

EU – Fortbildung auf Teneriffa: Stressfrei in den Unterricht

Christina Vollmark

Vom 11. bis 17. März 2012 nahm ich an einem EU-Seminar zum Thema „Stressfrei in den Unterricht. Mit neurolinguistischem Lernen und Coachen“ auf Teneriffa teil. Gefördert wird diese Fortbildung über den Pädagogischen Austauschdienst, der Nationalen Agentur für EU-Programme im Schulbereich unter Programm für lebenslanges Lernen der Comenius Fortbildung.

Nach einer zeitaufwendigen Bewerbung ca. ein Jahr vor der Durchführung des Seminars, erhielt ich im November die Bewilligung und konnte mich nun auf das Thema ca. vier Monate vorbereiten. Dies beinhaltete nicht nur das Einlesen in die Literatur, Erstellen eines Steckbriefs, Planung gruppenspezifischer Übungen, Präsentation des eigenen Bildungssystems, Vorbereitung eines nationalen kulinarischen Abends, Anbieten einer selbstorganisierenden Gruppenarbeitsform, sondern auch die Vernetzung mit den anderen 20 Teilnehmern aus sieben anderen europäischen Ländern.

Die Unterrichtssprache war Deutsch.

Veranstaltungsort war Punta del Hidalgo im Nordwesten Teneriffas.

Dieser Bericht ist lediglich ein kurzer Einblick in die Seminararbeit. Interessierte könne mich gerne für vertiefende Informationen ansprechen.

Seminarplan:

1. Tag	abends:	Begrüßung, Kennenlernen beim Abendessen
2. Tag	vormittags:	Kennenlernen, Einführung, NLL , VAKOG
	nachmittags	Einführung in das Coaching
	abends:	Interkultureller Abend
3. Tag	vormittags:	VAKOG NLL, visuelle Lernstrategie
	nachmittags:	Reframing, Schulen und Bildungsinstitutionen
4. Tag	vormittags:	Open Space
	nachmittags:	Vernetzung
5. Tag	vormittags:	LOB, Ziele
	nachmittags:	Gruppendynamischer Spieleworkshop
6. Tag	vormittags:	NLL , Metaprogramme, NLL
	nachmittags:	Lernblockaden lösen
	abends:	Gemeinsames Abendessen
7. Tag	vormittags:	Integration, Evaluation
	anschließend	Abreise bzw. Ende des Seminars

Abkürzungen ergeben sich aus dem Bericht.

EINFÜHRUNG

Das zwanglose Kennenlernen fand bei einem Abendessen im Ort statt. Danach begann das Programm, das die Seminarleiter mit einem Einblick in die Geschichte des NLP (neurolinguistisches Programmieren) einleiteten. Die Kursteilnehmer erhielten unterschiedliche Aufgaben. Meine lautete: Feststellen, welche Wörter die Kursleiter ständig Wiederholen. Wir waren meist selbsttätig einbezogen.

Auf einem Vernetzungsplakat sollten wir herausfinden, was wir mit den anderen Teilnehmern gemeinsam haben.

Schon am Anfang deuteten Begriffe wie Angstfreiheit, Entspannung, Gewohnheit ändern,

lösungsorientiertes Handeln, geschulte Kommunikation, verschiedene Sinnesebenen etc. auf das Thema „Stressfrei in den Unterricht hin“.

Alt bekannt ist das Lernen und Wahrnehmen über alle Sinne: VAKOG (visuell, auditiv, kinästhetisch, olfaktorisch, gustatorisch). In Partner- oder Gruppenarbeit erprobten wir die verschiedenen Lerntypen.

INTERKULTURELLER ABEND

Am interkulturellen Abend stellten wir alle unser Land mit kulinarischen und musikalischen Besonderheiten vor. So offerierte ich unter anderem „Berliner Weiße mit Schuss“ und Buletten sowie das Lied „Bolle reiste einst zu Pfingsten“ . Alle Teilnehmer präsentierten essbare Landesspezialitäten, so dass es ein vielseitiges Abendbuffet wurde.

EUROPÄISCHE BILDUNGSSYSTEME

Im weiteren Verlauf der Tagungswoche präsentierte jeder sein nationales Bildungssystem unterstützt mit Plakaten , die vor Ort erstellt wurden, und mitgebrachten Broschüren.

OPEN SPACE

Im Open Space konnte jeder, der wollte und konnte, einen Workshop anbieten, in dem er / sie den anderen etwas Besonderes vermittelte. Unter anderem wurden folgende Angebote gemacht:

- 10 Schritte zum Selbstbewusstsein
- Musik
- Atemtherapie
- Lachyoga
- Antreibertest

Man durfte sich alles anschauen, früher gehen oder auch die gesamte Zeit verweilen. Lachyoga ist ein Erlebnis!

Mittwochs gab es die Gelegenheit zu unterschiedlichen Aktivitäten mit anderen Teilnehmern, die außerhalb des Themas stattfanden und dem besseren Kennenlernen der anderen Teilnehmer diente. Ich nahm an einem Ausflug zum Vulkan Teide teil, was mit einer Rundfahrt über die Insel gekoppelt war.

LOB

Der Themenbereich LOB beinhaltet das Angehen von Problemen unter dem Aspekt des positiven Betrachtens, d.h. lösungsorientiertes Beraten bzw. Fragen. Kann Anwendung finden bei Eltern-, Schülergesprächen oder auch Kollegengespräche.

ZIELSETZUNG

S.M.A.R.T. : Wenn man sich Ziele setzt sollten sie unter folgenden Aspekten betrachtet werden:

S: sinnesspezifisch

M: Meilensteine setzen

A: attraktiv

R: Realistisch

T: terminiert

FEEDBACK

Um festzustellen, wie man mit positivem, mittleren oder negativen Feedback umgeht, wurde ein Spiel mit allen Teilnehmern gespielt und im Anschluss die unterschiedlichen Reaktionen verglichen. Untermauert wurde der Schluss, dass negatives Feedback auszuschließen ist , durch eine Geschichte , in der nur der Taube das Ziel erreicht.

METAPROGRAMME

Über Metaprogramme filtert man seine Umwelt. Es sind bestimmte Muster, die sich an Menschen, Orten, Aktivitäten, Wissen, Dingen orientieren. Ebenso orientieren sich Menschen mit einem Überblick oder am Detail. Wiederum andere entscheiden sich für den WEG VON oder HIN ZU Weg. Wer einen internen Bezugsrahmen hat, weiß, wenn er etwas gut gemacht, während jemand mit externem Bezugsrahmen immer die Bestätigung durch andere benötigt.

Auch dazu gab es einen Selbsttest, in dem man sein(e) Metaprogramme ermitteln konnte.

LERNBLOCKADEN

Lernblockaden, denen wir häufig bei Schülern begegnen, können professionell mit zwei Methoden behandelt werden:

- Wing Wave: mit Hilfe eines Coaches
- EMDR: Therapie

EMOTIONS COACHING

Es existieren drei Überlebensstrategien, die schon von Vorfahren benutzt wurden und heute noch Anwendung finden, nämlich *Angriff, Flucht und Totstellen*. Die Nutzung dieser ist individuell verschieden und von Vorlieben abhängig. Heutzutage gibt es moderne Coachingmethoden, die Hilfestellung im Umgang bei Stresssituationen liefern.

ANKER

Wem die Klassische Konditionierung durch Pawlow bekannt ist, der wird gleich verstehen, was es mit dem Ankern auf sich hat, nämlich eine Reiz-Reaktions-Kopplung. Anker beeinflussen unsere Gefühle und somit ist es notwendig, diese zu erkennen und zu bewahren, wenn sie positive Gefühle hervorrufen oder sie zu ersetzen, damit sie positive Gefühle hervorrufen. Dies ist für ein gutes Selbstwertgefühl notwendig.

Zu diesem Thema führten wir eine Gruppenarbeit am Beispiel Schule durch.

ABSCHLUSS

Am letzten Tag fand eine Evaluation des Seminars statt, sowie die Verabschiedung der Kursteilnehmer.

RESUMEE

Arbeitet man mit voller Stelle, ist es schwierig, das Antragsformular (ca. 30 Seiten) ohne Zeitdruck und Stress auszufüllen. Neben Unterrichtsvor- und Nachbereitung, Elterngesprächen, Lösen von Schülerproblemen, Konzipieren und Korrigieren von Klassenarbeiten, Klassen- und Gesamtkonferenzen etc. findet man schwer Zeit, das lange, ausführliche, bürokratische Formular auszufüllen. Das würde viele Kollegen abschrecken.

Die 2. Phase beinhaltet die Reiseplanung in Eigenregie.

Die 3. Phase bestand aus inhaltlicher Vorbereitung wie oben beschrieben. Ebenso erarbeitete ich einen Unterrichtsplan für die Zeit meiner Abwesenheit zur Nutzung durch die vertretenden Kollegen.

Nach Beendigung des Seminars erfolgt die 4. Phase, nämlich das Schreiben eines ebenso aufwändigen Abschlussberichts, an dem man doch ca. eine Woche im Anschluss an den Dienst arbeitet. Aber die Reflektion mit dem Seminar machte Spaß.

Dennoch haben sich die Anstrengung und der Arbeitsaufwand gelohnt. Somit kann ich nur allen interessierten Kolleg/innen raten, sich zu bewerben.

Das Seminar hat Einblicke gewährt, die sowohl für die Person als private aber auch als Lehrer hilfreich sein können. Es hat ermutigt, einen reflektierten Ansatz hinsichtlich der Art, wie ich unterrichte zu wählen. Es ermöglichte mir eine größere Auswahl an Unterrichtstechniken und -ansätzen. Es war hilfreich bei Schülergesprächen und -beratungen. Ich bekam einen guten Einblick in andere Bildungssysteme, die auch hier erstrebenswert wären. Es gab Ansätze, die helfen, Schüler/Innen besser für mein Unterrichtsfach zu motivieren.

Die Teilnahme hat mir Wege gezeigt, meine Persönlichkeit auf neue Art weiterzuentwickeln, mich selbst zu aktualisieren sowie mein eigenes Potenzial zu verwirklichen. In der Alltagsroutine wird oft vergessen, wie wichtig es ist, in sich selbst zu investieren. Somit war das Seminar auch eine Selbstinvestition, um gesund zu bleiben, Ressourcen aufzudecken und greifbar zu machen, damit man längerfristig Positives im Beruflichen sowie im Privaten bewirken kann. Meine persönlichen Ziele sind wieder klar geworden. Das Seminar hat mir neue Wahlmöglichkeiten und kreative Wege aufgezeigt. Es hat meine Wahrnehmung und meine Verhaltensmuster sensibilisiert und auch verändert.

Die persönliche Erfahrung und die kompetente Unterstützung durch die Seminarleiter hat das Lernen leichter gemacht. Chinesisches Sprichwort: „Ich höre und vergesse, Ich sehe und ich behalte. Ich tue und ich verstehe.“

Wenn die Zeit es zuließe, was aber mit der rasanten Zunahme der Arbeitsbelastung nicht der Fall ist, würde ich an weiteren Fortbildungen dieser Art teilnehmen, sogar einen Coachingkurs belegen.

Nichts desto trotz muss man aber zugeben, dass der Alltag einem schnell einholt und man wieder in alte Verhaltensmuster verfällt und in die Routine eintritt. Solche Seminare müssen regelmäßig stattfinden, um die Inhalte und deren Verwirklichung präsent zu halten.

Literaturnachweis

- Skript zum EU Seminar „Stressfrei in den Unterricht. Mit neurolinguistischem Lernen und Coachen“ Teneriffa 2012 , Lifelong Learning GesbR
Marc Ortlieb, Tanja Kaufmann
- meine Notizen während des Seminars

FOTOGALERIE: Stressfrei in den Unterricht (Teneriffa)



Veranstaltungsort: Punta de Hidalgo und Hotel Océano



Seminarleiter: Tanja Kaufmann, Marc Ortlieb



interkultureller und kulinarischer Abend





Seminararbeit



Abschlussessen



erfolgreicher Abschluss



Fotos : eigene und Seminarfotos von Tanja Kaufmann (März 2012)