



Welche Zahlen magst Du - und welche nicht?

Die Frage nach der Sympathie einzelner Zahlen kam im Dezember in der aktuellen Münchner Lerncoach-Ausbildung mal wieder auf. Eine Frage, die ich persönlich sehr spannend finde!

Bevor Du die weiteren Zeilen liest, möchte ich Dich zu einem kleinen Experiment einladen: Überlege Dir ganz spontan und intuitiv innerhalb von wenigen Sekunden, welche Zahlen im Raum von 1 bis 20 Du besonders sympathisch und welche Du besonders unsympathisch findest.

1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6 - 7 - 8 - 9 - 10 -
11 - 12 - 13 - 14 - 15 - 16 - 17 - 18 -
19 - 20

Genau diese Frage stellte ich auch in der besagten Lerncoach-Ausbildungsgruppe. Hier das Ergebnis der Mini-Umfrage: Absoluter Spitzenreiter an Sympathie war die 8, dicht gefolgt von der 12. Auch die 4 und 2 haben einige Befürworter, aber auch Ablehner. Als eher unsympathisch dagegen wird die 13 erlebt.

Abgesehen davon, dass ich es interessant finde, wie an sich neutrale Zeichen emotional wirken können, hat es für das Lerncoaching natürlich auch eine Bedeutung.

Wenn Aufgaben mit unsympathischen Zahlen tendenziell schlechter gelöst werden, dann ist es an der Zeit, sich diese Zahl zum Freund zu machen!

Siehe Artikel dazu im Newsletter Ausgabe Mai/Juni 2010.

Liebe Leserin, lieber Leser,

Draußen stürmt und regnet es, eine gute Gelegenheit, um endlich den 4. Newsletter für 2011 fertig zu stellen - auch wenn das neue Jahr schon angefangen hat.

2012 wird spannend, denn es gibt neben den Klassikern einige neue Seminarangebote, auf deren Umsetzung ich mich ganz besonders freue: den Unternehmens-Lerncoach (2x 2 Tage), der sich direkt an die Ausbildungsbetreuer richtet und das Tagesseminar „Einführung in die klassische Suggestopädie“. Außerdem stehen drei sehr interessante Firmenprojekte an, in denen die Lernprozesse der Mitarbeiter beschleunigt werden sollen.

Langweilig wirds nicht - aber auch nicht stressig :-)).

Iris Komarek

INHALT

Welche Zahlen magst Du und welche nicht?

Zum Tod von Vera F. Birkenbihl

Info: Sprache schult das Denken

Buch-Rezension: NLP macht Kinder stark

Info: Können wir im Schlaf Neues lernen?

Info: Alzheimer steckt in der Nase

Rezept für ein tolles Neues Jahr 2012

Neues aus der Lernwelt

Aktuelle Termine

die ABC-Listen: In die Mitte wird ein Wort geschrieben, zu dem man Ideen braucht. Z.B. GEHIRN. Nun schreibt, malt, schmiert man alles, was einem zu G einfällt um das G herum. Dann das E ... usw.

KaWa steht für „kreativ“, „Analograffiti“, „grafisch“ und „assoziativ“. Im Lerncoaching setzen wir diese Methode auch zum Ressourcen-Aufbau ein, indem wir um den Namen des Coachees je Buchstabe möglichst viele positive Eigenschaften aufschreiben und grafisch aufpeppen.

Lernprozesse mit Fragen beginnen

Auch hier ist Vera Birkenbihl Vorbild: Jeder Vortrag, jedes Seminar ist voll von Quizfragen, die sie an das Publikum richtet. Wichtig ist nicht die richtige Antwort, sondern der Denkprozess, der daraufhin stattfindet. Man sucht nach einer Antwort und aktiviert damit das so wichtige Vorwissen - und das beste daran ist: man erkennt da oft erst, dass man schon ganz viel weiß und kann!

Egal ob im Lerncoaching, im Seminar oder wenn ich selbst etwas Neues lerne, das Fragen - Stellen gehört immer dazu - und zwar zu Beginn, nicht am Ende zur Kontrolle!

Auch wenn ich natürlich noch einige Beispiel mehr aufzählen könnte, die zeigen, wie sehr Vera Birkenbihl meine Arbeit beeinflusst und geprägt hat, ich möchte Euch dazu motivieren, ihren Tod zum Anlass zu nehmen, und Euch noch einmal neu mit ihr zu beschäftigen - ich finde, das

lohnt sich sehr. Ich habe die freien Tage um Weihnachten herum genutzt, um in den Büchern zu stöbern und einige Videos noch einmal anzuschauen! Mein Tipp: erlebt sie in einer der vielen DVDs, so kommt ihre unvergleichliche Art besonders gut rüber.

Einen ersten Eindruck gewinnt Ihr auf der Website birkenbihl-internet-akademie.com, auf der Ihr gleich auf der Startseite ein kleines Video ansehen könnt.

In diesem Sinne:

Vera F. Birkenbihl lebt !

Info

Sprache schult das Denken!



Danach werteten die Forscher aus, wie oft bestimmte Wörter benutzt wurden, die in irgendeiner Weise mit Geometrie zu tun hatten. Also z.B. Dreieck, Viereck, breit, groß, lang, schmal, Ecke, Kante

Mit viereinhalb Jahren wurden die Kinder dann auf ihr räumliches Denken untersucht (z.B. mittels mentaler Rotationsaufgaben).

Das Ergebnis: diejenigen, die viele geometrische Begriffe gehört hatten, konnten die Aufgaben besser lösen.

Begründung für dieses Ergebnis: durch die Sprachwahl wird die Aufmerksamkeit stärker auf räumliche Beziehungen gelenkt.

Ein sehr schönes Beispiel das zeigt, wie wichtig eine vielseitige Kommunikation ist.

Und auch vor dem Hintergrund der Ressourcen-Aktivierung ist es bedeutsam: Erfolge (kleine und große), Positives und gute Eigenschaften sollen noch öfter klar verbalisiert werden, damit sich dies auch im Denken und in der Eigenwahrnehmung niederschlagen kann!

Quelle: G&G Ausgabe 1-2/2012

INFO

Können wir im Schlaf Neues lernen?



Der Traum eines jeden Schülers: Nach der Schule frei haben, sich mit Freunden treffen und das tun, worauf man gerade Lust hat. Abends vor dem Schlafen eine Lern-CD einlegen, anschalten, dann gemütlich einschlafen und am nächsten Morgen fit für die Englisch-

Schulaufgabe sein. Wirklich nur ein Traum?

Ja, leider. Denn der Haken dabei ist, dass im obigen Beispiel im Schlaf Neues gelernt werden soll - und das funktioniert leider nicht.

Doch bekannterweise finden im Schlaf wichtige Lernprozesse statt, in Form von Festigung und Konsolidierung. Das tagsüber Gelernte wird in der Tiefschlaf-Phase noch einmal wiederholt, noch einmal vom Kurzzeitgedächtnis in das

Langzeitgedächtnis transferiert und somit gefestigt. Dies passiert ohne unser Zutun.

Doch können wir auch aktiv diesen Prozess unterstützen? Dieser Frage ging der US-Forscher Ken Paller von der Northwestern University in Evanston nach.

Er ließ Probanden einen Memory-Test machen. 50 Bildkarten wurden kurz gezeigt. Zusätzlich zu den gezeigten Karten, wurde ein passendes Geräusch gemacht (z.B. bei Katze ein „Miau“). Danach gingen die Probanden schlafen und während des Schlafens wurden 25 Bild-Geräusche präsentiert.

Das Ergebnis: die Bilder, deren Geräusche sie im Schlaf noch einmal hörten, wurden besser erinnert.

Insofern könnte man tagsüber Gelerntes noch mehr festigen, wenn man es noch einmal im Schlaf hören würde.

Ob das jedoch eine gute Methode für den normalen Lernalltag ist, bleibt jedem selbst überlassen.

Quelle: ddp

BUCH-REZENSION – „NLP macht Kinder stark – magische Tricks bei Ängsten, Mobbing oder Schulproblemen“ von Aljoscha Long und Ronald Schweppe



Das Leben eines Kindes besteht natürlich nicht nur aus Lernen und Schule - sondern auch aus dem ganz normalen Alltag rund um Familie, Freunde und Freizeit. Oft kommt es vor, dass Eltern im Anschluss an ein Lerncoaching, sozusagen zwischen Tür und Angel gerne Tipps für den täglichen Umgang mit dem Kind oder gar für die Erziehung ganz allgemein haben wollen.

Für solche Situationen ist es immer gut, wenn man auch den ein oder anderen Literaturtipp geben kann. Das Buch „NLP macht Kinder stark“ richtet sich direkt an Eltern (vor allem von jüngeren Kindern) und beschreibt an vielen konkreten Beispielen, wie NLP Eltern helfen kann. Besonders gut gefällt mir hier, dass die beiden Autoren viel Wert auf die Haltung und Einstellung der Eltern legen, eine sehr bildhafte, metaphorische Sprache verwenden und damit

den Inhalt auf den Punkt bringen und dass sie auch über den NLP-Tellerrand hinausschauen. Lediglich der „Technik-Teil“ ist aus meiner Sicht vor allem etwas für NLP-Profis und weniger für Laien. Alles in allem ein Buch, das ich Eltern sofort empfehlen kann.

Südwest-Verlag. 17,99 Euro.

Bildquelle: [Amazon](#)

++ NEWS TICKER ++**++ Tolles neues, starkes Poster „Magische Worte“**

Kollegin Birgit Widmann hat aus dem „Positiven Peter“ ein tolles Plakat gestaltet, das von A (atemberaubend) bis Z (zauberhaft) für jeden Buchstaben positive und ressourcenreiche Eigenschaftswörter zeigt. Es ging weg wie die warmen Semmeln - jetzt kann es wieder bestellt werden: für 9,50 Euro (Abholung). [E-Mail](#) an Birgit genügt.

++ Bilanz 2011: 50 neue Lerncoachs zertifiziert!

Lerncoaching nimmt immer mehr an Bedeutung zu - das zeigt auch die Nachfrage nach den Ausbildungen! Im vergangenen Jahr wurden 50 neue Lerncoachs allein über das ILE-Institut zertifiziert. Wow!

++ Neues Angebot für 2012: ProfilPASS für junge Leute

Seit Beginn 2012 biete ich als ProfilPASS-Beraterin auch Orientierungscoaching für junge Leute von 15 bis 20 Jahren an. Basis des Coachings ist der ProfilPASS.

Mit ihm werden Ressourcen, Fähigkeiten, Fertigkeiten und Werte ermittelt, also eine Art Kompetenz-Status Quo festgestellt. Darauf aufbauend werden Ziele und konkrete nächste Schritte entwickelt.

Der ProfilPASS eignet sich bestens zur Vorbereitung auf die Ausbildungs- und Berufswahl oder auch einfach zur Selbstreflexion.

Nähere Infos gibt es [hier](#).

INFO**Alzheimer steckt in der Nase**

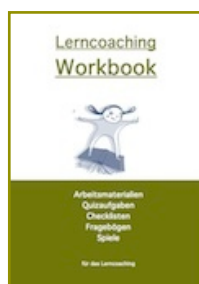
Wer Alzheimer frühzeitig (noch bevor es zu Gedächtnis-ausfällen etc. kommt) entdecken will, der kann sich wohl in Zukunft einer Nasenuntersuchung unterziehen. Denn an der TU Darmstadt fand man heraus, dass die Menge der Ablagerungen des Tau-Proteins (kurz ausgedrückt: verantwortlich für Alzheimer) in der Nase mit der Ablagerung im Gehirn korrespondiert. Je mehr Tau-Protein in der Nase, desto stärker ist das Gehirn befallen.

Nun arbeitet man daran herauszufinden, in welchem Krankheitsstadium man Alzheimer bereits in der Nase erkennen kann!

Quelle ddp

ILE intern**Das Lerncoaching-Workbook erscheint im Februar 2012**

Das **Lerncoaching-Workbook** erscheint voraussichtlich erst im Februar 2012. Noch arbeite ich an den letzten Seiten und mache noch einige Praxistests.



Das Lerncoaching-Workbook ist eine Sammlung an Materialien und Unterlagen, die im Lerncoaching eingesetzt werden können und das Lerncoaching unterstützen. Es ist in der Praxis entstanden, einfach weil ich nach und nach Unterlagen erstellte. Diese habe ich nun neu aufbereitet, einheitlich gestaltet und mit einigen neuen Materialien ergänzt.

Das Workbook enthält unter anderem Fragebögen (z.B: LEP, VAK, Selbstwahrnehmung...), Lernpläne zum Ausfüllen, Spiele zur Vertiefung (z.B. Suchspiele), Rätsel, Quizaufgaben, Checklisten und auch Vorlagen für den Lerncoach, z.B. Coaching-Reports.

Das mit einer Lizenznummer versehene PDF-Dokument kostet 15 Euro. Damit wird das Recht einer beliebig häufigen eigenen Nutzung sowie kostenlose Aktualisierungen der Materialien erworben.

Eine Leseprobe steht unter Veröffentlichungen auf der Website! Das Workbook könnt Ihr schon jetzt [vorbestellen!](#)

Rezept für ein tolles Neues Jahr 2012

Man nehme 12 Monate,
putze sie sauber von
Neid, Bitterkeit, Geiz,
Pedanterie und zerlege sie
in 30 oder 31 Teile, so
dass der Vorrat für ein
Jahr reicht.

Jeder Tag wird einzeln
angerichtet aus 1 Teil
Arbeit und 2 Teilen
Frohsinn und Humor.

Man füge 3 gehäufte
Esslöffel Optimismus
hinzu, 1 Teelöffel
Toleranz, 1 Körnchen
Ironie und 1 Prise Takt.

Dann wird die Masse mit
sehr viel Liebe über-
gossen.

Das fertige Gericht
schmücke man mit

Sträubchen kleiner
Aufmerksamkeiten und
serviere es täglich mit
Heiterkeit.

Katharina Elisabeth Goethe
(1731-1808), Mutter v. Johann
Wolfgang von Goethe

Seminar-Termine

Lerncoach 2012 (München)
23.03.-25.03.12/ 04.05.-06.05.12/ 06.07.-08.07.12/
14.09.-16.09.12/ 12.10.-14.10.12

Lerncoach 2012 (Lüneburg)
27.04.-29.04.12/ 18.05.-20.05.12/ 29.06.-01.07.12/
21.09.-23.09.12

Lerncoach 2012 (Münster)
09.07.-12.07.12/ 03.10.-06.10.12

Lerntrainer-Ausbildung 2011/2012
04.03.-06.03.11 / 13.05.-15.05.11 (Lüneburg)

Unternehmens-Lerncoach
12./13.06.12 / 09.10./10.12

Einführung in die klassische Suggestopädie
07.02.12

Kreative Impact Seminarmethoden
14.03.12

Lernwerkstatt
02.04./03.04.12

Sonstige Termine

NLPAED Fachtagung in Grünberg
30.03.-01.04.12

DGSL Suggestopädie Kongress
20.-22.04.12 in Freising

2. Lerncoaching-Absolventen-Treffen
am 08.09.2012 in München

Der nächste ILE-Newsletter erscheint voraus-
sichtlich Anfang April.