

INHALT

Vorwort von J. Kluczny	9
Einleitung: Das ungenutzte Curriculum oder die verdeckten Seiten des Lernens	12
1. Die berufliche Matrix der Lehrerin	20
1.1. Die "innere Landkarte"	20
1.1.1. Repräsentationssysteme (Sinnesmodalitäten)	21
1.1.2. Prozeßmechanismen	23
1.1.3. Prozeßfilter	24
1.2. Das P-U-S-T-E-Modell der Veränderung	26
1.2.1. Wahrnehmungsperspektiven	27
1.2.2. Logische Ebenen der Veränderung im NLP	28
1.3. Der Zusammenhang zwischen Komponenten der "inneren Landkarte" und Belastungsfaktoren	29
1.3.1. Belastungen im Lehrerinnenberuf	29
1.3.2. Lehrerin als "Rollenjongleuse"	30
1.3.3. Streß und Burnout im Lehrerinnenberuf	33
1.3.4. Nützliche Vorannahmen für die pädagogische Praxis	35
2. Die Motivationsstruktur des Buches und der Übungen	36
3. Mentale Basisfähigkeiten für effektives Unterrichten	39
3.1. Dissoziation - eine Einführung	39
3.1.1. Übungseinheit: Komponenten der Erinnerung	55
3.1.2. Übungseinheit: Bestandteile der Wahrnehmung	66
3.1.3. Übungseinheit: Wenn ich mir begegne	85
3.1.4. Übungseinheit: Aufdecken dissoziativer Fähigkeiten	99
3.1.5. Übungseinheit: 1+1 macht neu	118
3.1.6. Übungseinheit: Ich baue meine Welt	125
3.1.7. Übungseinheit: Zukunftsperspektiven	133
4. Vom Wunsch zur Wirklichkeit - Die Planung meiner beruflichen Zukunft	141
4.1. Von der "Problemphysiologie" zur "Zielphysiologie"	145
4.2. Merkmale wohlgeformter Ziele	148
4.3. Die berufliche Entwicklung	150
4.4. Die erwünschte berufliche Zukunft	153
4.5. Die Verfeinerung des Ziels	155
4.6. Der sinnliche Feinschliff des Ziels	156
4.7. Die Zeitdimension und die Ökologie des Ziels	157
5. Die Fähigkeit der Nutzung von "Ankern" im Unterricht	160
5.1. Kontextabhängigkeit	167
5.2. Körperliche Beteiligung	168
5.3. Zeitliche Dramaturgie	169

5.4.	Übungseinheit: Entdecken aktueller Anker	174
5.5.	Übungseinheit: Löschen unproduktiver Anker	178
5.6.	Das Setzen von Ankern in der Unterrichtspraxis	180
5.6.1.	Einfache Interventionen zur Unterbrechung störenden Verhaltens	180
5.6.2.	Komplexere Strategien der Verhaltenssteuerung	182
5.6.3.	Beispiele effektiver Anker in der Unterrichtspraxis	188
5.6.3.1.	Sonnenanker	188
5.6.3.2.	Entspannungsanker	189
5.6.3.3.	Ressourcenwand	189
5.6.3.4.	Zielanker	190
5.6.3.5.	Die "Problempuppe" und die "Lösungspuppe"	190
5.6.3.6.	Farbanker	191
5.6.3.7.	Begrüßungsanker	191
6.	Der Umgang mit Suggestionen	193
6.1.	Wirkung positiver Suggestionen	198
6.2.	Umwandlung negativer Zuschreibungen in positive Suggestionen	199
6.3.	Das suggestive Repertoire	202
6.4.	Wie motivieren Sie sich?	203
6.5.	Beispiele positiver Suggestionen im Unterricht	204
7.	Talente und Ressourcen	206
7.1.	Aktivierung persönlicher Kraftquellen	209
7.2.	Berufliche Selbsteinschätzung	214
7.3.	Aufbau eines Ressourcenzustandes: der "Talent-Teppich"	216
7.4.	Neue Sichtweisen entwerfen und Wahlmöglichkeiten schaffen	219
8.	Modelle und Strategien für Veränderungen im Unterricht	223
8.1.	Rapportstrategien für die Lerngruppe	223
8.1.1.	Den Rapport wahrnehmen	225
8.1.2.	Persönliche Rapportstrategien aufdecken	227
8.1.3.	Anregungen für den Schulalltag	229
8.2.	Interessenbildung an der Schülerin	234
8.2.1.	Die gegenwärtige Beziehung	236
8.2.2.	Die Beziehung aus den Augen der anderen	238
8.2.3.	Entwicklung von Zielen	240
8.2.4.	Eine Reise in die Zukunft	241
8.3.	Das Verhandlungsmodell (Konflikt-Integrations-Modell)	244
8.3.1.	Konfliktverhandlung als Rollenspiel	251
8.4.	Streß-Immunsierungs-Training	254
8.5.	"Prima Klima" - Das Unterrichtsklima als Metapher	263
8.6.	Strategien für die Trennung von Arbeit und Freizeit	272

8.6.1.	Maßnahmen im privat-organisatorischen Bereich	274
8.6.2.	Schnelles Umschalten innerhalb der Sinneskanäle	277
8.6.3.	Eigene Fähigkeiten nutzen	279
8.6.4.	Komplexe mentale Strategien	280
8.6.4.1.	Das visuelle Aus- und Einblenden	280
8.6.4.2.	Das akustische fading-out / fading-in	281
8.6.5.	Mentale Zeremonien	282
8.7.	Vom Üben zur Praxis, der Transfer in die Wirklichkeit	284
	Nachwort und Ausblick	287
Anhang (mit einigen Standardtechniken)		
I.	Kurzanleitung für die Einrichtung des Erlebensraumes	288
II.	New behavior generator	289
III.	Persönliche Lebensplanung und Effektivitätskontrolle	291
IV.	Die Methode der kollabierenden Anker	293
V.	Notfallmaßnahme bei Reorientierungsstörungen	295
VI.	Günstige Bedingungen des Lernens	296
VII.	Kurz-Entspannungsmethode "Tiefenatmung"	297
VIII.	Drei weitere Wege zur Entspannung	298
IX.	Methode des Kopf-frei-Machens	301
X.	Kurzfassung "Zielbestimmung"	302
XI.	Antwortmöglichkeiten zur Übung: Negative in positive Botschaften verwandeln	303
XII.	Entstehungsprozeß einer inneren Landkarte (Schaubild)	306
XIII.	Wahrnehmungspositionen	307
	Literatur	308