

Mit Spirit of Energy® Lernen lernen

Schule, Krampf, Zwang, mühsam, langweilig, pauken, Prüfung, Stress, anstrengend, für was? Kommt Ihnen das auch in den Sinn, wenn Sie das Stichwort «Lernen» hören?

Dabei ist doch eigentlich das ganze Leben lernen. Das fängt schon ganz früh an. Sie lernen, wer Ihre Mutter ist, Sie weinen und bekommen Nahrung und trockene Windeln und Zuwendung. Sie lernen essen, laufen, sprechen, später rechnen, lesen und Fahrrad fahren. Somit kann lernen fast wie von selbst gehen, vor allem als Kleinkind ist es für die meisten selbstverständlich. Sonst würden Sie immer noch weinen und schreien statt sprechen, auf dem Boden krabbeln und Windeln tragen. Erst später, wenn wir älter werden und dann in die Schule kommen, wird das Lernen für viele zu einem Müssen und somit negativ besetzt. Warum das? Ich denke, weil wir Angst davor haben, Fehler zu machen. Doch was sind Fehler? Sind Fehler eine Schwäche oder gar ein Ausdruck von Unfähigkeit? Nein, Fehler sind eine Chance, es noch einmal zu probieren und vielleicht sogar eine bessere Lösung zu finden.

Sich nicht erlauben, Fehler zu machen, also der Anspruch perfekt zu sein steckt in vielen Menschen drin. Das ist natürlich auch gut, wir möchten ja unsere Aufgaben gut erledigen, nicht jedes Rezept verträgt eine allzu kreative Auslegung. Dieses „keine Fehler machen dürfen“ entdeckte ich auch an mir selber immer wieder.

Dann lernte ich Spirit of Energy® kennen. Das ist das geniale Konzept, sein eigenes Energielevel hochhalten zu können, egal wie es um einen herum «stürmt». Spirit of Energy® (ursprünglich von Kornelia Becker-Oberender und Erwin Oberender als Selbstcoaching-Methode entwickelt) verbindet traditionelles fernöstliches Wissen um die chinesische Energielehre - wie die Klopfakupressur - mit modernen Erkenntnissen und Coaching-Tools. Dabei ist Spirit of Energy® ein pädagogisches Konzept, das heißt es geht viel ums Lernen, wobei Lernen hier nicht in erster Linie das Auswendiglernen von Theorie ist, sondern die praktische Anwendung für das Leben.

Und das kann jeder lernen. Probieren Sie doch einmal folgendes Experiment: Mit welcher Hand halten sie die Zahnbürste beim Zähne putzen? Nehmen Sie sich vor, eine Woche lang die andere Hand zu benutzen. Am Anfang wird das sehr ungewohnt und komisch und auch schwierig sein, doch wenn Sie durchhalten und es immer wieder machen, wird es je länger je besser funktionieren. Und wenn die ganze Familie mitmacht, macht das Ganze auch noch Spaß. Denn genau so funktioniert Lernen!

Um das neue Handeln ganz in Ihnen zu „verankern“, können Sie eine Karte aus dem Spirit of Energy® Kartenset ziehen. Schauen Sie zuerst das Bild auf der Vorderseite an, dann lesen Sie die Energieformal auf der Rückseite, sprechen diese laut und klopfen dazu mit zwei Fingern leicht den angegebenen Klopfpunkt. Das Klopfen wirkt direkt auf Ihr Energiesystem und hilft, das neue Denken und Verhalten zu festigen. Achten Sie dabei darauf, was für Körperwahrnehmungen, Gedanken, Gefühle oder Bilder auftauchen, all das kann Ihnen wertvolle Hinweise für das neue „Tun“ geben. Denken Sie an Ihr neues Verhalten und klopfen Sie ein paar Minuten, bis sie sich wohlfühlen. Wenn dabei ein Thema auftauchen sollte, das sie vertieft bearbeiten möchten, wenden Sie sich an einen Spirit of Energy® Profi in Ihrer Nähe.

Mit diesem Experiment haben Sie nicht nur eine neue Fertigkeit erworben, sondern auch etwas Wichtiges über das Lernen gelernt. Eine Veränderung können Sie wollen, es vielleicht auch mal ausprobieren, aber erst wenn Sie sich die Chance geben, zu üben, zu wiederholen, auch Fehler zu machen und diese als Möglichkeit zu sehen, anders und vielleicht besser zu handeln wird die Veränderung nachhaltig. So heißt lernen sich weiterentwickeln, etwas Neues ausprobieren, anders handeln als bisher, alte Gewohnheiten und Glaubensmuster hinterfragen und auch verändern.

Das Zähneputzen ist dafür nur ein Beispiel, es funktioniert überall dort, wo Sie es wollen. Und Spirit of Energy® unterstützt Sie dabei.