

"Diplomierter NLP Anwender für Schule und Unterricht"

Praxisteil Woche 2

1.) Für alle:

Suche dir Situationen aus, in welche du dich diese Woche (mehr) assoziiert und Situationen, in welche du dich (mehr) dissoziiert und schreibe deine Erfahrungen auf.

2.) Angebote für den Unterricht

Vorbemerkung:

Die Begriffe „assoziiert und dissoziiert“ brauchen im Unterricht mit jüngeren TeilnehmerInnen nicht verwendet zu werden. Um den SchülerInnen einen Zugang zum Assoziieren zu ermöglichen, können wir Unterrichtseinheiten über Gefühle machen. In der Erwachsenenbildung eignen sich Einstiegsspiele, bei denen es um das Spüren von Gefühlen geht und nach einer Reflexionsrunde der Übungen können die Theorieteile oder die Partnerübungen der Akademie durchgeführt werden.

Ich und meine Gefühle

(am besten geeignet für SchülerInnen im Alter von 6-12 Jahren)

Die folgende Übung eignet sich sehr gut dafür, dass SchülerInnen angeregt werden, über ihre Gefühle nachzudenken.

Eine Kopiervorlage findest du auf der nächsten Seite.

"Diplomierter NLP Anwender für Schule und Unterricht"

Ich und meine Gefühle

Jeder Mensch hat Gefühle. Hast du schon einmal darüber nachgedacht, wie du dich in verschiedenen Situationen fühlst? Ergänze die Satzanfänge!

Ich bin glücklich, wenn

Ich bin traurig, wenn

Ich bin fröhlich, wenn

Ich bin wütend, wenn

Ich bin stolz, wenn

Ich bin ängstlich, wenn

Ich bin aufgeregt, wenn

Ich bin zufrieden, wenn

"Diplomierter NLP Anwender für Schule und Unterricht"

Das Gefühl kenne ich

(am besten geeignet für SchülerInnen im Alter von 6-12 Jahren)

Das Gefühl kenne ich ...

Kreuze an, ob du dich oft, selten oder nie so fühlst!

Gefühle	oft	selten	nie
glücklich			
traurig			
wütend			
ängstlich			
stolz			
unsicher			
müde			
überrascht			
neugierig			
gelangweilt			
neidisch			
verliebt			
besorgt			
eifersüchtig			
gut gelaunt			
verletzt			
Eigene Ideen:			

Im Anschluss an diese Übung kann über das Thema „Gefühle“ gesprochen werden.

"Diplomierter NLP Anwender für Schule und Unterricht"

König

(am besten geeignet für SchülerInnen im Alter von 6-12 Jahren)

Ein Schüler / eine Schülerin ist König. Der König sitzt auf einem Stuhl und sagt, welches Gefühl er von seinen MitspielerInnen vorgeführt haben möchte. Diese treten einzeln vor uns versuchen das Gefühl darzustellen bzw. es tatsächlich zu fühlen und auszulösen. Wird dieses Gefühl beim König auch ausgelöst, wird er durch den Darstellenden abgelöst. Löst der Darsteller beim König nichts aus, sagt dieser: "Weg mit dir!" und der nächste Spieler darf es probieren.

Wut-Weg-Kübel

(am besten geeignet für SchülerInnen im Alter von 6-12 Jahren)

Manche SchülerInnen wissen einfach nicht, wohin mit ihrer Wut. Hier kann der Wut-Weg-Kübel helfen. Im Klassenzimmer wird ein verschließbarer Kübel aufgestellt. Sobald ein Schüler/in wütend ist, kann er oder sie zum Kübel gehen und die Wut hineinlassen. Danach wird der Kübel wieder geschlossen, so dass die Wut nicht entweichen kann.

Gefühls-Stopp-Karten

(am besten geeignet für SchülerInnen im Alter von 6-15 Jahren)

Erkläre deiner Klasse zu Beginn der Übung, dass Gefühle wichtig und hilfreich sind, aber auch, dass bestimmte Gefühle in manchen Situationen einfach zu viel sind. Wie zum Beispiel, wenn man gar nichts mehr essen kann, weil man traurig ist oder etwas vor lauter Wut kaputt macht. Für diese Fälle braucht man eine gute Technik, wie man das Gefühl stoppen kann. Überlege mit deinen SchülerInnen, wie sich die Gefühle beeinflussen und abbauen lassen. Teile im Anschluss daran jedem Schüler einige kleine Pappkärtchen (Kopiervorlage auf der nächsten Seite) aus, auf denen ein Stoppschild aufgedruckt ist.

"Diplomierter NLP Anwender für Schule und Unterricht"

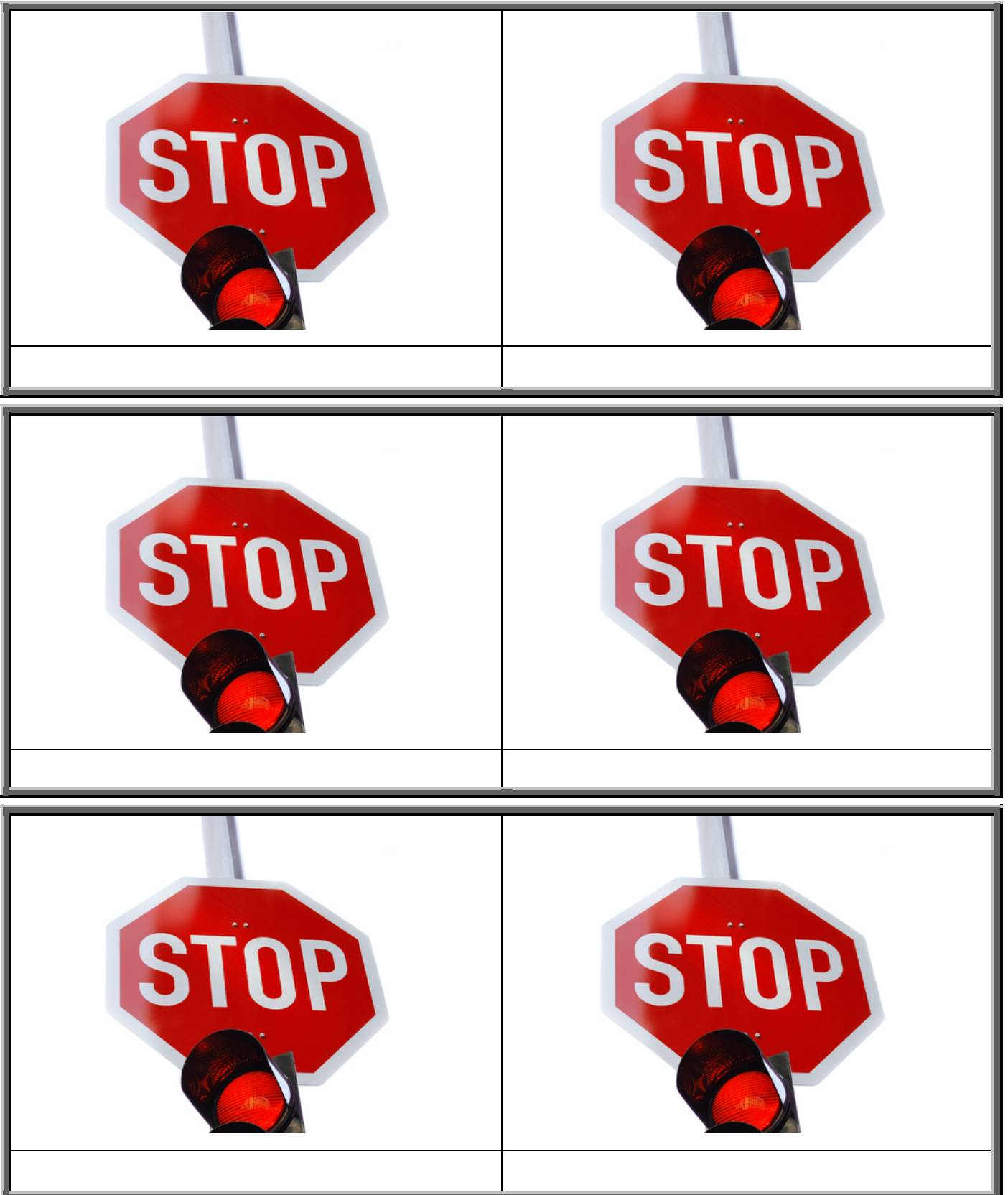
Unter dem Stoppschild soll die jeweilige Emotion vermerkt werden, bei der die Technik angewendet wird. Auf der Rückseite der Kärtchen sollen die SchülerInnen nun eine Technik, die sie benutzen möchten, schriftlich oder zeichnerisch festhalten.

Die fertigen Kärtchen können in die Tasche gesteckt werden. So sind diese griffbereit und die SchülerInnen können sich in einer emotionalen Situationen selbst an ihre Stopp-Technik erinnern.

Für die Reflexion mit den Schülerinnen eignen sich folgende Fragen:

- Welche Gefühls-Stopp Techniken habt ihr für euch ausgewählt?
- Wie könnt ihr euch selbst daran erinnern, die Technik zu nutzen?

"Diplomierter NLP Anwender für Schule und Unterricht"



"Diplomierter NLP Anwender für Schule und Unterricht"

Gefühlspantomime

(am besten geeignet für SchülerInnen im Alter von 6-14 Jahren)

Vorbereitung:

Ihr schneidet die Vorlage der nächsten Seite aus. Und auf jedes Quadrat schreibt ihr ein Gefühl z.B. Freude, Angst, Wut, Trauer, Zufriedenheit und Stolz. Dann schneidet ihr die Form aus und klebt die Form zu einem Würfel zusammen.

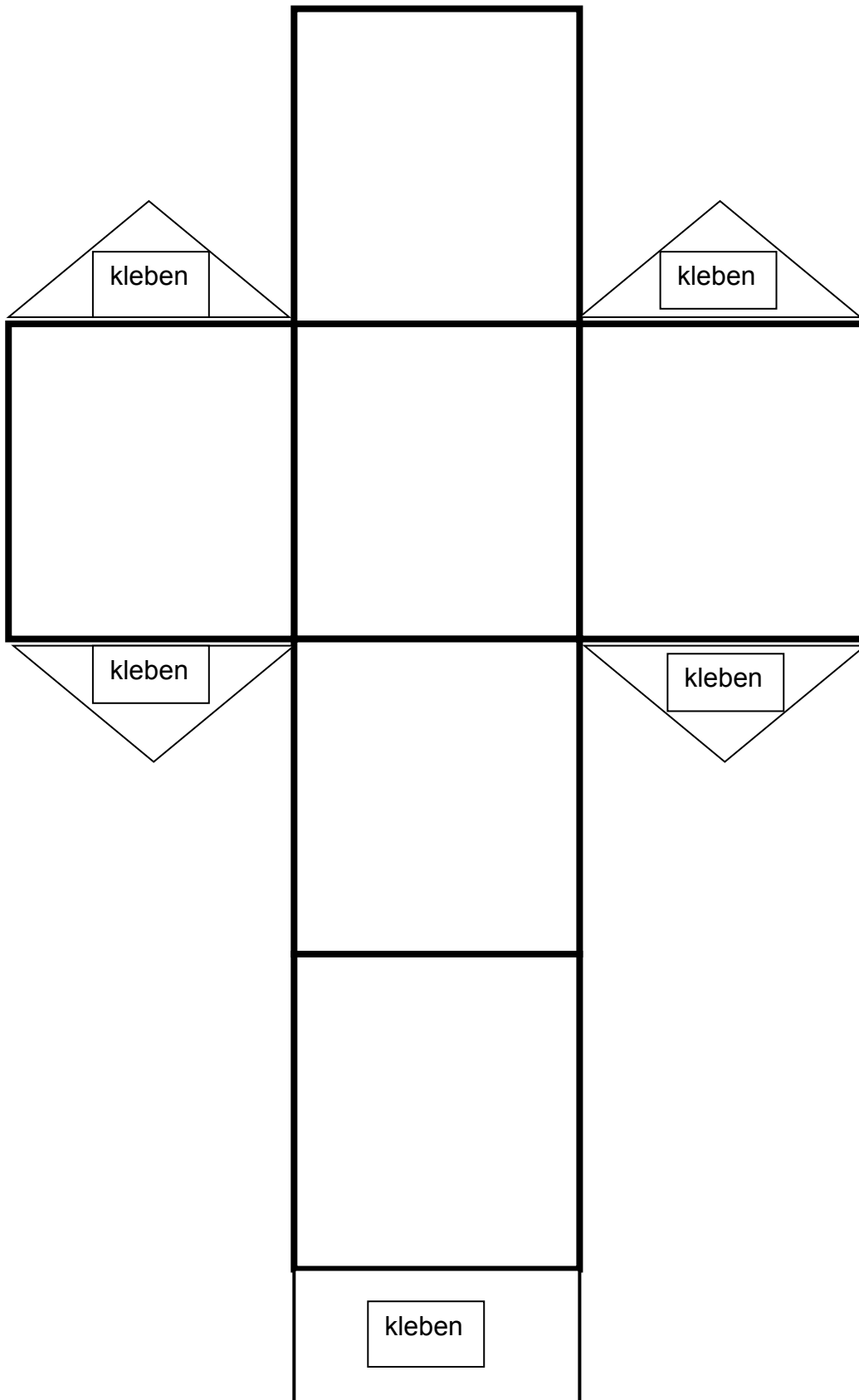
Unterricht:

Ein Schüler/in darf würfeln. Dabei sollen die anderen SchülerInnen das Ergebnis des Wurfes nicht sehen können. Nun soll der Schüler/die Schülerin das Gefühl pantomimisch vorspielen. Wer das Gefühl richtig benannt hat, kommt als nächster zum Wurf.

Variation:

Ihr könnt auch eine Szene vorgeben, in der 2 SchülerInnen gemeinsam das Gefühl darstellen.

"Diplomierter NLP Anwender für Schule und Unterricht"



"Diplomierter NLP Anwender für Schule und Unterricht"

Mein rechter, rechter Platz ist frei - mit Gefühlen

(am besten geeignet für SchülerInnen im Alter von 6-10 Jahren)

Es wird ein Stuhlkreis gebildet. Ein Kind sitzt links neben einem leeren Stuhl und beginnt: „Mein rechter, rechter Platz ist frei, ich wünsche mir den (Name eines Kindes) mit einem Gefühl; z.B. „Martin fröhlich herbei!“.

Das aufgerufene Kind setzt sich auf den leeren Platz und stellt dabei das genannte Gefühl pantomimisch dar. Nun darf sich das Kind, bei dem der rechte Stuhl frei geworden ist, das nächste Kind mit einem neuen Gefühl herbei wünschen.

Gefühlsübung

(am besten geeignet für SchülerInnen im Alter von 14-20, Erwachsene)

Es werden Dreiergruppen gebildet. Eine Person dieser Dreiergruppe wird gebeten, den Raum zu verlassen. Die zwei Übriggebliebenen bekommen jetzt folgende Informationen: „Die Person, die jetzt den Raum verlassen hat, wird euch über ihr Urlaubsleben oder ihre Hobbys berichten. Eine Person von euch zeigt Interesse, stellt Fragen und ist nett und freundlich und die andere unfreundlich und uninteressiert.“

Danach wird die dritte Person wieder in den Raum geholt und die Übung in etwa 5–10 Minuten durchgeführt.

Im Anschluss daran gibt es eine Reflexionsrunde, bei der besprochen wird, welche Gefühle bei den Personen aufgetaucht sind. Danach könnt ihr mit dem Inhalt „Assoziieren“ und „Dissoziieren“ (wie er im Theorieteil beschrieben ist) oder mit der Partnerübung dieser Woche fortsetzen.

"Diplomierter NLP Anwender für Schule und Unterricht"

Malen zu zweit

(alle Altersstufen)

Die TeilnehmerInnen erhalten zu zweit ein Blatt Papier und einen Stift. Nun sollen sie gemeinsam den Stift halten und bekommen folgende Anweisung: „Zeichnet gemeinsam ein Haus!“

Dann wartet ihr, bis sie das gezeichnet haben und gebt eine weitere Vorgabe: „Zeichnet gemeinsam einen Baum“, dann wieder zeichnen lassen und dann gebt ihr noch die letzte Aufgabe: „Zeichnet gemeinsam ein Tier!“.

Da die TeilnehmerInnen verschiedene Bilder im Kopf haben und diese Aufgabe daher schwierig zu lösen ist, entstehen auch hier bei den TeilnehmerInnen die verschiedensten Gefühle.

Assoziieren und dissoziieren in unangenehmen Situationen

(alle Altersstufen)

Bei unangenehmen Situationen (z.B.: Zwei SchülerInnen haben miteinander gestritten; ein Kollege ärgert sich; ein/e Teilnehmer/in berichtet über etwas Unangenehmes) ist es gut, die Person behutsam zu dissoziieren.

Dabei kannst du Folgendes sagen: „Hast du Lust auf ein Experiment?“. Wenn dein Gegenüber mit „ja“ antwortet, kannst du diese Anleitung geben: „Erzähl mir das Ganze jetzt bitte aus Sicht einer dritten Person, in dem du nicht „Ich“, sondern deinen Vornamen sagst und so tust als würdest du dich selbst beobachten.“

Dann kannst du die Person noch fragen, ob er/sie aus dieser Sicht neue Perspektiven, Lösungen oder Ressourcen bekommen kann.