

## **NLP für Kinder**

### **Wie Eltern ihre Kinder mit NLP beim Lernen unterstützen können**

Vor einigen Woche traf ich eine ehemalige Seminarteilnehmerin, die mir stolz erzählte, wie sie mit NLP ihrer 11jährigen Tochter Sandra helfen konnte.

Sandra besucht seit dem letzten Jahr das Gymnasium und war in der Grundschule eine aufgeweckte, interessierte Schülerin. Im Gymnasium tat sie sich jedoch ziemlich schwer und war zunehmend lustlos. Außer Sport machte ihr kein Fach mehr richtig Spaß. Die Hausaufgaben zogen sich in die Länge, murren und meckern häuften sich, die Noten waren entsprechend. Für die Mutter keine leichte Situation – sie ist selbst berufstätig und die Zeit ist oft knapp. Schon kamen die ersten Gedanken, ob es richtig gewesen war, die Tochter auf das Gymnasium zu schicken, war sie dazu überhaupt geeignet? Ein Gespräch mit dem Klassenlehrer brachte außer dem Hinweis auf Nachhilfe nichts.

Wieder einmal hatten Mutter und Tochter heftig über die Hausaufgaben und den Sinn und Unsinn des Lernens diskutiert, da erinnerte sich die Mutter an eine Idee aus dem NLP: "wenn etwas nicht funktioniert, dann mach etwas anderes". Das hört sich leider einfacher an als es ist. Denn wenn die nächste Schulaufgabe vor der Tür steht, der Druck wächst und die Zeit schwindet, dann neigen wir einfach dazu, das zu tun, was wir schon immer getan haben, ohne zu überlegen, ob es hilfreich ist oder leichter und besser gehen könnte.

Hier das – natürlich verkürzt dargestellt – Vorgehen von Sandras Mutter:

Die Mutter fragte Sandra, ob sie bereit wäre, etwas anderes zu probieren, von dem sie "gehört" hatte. Nach einigem zögern willigte Sandra ein.

"Sandra, die Englisch-Schulaufgabe ist in 10 Tagen und auch wenn in den letzten Wochen vieles nicht so gut gelaufen ist, bin ich sicher, dass Du das gut schaffen kannst, auch wenn Du jetzt noch gar nicht genau weißt, wie".

Dies war für Sandra völlig überraschend – statt Vorwürfe und Ratschläge sagte ihr jemand, ich weiß, dass Du das schaffst.

"Sandra, ich stelle mir gerade vor, wie Du nach der Englisch-Schulaufgabe nach Hause kommst und sagst: Mama, das ist heute recht gut gelaufen. Kannst du Dir das auch vorstellen? ... Lass uns einmal überlegen, wie genau das sein könnte."

Sandra überlegte und sagte dann: „ich bin bei Dir in der Küche und erzähle Dir, wie es war, was

abgefragt wurde und wieviel ich gewusst habe“.

“Sandra, lass uns einmal in die Küche gehen und so tun, als ob es jetzt schon soweit wäre.”

Sandra und ihre Mutter gingen in die Küche und “spielten” die gut gelaufene Englisch-Schulaufgabe.

“Sandra, toll, ich gratuliere Dir und freue mich mit Dir. Das hast Du gut gemacht. ...

Was mich jetzt interessiert – wenn Du an die letzten 10 Tage zurückdenkst, in denen Du Dich auf die Schulaufgabe vorbereitet hast – wie hast Du das gemacht?”

Sandra überlegte, es dauerte lange und ihre Mutter wartete einfach ... solange bis Sandra von selbst einiges einfiel, was sie “getan hat”: „einen Plan machen, wie ich die Vokabeln nachholen kann, jeden Tag 10 Minuten die Grammatik anhand von zwei Übungen üben, mit Lisa treffen und lernen – aber nur kurz und dann spielen wir. Und abends mit euch das Englisch-Spiel spielen, das ihr mir zu Weihnachten geschenkt habt.“

Die beiden gingen zurück an Sandras Schreibtisch.

“Sandra, das ist schon eine ganze Menge die Dir da eingefallen ist - was hilft Dir, das auch tatsächlich zu tun?”

Sandra überlegte wieder ... bis ihr auch dazu einiges einfiel: „bevor ich anfangen höre ich immer noch ein bisschen Musik und danach belohne ich mich immer mit einem Eis und spiele etwas. Und ich setze mir Mops auf den Schreibtisch, er wird mich daran erinnern, dass ich es tun möchte und dass es nur für 10 Tage ist.“ Mops ist übrigens ein Stofftier von Sandra.

... [Hier erfahren Sie, wie Sandra in 10 Tagen 100 Vokabeln “aufholte”](#) Leicht lernen!

... [Hier erfahren Sie, was die Mutter tat, als Sandra nach vier Tagen einen “Durchhänger” hatte](#) Motivation!

Welche “NLP - Wirkfaktoren” in dieser Geschichte stecken und weitere Methoden mit denen Sie Motivation und Konzentration steigern und Stress reduzieren können erfahren Sie in unserem Abendseminar „Lernen – leicht mit NLP“ und in unserem 2-Tages-Seminar “Effizientes Lernen mit NLP”. Die Termine finden Sie [hier](#).

Übrigens: die Schulaufgabe wurde eine glatte Zwei.



## **Vokabeln lernen:**

Eine sehr bewährte Technik zum Vokabeln lernen ist der "gute alte" Karteikasten – und der funktioniert so: er hat 5 – 7 Fächer. In Fach 1 kommt der neue Stoff, bei Sandra waren das 15 Vokabelkärtchen pro Tag. Jeden Tag kamen 15 Vokabeln dazu, die sie noch nicht sicher konnte. Nicht mehr! Innerhalb von 24 Stunden hat Sandra die Vokabeln von Fach 1 jeweils wiederholt. Was sie noch wusste, kam in Fach 2, was sie nicht mehr wusste, blieb in Fach 1. Fach 2 wurde jeden 2. Tag wiederholt, was Sandra von Fach 2 noch wusste, kam nach Fach 3, was sie nicht mehr wusste, kam wieder nach Fach 1. Fach 3 wurde jeden 3. Tag wiederholt, was Sandra noch wusste, kam nach Fach 4, was sie nicht mehr wusste, kam wieder nach Fach 1 – und so ging es weiter bis zur Schulaufgabe. Das ist nicht ganz die ideale Vorgehensweise: die Abstände zwischen den einzelnen Fächern sollten etwas länger sein – Fach 2 nach 2-3 Tagen, Fach 3 nach 5-6 Tagen usw., aber Sandra hatte nun mal nur 10 Tage. Sie konnte auch nicht die idealen 7 Wiederholungen machen, da sie aber innerhalb weniger Tage häufig wiederholt hatte, waren die meisten Vokabeln für die Schulaufgabe dann doch präsent. Für das dauerhafte Behalten müsste sie nach der Schulaufgabe noch 2 – 3 Wiederholungen mit größeren Abständen machen.

Die meisten Menschen beherrschen den Stoff auf diese Weise nach 5 – 7 Wiederholungen dauerhaft. Wichtig ist, dass die erste Wiederholung innerhalb von 24 Stunden erfolgt und die Wiederholungsabstände dann immer länger werden. Und vor allem: nicht zuviel neuen Stoff pro Tag!!

Dass Karten wieder nach Fach 1 wandern ist übrigens völlig normal. Mehr dazu im Vortrag und im Seminar. Die Methode funktioniert mit einigen kleinen Anpassungen auch für komplexe Themen und ist als Software verfügbar. [Zurück](#)

### **“Durchhänger“:**

In Sandra war der Ehrgeiz erwacht – aber am 4. Tag hatte sie keine Lust mehr: “das schaffe ich sowieso nicht, wozu die ganze Paukerei ...”

Ihre Mutter zählte in Gedanken erst mal bis 5 und versuchte ruhig zu bleiben.

“Sandra, würdest Du es denn gerne schaffen?” – “Ja, natürlich, aber ich kann nicht.”

“Sandra, kannst Du Dir vorstellen, dass es Menschen gibt, die in einer ähnlichen Situation sind und jetzt einen Weg finden, das zu schaffen?”

Ja – Sandra nickte, solche Menschen gibt es.

“Weißt Du konkret jemanden?”

Nach kurzem Nachdenken nickte Sandra wieder “Ja, Jonas, der könnte das”.

“Dann stell Dir für einen Moment vor, Du wärst Jonas. Geh einmal an eine Stelle hier im Raum, wo Du so richtig gut spielen kannst, als wärst Du Jonas.”

Sandra setzte sich nach kurzem Überlegen in den Sessel.

“Und jetzt schau Dir einmal – tu einfach so, als würde es ganz einfach gehen – von dieser Stelle und aus den Augen des Jonas – die Sandra an. Was würde der Jonas zur Sandra sagen?”

Es dauerte eine Weile und dann sagte Sandra: “ er sagt, dass das gar nicht so schlimm ist, mal keine Lust zu haben, einfach trotzdem weitermachen und daran denken, dass es nach einer Stunde schon geschafft ist”.

Sandras Mutter schwieg eine Weile und fragte erst dann: “Was hältst Du davon?”

Sandra sagte “keine Ahnung, ich probier´s einfach mal – gehst Du nachher mit mir ein Eis essen?”

[Zurück](#)