziehung (ich und meine Symptomatik, Schmerz, Angst, Migräne) ist nun eine *explizite* Beziehung entstanden, indem man deutlich zwischen Symptom und Teil, der hinter der Symptomatik steht, getrennt hat: Was man sieht, löst sofort Gefühle aus, und in diesen Gefühlen ist die ganze Problemgeschichte drin. Dieses Potenzial wird genutzt.
- 3) *Beziehungsarbeit leisten*: Alle versteckten Vorbehalte, Vorwürfe, Emotionen, Wut, Ärger, Zorn, Hilflosigkeit innerhalb der Beziehung werden thematisiert.
- 4) Prinzip: *Heilung findet in der Beziehung mit dem Teil statt, mit dem ich durch die Symptomatik verbunden bin*. Sie kann aber nur stattfinden, wenn der Klient an dieser Stelle kongruent und stimmig alles, was er an Vorbehalten hat, nicht woanders zu lösen versucht oder Ressourcen reinträgt, sondern die Vorbehalte zum Thema macht in der Beziehung. Das Magische ist: Wenn der Klient an seine Grenze geht und sagt: »Ich verstecke mich nicht, so weit kann ich mich öffnen, weiter geht noch nicht, aber noch fehlt mir etwas von dir«, kriegt er sofort Hilfestellung von dem Teil. Wenn jemand sich dieser inneren Position gegenüber geöffnet hat, dann hat er einen *inneren Heiler* auch wenn die Krankheit eine lange Problemgeschichte hat, mit behindernden Glaubenssätzen und traumatischen Erlebnissen und der Teil dann sagt: »Du musst das und das ändern an deinem Verhalten, um einen Schritt weiterzukommen«; auch wenn der Klient, obwohl noch nicht offensichtlich ist, was das miteinander zu tun hat, dennoch etwas verändert und sich sagt: »Ich habe so viel gute Erfahrungen mit den Botschaften des Teils gemacht, ich vertrau ihm; obwohl mein bewusstes Denken im Moment nicht erfassen kann, worum es geht, weil meine Landkarten mich etwas einengen, werde ich dennoch ausprobieren, was der Teil sagt, Erfahrungen damit sammeln und einen Schritt weitergehen.« Wenn ich in der Beziehung mit dem Teil zu 100 % ausgesöhnt bin angesichts meiner Leidensgeschichte, kann ich die Ideen, die ich

- bekomme, nutzen. Es handelt sich um ein sehr großes Reframing. Das Vorgehen ist nicht lösungsorientiert, die Lösungen entstehen danach.
- 5) *Beratung durch den Teil*: Es gibt eine Reihe von Lebensumständen, die die Symptomatik verstärken, der Klient wusste jedoch nicht, wie damit umzugehen. Jetzt hat er einen Ratgeber gefunden, der ihm sagt, wie er sein Leben anders gestalten sollte. Wenn die Symptomatik nicht mehr nötig ist, geht es um die Zukunft.

*Zukunftsentwurf*: Was glaubt der Teil, welcher Zukunftsentwurf für mich möglich ist, welche Potenziale jenseits der Symptomatik in mir stecken? Dieses Vorgehen ist für schwere Symptomatiken (Angststörungen, psychosomatische Probleme) ausgelegt. Die fünf Schritte sind jedoch bei jeder Teilemethode notwendig. In der schulischen Beratung sind folgende Methoden sehr hilfreich.

### 3.2 Teileaufstellung

- 1) Problem- und Zieldefinition.
- 2) Ermitteln der Teile, die am *Problem* und seiner *Lösung* beteiligt sind.
- 3) »Du hast viele Fähigkeiten, doch du kannst sie für die Problemlösung nicht nutzen. Vermutlich hindern dich andere nützliche Fähigkeiten daran.«
- 4) Man lässt den Klienten überlegen, welche Teile am Problem und seiner Lösung beteiligt sind und macht dazu, wenn man den Klienten kennt, auch Vorschläge. Jeder Teil bekommt einen *Namen*, den man auf eine *Karte* schreibt samt Markierung der *Blickrichtung*.
- 5) Man lässt den Klienten das *Problemsystem* (Blickrichtung, Abstand) auf den Boden legen in Bezug zueinander und zur eigenen Person (Karte).
- 6) Man bittet den Klienten, nacheinander auf die Karten zu treten und sich an den jeweiligen *Teil zu assoziieren*, indem er an eine Situation denkt, in der er ihn besonders gut spürt.
- 7) Man fragt den Teil: »Wofür bist du gut, in welchen Situationen insbesondere? Was möchtest du *Gutes für mich* erreichen? «
- 8) Die Aussagen der Teile protokollieren. Am besten auch fotografieren.
- 9) Man schaut aus der *Metaposition* mit dem Klienten auf das ausgelegte System und bespricht mit ihm, was da im Hinblick auf die Person des Klienten nicht gut organisiert ist.
- 10) Der Klient wird aufgefordert, *sein Lösungssystem* zu legen. Es stellt sich auf die Karte der eigenen Person und prüft, wie er sich da jetzt fühlt. Eventuell legt er noch etwas um, bis es für ihn stimmig ist. Das Ergebnis fotografieren.
- 11) Future-Pace: Was wirst du nun *konkret tun* in der Problemsituation?

### 3.3 Verhandlungsreframing

- 1) *Problemdefinition*: innerer Konflikt; Beschreibung, was die Konfliktpartner konkret »tun«.
- 2) *Zieldefinition*.
- 3) *Versetze dich in die Seite X*, die von der Seite Y behindert wird, und frage sie Folgendes:
  - a) Welches ist *deine positive Absicht* für mich?
  - b) Inwiefern *behindert* dich Teil Y darin, das zu tun, was du für mich erreichen möchtest?

- 4) *Stelle dem Teil Y die gleichen Fragen.* (Z. B. Absicht von Teil X: »Ausruhen, genießen.« Absicht Teil von Y: »Für die Prüfung lernen.«)
- 5) *Verhandlungsbereitschaft schaffen* durch Ermitteln des höheren Ziels, das beide Teile verfolgen. Frage an Teil X: »Wofür ist das gut, dass du A und B machst?« Antwort: »C.« »Wofür ist das gut, dass du C machst?« Antwort: »D.« Weiter, bis ein hoher Wert des Klienten erreicht ist. Das gleiche mit Teil Y. Die Werte und Ziele auf der hohen Ebene betreffen meist der Wohlergehen der Person, sie sind sich ähnlich. Beiden Teilen deutlich machen, dass sie beide *etwas Wichtiges wollen* für die Person und dass sie ihr jeweiliges Ziel nicht erreichen können, weil der jeweils andere Teil ihn daran hindert.
- 6) *Verhandlungsbereitschaft sicherstellen:* Frage innerlich nacheinander beide Teile: »Ist dir deine Aufgabe so wichtig, dass du bereit bist, mit dem anderen Teil zu verhandeln, um neue Wege zu finden, wie du deine Interessen zu 100 % durchsetzen kannst?«
- 7) *Verhandeln:* den Klienten fragen, welche Art der Verhandlung er wünscht:
  - a) bewusste Punkt-für-Punkt-Verhandlung
  - b) Verhandlung außerhalb des Bewusstseins.
- 8) *Öko-Check:* »Gibt es Einwände von einem anderen Teil?« Wenn ja, auch mit dem verhandeln. Eventuell eine Probezeit für die ausgehandelten Vereinbarungen festlegen.
- 9) *Future-Pace und Test:* »Denke an die nächste Konfliktsituation. Wie geht es dir jetzt damit?«

Hypnotalk bei der unbewussten Verhandlung:

»Dann schließe jetzt deine Augen, und lege deine Hände locker nach oben geöffnet auf die Stuhllehnen. Du entscheidest, welche Hand für X und welche für Y steht. Und du bittest, dass der X-Teil die Kontrolle über die eine Hand und der Y-Teil die Kontrolle über die andere Hand übernimmt. Dazu lässt du jetzt alles, was zu dem X-Erleben und was zu dem Y-Erleben gehört, aus dem Körper in den jeweiligen Arm und hinab in die Hand fließen. Die beiden Teile werden jetzt miteinander verhandeln. Und in dem Maße, wie deine beiden Teile im Innern anfangen, sich aufeinander zuzubewegen, beginnen die Hände, automatisch und unbewusst, sich langsam einander anzunähern. Und all die neuen Dinge, die die beiden Teile im Innern herausfinden, müssen dir jetzt noch nicht bewusst sein. Es reicht, dass dein Bewusstsein merkt, dass beiden Hände Schritt für Schritt sich aufeinander zubewegen. Und mal ist der eine Teil ein bisschen schneller, mal wird der andere ihm ein bisschen entgegenkommen. Manchmal gibt's auch Phasen, wo die beiden nicht mehr weiterwissen, und dann bleiben die Hände für eine kleine Weile stehen. Wenn die Teile diesen Verhandlungsstillstand überwunden haben, beginnen sie, sich weiter aufeinander zuzubewegen. Und in dem Moment, wo die beiden Hände sich treffen, weiß dein Bewusstsein, dass die Verhandlung auf der unbewussten Ebene beendet ist.  
Wie geht's dir jetzt?«

### 3.3 Innerer Kritiker

Die von L. Peichl (2013) »Schurkenschrumpfen« genannte Methode eignet sich, wenn sich der Klient innerlich selbst abwertet und kritisiert. Ziel dieser Form der Teilearbeit ist es, sich von dem *Ego-State* des Kritikers nicht beherrschen zu © 2015: Christa Hubrig. Ergänzendes Onlinematerial zum Buch von C. Hubrig, B. Hallerbach, T. Wosnitza, R. Herzenberger (2015): Lernen und Lehren mit Hirn. Ergebnisse der Hirnforschung für den Schulalltag nutzen. Heidelberg (Carl-Auer).

lassen. Einen negativen Ego-State kann man nicht beseitigen, es ist jedoch möglich, ihn in einen *unterstützenden* Selbstanteil zu verwandeln.

Der Berater notiert sich während des Prozesses die Mitteilungen des Klienten.

1) Identifikation.

2) »In welchen Situationen meldet sich der Kritiker?« Der Berater erläutert:

- »Er kann sich zeigen als ...:
  - ... Perfektionist (›Mach alles noch viel besser!‹).
  - ... Antreiber (›Los, mach schneller!‹).
  - ... Kontrolleur (›Hab dich besser im Griff!‹).
  - ... Anpasser (›Mach es allen recht!‹).
  - ... Moralist (›Sei immer stark und untadelig!‹).
  - »Wie äußert er sich bei Ihnen?«
  - »Was fühlen Sie körperlich, wenn er in Ihnen wirkt?«
  - »Geben Sie ihm einen *Namen*.«
  - »Wie lautet seine Lieblingstirade?«
  - »Was ist seine Botschaft?«
  - »Was ist das Körnchen Wahrheit in seinem Text?«

3) *Dis-Identifikation*:

- Der Klient stellt sich einen Flachbildschirm an der Wand mit Fernbedienung vor.
- »Wenn die Show des ›Schurken‹ (Name) im Fernsehen gesendet würde, wie sähe sie aus?« Auf dem Bildschirm erscheint der Unhold »Wie schaut er aus? Was macht er? Was sagt er?«
- Man fordert den Klienten auf, mit der Fernbedienung den Film zu ändern (Videotechnik: Farbe ändern, Schnelldurchgang, vorwärts-/rückwärtslaufen lassen, als Oper, als Wildwestfilm etc.). »Welche Variante gefällt Ihnen am besten?« Der Klient weiß nun, dass *er die Kontrolle hat* und sich von dem Quälgeist *distanzieren* kann.
- Man regt den Klienten an, auf ein anderes Programm umzuschalten, z. B. auf:
  - ... eine »heute«-Sendung: »Was passiert gerade in meinen Leben?«
  - ... eine Familiensendung: »Was ist los in unserer Familie?«
  - ... den Travel-Channel: »Meine letzte Urlaubsreise.«
  - ... »Eine glückliche Erinnerung.«
- Zwischen Schurkenvideo und anderen Sendungen hin und her schalten, bis der Klient meint, vom Schurkenprogramm genug zu haben. Anschließend das Band herausnehmen und in einem Tresor verschließen. Der Klient hat den Schlüssel, um es sich wieder mal anschauen zu können.

4) *Den Schurken verwandeln*:

- »Jeder Ego-State erfüllt eine positive Funktion, auch Ihr ›Schurke‹ (Name).«
- Das quälerische Introjekt rufen und fragen: »Was sind deine positiven Funktionen, was sind deine guten Absichten?«
- Welchen Gegenspieler hältst du damit in Schach?«
- Der Klient erfährt die positiven Absichten.
- Man fordert ihn auf, dem »Schurken« einen *neuen Namen* zu geben.

- Der Klient nimmt nun freundlichen Kontakt zu ihm auf: »Für mich wäre es sehr hilfreich, wenn du deine Ziele ohne so viele negative Nebenwirkungen für mich erreichen würdest. Deine bisherigen Strategien hast du gut gelernt. Damit du mir *heute besser helfen* kannst, wird dir mein *kreativer Teil* drei neue Vorschläge machen.« Kontakt zum kreativen Teil aufnehmen lassen. Was schlägt er vor?
- Der innere Kritiker ist nun für die praktische Umsetzung des neuen Verhaltens verantwortlich. Weigert sich der Teil – er verliert ja an Macht über den Klienten –, versichert ihm der Klient wertschätzend, dass er weiterhin unbedingt gebraucht werde und dass er ihn bei Bedarf immer rufen werde.
- Ziel ist es, dass der Klient bzw. *sein Ich als Parlamentspräsident* oder Regisseur den *Überblick* hat und bestimmt, *wann welcher Teil zu Wort kommt*.
- 5) *Blick in die Zukunft*:
  - Der Klient erkundet seine Zukunftsvorstellungen für einen bestimmten Kontext, eine bestimmte Aufgabe.

(Vgl. zum inneren Kritiker insgesamt Peichl 2013.)

### 3.4 Externisierung von Angstmachendem

*Angst oder Wut* werden *externalisiert* mit dem Ziel, das starke Gefühl handhabbar zu machen, d. h., Veränderung auf einer symbolischen Ebene zu bewirken. Angst hat man insbesondere vor dem Unbekannten, es bedroht einen, weil man sich ihm ausgeliefert fühlt. Man ist dem tatsächlich ausgeliefert, nicht einem wirklich Bedrohlichen, sondern dem emotionalen Zustand. Man weiß nicht, was für eine Gefahr das ist, von wo sie droht. Denn die Angst erfasst einen ganz, sie kommt von innen. Der innere Zustand ist bedrohlich und lässt einen die reale Situation als bedrohlich erleben, weil man nicht handeln kann. Angst lähmt; im Zustand der Unsicherheit, weiß man nicht, was man tun könnte; man fühlt sich schwach.

Deshalb ist es eine wichtige Strategie, das *Gefühl* der Angst oder Unsicherheit in die *visuelle Ebene* zu übersetzen. Was man sieht, kann einem auch Angst machen, aber man kann sich dazu verhalten, z. B. Abstand halten oder mit dem fantasierten Gegenüber verhandeln usf. Für seine *Wut* kann ein Kind ein Tier symbolisieren und ein Haus, um es darin einzusperren.

*Der Angst eine Gestalt geben* zu dem Zweck, sich gegen sie zur Wehr setzen zu können. Man hat Angst, weil man von dem Gefühl überflutet wird und ganz in dem Zustand drin ist. Wenn man das Unbekannte greifbar und fassbar macht, dann kann man sich dazu verhalten und seine Fähigkeiten, damit umzugehen, nutzen. Das impliziert:

- *Dissoziation vom Angstgefühl* (Abstand gewinnen): Aus einer sicheren inneren Position heraus, in der man im Vollbesitz seiner Ressourcen, also in einem guten Zustand, ist, die Angstsituation betrachten können. (räumlich-visuelle Methoden, die Ressourcen sind in der Person, wenn sie die Situation aus dem Abstand betrachtet).
- *Helper*: Helper aus der eigenen Erfahrung als Begleiter; das kann ein Elternteil oder ein Lehrer sein (Helper evozieren, mit ihm zusammen in die Situation gehen) (Erinnerung und in der Fantasie Sicherheitsgefühl durch eine begleitende Person geben, für jüngere Kinder).
- *Identifikation mit einem inneren, archetypischen Modell* (Man erzählt von den Krafttieren der Indianer; von einem Helden aus einem Buch, einem

- Ritter etc.) Seine Kraft spüren und dann mit dieser gespürten Energie in der Fantasie in die angstmachende Situation gehen (dafür ein Symbol suchen lassen, das der Klient dabei hat). (Die vorhandene Ressource, nämlich sich kraftvoll zu fühlen, auf der bildhaft-symbolischen Ebene erleben lassen.)
- *Identifikation mit einem realen Modell:* eine neue Erfahrung machen in der problematischen Situation: Der Klient soll sich sein Idol vorstellen, in dessen Körper gehen und mit diesem Gefühl in die Situation gehen:  
 »Wie steht und geht der da, wie bewegt der sich, wie atmet der, was sagt der? Und jetzt geh mal in seinen Körper, nur so als ob, so zum Spaß mal, sieh das Ganze aus seinen Augen, und spür, wie der sich fühlt, wie der sich bewegt und was der tut. Was siehst du? Was tust du? Was sagst du? Und wie fühlt sich das an? Bleib da noch ein bisschen, und probier einfach mal aus, wozu du Lust hast. Alles ist erlaubt. Ist ja nur Fantasie. Und wenn du meinst, dass es reicht für jetzt, dann komm hierher zurück. Was war gut?« Sich genau schildern lassen (visuell, auditiv, kinästhetisch): »Was kannst du von dem, was du da gemacht hast, brauchen?« Anker finden lassen.
  - Modelle aus der persönlichen Umgebung eignen sich nicht, da hier der Vergleich naheliegt: »Ich bin leider nicht so.«
  - *Future-Pace:* »Was möchtest du in der nächsten Woche ausprobieren?« Beim nächsten Treffen fragen, wie es gegangen ist. Wenn nichts umgesetzt wurde, wieder genau ermitteln, was das Hindernis war. Entweder andere Methode oder sagen: »Das müssen wir noch ein wenig trainieren, das ist wie im Sport.« Spielerisch, kein Zwang, immer ganz locker, nicht drängen, die Sitzung immer als schönes Erlebnis gestalten.

### **3.5 Timeline – Re-Imprint auf der Zeitlinie**

*Indikation:* wenn jemand einen *starken, unkontrollierbaren Affekt* in bestimmten Situationen erlebt, der ihm aus der Sicht des Erwachsenen *unangemessen* erscheint; wenn jemand mit bestimmten Situationen nicht kompetent umgehen und sein Versagen nicht verstehen kann.

*Hypothese:* Eine traumatische Erfahrung in der Vergangenheit ist in der Gegenwart des Klienten noch virulent.

*Tatsache:* Im Gehirn ist die Vergangenheit Gegenwart, aufgrund seiner Plastizität werden durch neue emotionale Erfahrungen neue neuronale Netzwerke gebildet.

#### **Zweck des Verfahrens**

- Die *Gefühlszustände des Kindes* (die Zustände der Hilf- und Hoffnungslosigkeit, der Wut, der Verzweiflung und des Verlassenseins), die in die Gegenwart des Erwachsenen hereinwirken, sollen *entmachtet* werden.
- Das im *Körpergedächtnis* gespeicherte Gefühl dient als *Suchanker* zum Auffinden der damit assoziierten Erlebnisse in der Vergangenheit und schließlich der traumatischen Erfahrung zu Beginn, die das jüngere Selbst nicht verarbeiten konnte.

- Wenn man *erlebnisintensiv* die Situation des Kindes so umgestaltet, dass es sich sicher und beschützt fühlt, entsteht im gegenwärtigen Gehirn ein *neues neuronales Netzwerk*, welches das *alte überformt*.

## **Formatschritte**

*Transparente Information:* Den Klienten über den Zweck des Verfahrens und die Arbeit mit der Zeitlinie informieren.

*Aktivieren des Problemzustandes:* Der Klient soll sich an eine Situation erinnern, in der das Gefühl erlebt wird: »Wo im Körper spürst du das Gefühl?« Eventuell die Hand dorthin legen. Man hat damit den *Suchanker*.

*Regression auf der Zeitlinie:* Mit dem Gefühl aus der Gegenwart auf einer Zeitlinie im Raum zurückgehen und Erinnerungen auftauchen lassen (am besten mit geschlossenen Augen). Man kann den Klienten – mit Erlaubnis – an der Schulter ein wenig halten. Dabei soll der Klient nicht emotional in die Erlebnisse hineingehen, sondern nur ein *Stichwort* geben mit Alter oder Jahr. Man notiert das auf einer Karte, legt sie auf den Boden und fordert den Klienten auf, weiter zurückzugehen.

*Auffinden der traumatisierenden Situation:* Zurück- und vorwärtsgehen lassen, um zu testen, ob das Gefühl noch da ist oder nicht mehr. Traumatisierend kann auch eine ganze Lebensphase sein, nicht ein einzelnes Erlebnis. Falls keine Bilder mehr auftauchen, fragen: »Hat der kleine X diese Empfindungen in diesem Moment zum ersten Mal, oder kennt er das schon von früher?«

*Metaposition neben der Zeitlinie:* Der Klient berichtet, was damals geschehen ist. Eventuell einen Ressourcenzustand aktivieren und fragen: »Was hätte der kleine X damals gebraucht, um sich gut zu fühlen?«

*Re-Imprint des Traumas:* an das Kind assoziieren. Man lässt es die positive Situation in allen Sinnesmodalitäten erleben, bis es sich vollständig gut und sicher fühlt. Es kann sein, dass es mehrere traumatische Situationen in der Kindheit gab. Dann jeweils genauso verfahren.

*Varianten:*

- Wenn die Eltern schwer versagt haben, nimmt der Klient assoziiert die Position der Eltern ein und beschreibt, wie sich die Situation für sie damals dargestellt hat. Das kann für die innere Versöhnung mit den Eltern notwendig sein.
- Das Kind drückt jetzt die Emotionen gegenüber den Eltern aus, was ihm in der Situation damals nicht möglich war.
- Wenn die Mutter und der Vater zu einem anderen Verhalten nicht fähig waren, lässt man eine gute Mutter, einen guten Vater in allen

Sinnesmodalitäten konstruieren. Das Kind erlebt das Zusammensein mit ihnen.

- Der erwachsene Klient kann auch als großer Bruder sein jüngeres Selbst in den Arm oder auf den Schoß nehmen und ihm geben, was es braucht.

*Progression auf der Zeitlinie:* Nachdem das Kind im Klienten die nun gute Situation erlebt und das Gefühl in seinen Körper aufgenommen hat, geht der Klient damit auf der Zeitlinie durch alle notierten Situationen vorwärts. Er erlebt, wie er die jeweilige Situation *jetzt anders bewältigt* bzw. neu konstruiert. Man fragt jeweils: »Was machst du jetzt anders? Was weißt du jetzt?«  
*Gegenwart:* »Welche neuen Möglichkeiten hast du jetzt? Was machst du jetzt in den ehemals schwierigen Situationen anders?«  
Wenn das nicht möglich ist, noch weiter in die Zukunft gehen: »Was hat dich in der Gegenwart damals daran gehindert, neue Möglichkeiten zu sehen?«

## **Entspannungsmethoden**

*Stress und Entspannung:* »Wodurch entsteht bei dir Stress?« Äußerer Stress: Prüfungen, Leistungsanforderungen, Zeitdruck. Innerer Stress: Treiber, sich unter Druck setzen. Stress ist normal und förderlich: Eustress – Dysstress.  
»Wann wäre es gut für euch, damit ihr euch entspannen könnt?« »Woran merkt ihr, dass ihr gestresst seid?«

*Stressreaktion:*

- Angriffs- oder Fluchtreaktion (Angst, Wut, Schmerz), Pulsschlag erhöht.
- Ausschüttung von Adrenalin und Noradrenalin (sympathisches Nervensystem).
- Beschleunigen der Blutzirkulation, Blut wird mit Sauerstoff und Zucker angereichert, Atmung beschleunigt sich, Muskeln werden angespannt, Sinne geschärft.
- Sinnvolle Reaktion für Notfälle vorbereiten.
- Aber: dauerhafte Aktivierung: AAS (allgemeines Adaptons-Syndrom nach Hans Selye): Alarmreaktion, Widerstandsphase, Erschöpfungsstufe. Immunsystem geschwächt – Krankheiten.
- Deshalb Alarmzeichen ernst nehmen: Spannungskopfschmerz, Magenreaktion, Schulterverspannung usf.

*Charakteristika tiefer Entspannung:*

- Atmung wird langsamer und tiefer.
- Herz schlägt langsamer.
- Hände und Füße werden besser durchblutet.
- Muskeln entspannen sich.
- Stoffwechsel verlangsamt und normalisiert sich.
- Hormonhaushalt kommt ins Gleichgewicht.

### *Atemtechnik zur Entspannungsreaktion:*

- Senken des Herzschlags, bessere Durchblutung der Peripherie und Muskelentspannung. Wichtig: deutlich verlängertes Ausatmen durch den Mund.
- Einatmen durch die Nase und bis 3 zählen (Bauchatmung: stimuliert das Gehirn, verbessert die Sauerstoffversorgung des Körpers).
- Atem anhalten und dabei bis 6 zählen.
- Ausatmen durch den Mund und bis 12 zählen.
- Pause und von vorne, das Ganze 9-mal.
- *Blitzentspannung*: blitzartiges Lockerlassen der gesamten Skelettmuskulatur des Körpers. Von Kopf bis Fuß alles hängen lassen, wie eine Marionettenfigur, deren Fäden plötzlich durchgeschnitten werden. Wirkung: sofortige Stressminderung, besonders beim Sport.

### *Symptome für Entspannung nutzen:*

- Gefühle von Stress und Anspannung anerkennen.
- Auf Muskelverspannung achten: Wo hat sie sich angesammelt? Stirn, Magen, Kiefer, wo noch?
- Bewerten der Stärke auf einer Skala von 1 bis 10.
- Einige Sekunden die Spannung im Problemreich verstärken: bewusst Bauch, Stirn, Schultern etc. anspannen. Dabei einen tiefen Atemzug nehmen, den Atem und die Spannung anhalten.
- Ausatmen, die Luft und den Stress einfach entweichen lassen.
- Spannungsstärke jetzt wieder auf der Skala bewerten.

### *Stressabbau mit Farben:*

- Stressgefühl wahrnehmen und akzeptieren.
- Vom Kinästhetischen (Gefühl) zum Visuellen: Dem Gefühl eine Farbe geben: »Und was du da fühlst, wenn das eine Farbe hätte, wäre das eher eine helle oder dunkle Farbe? Wenn es eine Form hätte, wäre das eher rund oder eckig? Und wie sieht es noch aus? Was wäre das Gegenteil davon?«
- Verschlimmerung: die Farbe für Stress sehen und verstärken, z. B. dunkler machen.
- Verbesserung: die Farbe langsam heller etc. werden lassen.

### *Passive progressive Entspannung:*

- An welcher Körperstelle ist der größte Stress? Kopfschmerzen, Magenprobleme, Müdigkeit sind Auswirkungen von aufgestauter Spannung.
- Mehrere tiefe Atemzüge, Augen schließen und sich vorstellen: »... wie die Spannung aus deinem Körper fließt, mit jedem Ausatmen.«
- Gedanken und Sorgen dürfen auftauchen, mit jedem Ausatmen nach außen lenken: »Sorgenvolle Gedanken sind wie Ströme von Wasser, die durch einen Kanal aus dir hinausgeleitet werden.«
- Körperreise: Zehen und Füße dürfen sich ausruhen, vorstellen, wie heute gelaufen: »... und Spannung und Druck vom Gehen werden aus deinen Füßen hinausgeleitet.«

- Fluss der Spannung visualisieren: »... wie er die Waden hinunterläuft, wie der Fluss aus dir hinausläuft.«
- »Gesäß, Bauch, Rücken und Brust, Arme, Kopf rollen. Schultern, Arme, Finger, Stirn, Kinn, Nacken ...«
- Vorstellen, wie alle Spannung sich auflöst, wie Salz im Wasser sich auflöst, wie Alkohol, der in einem Topf verdampft, oder anderes Bild.
- »Behalte das Gefühl der tiefen Entspannung im Gedächtnis, genau wahrnehmen, wie warmes Glühen, Schimmern von Sand in der Wüste, vielleicht eine Farbe, ein Rosa wie Abendhimmel.« Wichtig: ein Bild zu dem entspannten Zustand finden. Bild als posthypnotischer Auslöser.

*Ein Korken tanzt auf dem Meer:*

Einen Platz am Meer visualisieren, auf das Meer blicken. Einen Korken/Luftballon sehen, der auf den Wellen schaukelt und immer weiter hinausgetrieben wird. Sich vorstellen: »Du selbst bist der Korken / der Luftballon und wirst von den Wellen getragen.«

*Dissoziieren – Assoziieren:*

- Sich eine erlebte stressige Situation auf einer Leinwand vorstellen, wenn negatives Gefühl sehr stark, Haltung und / oder Platz wechseln, dann die Situation 5 m, 10 m, noch weiter wegrücken, wieder näher heranholen, wieder so weit wegrücken: »... dass sie dich kaltlässt.«
- Mögliche Weiterführung: »An eine Situation denken, wo du dich gut, energievoll und entspannt gefühlt hast (mit allen Sinnen). Das Gefühl wahrnehmen. Wie genau? Wo im Körper? Solange, bis das positive Gefühl voll da ist.« Aus dieser Erlebnisperspektive auf die stressige Situation blicken und neugierig sein, was sich verändert.
- Ein Symbol für das Gefühl finden. Damit kann es man überall reaktivieren.

## Übungen bei Klausuren

*Atmen:* Bequeme Sitzhaltung, vor sich hin auf einen Punkt schauen, z. B. auf den Tisch blicken, etwa eine Minute lang atmen, gerade so, wie der Atem kommt, und dabei auf den Körper achten (Bauchdecke hebt sich etc.).

»Zurückkommen und darauf achten, wie die Geräusche um dich herum sich verändert haben. Mit der Klausur anfangen. Auch zur Regeneration in der Klausur geeignet.«

*Kleine Pause* machen, aus dem Fenster schauen, etwas essen oder trinken.

*Ruhebild:* Ein schönes Naturbild visualisieren (zu Hause üben: einen spiegelglatten Teich und den Himmel darüber sehen, einen Kieselstein hineinwerfen und die sich ausbreitenden konzentrischen Kreise sehen; wiederholen). Vor der Klausur genügt dann ein Wort, z. B. »stiller Teich«; oder das Bild anschauen, um die Entspannungsreaktion hervorzurufen.

*Mantrameditation:*

- Aufrechte Sitzposition, Augen schließen, ruhig und tief atmen.

- Wiederholung eines Mantrawortes im Rhythmus der Atmung, jeweils während des Ausatmens.
- »Das Mantra kann ein beliebiges selbst gewähltes Wort sein. Es sollte möglichst die Qualität in sich tragen, die du für dein Vorhaben brauchen kannst, z. B. ›Mut‹, ›Power‹, ›Gelassenheit‹, ›Ausdauer‹ ...«
- Während des Mantrazitierens den Inhalt des Wortes nachempfinden.
- Falls die Gedanken abschweifen, sanft zurückholen und fortfahren mit dem Mantra.
- Unmittelbar vor einer Klausur, vor einem Wettkampf sich ein wenig abschirmen und ein bis zwei Minuten lang die Übung machen.
- In ungestörter Umgebung einüben, Dauer: 5–15 Minuten, bis sich der Zustand entspannter Konzentration einstellt. Einmal täglich zur gleichen Zeit wiederholen.

*Gedankenstopp:*

- Sobald ein Gedanke auftaucht, der als störend empfunden wird, der für das, was man macht und vorhat, hinderlich ist, sagt man laut oder leise zu sich selbst »STOPP!«, man kann sich dazu ein Stoppschild vorstellen, gleichzeitig verändert man die *Körperhaltung* (richtet sich z. B. auf, steht auf und geht ein paar Schritte) und richtet *die Augen nach rechts oben* (mit dieser Augenstellung kann man keine schlechten Gefühle aufrechterhalten).
- Dabei tief durchatmen und während des Ausatmens die Aufmerksamkeit wieder auf die momentane Handlung richten.
- Die Handlung fortsetzen, indem man zu sich selbst (laut oder leise) »WEITER!« sagt.