



Zuhause	Leben	Arbeiten	Lernen und mich erweitern	Beziehungen	Gesundheit	Spiritualität	Altern
---------	-------	----------	---------------------------------	-------------	------------	---------------	--------



Lernen = Leben Leben = Lernen
Challenges
Erfahren und Erfahrung
Älter Werden und Lernen
Feedback und anderes
Lern-Schauplätze

Challenges

Herausforderungen im Bereich Lernen?
Keine Frage, dass sich die Konsequenzen des permanenten Wandels in allen unseren Welten sozusagen im Lernen fokussieren. Seien es neue Erkenntnisse in der Technologie oder solche in der Medizin. Oder solche im Zusammenleben in einer Multikulti-Gesellschaft. Oder hinsichtlich der Ankündigung der Gesellschaft des Langes Lebens. Überall Herausforderungen, welche uns manchmal aufjauchzen lassen und dann fast zur Verzweiflung bringen. Unter diesem Untertitel wollen wir auf einige solche Herausforderungen hinweisen. Und dabei immer wieder das Ziel des Schönen Lebens im Auge behalten.



Home
Aktuell
Sitemap
Links
Archiv
Suchen
Über uns
Kontakt

How to work with addiction

Pema Chödrön

"The teachings tell us that there is suffering. There is dissatisfaction and frustration. Often nothing seems to go right. There really is a wound. But it is not necessary to scratch it. Working with addictions is about not just impulsively grabbing for something to stop the itching, not just grabbing for something to fill up the space, not giving in to this impulse to feel okay and just to get comfortable as soon as possible".

More (E): [»»](#)



Learning: Towards Health and the Human Condition

Ein Neuropsychologe macht revolutionierende Vorschläge für ein Neues Lernen. Nicht mehr hauptsächlich Lernen für ein Diplom, einen Titel. Die Erkenntnis der Neuronalen Plastizität und andere bahnbrechende Erkenntnisse in der Hirnforschung lassen Lerngebiete und Lernformen erkennen, welche weitestreichende Auswirkungen haben werden. Kann das

Lernen Alzheimer aufhalten? Sollten unsere Kinder fremde Sprachen von jung auf lernen? **Die Schule als mentale Wellness-Institution** sehen, so wie es das Fitness-Center für den Körper ist? Solche und noch weitergehende und aufregende Anregungen stellt Paul Nussbaum zur Diskussion (E) [»»](#)

Leben lernen

Neue Horizonte für das Lernen

Die Weiterbildungsstatistiken zeigen, dass Weiterbildung hauptsächlich berufsbedingt und berufsunterstützt betrieben wird. Auch das Lernen in den weichen Bereichen wie Teamarbeiten, Umgang mit Problemen, Selbstentwicklung. Gerade Selbstentwicklung, unterstützt und gefordert am Arbeitsplatz beinhaltet die Gefahr, nur auf die unternehmensspezifischen Anforderungen von Effizienz ausgerichtet zu sein.

Dass damit weitere Soft-Bereiche wie Rücksicht nehmen, Balance finden, Sorge tragen etc. eher zu kurz kommen, ist offensichtlich. Irgendwie kommt damit ein Teil des Menschseins zu kurz. Und zeigt sich dann an den effizienten Sozialleichen, welche einsam durch unsere kalte Welt gehen.

Leben lernen: Ich denke, dass jede und jeder selbst dafür verantwortlich Sorge tragen muss, die "vergessenen Seiten" weiter zu entwickeln. Wie? Auch hier kein Rezept ausser dem Hinweis, welcher für so viele Lebensbereiche Geltung hat: beobachte, frage dein Herz und mach dich kundig bei solchen Leuten, die dir Vorbild sind. Es gibt deren so viele. Und dann anpacken. Das könnte LifeDesigning im Bereich Lernen, Wachsen, Sich Entwickeln werden.

Eine ganz spezielle Site (E) für diejenigen, welche sich für sich weitere Sichten zum Lernen zulegen wollen. Auch hier fließen wieder die neusten Erkenntnisse aus der Hirnforschung ein. Eine trouvaille. >>

Die zehn Bullen

Wer kennt nicht die Ausflüchte, Verdrängungen, Entschuldigungen und andern Tricks, welche wir brauchen, um uns nicht der Realität zu stellen. Es sind dies

Abwehrmechanismen, welche manchmal hilfreich sind, häufig jedoch unsere persönliche Entwicklung behindern. Die Schattenseiten unseres Selbst können wir auf die Dauer nicht umgehen, da sie sonst plötzlich auszubrechen drohen. In sehr unangemessener Weise. Es ist uns im Reifeprozess aufgetragen, unsere Wahrheit auszudrücken. Als z.B. nein zu sagen, wenn uns etwas nicht passt. Und nicht anpasserisch an den Mainstream immer ja zu sagen, wo wir eigentlich das Gegenteil wollen. Und dies noch in einer hilfreichen Form zu tun, das ist der lebenslange Challenge.

Mehr zu unseren Abwehrmechanismen >>

* * *