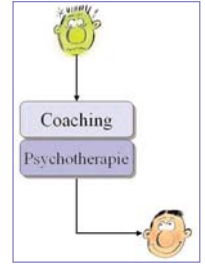


Newsletter

Coaching & Psychotherapie



Herzlich Willkommen!

In dieser Ausgabe geht es um das Thema Lernen. Wie kann neuer Stoff, wie zum Beispiel das Thema “Psychische Störungen” kreativ gelernt werden und warum reicht es nicht aus, etwa (nur) passiv verstanden zu haben? Und wozu ist eigentlich eine Erfolgsvision wichtig?

Ich wünsche Ihnen viel Spaß beim Lesen

Ihr Norman Ehlert

Erfolg braucht immer eine Vision

Erfolg braucht immer eine Vision! Dieser Satz bringt es auf den Punkt: Wenn man etwas erreichen will, dann sollte man eine gute Vorstellung davon haben, wo man hin möchte. Denn sonst ergeht es einen wie dem Seemann, der das Ziel nicht kennt und dem jeder Hafen recht ist.

So wie ein Haus erst im Kopf des Architekten entsteht, dann auf Papier gezeichnet und als Modell vorbereitet wird, so beginnen alle Projekte durch Ideen.

Noch wirkungsvoller als bloße Ideen sind Visionen, welche die Projekte bereits im Kopf verwirklichen. Sehr positive Visionen wirken motivierend und können Berge versetzen. Viele erfolgreiche Menschen haben ihre Visionen zur Wirklichkeit werden lassen.

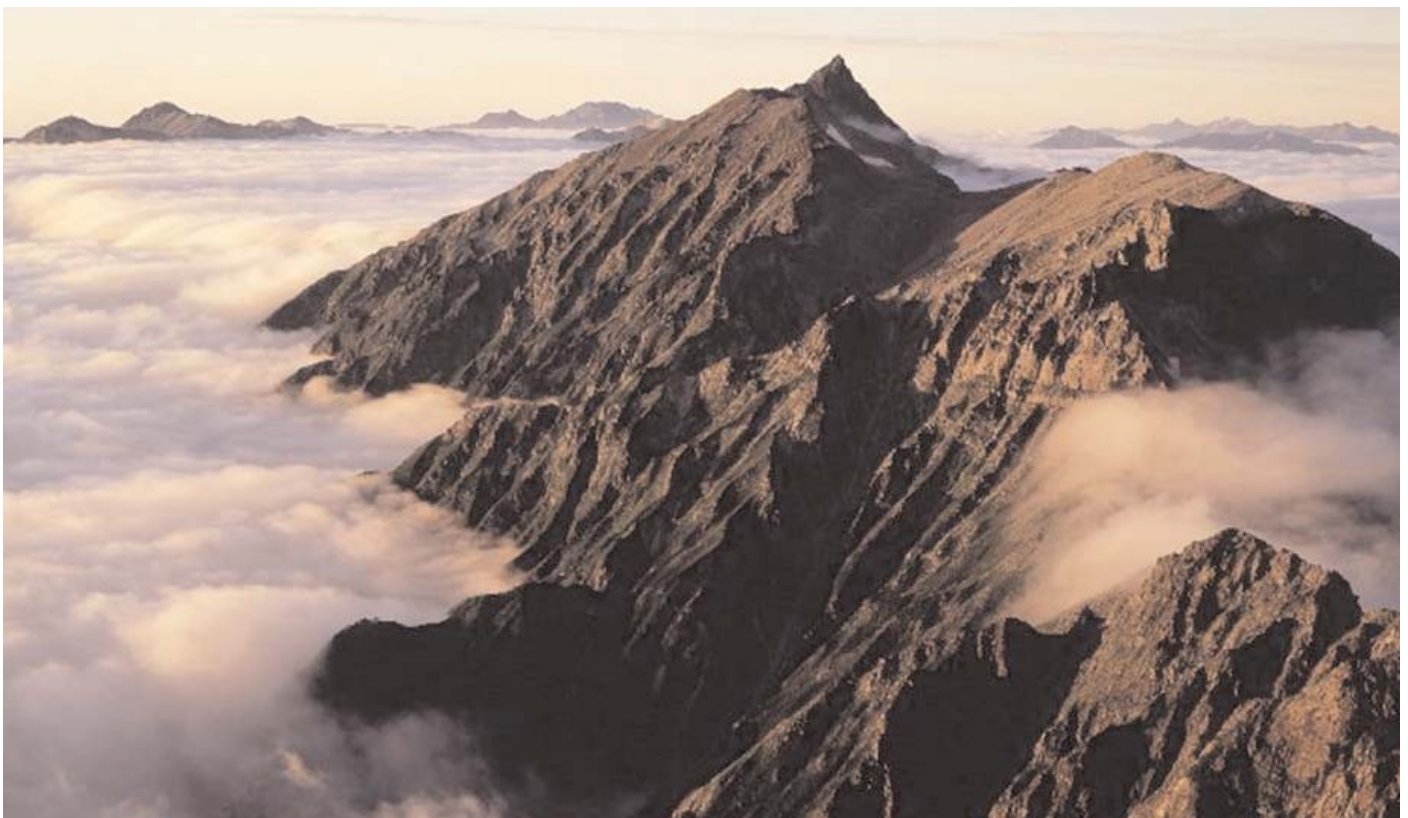
Machen Sie es Ihnen nach: Nehmen Sie sich immer mal wieder Zeit, eine Vision entstehen zu lassen und im Kopf weiterzuentwickeln. Überlegen Sie sich, was möchten Sie erreichen? Was möchten Sie in diesem Leben verwirklichen?

Genießen Sie es, sich beim Einschlafen und Aufwachen vorzustellen, wie diese Vision von Tag zu Tag mehr Realität wird.

Ihr Unbewusstes wird Ihnen dabei helfen, Ihre Vision umzusetzen.

Alle Dinge beginnen mit einer Vision. Sie haben ihren Ursprung in einer Vision, müssen dann auch noch ins Werk umgesetzt werden.

Indianische Weisheit



Die Expedition zum neuen Wissensland

Wenn Menschen beginnen, sich mit einem neuen Wissensgebiet zu beschäftigen, stehen sie erst einmal vor einem unübersichtlichen Gebiet.

Beim Gebiet zu Psychischen Störungen und Psychotherapie zum Beispiel gibt es ganz verschiedene Informationen zu lernen, wie Psychopathologische Symptome, Angsterkrankungen, Psychosomatische Erkrankungen, Suizidalität und vieles mehr. Die Informationsflut und die Unübersichtlichkeit ist so groß, dass sie einen (fast) erschlägt. Erschwerend kommt hinzu, dass sich viele Begriffe zum Teil überschneiden und unscharf verwendet werden, wie z.B. Organisches Psychosyndrom, exogene Psychose, Hirnorganische psychotische Störung, körperlich begründete Psychose usw...

Man fängt an, zu lernen und ist schnell in seinem Wissenspeicher überladen.

Um aus dieser Verwirrung heraus zu kommen, kann folgende Metapher sehr hilfreich sein:

Stellen Sie sich die Erschließung neuen Wissens wie eine Expedition in unbekanntes Gebiet vor!

Wenn Sie sich zu einer Expedition aufmachen, werden Sie sicherlich einige Vorbereitungen treffen:

Sie werden sich u.a. ein bestimmtes Gepäck zulegen, wie in diesem Falle Bücher, Filme, Lexika usw.

Sie werden vielleicht einen Führer in dieses Gebiet mitnehmen wollen, der sich darin gut auskennt und vielleicht möchten Sie diese Expedition nicht allein unternehmen, sondern suchen sich Mitstreiter mit demselben Ziel, d.h. z.B. Menschen, die auch Psychotherapeuten werden wollen.

Sinnvoll wäre dann das Einrichten eines Basislagers, von dem aus, Sie ihre Erkundungen starten können. In diesem Fall wäre dann das Basislager vielleicht der Schreibtisch im Arbeitszimmer, in einer ruhigen, angenehmen Lernumgebung.

Für Verpflegung sollte ebenfalls gesorgt sein (Wasser, Tee und Studentenfutter bieten sich hier an). Außerdem sollten Sie gesundheitlich fit sein, schließlich gehen Sie im Dschungel ja auch nicht mit Malaria auf Erkundungstour.

Nun haben Sie also ihr Basislager eingerichtet, für Verpflegung gesorgt, vielleicht einen Führer und Weggefährten gefunden und wollen sicher los! Möchten endlich das neue Gebiet erkunden, ein Gefühl fast so spannend wie im Urlaub, wenn man endlich an den Strand kommen möchte.

Also gut, auf geht's. Vom Basislager aus in das neue Wissensgebiet. Am besten beginnend mit den Grundbegriffen, die eine Art Orientierung darstellen, einen kleinen Vordruck, den Sie später als Landschaftskarte ausgestalten können. Diese Grundbegriffe sind sozusagen das erste, was Sie auf dem neuen Gebiet auf sammeln können, was Ihnen dann weiterhilft, so ein bisschen, wie diese Computerspiele, bei denen man erst einmal Ferngläser und Energiepunkte sammelt, um dann weiterzukommen.

Grundbegriffe bei dem Gebiet der Psychischen Störungen wären z.B. die verschiedenen Elementarfunktionen, wie Denken, Fühlen und Wollen, die in ihrer Gesamtheit den Psychopathologischen Status ergeben. Weitere Grundbegriffe wären, Definitionen, was psychische Störungen überhaupt sind, welche Ursachen und welche Einteilungen es gibt usw.

Wenn Sie diese ersten Gebiete erforschen, ist es sinnvoll regelmäßig zurück zum Basislager zu kommen, um in Ihren Notizen die neuen Informationen aufzuzeichnen, sprich zu reflektieren, was Sie sich schon erschlossen haben.

Sie sollten also nicht solange im neuen Wissensland herumwandern, bis Sie erschöpft sind und nicht mehr wissen, wo Sie sich gerade befinden, sondern ab und an wieder ins Basislager zurückkehren und das aufschreiben, was Sie bereits wissen.

So entsteht langsam eine Landkarte von diesem neuen Gebiet, Sie kartografieren also das, was Sie sich erschlossen haben.

Sie brauchen also nicht immer alles neu zu lernen, sondern können auf Bekanntes zurückgreifen. Im Basislager können Sie den Gefährten von Ihren neuen Erfahrungen berichten. Diese lernen von Ihnen und Sie können sich neue Informationen erzählen lassen. So braucht nicht jeder die ganze Strecke selbst gehen.

Wenn Sie bestimmte Punkte auf Ihrer Erkundungstour noch näher erforschen wollen, können Sie in die Tiefe gehen und schauen, was unter der Oberfläche zu sehen ist. Sicher lernen Sie auch, dass es zwischen verschiedenen Orten auf Ihrem Wissensgebiet größere Verbindungen gibt, wie große Straßen, zum Beispiel zwischen dem Ort Phobien und Zwangsstörung und das diese zu einem größeren Gebiet "Angststörungen" gehören. Viel Spaß dabei!



Das 2 x 3 Schritte Lernmodell

Gelegentlich wundern sich Seminarteilnehmer, warum es ihnen nicht gelingt, bereits Gelerntes wiederzugeben. Dann hört man Sätze wie: "Ich habe es doch verstanden, aber wenn ich es jemand erklären soll, gelingt mir das nicht!"

Nun, dieses Phänomen wird verständlich, wenn man sich anschaut, wie Lernen funktioniert. Ich möchte dieses Modell das **2 x 3 Schritte Lernmodell** nennen.

Zu unterscheiden ist dabei zwischen passivem und aktivem Lernen. Zuerst kommt das passive Lernen in drei Schritten, dann das aktive Lernen.

Die drei Schritte des passiven Lernens:

Im **ersten Schritt** nimmt man Informationen auf, beschäftigt sich damit und beginnt Zusammenhänge zu sehen. Man schaut in Bücher, unterhält sich mit anderen Menschen, liest Fallberichte usw.

Im **zweiten Schritt** geht man in die Tiefe und lernt zu einem bestimmten Gebiet, wie z.B. zu Persönlichkeitsstörungen wichtige Fakten. Man vergleicht verschiedene Quellen, trägt Informationen zusammen und macht sich Zusammenfassungen.

Im **dritten Schritt** kann man dann zwischen verschiedenen Lerngebieten, Verbindungen herstellen, d.h. z.B. Persönlichkeitsstörungen von Angststörungen abgrenzen usw.

Ist man diese drei Schritte gegangen, dann versteht man, wenn ein anderer über diese Themen spricht oder man ein Buch darüber liest. Man hat dann **passives Wissen** über das Thema. Das ist notwendig, um daraus **aktives Wissen** zu machen.

Zusätzlich jedoch braucht es die **drei Schritte für das aktive Wissen** erneut.

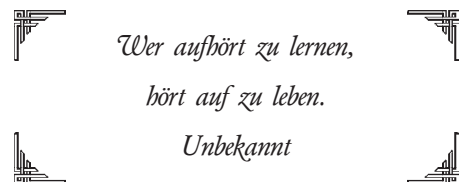
Beim **ersten Schritt** des aktiven Wissenserwerb sollte man sich selbst oder anderen die Themen erläutern können. Meist wird man bemerken, dass es noch Informationslücken gibt und man noch nachlesen muss.

Beim **zweiten Schritt** kann man schon Definitionen von sich geben, wie z.B. "Eine Persönlichkeitsstörung ist gekennzeichnet durch starre, rigide, unflexible Verhaltensmuster in den verschiedensten Situationen." Zudem kann man Fragen genauer beantworten.

Beim **dritten Schritt** kann man anderen die Zusammenhänge zwischen den einzelnen Themen darstellen. Man kann dann z.B. spontan ein kleines Kurzreferat über das Thema halten.

Die letzte hohe Kunst besteht dann noch darin, möglichst einfach ein Thema erklären zu können.

Darin zeigt sich, ob man es wirklich verstanden hat.



Damit Lernen nicht zum Schreckgespenst wird ;-)

Bildquelle: www.einsteinfreun.de

Durch Fragen lernen

Das Kind kam zu seinem Vater und setzte sich auf seinen Schoß.

“Du Papi, wie funktioniert der Fernseher?”

“Das weiß ich nicht.”

“Du Papi, woher kommt der Strom?”

“Das weiß ich nicht.”

“Papi, warum wächst das Gras?”

“Ich weiß es nicht.”

“Papi, stört es dich eigentlich, wenn ich all diese Fragen stelle?”

“Natürlich nicht, mein Kind. Wie sollst du denn etwas lernen, wenn du keine Fragen stellst!”

(aus: Dillman, Bruce: Ziel um Ziel, Junfermann, leicht geändert)

Der große Durst

Ein Meister lag einmal im Zugabteil eines Schlafwagens auf dem oberen Bett. Er konnte aber nicht einschlafen, weil unter ihm ein anderer Reisender die ganze Zeit stöhnte “Ach, was bin ich durstig – ich bin so durstig... Ach, was bin ich durstig, so durstig...”

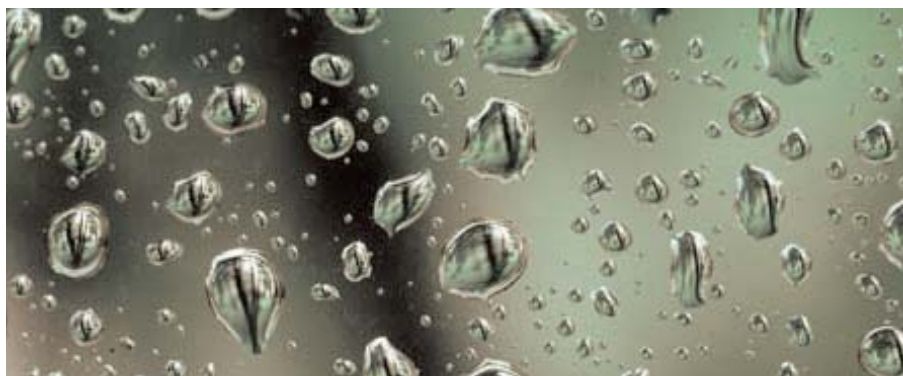
Nachdem das Stöhnen kein Ende nahm, kletterte der Meister von seinem Bett herunter, lief bis zum Speisewagen und kaufte dort eine Flasche Wasser. Er kam zurück in das Abteil und reichte dem durstigen Mitreisenden das Wasser.

“Hier hast du etwas zu trinken.”

“Oh, wunderbar – Gott sei Dank!”

Der Meister kletterte wieder hinauf zu seinem Bett und streckte sich zum Schlafen aus. Kaum hatte er die Augen geschlossen, hörte er es von unten stöhnen: “Ach, was war ich durstig... ich war ja so durstig...”

(aus Mello, Anthony de: Eine Minute Unsinn, Herder, leicht geändert)



© norman-ehlert.de

norman-ehlert.de

Königsteiner Straße 61
45529 Hattingen

Tel.: 02324-685552

Fax: 02324-9022031

mail: info@norman-ehlert.de

Internet: www.norman-ehlert.de