

# Stressfrei, ruhig, entspannt und konzentriert

## Der Zauberpunkt kann Kindern helfen, notwendige Fähigkeiten zu aktivieren

**Manuel lernt fleißig zu Hause mit seiner Mutter. Er weiß alles über Ritter, was es hierüber zu wissen gibt. Doch in der Prüfung ... Manuel weiß nicht weiter – es fällt ihm einfach nicht mehr ein „Wieso Ritter Wappen auf der Rüstung trugen?“ Daheim hatte er es doch noch gewusst. Manuel bleibt während der Prüfung an dieser Frage kleben und die Zeit für die Beantwortung der nächsten Fragen läuft davon.**

**Frustriert kommt Manuel aus der Schule und erzählt: „Das Lernen hat gar nichts geholfen – ich bin schon bei der 4. Frage hängen geblieben und mir ist nichts mehr eingefallen.“ Nach einer Woche erhält Manuel seine Prüfung zurück mit der Note 4. Lernen hilft wohl wirklich nichts...**

Birgit Widmann-Rebay  
von Ehrenwiesen

So wie Manuel geht es vielen Kindern. Sie haben kräftig gepaukt und wissen zu Hause alles und in der Prüfung sind sie nervös, unkonzentriert, ängstlich, haben einen Black-out, ohne Selbstvertrauen in die eigenen Fähigkeiten. Manche Kinder werden oft auch schludrig und lesen nicht mehr richtig, weil sie ja eh alles ganz locker können, sind unkonzentriert und machen Fehler.

Sicherlich können Sie sich diese oder eine ähnliche Situation gut vorstellen – sich vielleicht sogar erinnern. Stellen Sie sich vor, Manuel hätte in der oben beschriebenen Situation mehr Selbstvertrauen gehabt – also das Zutrauen in sich selbst –, um zu sich sagen zu können: „Ich habe den Stoff gelernt, ich kann das alles, mir fällt die Antwort auf diese Frage bestimmt gleich ein, also mache ich einfach mit der nächsten Aufgabe weiter“. Manuel überspringt mutig diese eine Frage und macht mit den anderen weiter. Beim abschließenden Durchlesen wäre ihm die noch fehlende Antwort sicher eingefallen. Und jede weitere Prüfung, die geschrieben werden muss, kann aufs Neue diese negativen Gefühle auslösen oder aktivieren und ein Versagen ist vorprogrammiert. Ein negativer Kreislauf kann in Gang gesetzt werden.

Egal was genau in den Prüfungen passiert, wichtig ist, dass wir den Kindern helfen, diesen Kreislauf und diese negativen Gefühle in notwendige Ressourcen zu verwandeln, sodass diese Situation zu einer neutralen Sache wird oder vielleicht sogar Spaß macht, um zu zeigen wie gut man lernen kann.

### Der Pawlowsche Hund

Iwan P. Pawlow, der 1904 den Nobelpreis für Medizin bekam, fand anhand von Hunden heraus, dass man diese konditionieren – also bedingte Reflexe hervorrufen – konnte. Eine ähnliche Art der Konditionierung läuft auch bei unseren Kindern ab, die sich in Prüfungen begeben. Egal ob vorbereitet oder nicht, egal ob schwer oder leicht, sie verfallen in Stress. Es scheint,



als würde der Gedanke Prüfung ausreichen, um diesen Stress auszulösen. Zur Verdeutlichung noch einige weitere Beispiele zum Thema Konditionierung oder – anders ausgedrückt – zur Anker-Setzung. Über jedem Beispiel steht, durch welchen Sinnesreiz der Anker ausgelöst und aktiviert wurde.

### Hören = auditiv

Bestimmt kennen Sie die Situation. Sie hören ein Lied und auf einmal tauchen vor Ihrem inneren Auge Bilder auf. Szenen – vielleicht sogar ein kleiner Film. Sie hören das Lied und sind geistig in eine vergangene Situation geschlüpft. Vielleicht können Sie sich sogar an Einzelheiten erinnern: Dialoge, Gerüche, Geschmäcker, Gefühle, Bilder. All das ausgelöst durch ein „kleines“ Lied.

### Riechen = olfaktorisch

Jemand geht an Ihnen vorbei, Sie riechen ein besonderes Parfüm und es fällt Ihnen unmittelbar ein, wie Sie an einem Mittwochnachmittag mit Ihrem Mann in der Stadt waren, es war kühl, es roch nach Regen, die Schritte hallten in der leeren Straße und Sie beide hatten sich gerade für dieses Parfüm entschieden und waren sehr verliebt. Eine wunderbare Erinnerung – unmittelbar ausgelöst durch einen Duft.

### Sehen = visuell

Beim Stöbern fällt Ihnen ein altes Schulbild in die Hand. Und just im Augenblick tauchen vor Ihrem geistigen Auge viele Bilder und Geschichten aus dieser Zeit auf. Und das Ganze ohne Fernseher, einfach ausgelöst von einem alten Foto.

### Fühlen = kinästhetisch

Ein Bekannter klopf Ihnen auf eine bestimmte Weise auf die linke Schulter und schon sehen Sie die Szene der Siegerehrung vor sich, damals als Sie auf dem Treppchen standen. Die Berührung der Schulter hat Ihre Gedanken blitzschnell zu diesem Ereignis geführt.

### Schmecken = gustatorisch

Sie sind zum Essen eingeladen und bekommen dort einen Rotwein eingeschickt: Nach dem ersten Schluck tauchen wieder Bilder vor Ihrem inneren Auge auf. Ihr erster gemeinsamer Urlaub, wie das Meer rauscht, der Duft von Jasmin, der Wein ... Und das alles fällt Ihnen bei einem Geschäftsessen ein, ausgelöst durch einen winzigen Schluck Wein.

Das sind Beispiele für Anker, wie sie täglich in unserem Leben vorkommen können. Es gibt unzählige von diesen Anker – positive wie negative! Damit unsere Kinder künftig Prüfungen konzentriert, entspannt, überlegt, leicht und mit Spaß schreiben, können wir ihnen helfen, hierfür Anker zu kreieren. Das bedeutet, wir können nicht nur willkürlich ankern, sondern auch absichtlich!

### Der Zauberpunkt

Der Zauberpunkt ist eine Vorgehensweise für das Ankern durch Berührung. „Lieber Manuel, ich möchte dir einen Zauberpunkt mit in die nächste Prüfung geben. Diesen Punkt kannst du selber aktivieren und er wird dir dann helfen, dass du dich so fühlst, wie du dich fühlen willst, um erfolgreich eine Prüfung schreiben zu können.“



Illustrationen S. 40-42: Manfred Bofinger



### Das Portfolio-Buch für Kindergarten und Grundschule

Ein Programm in 10 Schritten, das einfach und anschaulich erklärt, wie Entwicklungs- und Lernstände festgestellt und dokumentiert werden können. 4-10 J., 137 S., A4, Pb. ISBN 3-86072-943-8 **Best.-Nr. 2943** 19,50 € (D)/20,- € (A)/34,20 CHF



### Sinn-Salabim

Tasten – Hören – Sehen: Erfahrungsspiele für Kinder

Diese Spiele für Augen, Ohren, Hände und Füße helfen, die eigenen Sinne bewusst zu entdecken und zu entfalten.

5-10 J., 321 S., A5, Pb. ISBN 3-86072-961-6 **Best.-Nr. 2961** 17,80 € (D)/18,30 € (A)/31,20 CHF



### Hauen ist doof

160 Spiele gegen Aggression in Kindergruppen

Respekt, Freundlichkeit, Großzügigkeit, Hilfsbereitschaft und Mitgefühl fördern. Die Spiele gliedern sich nach Alter und Fähigkeit.

3-9 J., 204 S., 16 x 23 cm, Pb. ISBN 3-86072-953-5 **Best.-Nr. 2953** 16,- € (D)/16,45 € (A)/28,- CHF

### Suche nach den noch fehlenden Fähigkeiten

„Welche Fähigkeiten brauchst du, um erfolgreich eine Prüfung zu schreiben? Brauchst du Ruhe, Mut, Konzentration, Freude, Geborgenheit, Spaß, Selbstvertrauen?“ In der Regel weiß das Kind ganz genau, was es benötigt, um optimal Prüfungen schreiben zu können – es steckt ja in der Situation.

### Suche nach Szenen und Bildern in der Vergangenheit, wo das Kind diese Fähigkeiten bereits hatte

„Kannst du dich erinnern, wo du diese Fähigkeit schon einmal hattest? Welche Szenen oder Bilder fallen dir ein?“ Sie unterstützen beim Suchen nach einer passenden Situation. Auswählen muss das Kind! Vielleicht wirken manche Szenen, die das Kind vorschlägt, für Sie nicht perfekt – das ist unerheblich! Wichtig ist, dass das Kind es so sieht, hört, fühlt, riecht und schmeckt und diese ressourcenreiche Fähigkeit gut brauchen kann. Der Kontext kann willkürlich gewählt werden. Einige Beispiele sind:

- Mut kann für das Kind sein: das erste Mal beim Radelfahren einen Arm auszustrecken, wie beim Abbiegen oder ganz ohne Hände zu radeln.
- Konzentration kann für das Kind bedeuten: Sie beim Memory geschlagen zu haben, weil es sich so gut merken kann, wo zusammengehörende gleiche Kärtchen verdeckt liegen.
- Geborgenheit kann für das Kind bedeuten: einfach nur mit „Fred“, dem Hund, auf der Treppe zu sitzen und mit ihm zu sprechen.

Sollten Sie nicht fündig werden – was es eigentlich nur sehr selten gibt – so erfinden Sie bitte gemeinsam eine Situation! Gestalten Sie gemeinsam mit dem Kind einen Film, eine Szene oder ein Bild, in dem das Kind alles erlebt, sieht, fühlt, hört, riecht, schmeckt, was es braucht, um sich für eine Prüfung gewappnet zu fühlen.



Verlag an der Ruhr  
Bücher für die pädagogische Praxis  
Tel. 0208/49 50 40 • Fax 0208/495 0 495  
info@verlagruhr.de • www.verlagruhr.de



Unserem Gehirn ist es egal, ob wir eine Situation wirklich erlebt haben oder nicht. Wichtig ist nur, dass wir uns diese Situation mit allen Sinneskanälen vorstellen können, dass wir das Bild oder den Film genau sehen können, dass wir spüren, wie wir uns gefühlt haben, dass wir hören, was es zu hören gibt, dass wir riechen, was es zu riechen gibt, dass wir schmecken, was es zu schmecken gibt. Sie konstruieren durch gezieltes Fragen eine neue Situation mit allen Sinnen!

### Die Zauberpunktstelle finden

Wichtig ist, dass der Zauberpunkt einen eigenen Platz einnimmt. Es ist zu fragen, wo das Kind den Zauberpunkt platzieren möchte. Hierbei ist Folgendes zu beachten:

- Es muss sich um eine Stelle handeln, an die das Kind gut herankommt.
- Die Stelle muss einzigartig sein, darf also nicht dauernd berührt werden.
- Es sollte eine kleine, nicht zu ausladende Geste zum Erreichen des Punkts genügen. Beispielsweise das Zusammendrücken von drei oder zwei Fingern einer Hand, das Reiben an einem bestimmten Ring, das leichte Beißen in einen Finger, das Zusammendrücken der Nasenwurzel, das Drücken auf einen Fingernagel usw.

### Den Zauberpunkt aktivieren

„Lieber Manuel, jetzt haben wir alle wichtigen Informationen gesammelt, um deinen Zauberpunkt zu einem Zauberpunkt werden zu lassen. Stell dir jetzt genau die Szene vor, kannst du es sehen? Fühle wie sie sich angefühlt hat? Genau und jetzt rieche mal. Höre, was es zu hören gibt und schmecke, was es zu schmecken gibt. Und jetzt drücke auf deinen Zauberpunkt.“

Lassen Sie das Kind nun die Situation erleben, die es sich beispielsweise für Mut ausgesucht hat. Es soll diese Situation mit all seinen Sinnen erleben.

Stellen Sie Fragen nach dem Bild oder Film, den Gerüchen, Gefühlen, Geschmäckern oder Geräuschen. Sie werden feststellen, die Physiologie hellt sich offensichtlich auf. Anschließend fordern sie das Kind auf, den vereinbarten Ankerpunkt beziehungsweise Zauberpunkt zu drücken. Die Dauer des Ankerns kann zwischen zwei und fünf Sekunden andauern.

Achten Sie dabei auf die gesamte Physiologie des Körpers. Achten Sie auf die Körperhaltung, den Muskeltonus – entspannen sich bestimmte Muskelgruppen, verändert sich die gesamte Haltung. Achten Sie auf das Gesicht – ändert sich die Farbe, hellen sich die Gesichtszüge auf, leuchten die Augen, entspannen sich die Mundwinkel und achten Sie auf die Atmung: Tiefe der Atmung und Frequenz.

Im Anschluss daran unterbrechen Sie die Situation. Reden Sie über ein ganz anderes Thema, zum Beispiel über die Uhrzeit, den Hundefriseur, den Briefkasten. Es hört sich nicht nur befremdlich an, es ist auch befremdlich, einen Kommunikationsfluss derart zu brechen. Tun Sie es trotzdem!

### Vorstellen einer zukünftigen Prüfungssituation

„Lieber Manuel, ich möchte mit dir jetzt gemeinsam testen, wie gut der Zauberpunkt helfen kann. Deshalb werden wir uns jetzt vorstellen, dass du in deinem Klassenzimmer bist. Deine Lehrerin teilt die Übungsblätter aus. Jetzt drückst du auf deinen Zauberpunkt, greifst dir deinen Stift und beginnst zu schreiben. Merkst du, wie gut es tut, dass der Zauberpunkt dich jetzt unterstützt? Es macht nun Freude, diese Arbeit zu schreiben. Und jetzt ist eine Zeit vergangen und die Übung wird ausgeteilt. Was für eine gute Note steht denn darauf?“

Konnten Sie nach dem Auslösen des Zauberpunkts den Unterschied in der Physiologie des Kindes erkennen? Sollte es noch nicht so gut funktionieren oder sollte das Kind noch weitere Fähigkeiten benötigen, dann wiederholen sie den Vorgang des Ankerns.

Es gibt Anker, die halten ein Leben lang und andere, die nutzen sich ab. Die einen schneller, die anderen nur langsam. Zauberpunkte können schwächer werden. Das können Sie sich vorstellen wie bei einem Klavier, das man stimmen lässt. Nach dem Stimmen klingt das Klavierspiel fantastisch, aber es kann passieren, dass nach einer Weile die Saiten wieder in die Nähe ihrer alten Position gleiten. Deshalb muss man manchmal nachstimmen, also nachankern. Sie können auch verschiedene Gefühle auf einen Punkt ankern, stapeln sozusagen. Manchmal braucht man mehr als nur Selbstvertrauen, um eine Prüfung zu meistern, man braucht auch Gelassenheit und Konzentration.

Viel Spaß und Freude beim herausfinden oder kreieren von Ressourcen und beim Ankern. Sie werden begeistert sein, wie toll die Wirkung dieser Zauberpunkte ist.

**Birgit Widmann-Rebay von Ehrenwiesen,**  
NLP-Lehrtrainerin, Weßling

### Info

Birgit Widmann-Rebay von Ehrenwiesen beschäftigt sich im Rahmen ihrer Tätigkeit als NLP-Lehrtrainerin mit dem Schwerpunkt Familie und Kinder. Das NLP – Neuro Linguistisches Programmieren – bietet Handwerkszeug zur Unterstützung von Entwicklungsprozessen an. Nähere Fragen richten Sie bitte an:  
Birgit Widmann-Rebay von Ehrenwiesen  
Telefon: 08 153/953 417  
Telefax: 08 153/953 407  
E-Mail: [info@ressources.de](mailto:info@ressources.de)  
Internet: [www.ressources.de](http://www.ressources.de)