

Henning Eberhagen

NLP und Lernen



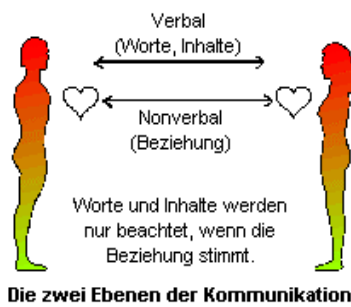
active-books

Henning Eberhagen

NLP und Lernen

Inhaltsverzeichnis:

Lernhemmnisse.....	2
Ein guter Zustand unterstützt	3
Lernen mit NLP-Methoden	3
Innere Ausrichtung auf Ziele.....	4



Der Zweck des Lernens heute besteht darin,
das Verständnis von gestern zu überwinden.
Miyamoto Musashi

Die Halbwertszeit des Wissens nimmt rapide ab, das bedeutet z.B. dass das Wissen eines Ingenieurs, der vor fünf Jahren seinen Hochschulabschluß gemacht hat, heute zur Hälfte bereits veraltet ist. Die Menge an Wissen, das wir heute produzieren, wächst sprunghaft an. Wer hier Schritt halten will, lässt sich was einfallen, um dabei zu bleiben. Und auch die Konkurrenz schläft nicht.

Lernen, denken und kreativ sein – das ist für manchen eine erfüllende Tätigkeit, für andere ein kräftezehrendes Ringen. Wenn wir mehr darüber wissen, wie unser Gehirn arbeitet, können wir unser Lernen und denken optimieren und unsere Kreativität besser nutzen. Daher lohnt es sich, sich mit neuen Lern-, Denk- und Kreativitätstechniken vertraut zu machen.

Lernhemmnisse

Unser Lebensprozess ist ein Lernprozess. Er fängt mit dem ersten Tag in unserem Leben an. Als erstes lernen wir unsere Umgebung kennen, d.h. wir nehmen sie erst zunächst einmal mit unseren Sinnen wahr - anfangs können wir noch nicht einmal zwischen innen und außen unterscheiden. Danach lernen wir unsere Wahrnehmungen zu interpretieren. Die Interpretation unserer Wahrnehmungen übernehmen wir von den Eltern, Geschwistern, Verwandten, etc., also durch Nachmachen oder wie wir im NLP gerne sagen durch Modellieren. Beim Modellieren übernehmen wir gleichzeitig auch die Weltanschauung, Einstellungen und Werte unseres Vorbildes. So entsteht bei jedem sein eigenes "Modell von der Welt", seine persönliche "Landkarte". Dieser Übernahmeprozess ist eher ein unbewusster und bestimmt dann im Gegenzug wiederum, was überhaupt wahrgenommen wird und was nicht.

Wenn also in einem Elternhaus die unausgesprochene Regel gilt, über "Gefühle spricht man nicht, die gehen keinen etwas an", so fällt es dem Kind nach einiger Zeit schwer, überhaupt Gefühle zu spüren. Gefühle bleiben außerhalb der Wahrnehmung. Oder wenn die Ansicht vorherrscht "Mathematik ist nichts für Frauen", wird das heranwachsende Mädchen in der Schule vermutlich ähnliche Schwierigkeiten im Fach Mathematik haben wie damals auch Mutter oder Großmutter. Wer in einem solchen Umfeld aufwächst, übernimmt automatisch die vorherrschenden Einstellungen und Werte. Daraus können behindernde Glaubenssätze, Lernstrategien und Lernblockaden entstehen wie Angst vor Versagen oder "ich muss perfekt sein!". Angst vor Versagen und der Zwang zum Perfektionismus haben übrigens die gleiche Wirkung: man fängt gar nicht erst an!

Hinzu kommt noch ein wichtiger Gesichtspunkt: Lernen selbst ist zustandsabhängig.

Ein guter Zustand unterstützt

Lernen mit NLP steht in Verbindung mit Erkenntnissen, die sich in den letzten Jahren in der Hirnforschung abzeichnen. Da unser Gehirn sehr sensibel auf Stimmungen reagiert, wird verständlich, dass Lernen dann am effektivsten ist, wenn es mit innerer Beteiligung und aus einer Haltung der Neugier und des Staunens heraus geschieht. Macht das *Lernen Spaß*, ist auch das *Erinnern lustvoll!*

Es ist Zeit, den Mythos der Ernsthaftigkeit aufzulösen, der besagt dass Lernen ohne Gewissenhaftigkeit und Ernst nicht geht. Heute wissen wir, dass Lernen im Gegensatz dazu Spaß machen muss und in einer freundlichen Atmosphäre am effektivsten ist. Wenn Menschen sich wohl fühlen und möglichst viele Bereiche ihrer Person angesprochen werden, lernen sie am besten.

Das gilt auch für den Trainer. Geht´s ihm dann gut, überträgt sich etwas auf seine Teilnehmer. Die Chancen für ein gutes Training wachsen. Und hier ist ein Geheimnis: wenn der Lehrende seine *innere* Kommunikation (d.h. seine Einstellung zu sich selbst) verbessert, verbessert er auch seine *äußere* Kommunikation mit seinen Teilnehmern. Tut er was für sich, tut er auch etwas für seine Zuhörer.

Lernen mit NLP-Methoden

In unseren Ausbildungen, Trainings und Workshops liegt deshalb der Schwerpunkt beim Lernen auch nicht allein auf der Vermittlung von verbalem Wissen. Uns ist es wichtig, unsere Teilnehmer z.B. dabei zu unterstützen, ihre behindernden Lernprogramme zu erkennen und durch zeitgemäßere zu ersetzen, d.h. alte Blockaden aufzulösen, mit allen Sinnen klar wahrzunehmen, erfolgreiche Lernstrategien zu entwickeln, sich selbst in einen optimalen Zustand zu versetzen, bisherige Schwierigkeiten als Chancen zu begreifen, uvm.

Hilfreich sind vier Lernpositionen:

In der ersten Position werden Informationen vermittelt

In der zweiten Position geht es um das eigene Erleben, und wie es sich anfühlt, selbst durch die Prozesse zu gehen

In der dritten Position geht es um das Anwenden, wofür die Techniken nützlich sind und wie man das theoretische Wissen praktisch umsetzen kann.

In der vierten Lernposition endlich geht es um Integration, das Gelernte in eigene Worte zu fassen, mit dem bereits vorhandenen Wissen zu verbinden und schließlich eine hohe Kompetenz zu erreichen.

Der NLP-geschulte Trainer führt seine Teilnehmer in genau den geistigen Zustand, der ihr Lernen am besten unterstützt. Seine helfende Hand steuert sie sanft und elegant selbst um die schroffsten Klippen eines spröden Lehrstoffes. Richard Bach in 'Illusionen': "*Lehren heißt, anderen zu zeigen, was sie bereits können!*"

Innere Ausrichtung auf Ziele

NLP macht Schluss mit unserer fast schon rituellen Selbstunterschätzung. Aus der Gehirnforschung wissen wir, dass wir die Kapazitäten unseres Gehirns nur zu einem Bruchteil nutzen. **NLP** hat eine Vielfalt von Methoden entwickelt, unser Gehirn auf eine neue Weise zu nutzen und dabei selber der Regisseur unseres inneren Kinos zu sein. Es unterstützt uns beim Formulieren und Erreichen unserer Ziele. Je klarer und sinnesspezifischer sie formuliert werden, sich also schon vorher in uns abbilden, um so größer ist die Wahrscheinlichkeit, sie zu realisieren.

Besonders gute Erfahrungen haben wir in unseren Kursen und Workshops gemacht bei:
Verbesserte Kommunikationsfähigkeit mit sich selbst und anderen

Steigerung der sozialen Kompetenz

Entwickeln effektiver persönlicher Lernstrategien

Herausarbeiten von Visionen und Zielen

So werden NLP-Methoden zu einer wertvollen Hilfe u.a. in folgenden Bereichen

Motivation: Wecken und Stärken unserer angeborenen inneren Kräfte

Coaching

Führung

Verkauf

Training

Wenn wir uns wieder auf das Abenteuer *Tägliches Lernen* einlassen und wieder die spielerische und lockere Lernhaltung einnehmen, die uns als Kind auszeichnete, wissen wir schon jetzt, dass wir verstehen werden. Die Frage lautet nur noch, *wie viel* Spaß macht es, selbst komplizierteste Zusammenhänge zu erfassen und kniffligste Aufgaben zu lösen
Werden Sie wieder neugierig und erkennen Sie: *Lernen kann phantastisch sein!!!*

Siehe u. a. auch: