

Die Tapping-Technik im Unterricht – seit Dezember 2015 in Klassen 7 – 10 ein unverzichtbarer und von den Schülern eingeforderter Bestandteil des Mathematikunterrichts bei Klassenarbeiten und in Prüfungssituationen

Für meine Arbeit als Klassen-, Fach- und Beratungslehrerin bin ich seit dem Kennenlernen der Tapping-Methode (Module I und II) im November 2015 (im Rahmen einer 2-tägigen Fortbildungsveranstaltung der SBA Dresden für Beratungslehrer) total davon überzeugt, ein weiteres sehr effektives „Handwerkszeug“ für mich persönlich und auch für meine Arbeit zur Verfügung zu haben....

..... Aus meinen Beobachtungen und Erfahrungen heraus stellte ich immer wieder fest, dass sich die Mehrheit der Schüler mit mir im Unterricht und selbständig zu Hause auf Leistungskontrollen und Klassenarbeiten vorbereiten. Aber im Moment der aktuellen Situation „Leistungsabforderung“

- sehr unruhig sind
- sich nur schwer konzentrieren können
- die Gedanken „Karussell fahren“
- sie total blockiert sind: „ich weiß überhaupt nichts mehr“
- nur schwer einen Anfang finden.....

.....In der folgenden Unterrichtsstunde (45 min.) stellte ich meinen Schülern (7./8./9. Klasse) jeweils die Tapping-Methode (Thymusdrüse klopfen, Klopfpunkte, heilender Punkt) und deren Ablauf vor.

Zeitnah stand dann der Termin der nächsten Mathematik-Klassenarbeit und ich ließ meine Schüler aufzählen, beschreiben,

- was in ihnen vorgeht, wenn sie an die Klassenarbeit denken
- wie sie sich dabei fühlen, wenn sie an die Klassenarbeit denken.

Ich machte mir fleißig Notizen und fasste die am meisten genannten Emotionen nach der Stunde in 3 Obwohl-Sätzen zusammen.

- Dann kam unser Tag X:
1. Jeder Schüler konnte sich frei entscheiden am Tapping teilzunehmen (vor Neugierde machten alle mit)
 2. Wir begannen mit der Atemgleichgewichtsübung.
 3. Thymusdrüse klopfen
 4. Obwohl-Sätze am heilenden Punkt.....

.....Ca. 10 min, danach wurden von mir die Aufgabenzettel ausgeteilt und die Schüler kämpften sich mutig und tapfer die restlichen 75 min durch die Mathematikaufgaben.

Im anschließenden Feed back berichtete die Mehrzahl der Schüler, diesmal viel ruhiger an die Aufgaben herangegangen zu sein und ein gutes Gefühl gehabt zu haben.

Für mich totale Freude schon beim Korrigieren ... und erst beim Austeilen der korrigierten Arbeiten... ca. 2/3 der Schüler hatte sich um eine Note verbessert, 1/3 der Schüler bestätigte seine Note und... keine Note 6.

Wir klopfen seitdem fleißig vor jeder Klassenarbeit bzw. Prüfungssituation.

Inzwischen gelingt es mir auch, aktuell die Emotionen abzufragen und sofort treffende konkrete Obwohl-Sätze zu formulieren.

Es ist erstaunlich, dass alle Schüler inzwischen fordern, vor einer Klassenarbeit zu klopfen. Nur in der jetzigen inzwischen 8. Klasse beteiligen sich 2 Schüler nicht am Klopfen. Obwohl ich es Ihnen freistelle, wollen sie mit im Zimmer bleiben, verhalten sich ruhig, ohne uns beim fleißigen Klopfen abzulenken bzw. zu stören.

Ich bin Iris unendlich dankbar, mir die Tapping-Technik vermittelt zu haben.