

# Inhalt

<b>Vorwort</b> .....	9
<b>Vier Stufen auf dem Weg des Lernens</b> .....	11
<b>1. Rapport – die Resonanz in der Klasse</b> .....	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

<b>2. Pawlows Entdeckung nutzen – mit Anker arbeiten</b> .....	27
2.1 Vorübungen .....	28
Übung 20 – Reinheit einer Ankerstelle .....	28
Übung 21 – VAKOG <sup>+</sup> -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 Anker 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
<b>3. Typgerechte Motivation</b> .....	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
<b>4. Die Macht der Sprache</b> .....	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

<b>5. Ohne Worte: Gestik und Mimik</b> .....	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
<b>6. Wie steht es um Ihr Selbstmanagement?</b> .....	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
<b>7. Umgang mit Schulangst und Lernblockaden</b> .....	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 Anker.....	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
<b>Das perspektiven-Integrationsprogramm</b> .....	103
<b>Zum Schluss</b> .....	107