PRAXIS KOMMUNIKATION – Angewandte Psychologie in Coaching, Training und Beratung www.pkmagazin.de 1. Jahrgang Ausgabe 3 – Juni 2015 10€ 19183 ISSN 2364-6802

PRAXIS KOMMUNIKATION

3
2015

ANGEWANDTE PSYCHOLOGIE IN COACHING, TRAINING UND BERATUNG

KURZ DIE WELT RETTEN

Vom Zeit- zum Selbstmanagement.

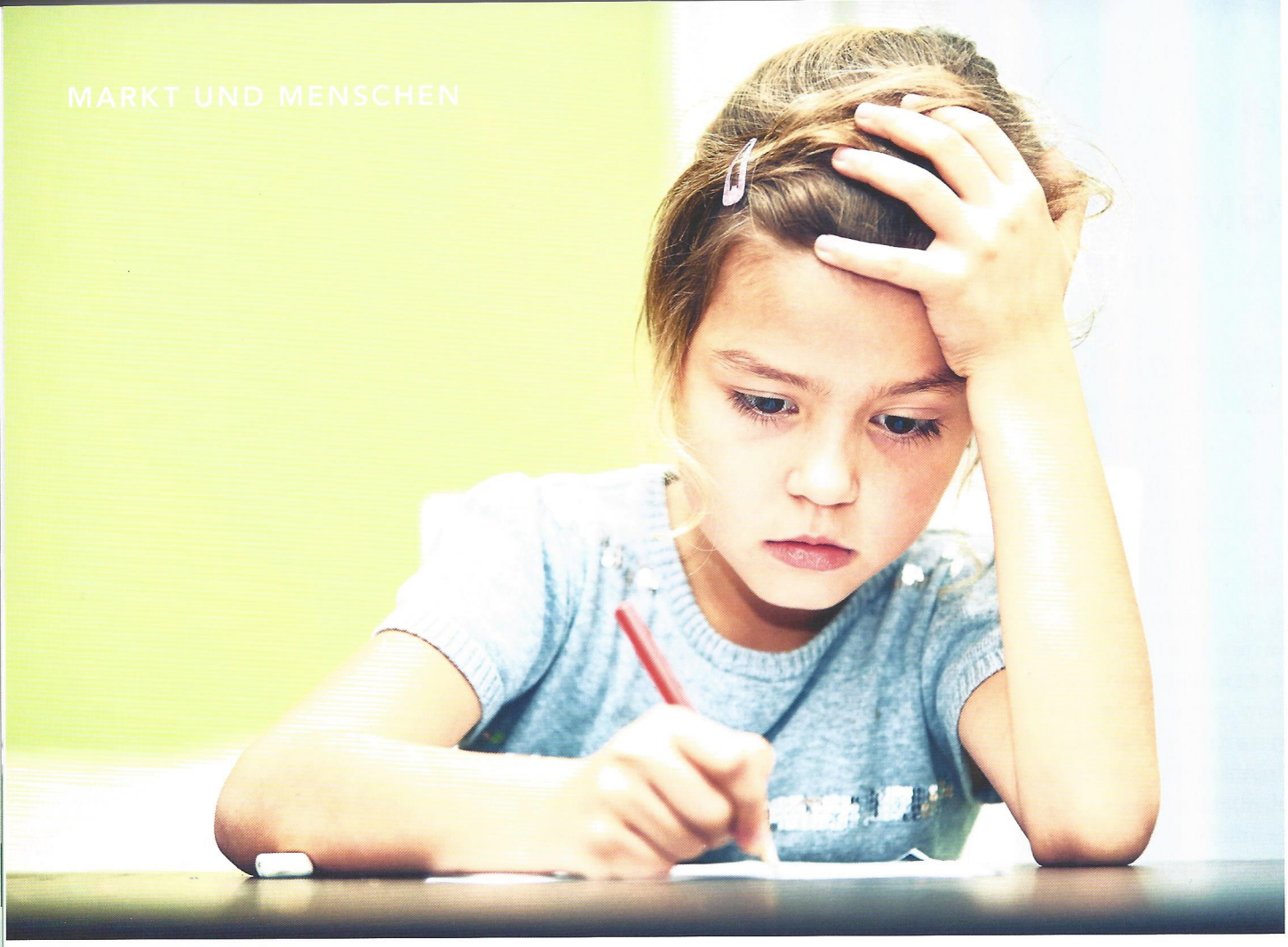
+

Weg und Fluss ////////////////////
M. Varga von Kibéd über Zeitkonzepte

Richtig zuhören ////////////////////
R. Dilts und S. Gilligan im Gespräch

Tun als ob ////////////////////////
Emotionen und Impro-Theater

Verlag Junfermann



SCHLAG NACH IM INNEREN DUDEN

Über Wörter, Buchstaben und die innere Ordnung.
Beim Lerncoaching kommt es zuweilen auf Feinheiten an.

VON **GUDRUN HEINRICHMEYER**

Seit einigen Jahren bilde ich Lerncoaches (nlpaed) aus. Die Ausbildung umfasst neben dem Lösen von Lernblockaden vor allem hilfreiche Lernstrategien, etwa für Mathematik, Lesen und Schreiben, Textverständnis, Sprachenlernen und für das Bearbeiten größerer Texte.
Allen Lernstrategien gemeinsam ist die große Bedeutung des visuellen Sinnessystems für korrektes Speichern und Abrufen von Lerninhalten. „Gute Rechtschreiber" etwa speichern Wortbilder ab, „schlechte Rechtschreiber" versuchen, Worte nach Gehör zu schreiben. Das führt in der deutschen Sprache dazu, dass mehrere Versionen eines Wortes im visuellen Gedächtnis miteinander konkurrieren.

Wichtig sind die Submodalitäten

Beim Coaching geht es nun einerseits darum, die „schlechten Rechtschreiber" anzuleiten, Wortbilder so zu visualisieren, dass sie die korrekten Wörter gut wahrnehmen können und ein gutes Gefühl beim Anblick der Wörter haben. Andererseits geht es darum, Kreativspeicherungen konstruktiv so zu bearbeiten, dass nur noch eine eindeutige und korrekte Version des Wortes abgerufen wird. Dazu später.
Damit das Visualisieren der Wörter gut gelingt, ist es wichtig, die visuellen Submodalitäten der Wortbil-

der präzise herauszuarbeiten und sicherzustellen, dass das jeweilige Bild gut erkennbar und der Anblick angenehm ist. Das sind Feinunterschiede wie groß/klein, hell/dunkel, farbig/schwarz-weiß, nah/fern, gerahmt/ungerahmt, der genaue Ort im Gesichtsfeld etc.

Wie wichtig es ist, auf diese Kleinigkeiten genau zu achten und mit ihnen zu arbeiten, zeigt die Fallgeschichte meiner Kollegin Kirsten Frielinghausen-Labitzky. Sie berichtete mir aus ihrer Praxis als Lerncoach, und zwar den Fall einer Viertklässlerin. Das Mädchen war eine gute Schülerin, auf ihrem Zeugnis stand nur eine Drei, und zwar in Rechtschreibung, die anderen Zensuren waren besser. Diese Drei in Rechtschreibung wollte sie in eine Zwei verbessern.

Vorwärts und rückwärts buchstabieren!

Meine Kollegin brachte ihr die NLP-Rechtschreibstrategie bei. Das Mädchen konnte sehr gut visualisieren und hatte innerhalb kürzester Zeit heraus, wie es geht. Die einzelnen Wörter visualisierte sie links oben in einem kleinen Kasten und sie war blitzschnell beim Buchstabieren. Sowohl vorwärts, als auch rückwärts! Die Erfahrung von Kirsten Frielinghausen-Labitzky lautet, dass dieses einfache Mittel zur Kontrolle viel Spaß vermittelt und den Ehrgeiz der jungen Klienten weckt. Mit der Aufforderung, die visualisierten Wörter rückwärts zu buchstabieren, kann die Kollegin herausfinden, ob auch wirklich nur der visuelle Kanal genutzt wird. Und nicht etwa noch innerlich, also auditiv „vorbuchstabiert" wird. Denn es gilt: Je schneller und flüssiger ein Wort rückwärts buchstabiert werden kann, desto ausschließlicher wird der visuelle Kanal genutzt. Genau diese Schnelligkeit kommt gerade Schülern in der Schule, z. B. bei Diktaten, zugute.

Die Kollegin war selbst überrascht, wie schnell ihre junge Klientin die Strategie gelernt hatte. Die konnte sich ihre Schrift klar und deutlich in Schwarz vorstellen, und der Kasten ringsum gab den Wörtern Halt. Es war alles gut. Also machten sie sich nun ans Lesen, da das Mädchen aufgrund ihrer leichten Rechtschreibprobleme nicht so gerne lesen wollte. Und siehe da: Es klappte schon viel besser. Allerdings zeigte sie bei manchen Wörtern immer noch eine sehr „kreative" Art zu lesen. Es kam vor, dass sie die erste Silbe eines Wortes richtig las, aber den Rest einfach frei erfand. Egal ob es passte oder nicht. Im Lesefluss fiel es ihr auch nicht auf.

Woran mochte es liegen? Das Mädchen sagte, dass sie soooo lange Wörter nicht gut lesen könne. Also schlug meine Kollegin ihr vor, einfach die Länge des Kastens, in dem sie ihre Wörter visualisiert, an die Länge des jeweiligen Wortes anzupassen, sodass der Kasten immer lang genug für ein ganzes Wort ist. Das funktionierte hervorragend.

> Kreativschreibungen sollten als Lernleistung gewürdigt werden.

Unsympathische Buchstaben

Zudem fiel meiner Kollegin auf, dass das Mädchen Wörter mit bestimmten Buchstaben schwerer lesen konnte. Sie bat ihre Klientin, die Buchstaben zu nennen, die sie unsympathisch fand. Dazu gehörten das K und das T. Und siehe da, genau jene Wörter, mit denen sie Probleme hatte, enthielten einen oder mehrere davon. Nun bat meine Kollegin das Mädchen, das K und das T und die anderen Buchstaben zu visualisieren, die sie unsympathisch fand, sowie auch jene, die ihr sympathisch waren. Anhand der Beschreibung konnten Coach und Coachee die Unterschiede herausfinden.

Die unsympathischen waren: unscharf, leicht durchsichtig, wackelig und hatten eine Farbe, die ihr nicht gefiel. Die sympathischen Buchstaben waren klar umrissen, voll durchgefärbt, fest und hatten eine Farbe, die ihr gefiel.

Es war also nur folgerichtig, dass meine Kollegin die Schülerin bat, die unsympathischen Buchstaben mit den gleichen Submodalitäten zu versorgen ▸