

Ausgebremst um zu leben...

... und nicht wieder zurück



Lernmotto Kathriner, (2017)

Kompetenznachweis „Reflexion“

Die Zusammenarbeit mit den Klienten und Klientinnen gestalten

HFP Zugehörigkeit: Modul 4

Institut für Arbeitsagogik (IfA) Zugehörigkeit: Modul 2 / Fach Lernkompetenz
IfA Nachweisform 3.1 / Ausbildung 1. Jahr (mit Lerntagebuch)

Ausbildungsseminar 24C 2017 – 2019

Rolf Kathriner, Eulenweg 13A, 8832 Wilen b. Wollerau
Email: rolf@kathriner.ch

Inhaltsverzeichnis

	Titelblatt	Seite 01
	Inhaltsverzeichnis	Seite 02
1	Kurzzusammenfassung	Seite 03
2	Einleitung / Ausgangslage	Seite 03
2.1	Fragestellung	Seite 03
2.2	Zielsetzung	Seite 03
2.3	Modulzuordnung	Seite 04
3	Meine Lernbiographie	Seite 04
3.1	Baby bis zum Einschulalter	Seite 04
3.2	Schulzeit und Erstausbildung	Seite 04 - 05
3.3	Erwachsen werden bis heute	Seite 05 - 06
3.4	Work-Life-Balance	Seite 07
3.5	Heute	Seite 07
3.6	Meine erworbene Lernkompetenz	Seite 07
3.6.1	Mein Lernverhalten	Seite 08
3.7	Meine Lerntypen	Seite 09
3.7.1	Ich bin ein Macher	Seite 09
3.7.2	Meine Hirndominanz	Seite 09 - 10
3.7.3	Meine physiologische Leistungskurve	Seite 10
3.8	Meine Lernstrategien - meine Stolpersteine	Seite 10
3.8.1	Mein Handeln	Seite 10
3.8.2	Mein Stolpern	Seite 11
4	Auswertung und Schlussfolgerung	Seite 11 - 12
5	Gruppenauswertung	Seite 12
6	Selbstdeklaration	Seite 13
7	Literatur und Quellenverzeichnisse	Seite 13
8	Anhang	Seite 14

1 Kurzzusammenfassung

In dieser Selbstreflexionsarbeit zeige ich auf, dass das Titelbild mit dem erarbeiteten Lernmotto; stabil und hilfsbereit führe ich geduldig aber stetig die einzelnen Teilstücke zusammen mein Lernen widerspiegelt.

Durch einen schweren Stolperstein in meinem Leben habe ich verschiedene Strategien, das Ablehnen oder das Kämpfen, gelernt, um die Stolpersteine, die Unmotiviertheit und die Lernblockaden nicht als Probleme, sondern als Herausforderungen zu nutzen.

Diese neue Strategie macht, dass ich bei Unvorhergesehenem mit mir und allen Beteiligten wohlwollender umgehen kann.

Der Weg zu dieser Erkenntnis ist in der vorliegenden Selbstreflexionsarbeit ersichtlich.

2 Einleitung

Ausgangslage

Lernen und neues dazu lernen gehört zu meiner stetigen und persönlichen Lebensentwicklung, auf die ich mich einlassen oder sie von innen heraus ablehnen kann. Meine heutige, verinnerlichte Wahrnehmung ist; Lernen wird bis zu meinem letzten Atemzug möglich sein. Es wird immer verschiedene gewählte Wege, Situationen und Möglichkeiten geben, um ein Ziel zu erreichen. Wählen ist für mich grundsätzlich möglich und jede Art von Veränderung ist annehmbar und sehr wichtig, um nicht im Status Quo stehen zu bleiben. Ein Gedanke der mir, den Klienten und dem Arbeitsteam dabei behilflich sein kann, ist jener;

„Der Anfang ist die Hälfte des Ganzen“ (Aristoteles, 384vChr)

2.1 Fragestellung

01 Welche Lernmethoden prägten mein Leben?

02 Wie ist es möglich das Denken, ich lebe zum Arbeiten, in ein Denken, ich lebe beim arbeiten, zu ändern?

03 Wie haben Ameisen meinen Lebensalltag positiv verändert?

2.2 Zielsetzung

Ziel der vorliegenden Arbeit ist, meine persönliche Lernkompetenz zu fördern, zu vertiefen, zu verinnerlichen, zu verstehen und zu verfestigen, um damit Verknüpfungen zu erfahren und mein vernetztes Denken weiter zu entwickeln. Durch diese verstandene Förderung will ich bewusst auch mich fordern.

2.3 Modulzuordnung

Durch die Reflexionsarbeit meiner eigenen Lernbiografie und dem damit entstandenen persönlichen Praxistransfer zu meinen zugeteilten Klienten, ordne ich diese schriftliche Auseinandersetzung mit dem Thema Lernkompetenz, dem HFP Modul vier zu.

3 Meine Lernbiographie

In meinem bisherigen Leben habe ich verschiedene Lernmethoden angewendet. Nicht alle waren optimal, jedoch waren alle lehrreich für mein zukünftiges Lernen. Nachfolgend habe ich meine Lernbiografie reflektiert.

3.1 Baby bis zum Einschulalter

Lernen war für mich möglich durch verschiedene Reize der Sinne, durch nonverbale Kommunikation und ab dem zweiten Jahr auch ergänzend durch verbale Kommunikation, durch sozioemotionale Entwicklung, durch ungezwungenes einfach Tun, durch spielerisches Erfahren, durch Trotzen und durch Grenzen erfahren.

Die Anfänge begannen mit ca. 4-5 Jahren, als ich unbeschwert, Eiskanäle für Glaspfandflaschen und mit Lego-Schienen für Spielzeugautos selbst gebaut habe. In dieser Zeit, habe ich mich sehr wohl und frei gefühlt.

Lerntagebuch Kathriner, (2017)

3.2 Schulzeit und erste Ausbildung

In diesem Lebensabschnitt musste ich, nach meiner damaligen Ansicht, meistens lernen. Wenn ich mich nicht mit den bestehenden, vom damaligen Schulsystem vorgegebenen Regeln (es ist halt so und es ist schon immer so gewesen) und dessen Belohnungssystem, den vergebenen Noten, einlassen konnte, hat es sehr schnell und mit restriktivem Nachdruck geheißen; du wirst nichts, du bist niemand, du bist nicht gut genug, du wirst es nie schaffen, das ist richtig, das ist falsch, usw. Die so wichtige Anerkennung wurde verwehrt.

Mit Beginn der Schulzeit wurde diese geliebte Freiheit bezüglich des Lernens für mich vom System stark unterbunden. Zum ersten Mal musste ich etwas tun, bei dem keine Ausweichmöglichkeiten bestehen.

Lerntagebuch Kathriner, (2017)

Mit dem Anfang der Lehre und in der Ausbildung zum Elektromonteur wurde mir empfohlen, du solltest, du musst, mach dies und auch das noch. Mich in dieser Hinsicht zu überzeugen war keinesfalls einfach. Vielleicht habe ich damals schon wahrgenommen, dass das für mich nicht zum eigentlichen Ziel führen konnte, weil mir mit dieser Methode schlichtweg die Motivation fehlte, ich unzufrieden war

und ohne Sinn lernte. Mit meiner von aussen damit empfundenen querulanti- schen Denkweise in diesem Lebensabschnitt, konnte ich nicht immer, und das ist im Nachhinein für mich verständlich, beim Gegenüber zu meinen Gunsten nur im Ansatz einigermaßen punkten. Schlussendlich habe ich die Abschlussprüfung mit Bravour bestanden. Es war aber ein sehr grosser Krampf für mich.

3.3 Erwachsenen werden bis heute

Mit 21 Jahren bin ich von Zuhause ausgezogen. Auf eigenen Füßen stehen, sollte ich auch erlernen, das Wichtige von diesen Lebensdingen. In der Schul- oder in der Lehrzeit konnten sie nicht gelehrt werden, weil dies schlichtweg nicht zum Lernsystem gehörte oder vergessen wurde. Ab diesem Zeitpunkt wurde ich von inneren Zwängen angetrieben. Jetzt ging es um Überleben und um das Be- stehen in der Gesellschaft. Mein Leben begann sich fortan nur noch um die Ar- beit zu drehen. Ich war ein sehr sicherheitsbedürftiger Mensch geworden.

Mit 24 Jahren habe ich meine heutige Frau geheiratet. Mit 25 Jahren wurde ich zum ersten Mal Papa und mit 27 Jahren das zweite Mal. Das war ein Höhepunkt in meinem bisherigen Leben, an den ich noch heute sehr gerne zurückdenke. In diesem Lebensabschnitt hatte mich mein damaliges geltendes Tunneldenken, ich lebe zum arbeiten, 140% erreicht. Nach einiger Zeit scheint es auch für mich absolut zu stimmen. Ich habe es von Baby auf genauso mitbekommen und ge- lernt. Ich gehöre zu der Generation „Babyboomer“ (nach Morgenthaler, 2017 im

	Baby Boomer	Generation X	Generation Y	Generation Z
Geboren	Ab 1950	Ab 1965	Ab 1980	Ab 1995
Grundhaltung	Idealismus	Skepizismus	Optimismus	Realismus
Hauptmerkmal	Selbsterfüllung	Perpektiven- losigkeit	Leistungs- bereitschaft	„Flutterhaftigkeit“
Bezug	(lokale) Gemeinschaft	(lokale) Gemeinschaft	(internationale) Gesellschaft	(globale) Gesellschaft
Rolle	Kollektivismus	Individualismus	Kollektivismus	Individualismus
Aktivitätsniveau	Mittel	Niedrig	Mittel	Hoch
Informiertheit	Mittel	Wenig	Mittel	Stark
Qualifikation	Lernen für das Unternehmen	Wenig lernen	Bezahltes Lernen	Für sich lernen
Ausrichtung	Nur Beruf	Privat (trotz Beruf)	Beruf, verbunden mit Privat	Privat (und Beruf getrennt)

Quelle: Univ.-Prof. Dr. Christian Scholz – Generation Z: Willkommen in der Arbeitswelt

Abb. [Generation Z \(16.06.17\)](#)

Seminar) wie es auf der Ta- belle ersichtlich gemacht wird. Mein Mittelpunkt, die Ausrichtung, war die Arbeit und ich lernte für meine Ar- beit. Ich war so mit der Ge- neration verbunden, dabei habe ich einfach mich per- sönlich vergessen. Wie konnte ich diese lebens- wichtige Kleinlichkeit denn vergessen. Ich habe es

schlichtweg nie gelernt auf mich achten zu müssen.

Mit der Zeit wurde ich müde und mein Akku leerte sich immer schneller. Mein Ge- hirn schaltete mich auf Notbetrieb. Ich war gesundheitlich total angeschlagen. Ich konnte nicht mal mehr arbeiten gehen. Arbeiten war aber meine, von mir gelebte, erlernte Lebensgrundlage. Alles schien in meinem Kopf zu zerbrechen. Ich habe doch alles richtig gemacht, so wie ich es gelernt habe. Alle anderen waren damit auch zum ersten Mal, über eine längere Zeit sehr stolz auf mich.

Nach zwei komplett Zusammenbrüchen habe ich etwas Erstaunliches gelernt. Ich will leben, ich will wieder arbeiten, ich will wieder selbstbestimmend reagieren können. Ich will wieder auf mein Wissen im Gehirn zugreifen können.

Vor den Zusammenbrüchen habe ich mir nie so genau und intensiv Gedanken gemacht, wie ich am effektivsten Lernen kann. Ich wusste nun, an meinem Lern- verhalten muss sich etwas ändern. Bis jetzt habe ich eher sehr schultechnisch,

also systembezogen, gelernt. Lernen vom Lehrer, von einer Autoritätsperson, vom Trainer, vom Meister, also Lernen nach der Methode „Nürnberger Trichter“. Dieses Erlernen gibt mir auch heute noch eine notwendige Grundsicherheit und Grundstabilität. Nun musste ich mich aber mit meinem Lernverhalten auseinandersetzen, denn diese Lernmethode war für mich der falsche Weg. Also habe ich mich mit bewussten oder bis dahin unbewussten Lernwiderständen auseinandergesetzt. Im Bewusstwerden und meinem verknüpften Denken im Lernprozess, habe ich mich mit der Tatsache vertraut gemacht, dass ich beim neu Erlernen explizit immer mindestens drei Möglichkeiten habe.

1. **Nein**; ich ändere nichts beim Lernen; - ich lerne vom Lehrer → Prüfung → kurzfristiges Abrufen von Wissen → fremdbestimmend

ODER

2. **Ja, Nein**; ich ändere mich und motiviere mich extrinsisch; - Fremd- und mit kleinem Anteil mitbestimmend

ODER

3. **Ja**; ich ändere mein Lernverhalten Schritt für Schritt, geduldig aber stetig, intrinsisch Motiviert; Ich will das ... Ich kann das ... Ich darf das ..., Ich sage damit verinnerlicht ja für mich und zum Ziel; - selbstbestimmend

Ich habe mich in diesem Lebensabschnitt für die dritte Variante entschieden. Geduldig, mit kleinen aber stetigen Schritten, fand ich endlich einen, auch für mich, passenden Weg, mit der Stabilität, die ich brauchte. Im Leben geht es nicht nur darum zu müssen oder zu möchten. Sondern es geht auch darum einmal selbstbestimmend zu sagen, ich will genau das, ich kann das oder ich kann das nicht und das danach auch durchzuziehen, ohne Argwohn und ohne schlechtes Gewissen zu haben. Einfach tun, weil ich es innerlich will, kann oder nicht kann. So tut es mir gut! Für mich persönlich Einstehen.

Heute weiss ich für mich ziemlich genau, wie es nicht geht und für mich nicht passt. Was mir aber wiederum zu verstehen gibt, dass das für jemanden Anderen nicht zwingend passen muss und auch nicht passen kann. Ich bin die Summe aus all meiner gemachten Erfahrungen. Nicht mehr und nicht weniger.

Ich habe in dieser Zeit gelernt, dass ich in jeder noch so aussichtslosen Situation immer deren mindestens drei Möglichkeiten habe. Ich kann denken ich lebe zum Arbeiten oder ich kann denken ich lebe beim arbeiten oder gar nichts. Ich lebe jetzt nicht mehr zum Arbeiten und lerne für die Arbeit, sondern ich lebe beim Arbeiten, entscheide aufgrund von meiner intrinsischen Situation und lerne bei der Arbeit.

3.4 Work-Life-Balance

Heute kann und will ich für mich weiter lernen. Ich habe zwar mit Leistung und Disziplin viel Wohlstand in der Vergangenheit erreicht, aber dabei völlig vergessen auf mich selbst zu achten. Heute ist es für mich äusserst wichtig einen Ausgleich zum Geldverdienen zu haben. Damit reguliere ich bewusst meine Work-Life-Balance.

Mein Ausgleich zum Arbeiten sind die Ameisen. Ich bin Besitzer von ameisenhaltung.ch und betreibe dies als Hobby. Sie helfen mir dabei, die Work-Life-Balance ausgeglichen zu haben. Wenn man die Perspektive einer Bildansicht verändert, kann es plötzlich interessanterweise geradeausgehen, nach unten oder nach oben ebenfalls. Mit der von mir nicht mehr vernachlässigten Ressource der Intuition auf meinem neu entdeckten Lebensweg erreiche ich, mit Akzeptanz, Kongruenz und Empathie, ganz zurück, nun in mein eigenes und ein anders geprägtes Leben zu finden.

3.5 Heute

Seit dem 01. August 2015 arbeite ich in der BSZ-Stiftung in Schübelbach, in der Abteilung Flexwerk, mit psychisch beeinträchtigten Menschen zusammen. Das Prinzip, dass man Menschen mögen muss, ist bei mir seit Kindes an eine verinnerlichte Haltung, sowie auch, dass jeder Mensch von seiner Art her wertvoll ist. Jetzt kann ich diese Grundhaltung meiner eigenen Ressource ausleben und muss sie nicht mehr unterdrücken. Früher hatte sie keinen allzu grossen Stellenwert am Arbeitsplatz, in der Arbeitswelt oder immer weniger in der Masse der Menschen und deren Sozialleben. Meine jetzige Arbeit oder mein Geldverdienen, wie ich es heute nenne, ist selbsterfüllend und Selbstverwirklichung pur.

Mein derzeitiges Denken ist der Generation Y, siehe Abb. Generation Z (nach Prof. Dr. Scholz, 16.06.17), zuzuordnen, was für mich mehr Sinn macht für Zukünftiges. Ich kann die Arbeit vom Privatleben trennen und beides ist ein wichtiger und schöner Teil meines Lebens. Dieser Generationsgedanke gibt mir, von meiner inneren Haltung heraus, mehr Sicherheit, ohne Zwänge und steht für Integration, Inklusion und ist somit, ein klares Signal für Miteinander. Sobald ich loslassen lernte, der Vergangenheit nachzutruern und begann mit Assoziieren und Verknüpfen des Gelernten, erlebte ich ein sehr eindrücklicher Moment in meinen bisherigen Leben.

3.6 Meine erworbene Lernkompetenz

Durch meine neuerworbene und reflektierte Einstellung zu meinem Lernverhalten, bin ich mir bewusst geworden, dass Lernen dort geschehen wird, wo Menschen mit Leidenschaft ihre Arbeit verrichten. Wenn alles wie von selbst von sich geht, dann geht ein Mensch vollkommen auf, in dem was er macht und wird dadurch getragen von einem beglückenden Gefühl der inneren Ruhe und vollkommenen Zufriedenheit.

Was sich schon vor dem Lernkompetenz Seminar gezeigt hat ist, dass ich durch meine Neugier am besten beim Machen und Entdecken lerne. Mit einem kleinen theoretischen Teil und beim einfach Tun.

In den Kapiteln 3.6/3.7/3.8 zeige ich meine Lernkompetenz nach Morgenthaler, (2017) auf.

3.6.1 Mein Lernverhalten

Also lautet ein
Besluß: daß der
Mensch was lernen
muß.

Lernen kann man Gott
sei Dank, aber auch
sein Leben lang.
(Wilhelm Busch)



Abb. Busch Wilhelm (25.06.17)



Abb. Lernen (25.06.17)

„Alles was ich zukünftig noch erlerne, bringt in gewisser Weise eine immer werdende Veränderung mit sich und das unabhängig davon, wo und in welcher Art dieser Lernprozess stattfinden wird. Um mit den kleinen Stolpersteinen aufzuräumen, auf die ich unterwegs treffen werde, ist es wichtig einen klaren Fahrplan, einen Zeitplan, eine Strategie und die einzelnen Teilziele vor Augen zu haben, um das IfA Abschlusszertifikat Arbeitsagoge zu erlangen. Mein gewonnenes Lernmotto wird mich begleiten, meine Ziele, im Leben zu erreichen. Ich werde mich dabei weiter und immer wieder auf das Neue beobachten und reflektieren, ob ich auf dem Lehrpfad bin, der mir auch gut tut und mich darauf konzentrieren“

Lerntagebuch Kathriner, (2017)

„Stabil und hilfsbereit führe ich geduldig aber stetig die einzelnen Teilstücke zusammen“

Lerntagebuch Kathriner, (2017)

Diese neue Lernerfahrung in der agogischen Ausbildung fördert mein eigenes Ziel von der Selbstbestimmung, sowohl im theoretischen Teil im Seminar, wie auch beim Praxistransfer mit den Klienten und dem Team am Arbeitsort. Mir ist bewusst, dass Lernen täglich mein ganzes Leben stattfinden wird. Im Leben ist man auf dem Weg bis eine Abzweigung kommt. Durch Lernen oder Umlernen, kann man dann entscheiden, in welche Richtung es nun weitergehen soll. Ob links oder rechts spielt gar nicht eine zentrale Rolle. Es ist ein normales, natürliches Bedürfnis, von mir persönlich, mich immer weiterentwickeln zu wollen. Das Sprichwort; „Wer rastet der rostet“ kommt daher nicht von ungefähr und passt bestens zu mir.

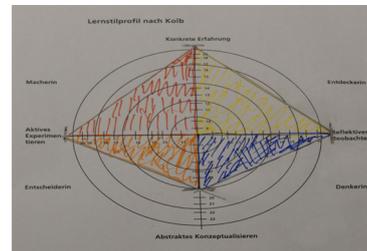
3.7 Meine Lerntypen

Durch verschiedene Tests und Literaturrecherche habe ich mein Lerntyp analysiert.

Meine Erkenntnis beim Schreiben dieser Reflexionsarbeit ist, dass mich meine Lerntypen, beim Erreichen meiner gestellten Ziele unter Ziffer zwei, ganz sicherlich hilfreich als Stärken unterstützen werden, wenn sie bewusst eingesetzt werden.

3.7.1 Ich bin ein Macher

Nach einem Kolb Lernstilttest nach Frick, / Mosimann, (2013, S.58) hat sich bei mir ein Lernstilprofil gezeigt, mit dem ich einvernehmlich vertraut bin. Von den vier Lerntypen Macher, Entdecker, Denker und Entscheider, haben sich bei der Auswertung zwei steile Kurven im Bereich des Machers und Entdeckers herausgestellt. Das Ergebnis zeigt eindeutig meinen inneren Lehrstil. Immer habe ich lieber und besser gemacht, als mir etwas aus einer Theorie zusammengesucht. Im Machen bin ich geübt und dabei auch viel sicherer unterwegs. Auf diese Stärke kann ich vertrauen, um meine anderen Kompetenzen entsprechend bewusst einzusetzen und dabei zu entdecken, ob etwas ausgereift ist, oder noch Verbesserungspotenzial besteht. Trotzdem hat mich die Erkenntnis vom Test überrascht, weil in der Darstellung eine gewisse Ausgeglichenheit von allen vier Lerntypen herauskristallisiert wird. Ich bin demzufolge nicht nur ein Macher wie vor der Ausbildung angenommen.



Kolb-Test Lernstiltyp Kathriner, (2017); (nach Mosimann/Frick, 2013, S.58)

Schlussfolgernd sind meine dominierenden Lernfähigkeiten:

- Konkrete Erfahrungen
- Aktives Experimentieren
- Sich in neue Erfahrungen einlassen
- Flexibel, offen gegenüber Veränderungen
- Querdenker, ich bin ein divergenter Denker

Meine dominierende Lernfähigkeit als Macher, ist direkt auch mit Risiken und täglichen Herausforderungen verbunden. Besonders zeigt sich das beim Arbeiten mit nur dominierend, denkenden Teammitglieder. Ich stosse damit auf Unverständnis und Ablehnung, weil ich sie mit meiner Vorgehensweise überfordere.

3.7.2 Meine Hirndominanz

Nach einem Hirndominanztest (nach Morgenthaler, 2017 S.8ff) und mit dabei schriftlich gestellten 28 Fragen, wurden mit ja oder nein Antworten ermittelt, ob ich mehr links- oder eher rechtshirig denke oder fühle. Die linke Gehirnhälfte ist hauptsächlich für das rationale Denken (Wörter und Logik), für analytische und mathematische Prozesse zuständig. Dagegen ist die rechte Gehirnhälfte mehr für die Steuerung der Intuition, Kreativität, Symbole und Gefühle zuständig

Bei mir scheint keine der beiden Hirnhälften sehr stark dominierend zu sein. Mit 9 links und 7 rechts Punkten, scheine ich ausgewogen zu denken und zu fühlen. Ich habe die Möglichkeit, meine beiden Hirnhälften gleichzeitig, verknüpft miteinander, einzusetzen.

3.7.3 Meine physiologische Leistungskurve

Beim Reflektieren habe ich herausgefunden, dass ich ein stark ausgeprägter Morgenmensch bin, weil ich jeden Tag früh aufstehe (05.30h). Meine Primetime, die Zeit bei der ich die höchste Aufmerksamkeit habe, liegt morgens zwischen 08:00h – 10:00h. nach Steiner, (2014 S. 20ff) Es ist auch lohnenswert auf einen 90-Minuten Rhythmus zu achten und die Arbeit dementsprechend zu organisieren. nach Steiner, (2014 S. 28ff)

3.8 Meine Lernstrategien - meine Stolpersteine

Durch die Analyse meines Lernens bin ich auf folgende Punkte gekommen, die mir besonders viel Bedeuten, damit ich optimal lernen kann.

Bekanntlich stolpern wir Menschen auf dem Weg zum Ziel über ganz unterschiedliche Steine. Häufig öfters als uns wirklich lieb ist. Ein grosser Stein kann das übermässig lange Aufhalten in der Komfortzone, in der Wohlfühloase sein. Diese Erkenntnis habe ich beim aktiven reflektieren viel bewusster gespürt, gelebt und behoben. Meine Lösung habe ich gefunden, sie heisst primär, handeln.

3.8.1 Mein Handeln

- ❖ Unverstandenes erklären lassen
- ❖ Überblick über das Ganze verschaffen, danach die Details
- ❖ Paradigma – Änderung der grundsätzlichen Denkweise, Lehrmeinung
- ❖ Flexibel im Denken, nach mehreren Lösungen in der Situation suchen
- ❖ Das Humanistische Menschenbild leben
- ❖ Zuhören und befähigen \leftrightarrow Fähig / bemächtigen \leftrightarrow Mächtig / um zu fördern \leftrightarrow fordern
- ❖ Intrinsisch motiviert und selbstbestimmend
- ❖ Mir Pausen gönnen / Pausen sind wichtig für mich
- ❖ Achtsamkeit mit und auf mich selbst
- ❖ Lernen ohne Zwang
- ❖ Wenn Möglichkeiten angeboten werden, das Gelernte gleich umzusetzen
- ❖ Lernen mit meinen Lernzyklen und mit einem bewussten Zeitmanagement
- ❖ Prioritäten setzen / Übersicht gewinnen / Freiraum für Kreativität / Stress bewältigen

nach Morgenthaler, (2017 S.30ff)

3.8.2 Mein Stolpern

Nun weiss ich was ich machen sollte, um optimal zu lernen. Jedoch ist im Alltag nicht alles vorhersehbar und es werden Stolpersteine in den Weg gelegt. Die nachfolgenden Punkte lösen bei mir Lernblockaden aus.

- ❖ Stress und Druck
- ❖ Blockaden
- ❖ Prüfungsangst
- ❖ Ungenügende Vorbereitung
- ❖ Ich muss lernen
- ❖ Zu wenig Schlaf
- ❖ Ungenügendes Zeitmanagement
- ❖ Wenn das Lernen nicht einem unmittelbaren Bedürfnis entspricht

nach Morgenthaler, (2017 S.54ff)

4 Auswertung und Schlussfolgerung

Durch meine Reflexionsarbeit habe ich gelernt, dass ich nicht nur ein Macher bin, sondern verschiedene Lernmethoden benutzen kann. Ich lerne nicht nur als Macher, sondern auch als Entdecker als Denker und als Entscheider.

Bei mir hat sich das Denken und Handeln mit dieser Reflexionsarbeit verankert, dass das Lernen ein Lebenslang möglich sein wird und damit, auf meinem Radar bleibt. Es ist immer mit zu bedenken, dass ich lernen will, alleine nicht reicht. Ich muss gesundheitlich auch in der Lage sein, dass ich es auch kann. Um mit Stolpersteinen aufzuräumen, weil man bekanntlich Störungen sofort angehen sollte, ist es mir wichtig, zwischendurch kleine Sprints auf dem Weg zum Teilziel einzulegen, die mir Möglichkeiten anbieten, mich stetig und geduldig weiter zu bringen, um eine Weiterentwicklung zu ermöglichen.

Diese Gedanken führen dazu, dass ich nicht das Gefühl habe, lernen zu müssen, sondern intrinsische Motivation habe, lernen zu wollen.

Dies bezieht sich auch auf mein Arbeitsleben. Wenn ich glücklich und geduldig bei meiner Arbeit bin, ändert sich meine Sicht zum Arbeiten.

Dieses Denken schützt mich vor der Einstellung ich lebe zum Arbeiten und führt mich zu meiner richtigen Einstellung, dass ich lebe beim Arbeiten.

Nach Generation Y ist für mich nun nicht nur die das Arbeitsleben von grosser Bedeutung, sondern auch das Privatleben. Um dies in Gleichgewicht zu halten habe ich mit den Ameisen eine ideale Work-Life-Balance entwickelt, die meinen Lebensalltag positiv verändert haben und meinen Lebensakku stetig aufladen.

Diese neuentwickelte Erkenntnis begegnet mir bei der täglichen Auseinandersetzung mit mir selbst, wird mir immer wieder aufs Neue ins Bewusstsein gerufen und zu meinem besseren Verständnis zusätzlich verinnerlicht, dass nur ich das Lernen mit meiner inneren Haltung in irgendeine Richtung leiten oder umleiten kann. Der Weg im Flow, gibt mir die Kraft und die nötige Zuversicht, dass ich meine bis heute gemachten Lernerfahrungen und Lebenserfahrungen in der agogischen Arbeit, mit meinen Klienten anwenden kann, damit ich mit ihnen zusammen einen eigenen Flow mit den drei Kernkompetenzen Kongruenz, Akzeptanz und Empathie erreichen und weitergeben kann, um sie zu fördern und zu fordern.

Ich möchte sie stetig weiterbringen, wenn manchmal auch nur ein ganz klein wenig.

Empathie ja, aber immer im Rahmen einer professionellen Haltung zum Thema Nähe und Distanz. Mit meiner erlernten Achtsamkeit, Resilienz und im Flow leben wird das sicherlich möglich sein. So wie es jetzt ist, ist es gut. Ich genieße den Moment im Leben bewusst. Es gibt kein richtig oder falsch beim Lernen, um seine Lernkompetenz weiter zu fördern. Das jeder Mensch anders lernt, ist mir jetzt bewusst geworden, ich werde diese Erkenntnis in meiner agogischen Begleitung zum Wohle der individuellen Klienten stark berücksichtigen.

Vieles hängt davon ab, ob man etwas gerne und aus eigenem Antrieb macht. Auch etwas was man nicht gerne macht, ist mit Wertschätzung zu betrachten. Vor jedem Machen weiss man gar nicht, ob man Etwas gerne oder nicht gerne macht. Es ist wie beim Essen; bevor man es nicht probiert hat, wäre eine Aussage wie, dass habe ich nicht gerne, eine ungewisse. Das kann man nur erfahren, durch Erfahren. Mit dieser ausgeprägten Grundhaltung bin ich überzeugt, ein gemeinsames Fließen bei der agogischen Arbeit im angestrebten Kernauftrag die Klienten unterstützen zu können, um bei ihnen im Praxistransfer die möglichen Ressourcen zu entdecken, sie zu befähigen, dass sie möglichst selbstständig Handeln und ihnen Motivationsbarrieren aufzuzeigen. Nach dem Motto; So viel wie nötig, so wenig wie möglich.

Meine am Anfang gestellten Fragen werden mit dieser Arbeit klar und ausführlich beschrieben, mir zur Nachvollziehbarkeit aufgezeigt und beantwortet.

Die angestrebte Messbarkeit wird jeden Tag, am Feierabend des Klienten oder von mir aufs Neue aufgezeigt. Messbar wird meine tägliche agogische Arbeit insoweit, dass ich theoretisches erlerntes Wissen im IfA Seminar und im möglichen Praxistransfer zusätzlich verknüpfen kann. Damit kann ich erreichen, dass ich durch ständige a-ha Erlebnisse den Puls beim Tun direkt erleben darf und das sich dies im Wohlbefinden und Stabilität, beidseitig, widerspiegelt.

5 Gruppenauswertung

Am 22.08.17 habe ich mich mit der Lerngruppe, bestehend aus Bianca, Patrizia und Thomas zum kollegialen, kollektiven und deren ersichtlichen Charakteren zum Austausch getroffen, um meine Vorgängig gestellten Fragen (siehe Anhang, Auswertungskriterien) und meine Überlegungen, zu reflektieren.

Bei der Gruppenauswertung fühlte ich mich integriert, akzeptiert und als vollwertiges Mitglied wahrgenommen. Mein Gruppenverhalten habe ich durch ein bewusstes Anwenden meines erlernten Lernmottos, positiv gesteuert und mich dadurch souveräner empfunden.

Förderlich war; Meine Vorbereitungsarbeit der einzelnen Kompetenznachweise.
Hinderlich war; Das es schon am Beginn geheissen hat, dass alle drei Mitglieder am nächsten morgen früh aufstehen müssten und daher nicht viel Zeit haben.

6 Selbstdeklaration

Ich erkläre hiermit, dass es sich bei dem oben aufgeführten, für den Abschluss am Institut für Arbeitsagogik IfA eingereichten Kompetenznachweis um eine eigenständige, selbständig verfasste Arbeit handelt und dass alle Quellen (inkl. Tabellen und Abbildungen) als solche gekennzeichnet sind. Der Kompetenznachweis ist weiter keine im Rahmen von anderen Bildungsveranstaltungen erstellte und bereits qualifizierte schriftliche Arbeit.
Anzahl Zeichen (ohne Leerzeichen) der vorliegenden Arbeit: 19'999

Wilen bei Wollerau, 23.10.2017

Unterschrift: Rolf Kathriner

7 Literatur und Quellenverzeichnisse

Alphabetisch nach Nachnamen Autor geordnet:

Bilder / Grafiken und Fotos

Titelbild Lernmotto, © Rolf Kathriner (2017)

Internetquellen

Busch Wilhelm, <http://www.matthias-hirsch.de/images/lehrerlaempel.jpg>
(25.06.17)

Lernen, https://www.resource-dresden.de/images/Blog7_Lebenslanges_Lernen1.jpg (25.06.17)

Scholz, Christian Generation Z, <https://www.hrweb.at/wp-content/uploads/2014/02/GenZ2.png> (16.06.17)

Literatur

Kathriner, Rolf (2017): Lerntagebuch Eintrag vom (03.2017)

Kathriner, Rolf (2017): Lerntagebuch Eintrag vom (05.17)

Knuf, Andreas (2013): Empowerment in der psychiatrischen Arbeit. Köln, Psychiatrie Verlag, 4 Auflage.

Morgenthaler, Harry (2017): Lernkompetenz
Unveröffentlichtes Seminarskript, Institut für Arbeitsagogik, Luzern

Mosimann, Werner; Frick, Rene (2013): Lernen ist lernbar
Auszug Extranet, Institut für Arbeitsagogik Sauerländer Verlag

Steiner, Verena (2014): Energie Kompetenzen. Produktiver denken
Wirkungsvoller arbeiten Entspannter Leben, München, Pendo Verlag, 9 Auflage.

8 Anhang

Ich bedanke mich herzlichst bei;

Diese Personen haben mich aktiv, in einem schwierigen Lebensabschnitt unterstützt und indirekt zu dieser Reflexionsarbeit beigetragen;
Roland Keiser Arbeitsagoge Psychiatrische Klinik Oberwil, Brigitte Kathriner Ehefrau, Claudia Kathriner Tochter, Pascal Kathriner Sohn, Barbara Bissig Schwiebertochter, Selina Staub Nichte, Roger Hofmann BSZ-Stiftung Schübelbach, der Lerngruppe, der Supervisionsgruppe, dem IfA, den Seminar- Referenten und Referentinnen

Weisheitsgedanken die mich unterstützten;

„Wir sollten Einsichten, Ansichten und Absichten sorgfältig und ehrlich auseinanderhalten“

Peter Cerwenka

„Den grössten Fehler, den man im Leben machen kann, ist immer Angst zu haben einen Fehler zu machen“

Dietrich Bonhoeffer

„Im Leben kann man nur etwas erwarten, wenn man bereit ist, etwas zu geben“

Rolf Kathriner

„Philosophie beschäftigt sich mit dem Kern der Dinge, Lebenskunst mit dem Fruchtfleisch“

Sir Alec Guinness

„Möge dein Weg stets aufwärts führen, auch wenn du tiefe Täler und dunkle Schluchten zu durwandern hast“.

Irischer Spruch

Über nichts regen sich die meisten Menschen so sehr auf wie gerade über Dinge, die sie am allerwenigsten angehen“

Albert Schweizer

„Massvoll heisst nicht, bis das Mass voll ist“

Peter Cerwenka

Ich bekam nichts was ich wollte, ich bekam alles was ich brauchte

Autor unbekannt

„Warum fällt uns das Loslassen so schwer, wo wir so gerne delegieren“

Albert Schweizer

Fragen beim Gruppentreffen / Gesagtes Zusammengefasst:

Ist ein roter Faden vorhanden? / Welchen Eindruck habt ihr? / Was ist meine Kernaussage? / Ist sie im Sinn verständlich?

Meine Schlussfolgerung aus der konstruktiven Feedback-Runde hat ergeben, dass meine Arbeit eine gut gewählte Mischung aus Theorie und Praxis beinhaltet. Die Layout Gestaltung professionell erstellt wurde. Die Lernbiografie einen spannenden roten Faden über das Ganze beibehält. Die Kernaussage und der inhaltliche Sinn erkenntlich und nicht abgehoben beschrieben ist. Die Arbeit beschreibt meine persönliche und authentische Lernkompetenz.