

19. Hochschultage Berufliche Bildung an der Universität zu Köln

**Ein Beitrag zur Fachtagung FT 13 „Mediendesign und
Medientechnik“
zum Thema „Ansätze zur Integration Geflüchteter in den
Berufsfeldern Mediendesign und Medientechnik“**

**Schnelle und nachhaltige Besserung
von Lern- und Verhaltensproblemen
sowie Prüfungsversagen, ermöglicht
durch einzelne Interventionen mit
Neurobiologischem Stressabbau nach
Dr. Reitz® (NBSA®)**

Angelika Zimmermann

Inhaltsverzeichnis

1	Mein Schüler hatte tatsächlich etwas gemacht:	4
2	NBSA®: Methode zur Förderung der Widerstandsfähigkeit und Selbstheilung.....	5
2.1	„Subjektiv“ ist entscheidend und auch objektiv fassbar	5
2.2	Weitere Ergebnisse sind ebenfalls objektiv feststellbar:.....	6
3	Einschätzung der Potentiale der Methode für die Schülerinnen und Schüler und die Lehrgesundheit:.....	6
3.1	Eine typische Klassensituation, wie viele Sie sicher kennen:.....	6
3.2	Intervention mit NSBA	8
4	Erfahrungsbericht aus meiner Arbeit mit NBSA® mit 19 Schülerinnen und Schülern im Zeitraum vom 22.10.2012 bis 09.05.2016 aus den Ausbildungsberufen Verkäufer/-in, Einzelhandelskauffrau/-kaufmann und Kaufrau/Kaufmann für Büromanagement	9
4.1	Zum Beobachtungszeitraum	9
4.2	Zusammenfassung meiner Arbeit mit NBSA® bei den aufgeführten Schülern.....	10
5	Rahmen und Grenzen der Anwendung des pädagogischen NBSA® in der Schule.....	10
6	Nutzen und Aufwand der Methode NBSA® für die Schülerinnen und Schüler, die Klasse und die unterrichtenden Lehrkräfte (Persönliche Bewertung des NBSA® im Vergleich).....	11
6.1	77 % Verbesserung in 30 Minuten – Hoffnung berechtigt?! - im Lernort Schule.....	12
6.2	Breiter Nutzen auch für Lehrer !.....	12
6.2.1	Lehrer besonders geeignet zur gezielten pädagogischen Anwendung.....	12
6.2.2	Selbstanwendung und Stabilisierung der Lehrgesundheit	13
7	Schlussfolgerung:.....	13
	Kurzbericht.....	13
	Beobachtungstest.....	16

Dokumentation und Auswertung von 20 Interventionen mit NBSA an 19 Schülern

von

**Angelika Zimmermann, Fachlehrerin der LES-Schule Neuwied im
Zeitraum vom 22. Oktober 2012 bis 09. Mai 2016**

Zitate von Kollegen und der Schulsozialarbeiterin, die die Schüler ebenfalls kennen:

Schulsozialarbeiterin

„... Beeindruckend war besonders, dass ein Schüler, den ich normalerweise sehr hitzig und aufbrausend erlebe, sehr ruhig und absolut entspannt war. Der andere Schüler war auch völlig entspannt.“ (13 und 14)

Kollegin und Kollegen

„Ich konnte die Verbesserung der schriftlichen Leistungen feststellen.“ (5)

„Ich kann bestätigen, dass sich sein Verhalten gebessert hat.“ (3)

„Ich kann bestätigen, dass sich die schulische Leistung sowie das Verhalten nach der NBSA-Sitzung

jeweils erheblich verbessert hat.“ (10)

(Alle Zitate sind zur besseren Anonymisierung in die männliche Form versetzt.)

25 Jahre berufsbildende Schule haben mir Einiges abverlangt und mir gezeigt, dass Erfolg und Gesundheit bei Lehrern und Schülern nicht allein von der Intelligenz der Personen oder ihrem pädagogischen Können abhängig ist. Auf meiner systematischen Suche nach effektiver

Hilfe für meine Schüler und für meine eigene Regeneration begegnete ich 2012 im Rahmen eines wissenschaftlichen Kongresses dem Neurobiologischen Stressabbau nach Dr. Reitz®, mit dem sich dort das Befinden der teilnehmenden Zuhörer innerhalb von 15 Min. um ca. 70% verbesserte und das, obwohl der Referentin die individuellen Hintergründe der Zuhörer völlig unbekannt waren.

*Nach weiteren überzeugenden eigenen Erfahrungen erlernte ich diese Methode **in insgesamt sechs Kurstagen** und habe diese seitdem als Klassen- und Fachlehrerin sehr gewinnbringend für viele Schüler und auch für meine eigene Regeneration einsetzen können, die so deutlich schneller für mich möglich wurde.*

Im gesamten Aufsatz, wenn es um die Schülerinnen und Schüler innerhalb der Interventionen geht, und in der Tabelle im Anhang wird aus Identitätsschutz nur die maskuline Form verwendet!

(Zitat sinngemäß) “Was hast du mit dem Schüler gemacht, dass er die Prüfung bestanden hat? Der kann fast nichts.“ Mein Kollege war erstaunt, dass der Schüler die wiederholte Abschlussprüfung nach 2-monatigem Unterricht bei mir bestanden hatte (siehe Fall 1 in Tabelle im Anhang)

1 Mein Schüler hatte tatsächlich etwas gemacht:

Nach einer einmaligen Einführung in den NBSA® über insgesamt 20 min 3 Wochen vor der Prüfung, deren Erfolg von mir und anderen Kollegen bis dahin als aussichtslos eingeschätzt wurde, hatte er offensichtlich sein Lernverhalten drastisch geändert und begonnen, sich selbst für seine eigene Zukunft einzusetzen. Er hatte nach der Intervention ein deutlich stabilisiertes Selbstwertgefühl und begann systematisch zu lernen (Fall 1).

Dieser beachtliche Erfolg nach nur 20 Min „Intervention“ hat sich ebenfalls bei vielen anderen Schülern wiederholt, die ich gemäß dem im NBSA® üblichen SUD-Schema („Subjective Unit of Distress“) fortlaufend und lückenlos erfasst und hier **ALLE** auch inhaltlich **dokumentiert** habe, d. h. auch die nicht erfolgreichen Fälle (s. Anhang).

Erhebliche Erfolge bei fast allen Schülern:

Es wurden in der Folge 20 Interventionen dokumentiert an insgesamt 19 Schülern, denn ein Schüler wurde mir nach einem Jahr erneut von einem Kollegen wegen Leistungsabfall und

demotiviertem Störverhalten „geschickt“, der dann 8 Wochen vor der Prüfung stand (Fall 3 und 10).

Im statistischen Durchschnitt klagten die 19 Schüler mit NBSA® über seelische Belastungen in der subjektiven Intensitätsstufe SUD 8,0 (SUD-Werte, Skala 1-10, 10 = maximale Beschwerdelast, 0 = keine Beschwerden), die sich nach durchschnittlich 28 Minuten auf durchschnittlich SUD 1,95 reduzierte,

d. h. um durchschnittlich 6,05 SUD Punkte. Dieses entspricht einem Beschwerderückgang um 77 % nach einer einmaligen halbstündigen Intervention.

Keiner der Probanden verschlechterte sich, bei 18 von 19 Probanden kam es zu erheblichen Verbesserungen und bei einem einzigen Probanden war nur eine marginale Verbesserung von 1 SUD Punkt feststellbar (dieser Schüler konnte sich in der Kürze der zur Verfügung stehenden Zeit leider nicht öffnen). In keinem einzigen „Fall“ kam es zu negativen Nebenwirkungen oder Verschlechterungen der in der Schule beobachtbaren Probleme.

In sieben von 19 Fällen wurden überraschend (gut) Prüfungen bestanden. In 11 von 19 Fällen kam es zu deutlichen Verhaltens- oder Befindlichkeitsverbesserungen. Dazu gehörten u. a. Stören, Mitmachen, weniger Prüfungsangst, neurotisches Prüfungsversagen, weniger Fehlzeiten. Ein weiterer Schüler mit einer nachgewiesenen Lernschwäche und Dyskalkulie (Fall 12) schaffte überraschend den Berufschulabschluss, nicht aber den IHK-Abschluss, den er jedoch wiederholen kann. NBSA® wurde nur mit Schülern aus meinen Klassen angewendet, die ich in der Regel über viele Monate bis 3 Jahre nachbeobachten konnte. Schüler, die kurz vor der Prüfung standen (siehe Tabelle) konnte ich nur wenige Wochen nachbeobachten.

2 NBSA®: Methode zur Förderung der Widerstandsfähigkeit und Selbstheilung

NBSA® wurde von der Fachärztin für Psychotherapie und EMDR-Traumatherapie Dr. med. Reitz aus den wirksamsten Bestandteilen von anderen Lernförderungs- und Psychotherapiemethoden zu einem einfachen aber sehr wirkungsvollen Schema entwickelt. Die Methode ist einfach zu erlernen und auch im pädagogischen Bereich sicher anwendbar. Sie eignet sich zur eigenen Psychohygiene, d. h. Abbau von Stress, der ja immer subjektiv unterschiedlich erlebt und von Menschen genauso individuell, jedoch leider oft mit Krankheit oder Depressivität „beantwortet“ wird.

NBSA® wirkt schonend und ohne Manipulation offenbar ganz tief im Inneren. NBSA® arbeitet mit einer Abfolge von Sätzen, die mit bestimmten rhythmischen Bewegungen (Tappen) verbunden werden, jedoch nicht direkt zu vergleichen mit z. B. der Methode EFT („Emotional Freedom Techniques“). Die im NBSA® immer offenen Formulierungen appellieren an Achtung und Respekt vor dem Individuum und seiner inneren Sinnhaftigkeit, an die innere Selbstheilung und erreichen auch schonend und nicht manipulativ unbewusste Lern- und Motivationsstörungen. Dies ist ein sehr wichtiger Aspekt dieser Methode, die sie von vielen anderen unterscheidet. Es werden so innere Selbstheilungsmöglichkeiten aktiviert, die auch spürbar sind.

2.1 „Subjektiv“ ist entscheidend und auch objektiv fassbar

Die meisten Menschen, die diese Methode praktizieren, verspüren innerhalb von wenigen Minuten deutliche Gefühle von innerer Erleichterung und „Befreiung“ von einer „drückenden Belastung“.

Nicht wenige Studien zeigen, dass dieses „belastete“ subjektive Empfinden der zentrale krankheits-erzeugende Faktor ist und auch den inneren (schneller krankmachenden) „Dysstress“ auslöst. Daher ist die SUD-Skala sehr sinnvoll zur Verlaufsüberprüfung. Dieses subjektive Stress-/Belastungsempfinden welches durchaus eine objektive Erfahrung, wie z. B. eine schwierige Klassensituation

als Grundlage haben kann, wird mit dieser Methode schnell und auch sofort spürbar verbessert. Begriffsklärung: Subjektives Stressempfinden auf objektive Belastungen ist auf keinen Fall als

„eingebildet“ zu bezeichnen und darf nicht als solches abqualifiziert werden, nur weil es individuell ausgeprägt ist, im Gegenteil! Jede menschliche Reaktion und auch Erkrankung ist **subjektiv** und die Frage, ob eine objektive Belastung dazu führte ist eine andere, davon völlig unabhängige.

2.2 Weitere Ergebnisse sind ebenfalls objektiv feststellbar:

Außenstehende erkennen einfach die Signale, dass die mitgeteilten verringerten SUD-Werte auch wirklich gefühlt wurden. Nach Mitteilung von Dr. Reitz werden in vielen Fällen messbar auch die Basisherzfrequenz, ein unspezifischer Marker einer vorhandenen chronischen psychischen Stressbelastung, deutlich reduziert. Dies ist ein weiteres objektives Zeichen der auch körperlich eingetretenen Entspannungssituation.

3 Einschätzung der Potentiale der Methode für die Schülerinnen und Schüler und die Lehrergesundheit:

Ich bin überzeugt, dass mit dieser einfach erlernbaren und auch im Unterricht oder im Einzelgespräch leicht einsetzbaren Methode viele Lern- und Motivationsprobleme nennenswert verbessert werden können und dass auch „schwierige Klassen“ mit dieser Methode wahrscheinlich leichter zu führen sein werden. Zum einen wegen der evtl. positiven Auswirkung auf das Klassenklima, wenn

„Störenfriede“ sich plötzlich konstruktiver verhalten, zum anderen weil Kolleginnen und Kollegen mehr Möglichkeiten bereit stehen würden, für sich selbst auch in Anbetracht schwierigster Situationen besser zu sorgen. Die Häufigkeit, mit der Kontrollverlust und daraus folgende Resignation zu Krankheit, Depression und Motivationsverlust bei Kolleginnen und Kollegen führt, d. h. die Häufigkeit des Auftretens auch von Burnout-Syndrom oder von Posttraumatischen Belastungsstörungen, würde so sicher reduziert werden können.

Ich bin sicher, dass viele Kolleginnen und Kollegen von dieser Methode beruflich wie auch für ihr persönliches Leben profitieren können, da sie sich auch sehr gut zur eigenen Stressbewältigung verwenden lässt.

Weniger subjektives Stressempfinden bedeutet aber auch nach Studienlage der neuroimmunologischen Forschung mehr körperliche und seelische Widerstandsfähigkeit und damit mehr „Gesundheit“.

3.1 Eine typische Klassensituation¹, wie viele Sie sicher kennen:

Inklusive der Darstellung, wie sie sich durch NBSA® ändern kann (die Namen frei erfunden).

¹ Schülerzusammensetzung in Verkäufer-/Verkäuferinnenklassen

Die Klassen im Einzelhandel sind oft heterogen. Bei einer Klasse mit 18 Schülern könnte eine Zusammensetzung wie folgt aussehen: Fünf Schüler besitzen einen Sekundarabschluss I, von acht Hauptschülern haben sieben Schüler den Hauptschulabschluss erworben, drei Schüler kommen aus Förderschulen (ein Schüler mit Hauptschulabschluss und zwei ohne Schulabschluss), ein Schüler besitzt die Fachhochschulreife und einer hat Abitur. Bei fünf Schülern der Klasse liegt eine Dyskalkulie oder eine Lese-/Rechtschreibschwäche vor.

Julia, eine sehr verhaltensauffällige Schülerin, cremt während des Unterrichts ihre Hände ein. Monika kann die Schrift des Lehrers nicht lesen.

Ayshe und Julia kramen zwischen ihren Stiften nach dem Richtigen. Julia, Monika und Ayshe unterhalten sich über das Wochenende.

Denny hat öfter gefehlt und fordert laut die persönliche Wiederholung des Stoffes der letzten 3 Wochen, die er vermutlich geschwänzt hatte.

Vera und Mehmed unterhalten sich, ebenso 4 weitere Schwatzgrüppchen. Viktor hat kein Blatt, die Unterlagen der letzten Stunde sind nicht auffindbar.

Natalie öffnet ihre Trinkflasche mit einem Zisch, anschließend wird die Flasche an Julia weiter gereicht.

Jenny hat ein neues Smartphone, welches allseits bewundert wird, es fällt aus Versehen herunter. Jenny schreit deswegen, es ist kaputt.

Julia verteilt jetzt Gummibärchen.

In der Kontrollphase mit Hilfe des Buches versucht der Lehrer sich einen Überblick über den Stand des Verstehens der einzelnen Schüler zu schaffen.

Julia, Denny und drei weiteren Schülern fehlt das Buch.

Julia ist eigentlich immer dabei, wenn etwas stört in der Klasse.

Wer ist Julia?

„Julia“ ist Auszubildende und Teilnehmerin einer „Maßnahme“² in der Grundstufe, Berufsbild Verkäufer/-in. Eine anfänglich hohe Motivation über das Ausbildungsverhältnis lag sowohl in Schule, Betrieb und Maßnahme vor, nachdem vorherige Ausbildungen abgebrochen wurden. Sechs Wochen später hat das Leistungsniveau in der Schule unter dem ständigen, über viele Jahre trainierten jedoch alle störenden „Ersatz Tätigkeiten“ gelitten.

Die ersten Klassenarbeiten liegen deshalb bereits bei „5“ und „6“, d. h. nicht mehr ausreichend. Da Julia selbst auch wahrnimmt, dass sie zunehmend dem Stoff nicht folgen kann, nehmen die Ausweichaktivitäten und die Aggression zu. Die Abwärtsspirale hat eingesetzt.

In dem anberaumten individuellen Gespräch unter Hinzuziehung des Ausbilders, sieht Julia durchaus ihre Schwächen und ihr Fehlverhalten ein. Sie verspricht Besserung und beabsichtigt mehr für den Unterricht zu tun. Die „Maßnahme“ will gezielter fördern. **Trotz allem kehren die alten Verhaltensmuster wieder.**

Nach einer **erneut „mangelhaften“ Klassenarbeit biete ich „Julia“ an**, ob wir nicht versuchen sollten, die Ursachen des Lernverhinderungsverhaltens mit NBSA® zu bearbeiten. Julia stimmt zu, wie

2 Ausbildung als „Maßnahmeschüler/-schülerin“

„Maßnahmeschüler“ schließen, statt mit einer Ausbildungsfirma, einen Ausbildungsvertrag mit einem privaten Bildungsträger ab. Dieser fördert die Schüler zusätzlich zum normalen Berufsschulunterricht durch eigenen Unterricht, bzw. Wiederholung der Lernstoffe und durch psycho-soziale Unterstützung. Der praktische Teil der Ausbildung muss in einem Betrieb stattfinden, der berechtigt ist, das jeweilige Berufsbild auszubilden. Im Idealfall findet das betriebliche Praktikum in einem Betrieb statt, in der Realität sind es meistens mehrere Praktika, die aufeinanderfolgen.

die meisten Schüler bei dieser Frage, denn eigentlich wollen sie ihre Ausbildung beenden können. (Viele Familienhintergründe sind bei diesen Schülern „defizitär“.)

„Julia“ muss den individuellen Belastungsscore im Hinblick auf die Klassenarbeit bestimmen. Dieser wird in den oben bereits erwähnten SUD-Werten angegeben. In der nun folgenden Kommunikation mit zutreffenden Zulassungssätzen des NBSA®, die einem klaren Ablauf folgt, wird diese Ausgangssituation bearbeitet.

3.2 Intervention mit NSBA

Abfolge:

Zunächst wird das Selbstwertempfinden der Probandin mit Zulassungssätzen aktiviert. Probleme werden schonend und immer die Selbstakzeptanz fördernd integriert und es werden positive Zielformulierungen gesucht. Im Anschluss folgen Sätze, die die Operationalisierung der möglichen Schritte für die Lösung induzieren.

Negative Programme werden so im Unbewussten unmerklich und trotzdem wirksam „überschrieben“.

Dem folgen weitere Sätze zur Selbstakzeptanz. Gleichzeitig fordere ich „Julia“ auf, rhythmische Überkreuzbewegungen (Tappen) durchzuführen, welche zur tieferen Verankerung der Zulassungssätze führen.

„Julia“ bekommt plötzlich rote Flecken am Hals und ihr fällt nun ein, dass sie irgendwann von irgendjemandem bloßgestellt wurde, als sie irgendetwas nicht schnell genug konnte. Offenbar wurde eine alte Scham „hochgespült“. Dies wird dann in einer zweiten und evtl. einer dritten Schleife (Wiederholung des NBSA®-Schemas) bearbeitet.

Plötzlich zeigt sich ein Lächeln auf „Julias“ Gesicht.

Die Entspannung ist angekommen. Ihr Gesicht wirkt spontan völlig entspannt und die Augen beginnen zu strahlen. Die Durchblutung ist sichtbar verbessert.

Der Erfolg zeigt sich bis heute im Unterricht (Nachbeobachtung 15 Monate):

In den folgenden Unterrichtsstunden beobachte ich, dass „Julia“ ihre Handcreme in der Tasche lässt, sie hat sofort Blatt und Stift zu Hand. Anstelle der „Aktion Gummibärchen“ holt sie ihre Unterrichtsmaterialien heraus und arbeitet mit. Die Kommunikation mit Ayshe und Monika reduziert sich deutlich. Julia besitzt eine eigene Trinkflasche. Sie erwirbt ein überraschend gutes Abschlusszeugnis der Berufsschule (ca. 3,5 Notendurchschnitt) und besteht ihren IHK-Abschluss als Verkäuferin.

Fiktiv an diesem Beispiel sind nur die Namen.

„Julia“ ist kein Einzelfall.

Die geschilderten Auswirkungen des NBSA® entsprechen der von mir beobachteten Realität. Es ist für mich, als würde bei vielen dieser Schülerinnen und Schüler plötzlich wieder eine „innere Lampe“ leuchten.

Nach der Entwicklerin der Methode, der Psycho- und Traumatherapeutin Dr. med. Sonja Reitz, aktiviert der Neurobiologische Stressabbau tiefe innere Selbstheilungsmechanismen.

Dies wurde in vielen Gruppensituationen und Einzeltherapien, in denen die Methode angewendet wurde, von den Anwendern immer und immer wieder beobachtet. NBSA® hilft, emotionale Stressoren abzubauen, führt folglich zu Entspannung, fördert die Leistungsfähigkeit sowie die Motivation und die innere Freude.

Meine Erfahrung über vier Jahre Anwendung mit NBSA® kann diese Aussage nur bestätigen. In Bezug auf die Lernstörungen der Schüler unterstützt NBSA® schnell und sicher deren positive Entwicklung.

4 Erfahrungsbericht aus meiner Arbeit mit NBSA® mit 19 Schülerinnen und Schülern im Zeitraum vom 22.10.2012 bis 09.05.2016 aus den Ausbildungsberufen Verkäufer/-in, Einzelhandelskauffrau/-kaufmann und Kauffrau/Kaufmann für Büromanagement

Die häufigsten Anlässe der NBSA®-Interventionen waren

1. destruktives Sozialverhalten, z. T. massive Störungen des Unterrichts,
2. Prüfungsängste (z. T. extrem) sowohl bei Klassenarbeiten als auch Abschlussprüfungen,
3. Schulversagen, Lernstörungen,
4. selbstschädigende Motivationsstörung.

Die Auswahl der Schülerinnen und Schüler erfolgte nach einer gezielten Beobachtung im Unterricht durch mich (Angebot an Schülerinnen und Schüler meiner Klasse). Sie hat sich auch durch akute Konfliktsituationen ergeben und ich wurde auch von Schülerinnen und Schüler angesprochen.

Alle Schülerinnen und Schüler waren in einer Berufsausbildung und hatten teilweise ihnen selbst bekannte psychische Probleme, wegen derer sie sich behandeln ließen oder lassen wollten. Ein Schüler wartete z. B. auf einen Platz im Antiaggressionstrainingsprogramm. Alle Schülerinnen und Schüler haben der Arbeit mit NBSA® freiwillig zugestimmt.

Da ich meine Schülerinnen und Schüler in ihrem schulischen Arbeits- und Sozialverhalten über Monate und teilweise Jahre kannte, kann ich Verhaltens- und Leistungsänderungen im Längsschnitt genauer beurteilen. Es erfolgte zudem die Selbsteinschätzung nach dem SUD-Verfahren vor und nach der Intervention.

Die Kommunikation im Neurobiologischen Stressabbau dauerte bei 13 Personen zwischen 12 bis 25 Minuten und fand in der Regel nur ein einziges Mal statt. Sieben andere Interventionen dauerten bis zu 60 Minuten, im Durchschnitt 28 Minuten.

In einem Fall (Nr.3) war für die Zielerreichung eine zweite NBSA®-Intervention nötig (12 Minuten) nach einem Jahr Intervall. Mit zunehmender Bekanntheit und Übung im NBSA® verlief die Kommunikation meinerseits flüssiger und die Dauer der Interventionen konnte damit verkürzt werden.

4.1 Zum Beobachtungszeitraum

Ich konnte viele Schüler bis zur Abschlussprüfung begleiten. Dies bedeutet, dass die meisten Schüler über mehr als 1 Jahr beobachtet wurden.

Interessant sind die Beobachtungen bei einem großen Teil der Zielgruppe durch die Neuordnung der Prüfung im Einzelhandel, die in zwei Teile aufgeteilt wurde. Die Prüfung zur Verkäufer/-in lag vor der Intervention mit NBSA®, die Prüfung zur/zum Einzelhandelskauffrau/-kaufmann lag danach. Dieses ermöglichte, die Schülerinnen und Schüler in ihrem unterschiedlichen Prüfungsverhalten zu beobachten.

In drei Fällen erfolgten nach der NBSA® Anwendung

1. eine entspanntere Vorbereitung und Folgeprüfung (n = 3/3),

2. überraschend gute Notenergebnisse der Prüfung (n = 7/7),
3. ein Entfall vorheriger Konzentrations- und Gedächtnisstörungen (Blackouts, Prüfungsängste etc.) (n = 3/3).

Um eine genaue Beobachtung der Ergebnisse aus dem Neurobiologischen Stressabbau nach Dr. Reitz zu gewährleisten, wurde über den gesamten Zeitraum ein einfach und schnell auszufüllender Beobachtungsbogen angewendet, der die lernblockierenden Ursachen enthält, die Kommunikationsdauer, Beobachtungsintervalle im Zeitablauf und das Ergebnis festhält sowie die SUD-Werte vor und nach der Intervention.

Die Resultate der NBSA®-Interventionen habe ich in der Tabelle im Anhang zusammengefasst.

4.2 Zusammenfassung meiner Arbeit mit NBSA® bei den aufgeführten Schülern

Für alle Schüler außer einem ergaben sich deutliche Verbesserungen auf mindestens einem Gebiet. Da Überschneidungen der Problemlagen vorliegen, kann die Auswertung nicht auf 19 Schüler addiert werden.

Bei acht Schülern mit „Verhaltensproblemen“ ergaben sich für sieben Schüler deutliche Veränderungen zum Positiven.

Bei acht Schülern mit „ausgeprägter Prüfungsangst“ ergaben sich für sieben Schüler zumindest kurzfristig messbare Verbesserungen. Einer von sieben Schülern ist allerdings durch die Abschlussprüfung durchgefallen.

Bei einem Schüler hat vermutlich die häusliche Situation wieder zu einem Anstieg des SUD geführt. Aufgrund zweier nach dem NBSA® folgenden Klassenarbeiten konnte bei zwei Lehrern die Lernfeldnote auf „befriedigend“ angehoben werden. In den darauf folgenden Lernfeldern lag wieder die Blockadesituation in den neuen Klassenarbeiten vor. Die Prüfungen wurden bestanden.

Bei der Behandlung eines betrieblichen Konfliktes hat sich die Situation deutlich entspannt. Bei zwei Schülern ergab sich eine Stabilisierung der Lernfeldnote. Durch Wohnortwechsel oder Ausbildungsberufswechsel war eine Langzeitbeobachtung nicht möglich.

5 Rahmen und Grenzen der Anwendung des pädagogischen NBSA® in der Schule

1. Eine Grundvoraussetzung ist die Ausbildung der Lehrerinnen und Lehrer in der Methode bei einer entsprechend autorisierten Ausbildungsleitung. Des Weiteren muss der Schüler freiwillig in die Anwendung der Methode eingewilligt haben und es dürfen keinerlei Sanktionen mit der Nicht–Annahme des Angebotes verbunden sein. Die meisten Schülerinnen und Schüler, auch solche mit hohem Aggressionspotential, wollten das Angebot annehmen. Lediglich ein Schüler hat die Arbeit mit NBSA® abgelehnt. Ihm waren das Aufstehen und die Bewegungen zu anstrengend.
2. Im Rahmen der pädagogischen Anwendung sind nur begrenzte Möglichkeiten gegeben. Obwohl viele Schüler schwere Störungsbilder aufwiesen, war die Mitarbeit nach Anfangsschwierigkeiten in 18 von 19 Fällen gut.

3. Eine Absenkung des SUD ist mitunter nur geringfügig möglich, wenn die Compliance fehlt oder vorgetäuscht wird. Dieses ist jedoch selten. Der SUD muss wegen der Vernetztheit verschiedener emotionaler Komplexe mindestens auf „4“ abgesenkt werden, um Lern- und/oder Verhaltensänderungen dauerhaft zu bewirken. Eine ggf. notwendige Psychotherapie kann dadurch NICHT ersetzt werden.
4. Schulische wie außerschulische Situationen können bereits reduzierte SUD-Werte wieder im Längsschnitt ansteigen lassen, dann empfehlen sich erneute Sitzungen.
5. Bislang ist den Lehrerinnen und Lehrern die Methode zu wenig bekannt und es gibt bislang keine schulische Förderung der Fortbildung in der Methode.
6. Für die Anwendung der Methode ist die Lehrkraft bislang oft auf ihre freie Zeit angewiesen (Pausen, Freistunden oder nach der Arbeit), welches dazu führt, dass die breiten Potentiale der Methode wie auch die Potentiale von Schülerinnen und Schülern nicht genügend genutzt werden.
7. Schülerinnen und Schüler, die halluzinieren oder akute Intoxikationen haben, sollten die Methode nicht anwenden. NBSA® kann jedoch unterstützen, wenn Verhaltensänderungen auch bezüglich des Substanzmissbrauchs angestrebt werden.
8. Lehrkräfte u. a. können Motivationsverbesserung und Selbstprävention betreiben durch eine tägliche zweimalige Anwendung, auch bei Alltagsstressoren à 3-10 Minuten.
9. Die psycho- oder traumatherapeutische Anwendung von NBSA® sollte ausgebildeten Psychotherapeuten vorbehalten bleiben, die darin ebenfalls eine Zusatzausbildung haben.

6 Nutzen und Aufwand der Methode NBSA® für die Schülerinnen und Schüler, die Klasse und die unterrichtenden Lehrkräfte (Persönliche Bewertung des NBSA® im Vergleich)

Ich habe mich über viele Jahre mit dem Thema beschäftigt und verschiedene Techniken zur Entspannung im Hinblick auf Lehrkräfte und Schülerinnen und Schüler gelernt. Dazu gehörten EFT, gewaltfreie Kommunikation nach M. Rosenberg, autogenes Training, Brain Gym, progressive Muskelrelaxation, Regulationskinesiologie, NLP, Yoga, Hypnotherapie (bei den letzteren 3 Methoden Grundlagen) und anderes. Keine dieser Methoden war so schnell, individuell, treffsicher und effektiv und dabei achtsam und respektvoll gegenüber den Schülern. Die meisten anderen Methoden ließen sich nicht in den Schulalltag integrieren und verlangten spezielle Settings oder viele Sitzungen.

NBSA bietet viele Lösungsansätze für derzeit ungelöste Probleme:

Die pädagogischen Fachzeitschriften sind voll mit der Beschreibung der Probleme, die Lehrkräfte und Schülerinnen und Schüler an Schulen erleben. Schulverweigerung, Lern- und Verhaltensstörungen sind an der Tagesordnung und einige Klassen nicht mehr unterrichtbar.

Der Krankenstand der Lehrerinnen und Lehrer ist zunehmend, die Problematiken von Burnout, Depressionen und Frühverrentung zeigen, dass zentrale Probleme des Lehrerberufes bis heute keine befriedigende Antwort gefunden haben.

NBSA® ist für all das sicher kein Allheilmittel, es liefert jedoch ein wichtiges Handwerkszeug, mit dem sich die Häufigkeit und Intensität der Problemstellungen deutlich reduzieren lassen, wie die fortlaufende Analyse an 19 Schülern und Schülerinnen in den oben aufgeführten Ausbildungsberufen in einer Berufsschule in einer deutschen Kleinstadt zeigt.

6.1 77 % Verbesserung in 30 Minuten – Hoffnung berechtigt?! - im Lernort Schule

Viele der Schülerinnen und Schüler reagierten mit deutlichen Leistungsverbesserungen – nach SUD-Werten um 77 % - nach nur 30 Minuten Intervention, die auch messbar waren in Prüfungserfolgen.

Neben dem Nutzen des NBSA® für die einzelnen Schülerinnen und Schüler ergibt sich insbesondere durch die Verbesserung der Verhaltensprobleme auch ein unmittelbarer Nutzen für die Klasse als Lernraum sowie für die unterrichtende Lehrkraft in vielerlei Hinsicht.

Wenn einzelne Schülerinnen und Schüler durch ihr Verhalten den Unterricht chaotisieren, sollten diesen vorrangig Angebote zur Anwendung der Methode gemacht werden.

Ändern hier nur wenige, aber zentral „störende Schüler ihre Muster, dann bewirkt eine Auflösung der individuellen Störfaktoren eine bessere und ruhigere Arbeitsatmosphäre im Unterricht. Daraus wiederum folgt eine Steigerung des Unterrichtserfolgs für die gesamte Klasse“. Diese Erfahrung erlebte ich bei vier Schülern in drei Klassen.

6.2 Breiter Nutzen auch für Lehrer !

Insofern wäre es eine sehr gute Investition in die Bildung der Schülerinnen und Schüler, wenn möglichst viele Lehrerinnen und Lehrer diese Ausbildung bereits innerhalb ihres Referendariates oder in einer Lehrerfortbildung absolvieren könnten.

Dies würde sich auch positiv auf die seelischen Belastungen der Lehrkräfte auswirken. Auch deren Stressload würde reduziert werden können und damit deren körperliche Gesundheit stabilisiert und unterstützt.

6.2.1 Lehrer besonders geeignet zur gezielten pädagogischen Anwendung

Viele Lehrerinnen und Lehrer sind in ihrer Wahrnehmung durch die pädagogische Tätigkeit anderen gegenüber sehr geschult. Dies verkürzt die Zeit für die Erlernung der Methode des NBSA®. Gerade für die Kolleginnen und Kollegen, die im direkten Kontakt mit den Schülerinnen und Schülern stehen, eignet sich die Methode hervorragend.

In den NBSA®-Kursen werden auch einige Grundlagen der Stressverarbeitung unterrichtet. Die Wahrnehmung der Unterrichtssituation durch Lehrerinnen und Lehrer wird durch das im NBSA® vermittelte Wissen deutlich verbessert.

Durch das bessere Verständnis entstehen automatisch auch andere Interventionsmöglichkeiten der Lehrerinnen und Lehrer, was wiederum positive Auswirkungen auf die Schülerinnen und Schüler hat.

Durch die im NBSA® systematisch trainierte Wahrnehmung von subjektiven „Kognitionen“ können niederschwellige und alltägliche Hilfestellungen gegeben werden, die auch Schülerinnen und Schülern inneres Wachstum ermöglichen.

Hierdurch werden Störungen und „Fehler“ der Schülerinnen und Schüler im Unterricht verringert. Die im Unterricht beobachteten Fehlverhalten können in NBSA®-Intervention sehr einfach und schnell

und dabei sinnvoll, konkret und zielorientiert eingefügt werden, da den Lehrenden aus dem Unterricht bereits ein großer Teil der Ursachen der Problematik bekannt und deutlich ist.

6.2.2 Selbstanwendung und Stabilisierung der Lehrergesundheit

Eine entspannte Klassenatmosphäre sowie mehr Handlungskompetenz bei Schwierigkeiten bieten einen entscheidenden Vorteil für den Erhalt und die Wiederherstellung der „Lehrergesundheit“ und Lehrermotivation.

Weiterhin eignet sich NBSA® für die Selbstanwendung der Lehrerinnen und Lehrer. Es wirkt schnell bei Stressreduktion und hat auch präventive Wirkungen. NBSA® stärkt auch die Selbstwahrnehmung und stabilisiert so die seelische wie auch die körperliche Gesundheit. Es macht Mut und entspannt, auch wenn es mal hoch her geht oder gegangen ist.

Mit NBSA® steht ein gutes „Handwerkszeug“ zur Verfügung, viele Probleme des Lehreralltags besser bewältigen und viele Schülerinnen und Schüler besser fördern zu können.

Der Zeitaufwand des NBSA® ist im Verhältnis zum Ergebnis extrem gering.

Dies ist ein entscheidender Vorteil auch zu anderen Entspannungstechniken. So wäre z. B. die Emotional Freedom Technik (Craig und Fowlie, 1995) für Lehrkräfte sehr geeignet, bedarf aber eines deutlich höheren Zeitaufwandes. Verhaltensauffällige Schülerinnen und Schüler werden nicht drei Wochen lang täglich eine Stunde trainieren (oder länger).

7 Schlussfolgerung:

Es ist sehr zu wünschen, den Schülerinnen und Schülern wie auch meinen Kolleginnen und Kollegen, dass diese Methode sehr schnell Eingang in die Lehreraus- und Lehrerfortbildung findet. Solange das nicht institutionalisiert erfolgt, wäre dringend zu wünschen, dass Lehrerinnen und Lehrer für die Teilnahme an den entsprechenden Kursen freigestellt und finanziell unterstützt werden.

Kurzbericht

Auszug aus „Die Wüste grün machen – (M)ein Beitrag für mehr Hoffnung für Lehrer und Schüler mit Schwierigkeiten.

Erfahrungen einer Lehrerin mit dem Neurobiologischen Stressabbau® nach Dr. Reitz bei 19 Berufsschülern mit Lern- und Verhaltensstörungen bzw. Prüfungsversagen (Info über: az@nbsa-studie.de) im Zeitraum vom 22. Oktober 2012 bis 9. Mai 2016

Neurobiologischer Stressabbau nach Dr. Reitz (NBSA®) ist eine Kommunikationstechnik. Sie

- dient der Entspannung und hilft Stressoren abzubauen
- dient der Förderung der Leistungsfähigkeit
- dient der Motivation und
- deckt Lernhindernisse auf und beseitigt diese mit hoher Wahrscheinlichkeit.

Aus meiner Arbeit mit NBSA® mit 19 Schülern bei 20 Interventionen innerhalb von 4 Jahren:

Die subjektive Intensitätsstufe der seelischen Belastung wird als SUD (Subjective Unit of Dysstress) auf einer Skala 1-10 festgehalten (10 = max. Beschwerdelast, 0 = keine Beschwerden).

„Im statistischen Durchschnitt klagten die 19 Schüler der Studie über seelische Belastungen auf der subjektiven Intensitätsstufe SUD 8,0 , die sich nach durchschnittlich 28 Minuten auf durchschnittlich SUD 1,95 reduzierten, d. h. um durchschnittlich 6,05 Punkte. **Dies entspricht einem Stressrückgang um 77 % nach einer einmaligen halbstündigen Intervention.** Die Auswirkungen dieser Kommunikation waren objektiv erkennbar und führten zu deutlichen Verbesserungen bei

- a) destruktivem Sozialverhalten, z. T. mit massiven Störungen des Unterrichts
- b) z. T. extremen Prüfungsängsten
- c) Schulversagen, Lernstörungen
- d) selbstschädigenden Motivationsstörungen.

Beispiel: destruktives Sozialverhalten und selbstschädigende Motivationsstörung:

Eine typische Klassensituation, wie viele sie sicher kennen:

Julia, eine sehr verhaltensauffällige Schülerin aus einer „Maßnahme“, cremt während des Unterrichts ihre Hände ein, kramt nach ihrem Stift, verteilt Gummibärchen, hat kein Lehrbuch und ist im Wesentlichen „desinteressiert“.

Monika kann die Schrift des Lehrers nicht lesen, d.h. sie lehnt Mitarbeit und Mitdenken in der Regel ab. Ayshe und Julia kramen nach einem funktionsfähigen Stift.

Julia, Monika und Ayshe unterhalten sich über das vergangene Wochenende. Julia ist eigentlich immer dabei, wenn in der Klasse Unruhe entsteht.

„Maßnahmeschüler“ schließen ihren Ausbildungsvertrag nicht mit einem Ausbildungsbetrieb, sondern mit einem privaten Bildungsträger ab, der sich speziell um sonst nicht vermittelbare Jugendliche und junge Erwachsene kümmert, da bei diesen erhebliche Probleme vorliegen. Der private Bildungsträger mit Fachlehrern, Sozialpädagogen u. a. wird von der Agentur für Arbeit finanziert. Diese zahlt auch das Ausbildungsgehalt der „Maßnahmeschüler“. Der private Bildungsträger fördert die Schüler zusätzlich zum staatlichen Berufsschulunterricht durch die Wiederholung der Lernstoffe der Berufsschule und durch psycho-soziale Unterstützung. Der praktische Teil der Ausbildung findet als Praktikum in einem Betrieb statt, der berechtigt ist, das jeweilige Berufsbild auszubilden. Im Idealfall findet das betriebliche Praktikum in einem einzigen Betrieb statt für den keine Kosten entstehen. Da jedoch viele Auszubildende schwer in einem Unternehmen zu integrieren sind, gibt es in der Realität oft mehrere aufeinanderfolgende Praktika in verschiedenen Firmen.

Die ersten Klassenarbeiten von Julia liegen deshalb bereits bei „mangelhaft“ und „ungenügend“. Da Julia selbst auch wahrnimmt, dass sie zunehmend dem Stoff nicht folgen kann, nehmen die Ausweichaktivitäten und die Aggressivität zu. Leistungen und Sozialverhalten geraten in eine Abwärtsspirale.

Nach einer erneut „mangelhaften“ Klassenarbeit biete ich ihr im Rahmen eines Pausengesprächs (max. 15 Minuten) die Kommunikation mit NBSA® an. Julia stimmt zu.

NBSA® Kommunikation mit Julia:

Zunächst wird das Selbstwertempfinden mit Zulass-Sätzen aktiviert. Probleme werden schonend und immer die Selbstakzeptanz fördernd, integriert. Es werden positive Zielformulierungen gesucht. Im Anschluss folgen Sätze, die die Operationalisierung der möglichen Lösungsschritte induzieren.

Negative Programme, die im Unbewussten wirken, werden so wirksam „überschrieben“. (10 Minuten sind um.)

Plötzlich zeigt sich ein Lächeln auf Julias Gesicht. Die neue Orientierung am eigenen Lebensziel ist angekommen und eine natürliche Entspannung breitet sich aus.

Ihr Gesicht wirkt spontan völlig entspannt und die Augen beginnen zu strahlen (eine häufig zu beobachtende „Nebenwirkung“). Der gesamte Gesichts- und Körperausdruck wirkt gelöst und aufgerichtet.

Ergebnis:

Der Erfolg zeigt sich bis heute im Unterricht (Nachbeobachtung 15 Monate).

Julia lässt die Handcreme in der Tasche, hat ihre Bücher und Hefte dabei und arbeitet jetzt mit. Auch in der Umgebung der Schülerin Julia entsteht eine Arbeitsatmosphäre. Sie „färbt“ auf die Mitschüler/-innen positiv „ab“. Julia erwirbt ein für ihre Ausgangssituation überraschend gutes Abschlusszeugnis der Berufsschule (ca. 3,5 Notendurchschnitt). Sie besteht ihren IHK Abschluss als Verkäuferin beim ersten Prüfungstermin. Die einmalige NBSA® Intervention hat 15 Minuten gedauert.

NBSA® ist deswegen so effektiv, da es aus den wirksamsten und sichersten Elementen anderer Methoden entwickelt wurde und die innere Motivation und Selbstliebe aktiviert. Die Anwendung ist sicher und bei allen Schülern möglich, die zur Anwendung bereit sind.

Ausblick:

Meine seit 2016 fortgeführte Arbeit mit NBSA® (10 neue Interventionen) bestätigt die Erfolgsquote des Erfahrungsberichtes von 2016. Alle Klassen, in denen ich mit dieser Kommunikationstechnik oder Auszügen davon arbeite, profitieren hinsichtlich der Arbeitsatmosphäre. Die Effektivität des Unterrichts steigt und damit meine Berufszufriedenheit und Motivation. Diese Methode beugt meiner Meinung nach Burnout-Entstehung vor und fördert die Stressbewältigungskompetenz bei Lehrern und Schülern. NBSA® fördert meiner Meinung nach die Möglichkeit den anstrengenden, anspruchsvollen und schönen Beruf des Lehrers langfristig auszuüben.

Beobachtungstest

Bei Nr 3 und 10 handelt es sich um einen identischen Schüler. Die Wiederholung fand nach ca. 1 Jahr auf Anregung eines Kollegen statt .

Lfd Nr. der Intervention	Individuelle Beschreibung des Hindernisses/Problems , <i>Veränderungen inhaltlich nach der Intervention in Kursiv</i>	Dauer der einmaligen Intervention	Anfangs- & Endstress in SUD Werten	Differenz SUD	Stressreduktion in %	sichtbare Verhaltensänderung	Prüfungserfolg bei IHK	Subjektiv empfundener Stress zu Beginn (SUD)	Subjektiv empfundener Stress nach Intervention (SUD)
1	Wiederholer, geringe fachliche Kenntnisse 3 Wochen vor der Prüfung	20	8 ---> 3	5	63		ja	8	3
2	Wiederholer, geringe fachliche Kenntnisse 3 Wochen vor der Prüfung (SUD war nach meiner heutigen Sicht noch viel zu hoch)	20	9 ---> 5	4	44		nein	9	5
3	verhaltensauffällig, <i>aktuelle Lernfeldstabilisierung auf 4, ab Folge- woche ruhig, 5 weitere Schüler im Umfeld auch ruhig</i> Bestätigung durch 1 Kollegen und 1 Kollegin	15	5 ---> 0	5	100	ja	s.u. Nr. 10	5	0
4	extreme Prüfungsangst 3 Wochen vor der Einzelhandelskaufmannsprüfung, frühere Prüfung in anderem Berufsbild durchgefallen, bei Verkäuferprüfung andere Schüler verrückt gemacht, <i>in der Einzelhandelskaufmannsprüfung andere Schüler beruhigt und mit gutem Erfolg abgeschlossen</i> Bestätigung durch Schüler	25	5 ---> 0	5	100	ja	ja	5	0

5	Klassenarbeitsblockade, <i>in zwei Lernfeldern konnte die endgültige Lernfeldnote um je eine Note angehoben werden</i> Bestätigung durch 1 Kollegen	15	10 ---> 2	8	80		ja	10	2
6	massiver Leistungsabfall aus persönlichen Gründen, <i>Abbruch der Ausbildung nach Trennung</i>	15	6 ---> 1	5	83		nein	6	1
7	extreme Prüfungsangst und schlaflos 4 Wochen vor der Einzelhandelskaufmannsprüfung, bei früherer Prüfung durchgefallen, beinahe in der Verkäuferprüfung durchgefallen wegen Reaktionsstarre, <i>gleicher Prüfer in der mündlichen Einzelhandelskaufmannsprüfung und mit gutem Erfolg abgeschlossen</i> Bestätigung durch Schüler	60	9 --->3	6	67		ja	9	3
8	hohe Fehlzeiten, schwache Leistung und sozial isoliert, <i>in zwei Lernfeldern Stabilisierung der Noten und integriert im Klassenverband</i>	50	5 ---> 2	3	60	ja	ja	5	2
9	Desinteresse am Unterricht und weiterhin völlig desinteressiert, Ausgangssituation war eine betriebliche Konfliktsituation, bearbeitet, keine weitere Problemöffnung mir gegenüber, SUD nicht weiter senkbar, Abbruch nach 35 Minuten 1. Prüfung 2. Prüfung, (Wiederholungsprüfung), extrinsische Motivation	35	9 ---> 8	1	11	nein	nein ja	9	8
10	verhaltensauffällig bei anderem Lehrer, Leistungsabfall in allen aktuellen Lernfeldern, einmalige Nachprozessierung 10 Wochen vor der Prüfung,	12	8 ---> 1	7	88	ja	ja	8	1

Lfd Nr. der Intervention	Individuelle Beschreibung des Hindernisses /Problems , <i>Veränderungen inhaltlich nach der Intervention in Kursiv</i>	Dauer der einmaligen Intervention	Anfangs- & Endstress in SUD Werten	Differenz SUD	Stressreduktion in %	sichtbare Verhaltensänderung	Prüfungserfolg bei IHK	Subjektiv empfundener Stress zu Beginn (SUD)	Subjektiv empfundener Stress nach Intervention (SUD)
	<i>stellt sinnvolle Fragen im Unterricht, aufmerksam, sitzt aufrecht und hört zu</i> Bestätigung durch 1 Kollegen								
11	Klassenarbeitsblockade im Lernfeld 8 und Lernfeld 9, <i>stabile Noten</i>	35	6 ----> 0	6	100		ja	6	0
12	will die Ausbildung nach 8 Wochen abbrechen, da Prüfung nicht schaffbar sei, liegt Lernbehinderung vor, <i>notenmäßige Lernfeldstabilisierung, z.T. gute Noten, Abschlusszeugnis der Schule, WaWi-Kunde-Prüfung mit 3, danach wurde es zuviel (ReWE und WiSo)</i> Gespräch Ende Okt. 2016, ca. 3 Wochen vor Nov.prüfung - ist nach wie vor ruhig - ein Fach mit Schwerpunkt Vorbereitung lernen und 2. auf Lücke - ein persönliches Thema <i>VR-Prfg. bestanden und Job</i>	50	10 ----> 1	9	90	ja	nein	10	1
									0
13	Angst den Unterrichtsinhalt nicht zu verstehen, oft nervös, Eskalation bei Bekanntgabe mündlicher Noten zwischen zwei Schülern, nimmt das bereits Erreichte nicht wahr, <i>unmittelbare Entspannung, Lernfeldstabilisierung in LF 8 und LF 9, gute Noten, Abgabe der Klasse</i>	20	8 ----> 1	7	88	ja	ja	8	1

	Abschlusszeugnis Bestätigung durch Sozialarbeiterin der Schule								
14	Unterrichtsstörung, Aggression gegen Lehrer und Schüler, Eskalation bei Bekanntgabe mündlicher Noten zwischen zwei Schülern unmittelbare Entspannung, stört nicht mehr im Unterricht, keine Lernfeldstabilisierung im Unterricht in LF 8 und LF 9, Abgabe der Klasse; Prüfung ja, aber Abgangszeugnis Bestätigung durch Sozialarbeiterin der Schule	20	9 --->1	8	89	ja	ja	9	1
15	komplettes Erfolgsverhinderungsprogramm, kein Buch, kein Heft, immer ein netter Spruch; ruhig, hört zu, ermahnt andere Schüler, Lernfeld 3 und Lf 4 stabilisiert, sitzt getrennt von Nr. 16 Erfolg bestätigt durch Mitschüler und Schüler	20	9 ---> 4	5	56	ja		9	4
16	komplettes Erfolgsverhinderungsprogramm, kein Buch, kein Heft, immer ein netter Spruch; ruhiger, Lernfeld 3 und Lernfeld 4 bestanden, sitzt getrennt von Nr. 15 Schulwechsel wegen Umzugs, Bestätigung durch Mitschüler und Schüler	50	8 ---> 1	7	88	ja		8	1
17	Klassenarbeitsblockade, z.T. gute Leistungserfolge, Lernfelder stabil, Ausbildungsberuf gewechselt,	45	9 ---> 2	7	77,78			9	2
18	Emotionaler Zusammenbruch im Unterricht aus aus-	20	9 ---> 1	8	89		ja	9	1

Lfd Nr. der Intervention	Individuelle Beschreibung des Hindernisses /Problems , Veränderungen inhaltlich nach der Intervention in Kursiv	Dauer der einmaligen Intervention	Anfangs- & Endstress in SUD Werten	Differenz SUD	Stressreduktion in %	sichtbare Verhaltensänderung	Prüfungserfolg bei IHK	Subjektiv empfundener Stress zu Beginn (SUD)	Subjektiv empfundener Stress nach Intervention (SUD)
19	<p>bildungsbedingtem Grund, völlig erschöpft, <i>stabil bezüglich ihres Verhaltens im Betrieb, sieht von Woche zu Woche hübscher - gesünder - "besser" aus,</i></p> <p>sehr schwache Leistungen, <i>Projektarbeit ok, Lernfeld 5 stabilisiert, folgt dem Unterricht, LF 8 - Note leistungsmäßig durch 1. Klassenarbeit noch gefährdet, jedoch relative Verbesserung</i></p>	15	8 ---> 3	5	63	ja		8	3
20	<p>extreme Prüfungsangst 2,5 Wochen vor der Einzelhandelskaufmannsprüfung, bei voriger Verkäuferprüfung vorher ins Krankenhaus, <i>keine Angst mehr vor der Prüfung, keine Anspannung, gut geschlafen, vernünftig gelernt</i></p> <p>Bestätigung durch Schüler</p>	25	10 ---> 0	10	100	ja	ja	10	0
Durchschnittswerte		28,35		6,05	76,71			8,00	1,95