

Dies verdeutlicht aus Sicht des Konstruktivismus die Wichtigkeit der Auseinandersetzung des Lernenden mit Informationen. Wenn diese nicht in vorhandene Wissensstrukturen passen, ist es notwendig diese Strukturen zu erweitern oder zu verändern, damit sie wieder Sinn für das Individuum ergeben.

Sowohl die **Assimilation als auch die Akkommodation** sind für kognitive Entwicklungsprozesse sehr wichtig. Dazu kommt der sozialen Interaktion eine entscheidende Rolle zu, da hierdurch individuelle Sichtweisen und Perspektiven zu Lernchancen anregen und dem Menschen ermöglichen durch gemeinsames Handeln und Kommunizieren Gemeinsamkeiten zu erkennen.

Die Quelle eines jeden Lernprozesses sind individuelle Erfahrung. Sicherlich kann nicht ganz auf die Informationsweitergabe in Form von Präsentation verzichtet werden, jedoch geht die konstruktivistische Vorstellung der Rolle des Lehrers einen Schritt weiter. Lernkontexte sollten so gestaltet werden, damit der Lernende lehrreiche Erfahrungen machen kann und sich aktiv mit Problemstellungen auseinandersetzen kann. Der Lehrende sollte Situationen schaffen, wo der Lernende angeregt wird, Informationen zu hinterfragen und durch die richtigen Fragen Interesse für den Lernstoff aufbringt.

Dadurch kommt der Lernprozess wie von selbst in Gang und der Lehrer wird somit zum Lernbegleiter (Coach).

Dies zu ermöglichen ist die große Herausforderung sowohl für Lehrer als auch für Führungskräfte.

Lebenslanges Lernen ist in und wir können gar nicht anders als zu lernen. Haben Sie schon einmal überlegt, wann, wie und wo sie lernen? Vielleicht durch ein Gespräch mit Bekannten und Freunden, beim Lesen eines Buches oder beim Fernsehschauen, indem wir etwas Neues ausprobieren oder beim durchblättern einer Zeitschrift. Lernen wir während wir denken, planen und handeln? Lernen wir etwa beim Nichtstun, meditieren, beim spazieren und beobachten der Natur, beim beten oder singen, beim lachen und weinen, beim Atmen.....?

Gleichgültig, ob die Art des Lernens formeller oder informeller Art ist – in der Schule des Lebens - wir können nicht anders –

Wir LERNEN!



Christine Grabher
Coaching & Training
Kinesiologin

Kontakt:

A - 6890 Lustenau, Staldenweg 2b
Tel.: 05577 62730 88
Mobil: 06641132092
E-Mail: info@system-loesungen.at
Home: www.system-loesungen.at

KINESIOLOGIEÜBUNG

ERLEBE DIE SCHÖNHEIT
DER TÄGLICHEN DISZIPLIN

Meridian-Cross-Crawl „Sanftheit & Heilung“

von Do-Ri Amtmann
www.do-ri.com

Diese Übung ist auch bekannt als „Nieren- Magenübung“, denn der Hauptmuskel des Nieren-Meridians wird mit dem Hauptmuskel des Magen-Meridians überkreuz gleichzeitig bewegt.

MCC „Sanftheit & Heilung“ stärkt die Herz- & Gehirntegration, sowie die Atmung, die Rückenmarksflüssigkeit und das Wasser-Element. Sie schaltet auch die Ohrenenergie ein und beugt Allergien vor. Wer kurzfristig fix und fertig ist, sollte diese Übung ebenso durchführen.

Wir sollten sie mind. je 25x bis max. je 200x pro Einheit turnen, 5x täglich.

Tipp: Wer nach Süßem süchtig ist und nicht „nein“ dazu sagen kann, sollte diese Übung als Ersatz vorher machen. Oftmals ist der Gusto auf Süßes danach einfach verschwunden.

Anleitung:

- ① Du stehst und streckst den linken Arm in Schulterhöhe nach vorne, der Daumen zeigt nach unten. Gleichzeitig hebst du das rechte Bein vor dem Körper ca. 30° hoch und drehst es nach außen.
- ② Nun bringst du kraftvoll den linken Arm diagonal zur Seite nach unten und stoppst in Hüfthöhe. Gleichzeitig bewegst du das Bein in einem Bogen zur Seite. Achte darauf, dass es auswärts-gedreht bleibt, der Fuß zeigt dabei zur Seite. Die Spannung in der Bewegung soll bis in die Fingerspitzen und Ferse spürbar sein.
- ③ In dieser Position hältst du kurz inne, danach entspannst du Arm und Bein, bringst sie in die Ausgangsstellung zurück
- ④ und führst die Bewegung mit der anderen Seite durch.



Wer diese Übung gewissenhaft macht, merkt mitunter, wie blockiert oft der Psoas bzw. der Hüftbereich ist. Stetiges und geduldiges Üben belebt diesen Bereich auch bei den Eingerosteten unter uns. Probiert die Wirkung aus! Turnt die Übung „Sanftheit & Heilung“ je 200x, 5x täglich - und beobachtet, was sich dadurch bewegt und verbessert.

Ein fröhliches und erfolgreiches Üben wünscht Euch Do-Ri!