

"Diplomierter NLP Anwender für Schule und Unterricht"

Entspannung

Entspannungstechniken aus dem NLP sind eine wertvolle Möglichkeit zur Steigerung der Lernbereitschaft und der Konzentration.

Wir unterscheiden im NLP zwischen zwei Zuständen: Uptime und Downtime:

Wenn bestimmte Zugangshinweise nach Innen führen, sprechen wir von Downtime. Immer, wenn wir jemanden bitten, nach Innen zu gehen, zu visualisieren, Geräusche zu hören oder Gefühle zu spüren, bitten wir ihn, in Downtime zu gehen. Wir sind in Downtime, wenn wir tagträumen, planen, phantasieren oder uns Möglichkeiten ausdenken.

In der Praxis sind wir selten vollständig in Uptime (nach Außen gerichtet) oder in Downtime (nach Innen gerichtet). Unser Alltagsbewusstsein stellt eine Mischung aus teils interner, teils externer Wahrnehmung dar. Je nach Situation, in der wir uns befinden, richten wir die Sinne nach Außen oder nach Innen.

Es ist nützlich diese beiden Zustände als Ressourcen für verschiedene Situationen anzusehen, mit denen wir unterschiedliche Dinge tun können. So ist es wichtig, dass wir eine viel befahrene Straße im Uptime-Zustand überqueren. Wiederrum andere Zustände, die Visualisierungsfähigkeiten benötigen, wie zum Beispiel Schachspielen und Phantasiereisen erfordern einen Downtime-Zustand.

Wenn wir unsere Aufmerksamkeit nach Innen richten (Downtime), dann gehen wir in den sogenannten Trancezustand. Das ist ein veränderter Zustand im Vergleich zu einem gewöhnlichen Bewusstseinszustand, weil unser Fokus nach Innen gerichtet wird.

"Diplomierter NLP Anwender für Schule und Unterricht"

Das Milton-Modell aus dem NLP

Vor zwei Wochen haben wir bereits erste Teile des Metamodells kennengelernt. Nun gibt es im NLP genau die Umkehr dessen: Das Miltonmodell. Durch die Anwendung dieser Sprachmuster wird es uns möglich gemacht in den Entspannungszustand zu gehen und uns nach Innen zu richten. Das Milton-Modell ist benannt nach dem Hypnotherapeuten Milton H. Erickson und ist die Umkehr des Metamodells, also die Sprache wird hier bewusst vage und unklar, um beim Gegenüber eigene Assoziationen zu wecken und Ressourcen zu aktivieren.

Unsere Zuhörer werden dabei nach Innen geführt und können selbst eigene Assoziationen aus ihrer eigenen Erfahrungswelt hinzufügen. Dabei wird das Unterbewusstsein aktiv und eine neue Form des gewohnten Denkens und Erlebens wird möglich.

Das Milton-Modell können wir jedes Mal einsetzen, wenn es um inneres Erleben geht oder auch um Entspannung zu spüren. Es unterstützt die physische und psychische Regeneration, reduziert Stress und schafft Gelassenheit.

Der Gebrauch der Sprache von Milton Erickson spielt auch in unserer alltäglichen Kommunikation mit Kollegen, Partnern, Kindern, Freunden eine bedeutende Rolle. Ebenso ist das Leiten von Gruppen und das Führen von Mitarbeitern ein wichtiges Anwendungsfeld. Wichtig beim Milton-Modell, ist die Sprache so allgemein und vage zu halten, so dass sich das Gegenüber eigene Assoziationen schaffen kann.

Die Sprachmuster nach Milton Erickson sind so gehalten, dass sie fast alle spezifischen Informationen auslassen. Erickson ging davon aus, dass die Verwendung von unvollständigen Sätzen seine Klienten anregen, nach einem eigenen Sinn zu suchen. So werden unbewusst fehlende oder ungenaue Angaben mit eigenen Erfahrungen ergänzt. Wir können den Satz: „Du gehst an einen wunderschönen Ort.“ sagen. Dabei ist offen gelassen, was genau der Ort ist. Das kann ein Wald, eine Wiese oder das Meer sein und jeder, der zuhört, gibt dem einen eigenen Sinn. Beim Milton-Modell werden schrittweise Sätze gesprochen, die elegant und taktvoll nach Innen führen. Alles wird dabei mit sehr allgemeinen Begriffen beschrieben, so dass es genau die Erfahrung eines einzelnen Menschen trifft.

Dazu werden bestimmte Sprachmuster verwendet und die Sätze mit „und“ oder „während“ verbunden.

"Diplomierter NLP Anwender für Schule und Unterricht"

Phantasiereisen

Um im Unterricht das Milton-Modell anzuwenden, eignen sich besonders gut Phantasiereisen. Phantasiereisen sind gelenkte Tagträume, in denen sowohl Erwachsene als auch Kinder lernen, in ihrem Inneren, in ihrer Phantasie Vorstellungen zu assoziieren, zu entwickeln und mitunter auch Probleme zu lösen oder Ziele zu erreichen. Sehr oft helfen sie auch, Stress abzubauen, ein inneres Gleichgewicht herzustellen und Phantasie und Kreativität zu fördern. Dabei können wir in Phantasiereisen die Sprachmuster von Milton H. Erickson einbauen, um so einen leichteren Zugang zum Unterbewusstsein zu bekommen.

Eine Phantasiereise kann ein paar Minuten dauern oder auch bis zu einer Stunde. Sie kann mit Hintergrundmusik durchgeführt werden.

Damit SchülerInnen in den Downtime Zustand gehen können, ist es oft gut, sie zu bitten, die Augen zu schließen, damit sie sich voll und ganz ihren inneren Bildern hingeben können.

Um erfolgreich mit dem Milton Modell zu arbeiten, hilft es mit einer tiefen, weichen und leisen Stimme zu sprechen.

Ein Set von verschiedenen Phantasiereisen findet ihr im Downloadbereich der Woche.