

A.1.15 Titel: **Chunking Definition und Übungen**

Definition:

Der Begriff Chunk heißt im englischen Brocken, Klotz, Klumpen, Stück.

Drei Arten des Chunkings werden unterschieden:

1. Chunk-up (hochchunken, raufchunken): Verallgemeinern, das "große Bild"
2. Chunk-down (runterchunken): Spezifizieren, Detailieren
3. Chunk-sideways (rüberchunken, seitwärtschunken, laterales chunken): Gleichordnung, Vergleichen, Analogien bilden. Ein chunk-sideways besteht aus einem chunk-up und einem anschließenden chunk down in eine andere Richtung.

Beispiel: Ein chunk-sideways für "Auto":

1. Schritt chunk-up auf "Fortbewegungsmittel"
2. Schritt: chunk-down (auf anderem Weg): "Fahrrad".

So entsteht aus dem Begriff "Auto" durch chunk-up und chunk-down ein chunk-sideways.

Historisches

Der Begriff "Chunk" wurde 1956 von G. A. Miller zur Beschreibung von Informationseinheiten geprägt. Später wurde der Begriff in der im NLP verwendeten Weise von John Grinder und Richard Bandler aufgegriffen.

Einsatz

Ziele erreichen: Jedes Ziel kann von jedem erreicht werden, wenn man es in ausreichend kleine Schritte unterteilt (= chunk down). Oder: Wie isst man einen Elefanten? - Stück für Stück!

(Definition aus nlpedia)

Übung 1

Chunking in der Runde

Ziel: Die TeilnehmerInnen lernen den Begriff Chunking theoretisch und praktisch kennen und wenden ihn auch im Coaching an.

Übungsablauf:

1. Teilnehmer nennt einen Begriff, z.B. Tomate
2. Der rechte Nachbar chunkt hoch, z.B. Gemüse
3. Der linke Nachbar chunkt runter, z.B. Kirschtomate
4. und der gegenüberliegende chunkt lateral (Variante auf derselben Ebene): z.B. Zucchini, Aubergine.
5. Dann ist der nächste dran und nennt einen Gegenstand, usw. bis alle dran waren

Übung 2

Chunking-Übung mit Gegenständen in der Kleingruppe:

Dieselbe Übung aber mit realen Gegenständen, die im Seminarraum oder draußen gefunden werden.

Übungsablauf:

1. A nennt einen Gegenstand. B, C und evtl D, E... suchen dazu die entsprechenden Gegenstände, die die Chunks symbolisieren sollen oder verkörpern.

Übung 3

Chunking-Übung im Coaching als Reframing

Übungsablauf:

1. A nennt ein Problem: z.B. 1. „Alles ist Mist!“
2. B und C verändern A's Wahrnehmungsperspektive, indem sie runter, hoch oder lateral chunken.
 - a. **hochgechunkt:** „Am besten, Du wärest nie geboren!“
 - b. **runtergechunkt:** „Was für Mist – Kuhmist oder Kamelmist?“ „Was alles ist Mist – Konntest Du Deine Socken nicht finden oder kam die Bahn heute nicht pünktlich?“
 - c. **lateral gechunkt:** „Ich finde, alles ist Scheiße!“ „Ich finde auch, früher war alles besser!“

Beispiel 2: „Heute morgen ist mir die Zahnpasta von der Bürste geflutscht!“

- a. **hochgechunkt:** Hauptsache, Du hattest die Bürste noch in der Hand!
- b. **runtergechunkt:** Welche Marke hast Du benutzt?
- c. **lateral gechunkt:** Mir ist das Butterbrot hingefallen, genau auf die Marmeladenseite! „Mein Becher ist gestern umgekippt, genau über der Tastatur!“