



Die Autorin veröffentlicht ihre Gedanken zum Thema Lernen, Schule und Zusammenleben

oder beantwortet Ihre Fragen.

Gehen Sie das neue Jahr locker an

Ein neues Jahr, ein neuer Anfang. Der erste Monat im noch jungen Jahr 2019 liegt hinter uns. Meistens geht es, nach den zuweilen aufreibenden Feiertagen, im Januar und Februar etwas gemächlicher zu und her. Gesättigt vom guten Essen und vom Rummel im Familienkreis, erlauben wir uns den Luxus, den Gang etwas zurück zu schalten und weniger Termine einzuplanen. Die Zeit zum Auftanken, steht uns oftmals erst jetzt zur Verfügung, nach den vielen Aktivitäten Ende Jahr. Gut, wer nun diese ruhigere Zeit nutzt, um sich zu erholen und aufzutanken. Aber aufgepasst, der Stress hat sich nicht etwa in Luft aufgelöst, nein, er wartet geduldig vor der Tür, bis er wieder, Schwups, um die Ecke stürmt und direkt vor der Nase landet. Was dann? Sie denken, es ist zu früh, um gerade jetzt, wo's doch so gemütlich ist, darüber nachzudenken? Weit gefehlt! Die Lernwissenschaft hat herausgefunden, dass wir gerade in entspannten Phasen kreative Lösungen für Probleme finden und neue Erkenntnisse dazu gewinnen. Es könnte sich also lohnen, wenn Sie sich einmal in Abwesenheit der negativen Stresshormone - vielleicht genau jetzt - ganz entspannt zurücklehnen, den Blick etwas heben und zum Horizont aufschauen. Lauern unabwendbare «Beschwerlichkeiten» schon irgendwo da draussen? Durch die Betrachtung aus der Distanz, werden schwierige Alltagssituationen aus einer anderen Perspektive wahrgenommen. Wir stecken nicht mitten drin, sondern können erst einmal einfach nur erkennen, welche Ausmasse diese haben. Sind sie gross, klein, schwer, dunkel, hell, schwammig, klebrig, gelb, grün...? Gleichzeitig stellt sich automatisch irgendwo im Körper das passende Gefühl dazu ein. Die sogenannten «somatischen Marker» melden sich beispielsweise als Druck in der Magengegend, oder ein Ziehen im Nacken breitet sich aus. Jetzt kann man sich überlegen, welchen Handlungswunsch das problematische Reizthema bei einem auslöst. Etwa die Pendenzenliste zu fressen? So lustig das tönt, genau solche «Überraschungsmomente», setzen in unserem Gehirn nachweislich Glückshormone in Form von «Dopamin» frei!



Jetzt ist der Moment reif, den Blick auf kreative und realistische Lösungsansätze zu richten. Anstatt die To-Do-Liste tatsächlich zu vertilgen, wird sie nun, zum Beispiel in Form eines Fliegers, im Papierkorb versenkt! Was wirklich wichtig ist, kommt einem garantiert wieder in den Sinn! Oder, wenn das noch zu übermütig erscheint, streichen sie zum Beispiel die Hälfte der Aufgabenpunkte weg, oder schreiben sie eine neue Liste mit höchstens drei wichtigen Tageszielen. Wir haben viele Möglichkeiten mit Belastungen umzugehen, wenn wir sie besser kennen: Situation, Gefühl, Handlungswunsch. Wichtig ist dabei, dass wir uns nicht einfach treiben lassen, sondern den Mut haben, unserer **HANDELN** zu verändern, damit der Stress ein gesundes Mass annimmt. **WIE** wir das anstellen, realisieren wir meist in entspannten Phasen und wenn wir der Phantasie auch mal freien Lauf lassen. Denkblockaden werden aufgelöst und der Zugang zu neuen Ideen liegt frei. Ein neues Jahr, ein neuer Anfang!?

Iris Gregurka Hotz
Lerntherapeutin iit/SVLT
LernAtelier Eglisau



Senden Sie Fragen an: igreho@bluewin.ch