

Evi Anderson-Krug

Einfach improvisiert

Improtheater-Tools in NLP-Ausbildungen
& im Training

Evi Anderson-Krug

Einfach improvisiert

Improtheater-Tools in NLP-Ausbildungen & im Training



www.junfermann.de



blogweise.junfermann.de



www.facebook.com/junfermann



twitter.com/junfermann



www.youtube.com/user/Junfermann

EVI ANDERSON-KRUG

EINFACH IMPROVISIERT

IMPROTHEATER-TOOLS IN NLP-AUSBILDUNGEN & IM TRAINING

Vorwort von Stephan Landsiedel

Junfermann Verlag
Paderborn
2017



Copyright	© Junfermann Verlag, Paderborn 2017
Coverfoto	© Robert Kneschke – Fotolia.com
Illustrationen	Evi Anderson-Krug
Covergestaltung/Reihenentwurf	JUNFERMANN Druck & Service GmbH & Co. KG
Satz & Layout	JUNFERMANN Druck & Service GmbH & Co. KG

Alle Rechte vorbehalten.

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwendung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne Zustimmung des Verlages unzulässig und strafbar. Dies gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek	Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über http://dnb.d-nb.de abrufbar.
--	---

ISBN 978-3-95571-640-0

Dieses Buch erscheint parallel in diesen Formaten:

ISBN 978-3-95571-638-7 (EPUB), 978-3-95571-631-8 (Print),

978-3-95571-639-4 (MOBI).

Inhalt

Vorwort	7
Wie alles anfing	9
Einführung: Die Schatztruhe	11
1. Impro-Basics oder „Bühne frei!“	15
1.1 Impro – Was ist das überhaupt?	15
1.2 Grundregeln	16
1.3 Szenen entwickeln – Wie finde ich eine Idee?	17
1.4 Charaktere und Spielfiguren	18
2. Einstiegs- und Gruppenspiele	21
2.1 Lasst die Spiele beginnen! – Eisbrecher und Kennenlernspiele	21
2.2 Die Antennen ausfahren – Spiele für die Aufmerksamkeit	24
2.3 Alles ist okay – Spiele zum Fehlermachen	32
2.4 Modell der Welt akzeptieren – Spiele zum Ja-Sagen	36
2.5 Spiele für die Gruppendynamik	41
3. Spiele in der NLP-Practitioner-Ausbildung	47
3.1 Modell der Welt – Kalibrieren	47
3.2 Emotionen und States	54
3.3 VAKOG	63
3.4 Reframing	67
3.5 Teile-Modell des NLP/innere Anteile	73
3.6 Sprachspiele	74
3.7 Strategien	80
3.8 Timeline	82

4. Spiele in der NLP-Master-Ausbildung	83
4.1 Persönlichkeitsentwicklung – Life Design	83
4.2 Glaubenssätze	85
4.3 Werte	87
4.4 Hypnose, Trance / Nested Loops	88
4.5 Satir-Kategorien	90
4.6 Modelling	93
4.7 Metaprogramme	94
5. Trainer-Skills / Bühnenperformance	99
5.1 Spontaneität und Schlagfertigkeit	100
5.2 Spiel mit dem Status	103
5.3 Lebendigkeit und Emotion	108
5.4 Sprache im Training	112
5.5 Bodenanker	115
5.6 Wahrnehmung der Gruppe / Gruppenrapport	118
5.7 Vorannahmen	120
5.8 Satir für Trainer	122
6. Zu guter Letzt	123
6.1 Impro im Seminarkontext – Praxis-Tipps	123
6.2 Impro in der NLP-Ausbildung: Welches Spiel bei welchem Thema?	124
6.3 Spieleverzeichnis alphabetisch	128
Literatur und Links	131
Danksagung	133
Die Autorin	135

Vorwort

Es ist eine hohe Kunst, Seminare zu halten, die Menschen mit unterschiedlichsten Lebenshintergründen begeistern. Das verlangt nicht nur ein entsprechendes Fachwissen, sondern auch viele didaktische Möglichkeiten. Das Improtheater ist eine von diesen Möglichkeiten. Es wird noch viel zu selten im Seminarkontext eingesetzt. Evi Anderson-Krug ist hier zu einer Pionierin geworden und hilft dem Mangel mit ihrem Buch nun ab.

Ich kenne Evi seit vielen Jahren als Trainerin und Kollegin im Landsiedel-Team. Sie hat bei mir die NLP-Trainer-Ausbildung gemacht und ich konnte über die Jahre hinweg ihre positive Weiterentwicklung verfolgen. Als sie mir irgendwann sagte, dass sie Improtheater-Elemente in ihrer NLP-Ausbildung einsetzt, war ich zunächst sehr skeptisch. Was hatte Improtheater dort verloren? Meinte sie vielleicht Pausenspiele?

Doch Evi ließ nicht locker und ich erlebte sie bei einem kleinen Bühnenauftritt. Dann lud sie mich zu einem großen Auftritt von einem ihrer Improlehrer ein und erklärte mir die einzelnen Varianten der Techniken. Anschließend zeigte sie mir, wie sie die Techniken im Seminar einsetzt, und ich war begeistert. Sie verknüpft viele der Methoden direkt mit den Seminarinhalten. So haben die Teilnehmer nicht nur Spaß, sondern sie erfahren auch das jeweilige Thema von einer neuen Seite.

Evi wurde immer kreativer, probierte immer mehr aus, verwendete die Spiele und Techniken immer vielseitiger. Ich habe einige ihrer Teilnehmer später in meinen Trainer-Ausbildungen erlebt und konnte den Unterschied bei vielen Aufgabenstellungen deutlich sehen. Ihre Teilnehmer waren wesentlich spontaner und trauten sich mehr zu. Dadurch waren sie lebendiger, natürlicher und ansprechender.

Das Ergebnis ist, dass ich nun selbst gerne mit meinen Teilnehmern Improtheater spiele! Möge es dem Leser auch so ergehen.

Stephan Landsiedel

Wie alles anfang ...

Als ich mit meiner NLP-Trainerausbildung begann, besaß ich schon mehr als zehn Jahre Erfahrung als Seminarleiterin. Auf der Bühne bewegte ich mich mit einer gewissen Routine und Sicherheit. Mein Lampenfieber hielt sich in Grenzen und der Ablauf meiner Seminare stand mir klar vor Augen. Doch als ich das NLP-Trainer-Zertifikat schließlich in der Tasche hatte, fühlte ich mich auf einmal unsicher. Es gab so viele neue Möglichkeiten, eine Gruppe zu leiten, und ich dachte ständig, dass ich es hätte noch besser machen können.

Also peppte ich eifrig meine Konzeptionen auf und entwickelte einen regelrechten Perfektionismus. Ich dachte mir toll durchdachte Loops, wohldosierte Pointen und ausgeklügelte didaktische Spielereien aus, um meine Inhalte mit Pep zu präsentieren. Die durchgestylte Dramaturgie hatte nur einen Schönheitsfehler: Ich konnte mir den Ablauf nicht mehr merken! Mein detailliert ausgearbeiteter Einstieg, in dem ich einen Spannungsbogen auf Späteres aufmachen wollte, war so vollendet, dass ich die Hälfte vergaß. Mit dem Effekt, dass ich eine halbe Stunde später, als ich an eine (vermeintlich) begonnene Geschichte anknüpfen wollte, mit Entsetzen feststellte, dass ich sie vergessen hatte. Leere im Kopf. Unsicherheit pur. Sekundenlange Blackouts, die sich wie Ewigkeiten anfühlten, häuften sich.

Da kam mir der Satz einer befreundeten Improtheater-Spielerin wie gerufen: „Sobald du glaubst, heute Abend wird das ein toller Auftritt, geht es vermutlich schief und dir fällt nichts ein. Wenn du aber von Anfang an damit rechnest, dass du ‚Fehler‘ machen wirst, und das akzeptierst, dann bist du entspannt genug und der Auftritt gelingt.“ Da war was dran. Und es klang sehr verlockend, denn wenn ich improvisieren konnte, musste ich mir keine einstudierten Abläufe mehr merken. Also besuchte ich jeden Kurs für Improvisationstheater, den ich finden konnte, um es für meine Trainer-Performance zu nutzen. Es ging mir zunächst um den Umgang mit „Blackouts“, um Spontaneität und Schlagfertigkeit. Und schnell merkte ich, dass es viel mehr bot als nur die Verbesserung meiner Bühnenperformance. Ich hatte eine Schatztruhe für NLP-Seminare und Kommunikationstrainings geöffnet.

Einführung: Die Schatztruhe

Was hat Improtheater mit NLP zu tun?

Meine erste Improshow vor 20 Jahren war das Witzigste, was ich bis dahin gesehen hatte. Ich lag vor Lachen unter dem Tisch. Drei Schauspieler forderten vom Publikum Vorgaben, zu denen sie aus dem Stegreif eine Szene spielten. Sie spielten mit solch einer Leichtigkeit, als hätten sie das Stück lange geprobt. Hatten sie aber nicht. Das Thema und den Ort der Handlung hatten wir ihnen erst kurz zuvor zugerufen. Was sie daraus zauberten, wirkte urkomisch. Das wollte ich auch machen, und ich fragte mich, ob man das lernen könne.

Ich sah mir seitdem unzählige Improshows mit ungebrochener Neugier und Bewunderung an. Das waren keine geprobtten Sketche oder plumpe Comedy, was ich erlebte, das waren Schlagfertigkeit, Lebendigkeit und Spielfreude pur. Ich wollte das können und so buchte ich den nächsten Impro-Basiskurs, der angeboten wurde. Er erfüllte nicht nur meine Erwartungen, er übertraf sie bei Weitem. Ich war begeistert, wie leicht es mir fiel, einfach draufloszuspielen. Natürlich machte ich grobe Fehler, Anfängerfehler, die jedem passieren, und doch schien mir das Improspiel leichter zu fallen als anderen Teilnehmern. Schnell wurde mir klar, warum. Dank meiner NLP-Ausbildung brachte ich viele Voraussetzungen schon mit.

Denn gutes Improtheater gelingt erst, wenn die Spieler ein paar Grundregeln beachten: Sie müssen sich auf den anderen einlassen, das Weltbild des anderen akzeptieren und annehmen. Es ist ein Wechsel aus Geben und Nehmen, aus Anpassen und Führen. Das sind die gleichen Grundregeln, die auch für eine gelungene Kommunikation gelten. Oder, mit NLP-Vokabular gesagt: Wir übten in unserem Improkurs nichts anderes als Rapport, Pacing, Leading und lernten, das Modell der Welt des anderen einfach so zu akzeptieren. Je besser wir uns in unseren Theaterproben auf die anderen Mitspieler einstellen konnten, desto schneller gelangen die Szenen. Sobald einer von uns die eigenen Ideen unbedingt durchsetzen wollte und die Impulse der anderen abblockte, ging die Szene schief. Wer flexibel kommunizieren konnte, vermochte auch gut zu improvisieren. Und umgekehrt. Das hatte nichts mit schauspielerischem Talent zu tun.

Sobald mir das klar geworden war, begann ich, die ersten Spiele aus den Impro-Trainings in meine Seminare und NLP-Ausbildungen einfließen zu lassen. Anfangs nutzte ich sie als Pausenspiele oder Muntermacher nach dem Mittagessen. Die Teilnehmer hatten Spaß daran und waren wieder aufnahmefähig. Das war noch keine

Überraschung für mich, das hatte ich damit bezweckt. Doch nebenbei konnten sie zahlreiche, neu erlernte NLP-Techniken und Sprachmuster schneller, als ich es bisher erlebt hatte, umsetzen. Es war eine deutliche Verbesserung zu den „improfreien“ Kursen davor. Das Wissen saß einfach. Wie konnte das sein? Lag das tatsächlich an den paar Spielen, die ich spontan mit NLP-Themen angereichert und als Auflockerungsübung angekündigt hatte? Offenbar schon.

Durch die Hirnforschung ist seit Langem bekannt, dass Menschen umso leichter lernen, je mehr Freude und Spaß sie dabei verspüren. Die Improspiele erzielten genau diesen Effekt. Kein Wunder, wir lachten viel miteinander, die Teilnehmer waren gelöst und verknüpften die Inhalte mit der guten Stimmung. Auch festigte das „So-tun-als-ob“ den Lernstoff. Es ist ein Riesenunterschied, ob ich „auditive“ Begriffe nur lese oder selbst eine „auditive Verkäuferin“ bin und mit einem „visuellen“ Kunden ein Verkaufsgespräch führe. Es war Erlebnislernen mit allen Sinnen, denn der ganze Körper war aktiv beteiligt. Viele der Szenen waren derart witzig, dass die Gruppe aus dem Lachen nicht mehr herauskam und sich noch Monate später darüber amüsieren konnte.

Seit dieser Erfahrung suche ich gezielt nach Improspielen für NLP-Ausbildungen und Kommunikationstrainings und setze sie unterstützend zum jeweiligen Semarthema ein. Die einzelnen Übungen flogen mir seither förmlich zu. Immer häufiger erlebte ich im Improtraining, dass wir ein neues Spiel ausprobierten, und ich dachte: „Ach, das ist ja Reframing“, oder: „Wenn man hier die Milton-Sprache einsetzt, klappt es noch besser“. Die Spiele passten hervorragend. Und wo etwas nicht passte, änderte ich ein paar Kriterien oder entwickelte das Spiel weiter, um es in den Ausbildungen zu nutzen.

Der Schwerpunkt in diesem Buch liegt deshalb auf Spielen, die seminartauglich sind. Reine Bühnenspiele oder aufwendige Langformen des Improtheaters erwähne ich gar nicht erst. Und sämtliche Anleitungen in diesem Buch habe ich schon mehrfach durchgespielt, die Spiele sind also im Gruppenkontext erprobt. Ich kenne ihre Wirkung und habe viele Aha-Erlebnisse bei mir und anderen erfahren. Meine Praxiserfahrungen fließen in die Beschreibung mit ein, zusätzlich gibt es Tipps zur Anwendung.

Obwohl die Spiele hier im NLP-Kontext beschrieben sind, sind ihre Einsatzmöglichkeiten unbegrenzt. Sie lassen sich in der Erwachsenenbildung, zur Teamentwicklung, im Führungskräfte-Training ebenso nutzen wie in der Arbeit mit Jugendgruppen und Kindern. Die Spiele sind schnell zu lernen, kosten nix und machen jede Menge Spaß. Einfach ausprobieren, lautet die Devise!