

## Fortbildung im Rahmen des Erasmus+ Projektes der VHS Lippe-Ost

Teilnehmerin Barbara Jeisecke, Dozentin im Fachbereich Kultur

Zeitraum 19.10.2019 - 26.10.2019 Acht Tage

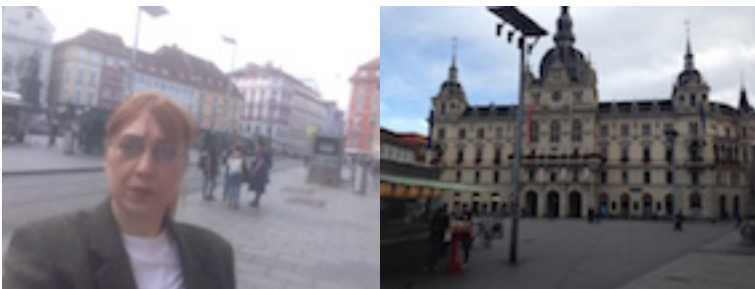
Reiseziel Graz, Österreich

Seminar NLP für den Unterricht

Veranstalter Mag. Tanja Kaufmann

Verkehrsmittel Reisebus, Straßenbahn

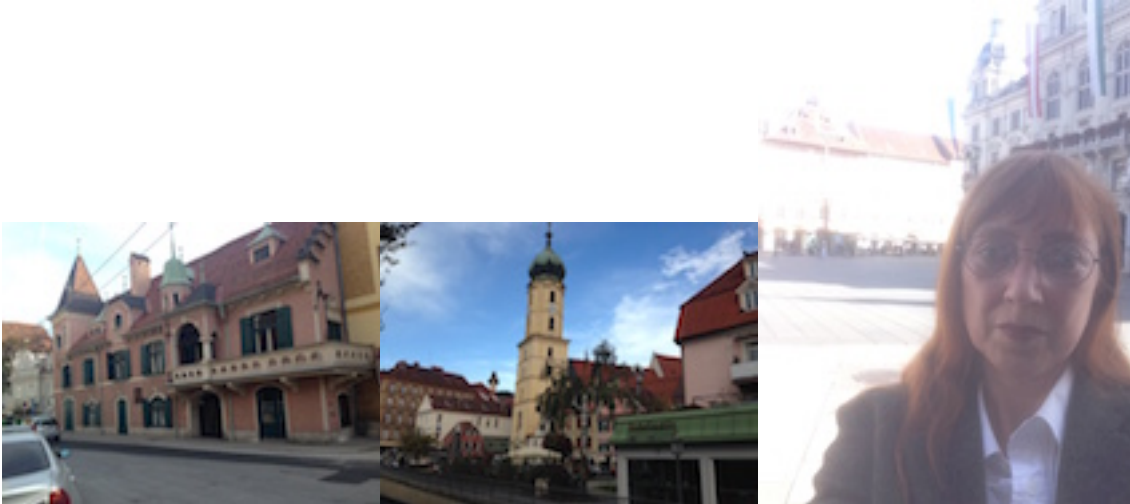
Unterbringung Privat über Airbnb



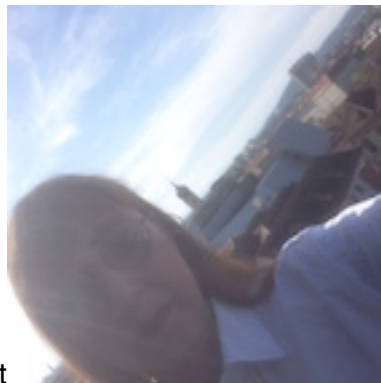
Die Stadt Graz und das Seminar "NLP im Unterricht" haben mich nachhaltig beeindruckt.

Hin- und Rückreise organisierte ich über Flixbus von und bis Hannover. So konnte ich bequem direkt und ohne Umsteigen bis Graz durchfahren. Am ersten Tag meines Aufenthaltes, Samstag, 19.10., machte ich die notwendigen Lebensmitteleinkäufe im Grazer Einzelhandel. Danach erkundigte ich die nähere Umgebung meiner Unterkunft am Griesplatz und besuchte die Murinsel. Ein Eisenkonstrukt und Ausflugslokal direkt auf dem Fluss. Am zweiten Tag hatte ich das Glück, dass im Kunsthaus einige Mitmach-Workshops angeboten wurden. Zum ersten Mal konnte ich hier die Technik des Siebdruckes ausprobieren und ein von mir selbst gestaltetes T-Shirt als individuelles Souvenir mit nach Hause nehmen.

Fasziniert hat mich die besondere Bauweise des Kunsthauses, eine solche Architektur sieht man nicht alle Tage. Aber auch die Prachtbauten aus der Kaiserzeit haben mich in ihren Bann gezogen. Reichlich Fotos für spätere Skizzen konnte ich bedauerlicherweise nur mit dem Handy machen.



Nicht fehlen durfte natürlich der Aufstieg zum Uhrenturm über 260 Stufen. Belohnt wurde ich mit



einem herrlichen Ausblick über die Stadt . Auch ein Besuch im Botanischen Garten stand natürlich auf dem Plan.

Obwohl Graz eine so große Stadt ist, empfand ich sie als wenig hektisch und auch die Menschen eher als ruhig und gelassen. Das hat mir sehr gefallen. Der regionalen Küche konnte ich mich aus gesundheitlichen Gründen leider nicht widmen, aber die frischen Einkäufe auf dem Markt und die netten Begegnungen dort, haben für alles entschädigt.

Am Montag startete dann das Seminar mit insgesamt 22 Teilnehmern. Diese kamen aus allen Winkeln Deutschlands sowie Ungarn und Belgien. Vertreten waren Lehrende verschiedener Schulformen. Aus dem Bereich Erwachsenenbildung war ich die einzige Teilnehmerin.



Geleitet wurde das Seminar von Tanja Kaufmann, die selbst als Schulleiterin in Österreich tätig war. Sie hatte ein wunderbares Einfühlungsvermögen und wusste die doch sehr unterschiedlichen



Teilnehmer als Gruppe zusammenschweißen.

Verstärkt wurde das Miteinander noch durch einen Interkulturelle Abend. Jeder Teilnehmer brachte regionaltypische Speisen oder Getränke aus seiner Heimat mit. Besonders die beiden Damen aus

Ungarn hatten reichlich Spezialitäten in die Koffer gepackt. Nicht geplant, aber zusätzlich konnte hier noch vieles über Herstellung und Zubereitung fremder Gerichte gelernt werden.

Das Seminarthema "Neurolinguistisches Programmieren" war mir bis dahin recht unbekannt. Dass es sich um eine so interessante Methode handelt, die auch im Unterricht Verwendung finden kann, hätte ich vorher nicht vermutet. Es lässt sich vielfältig bei Schulkindern und auch im Erwachsenenbereich einsetzen. Nach diesem ersten Eindruck werde ich mich mit dem Thema noch weiter beschäftigen.

Der Mittwochvormittag stand dann ganz im Zeichen des "Open Space". Jeder der Teilnehmer organisierte einen Miniworkshop von maximal 30 Minuten, zu denen sich Kleingruppen zusammenfanden. Angeboten wurden die verschiedensten Themen von Selbstverteidigung bis Lachyoga. Ich stellte in diesem Rahmen die Methode des Zentrierens vor, die hilfreich ist, um eine Gruppe mittels Atemübungen und Bodyscan wieder zur Ruhe zu kriegen, falls es im Unterricht mal zu



turbulent zugeht.