

FÜR PÄDAGOGEN

NLP in der Bildungsumgebung

Ein kleines Handbuch für Pädagog:innen.

Worum es geht: Neurolinguistisches Programmieren (NLP) ist die Wissenschaft der Kommunikation, des Lernens und der Veränderung. In der Bildungsumgebung geben diese Werkzeuge Pädagog:innen etwas Unbezahlbares: die Fähigkeit, sich selbst zu führen, sich mit Kindern zu verbinden und effektiv mit Eltern zu kommunizieren — auch in schwierigen Situationen.

Teil 1 — Die eigene Ressource managen

Der Pädagoge ist das Instrument. Wenn das Instrument nicht gestimmt ist, klingt die Musik nicht.

Ressourcezustand vs. Überlebenszustand

Im NLP unterscheiden wir zwei Hauptmodi: den Ressourcezustand (ruhig, fokussiert, neugierig, präsent) und den Überlebenszustand (reaktiv, erschöpft, in Verteidigung). Ein Pädagoge im Überlebenszustand löst Überlebensverhalten bei den Kindern aus. Ein Pädagoge im Ressourcezustand gibt die Erlaubnis zur Ruhe.

Übung: Der Kreis der Exzellenz. Stell dich an einen Ort. Stell dir einen Kreis vor dir auf dem Boden vor. Tritt hinein und erinnere dich an einen Moment, in dem du auf dem Höhepunkt deiner pädagogischen Fähigkeiten warst. Wie stehst du? Wie atmest du? Was siehst du? Halte das Gefühl 30 Sekunden lang. Tritt heraus. Wiederhole 5-mal. Bald wirst du diesen Zustand allein durch das physische Eintreten in den Kreis erreichen können — real oder vorgestellt.

MORGENRITUAL

Bevor du die Gruppe betrittst: drei tiefe Atemzüge, eine Absicht für den Tag („Heute bin ich...“), eine körperliche Handlung (Aufrichten, Lächeln). 60 Sekunden — das Ergebnis für den ganzen Tag.

Teil 2 — Sprachmuster mit Kindern

Die Kraft der positiven Formulierung

Das Gehirn verarbeitet Verneinungen nicht direkt. „Lauf nicht“ lässt das Gehirn zuerst das Laufen visualisieren. Formuliere stattdessen das gewünschte Verhalten:

- „Lauf nicht“ → „Wir gehen ruhig“
- „Hör auf zu schreien“ → „Wir sprechen hier leise“
- „Fass das nicht an“ → „Wir schauen mit den Augen“

Präsuppositionen — voraussetzende Fragen

Statt „Wenn du fertig bist...“ benutze „Wenn du fertig bist...“ Die Präsupposition setzt voraus, dass das Kind fertig wird — und es fällt ihm leichter, es zu tun.

- „Wann wirst du bereit sein?“ statt „Wirst du bereit sein?“
- „Wie möchtest du es machen?“ statt „Wirst du es machen?“

Teil 3 — Kommunikation mit Eltern

Aktives Zuhören mit klarer Sprache

Clean Language ist eine Technik, bei der du den Worten der anderen Person keine eigene Interpretation hinzufügst. Du wiederholst die genauen Worte und stellst damit Fragen:

BEISPIEL — Elternteil: „Mein Kind ist sehr ängstlich.“ NICHT: „Ja, ich sehe das, wahrscheinlich weil...“ (Interpretation). SONDERN: „Ängstlich. Und wenn es ängstlich ist — was passiert dann?“ (klare Sprache)

Partnerschaftliche Sprachmuster

- „Ich habe bemerkt...“ statt „Ihr Kind tut nicht...“
- „Wie sieht es zu Hause aus?“ statt „Sie müssen...“
- „Gemeinsam können wir...“ statt „Sie müssen...“