

*lebe lernen - lerne leben*

**LERNEN**  
*ist*  
**ERINNERN**

„Eine neue Art von Denken ist notwendig,  
wenn die Menschheit weiterleben will.“

*Albert Einstein*

---

**Telse Maria Kähler**

*„Eine neue Art von Denken ist notwendig,  
wenn die Menschheit weiterleben will.“*

Albert Einstein

## **Danke**

Ich danke allen, die durch ihre Forschungen, ihre Veröffentlichungen, ihre Mithilfe und ihre Kritik dazu beigetragen haben, dieses Buch zu ermöglichen.

## *Inhaltsverzeichnis*

### **Individualität wagen**

Anders und doch normal

### **Eigene Wege gehen**

7 Schritte zur guten Zieldefinition

Kleine Ziele - große Ziele

Aus Visionen werden Taten

### **Lernen findet statt - immer**

Erfahrungen nutzen

Frauen lernen anders

Lernen im Alter

Die eigene Lernbiografie

Das macht mir Freude

### **Dem Lernen einen Rahmen geben**

Von Plänen und Zeiten

Besondere Zeiten

Abgrenzung

Die innere Haltung

LERNEN aktiv gestalten

Praktische Hilfen

Lernen mit Biss

### **Vergessene Schätze**

Grundlagen des Wohlbefindens

Lernen im Schlaf

Intuition – Das Wissen vor dem Denken  
Gefühle – Leben im JETZT  
Denken und Hinterfragen  
Aus Schwächen werden Stärken  
Selbstheilungskräfte

### **Und sie wirken ... im Verborgenen**

Angst vor Veränderung  
Gedankenmuster  
Familienmuster  
Frühkindliche Reflexe  
Namenlose Schatten

### **Alles ist Bewegung**

Im Takt des Lebens  
Von Eulen und Lerchen  
Phasen der Veränderung  
Anspannen – Entspannen

### **Keiner lernt allein**

„Der Ton macht die Musik“  
Zuhören  
Warum nimmst du mich nicht ernst?

### **Lernendes Erleben**

Ankommen und weitergehen  
Ein Rucksack voller Erfahrungen  
LERNEN ist ERINNERN

## *Vorwort*

In jedem Menschen existiert ein kleines Lichtlein - sein Potential, Möglichkeiten, die vorhanden sind und die darauf warten, dass der Mensch sie zur Entfaltung bringt - sein kleines Lichtlein leuchten lässt. Bis der Mensch jedoch lernt, diesen oftmals verborgenen Schatz wertzuschätzen, ihn zu nutzen, damit sein Lichtlein leuchten kann, ist sein Weg mit vielen Erlebnissen verbunden.

Dieses Erleben und Sammeln von Erfahrungen auf dem Entwicklungsweg zur fertigen Persönlichkeit sind das eigentliche Abenteuer des Lebens. Die aus diesem Prozess gewonnenen Erfahrungen bestimmen über unser Verhalten, unsere Lernstrategien sowie über unsere Motivation und Freude, kurz über unsere Lebenslust.

Anleitungen und Methoden rund um ein besseres und effektiveres Lernen werden auf vielfältige Weise bereitgestellt. Das eigentliche Abenteuer bleibt leider dabei viel zu oft auf der Strecke. Und doch ist es gerade dieses Abenteuerliche, dieses durch die eigene Motivation Hervorgebrachte, was dem lebenslangen Lernen seinen Reiz verleiht.

Jeder Mensch ist der Mittelpunkt all der Dramen und Komödien seines Lebens. Er ist der Held in dem Abenteuer, das er „sein Leben“ nennt. Damit ist er auch der Held seiner lebenslangen LERN-Abenteuer.

Immer dann, wenn der Mensch aktiv am Leben teilnimmt, lernt er. Mit jeder Tätigkeit, jedem Handeln, jeder Erfahrung und auch jedem Fehler nimmt sein Wissen zu - das Erfahrungswissen, auf dem alles Handeln basiert. Fortwährend ist der Mensch dabei Neues zu erforschen,

Techniken auszuprobieren und sich Wissen anzueignen. Um diese Art zu lernen, geht es in diesem Buch.

Aus den Signalen der Außenwelt schafft der Mensch sich seine Innenwelt. Diese beiden Welten haben manchmal wenig gemeinsam. Und doch bestimmen sie, wer wir sind, wie wir sind und wie wir lernen.

Diesen Aufzeichnungen liegt die Erkenntnis zugrunde, dass das ganze Leben ein einziger Lernprozess ist, und beinhaltet Methoden und Strategien für ein selbstverantwortlicheres, selbstorganisiertes Lernen.

Es handelt sich hier nicht um wissenschaftlich verifizierte Fakten, sondern um Beobachtungen und Erkenntnisse aus dem gelebten Leben auf der Basis von Recherchen und aus der Wissenschaft bekannten Fakten.

So wie ein Mantel nicht zu jeder Person passt, so ist auch dieses Buch nicht für jedermann, doch so wie die Liebe von jedem selbst erlebt werden will, so findet man meist nur Freude am lebenslangen Lernen, wenn man es für sich selbst entdeckt.

Lernen ist ein komplexes Geschehen. Es auf das zielorientierte Lernen zu begrenzen, wäre gleichbedeutend mit dem Reduzieren einer Rose auf ihre biologischen Strukturen.

Die Komplexität des Lernens unterteilt sich in vielfältige Facetten: Schulisches Lernen, Berufliches Lernen, Persönliches Lernen und Soziales Lernen, und doch haben alle eins gemeinsam - im Mittelpunkt steht immer der Lernende als Individuum, als Person, als Held in seinem Lebensfilm. Hast du das Lernen bisher als etwas von außen an dich Herangetragen erfahren, wirst du erleben, dass das lebenslange Lernen einem Tanz mit vielen Variationen gleicht, dessen Rhythmus und Impulsivität wie ein Lebenselixier ins Blut gehen können. Doch wer die einzelnen Tanzschritte nur mechanisch abschreitet, ohne wirklich beteiligt zu sein, dem entgeht diese belebende Wirkung.

Sei der Hauptdarsteller in diesem Geschehen, bestimme selbst, welchen Tanz du tanzt, wohin die Reise geht und wie spannend deine LERN-Abenteuer werden sollen.

Für eine kurze Zeit möchte ich deine Reisebegleiterin sein und als Forschungsreisende des Alltags von meinen Erfahrungen, Erkenntnissen und Beobachtungen auf den Expeditionen ins Land des LERNENS berichten.

Ich habe ganz bewusst als Anrede das DU gewählt. So ist es angenehmer, dein Weggefährte zu sein, Wege zu zeigen, von meinen Erlebnissen zu berichten und dir so eine Fülle von Anregungen für deine eigenen Forschungs- und LERN-Expeditionen mit auf den Weg zu geben.

Gute Reise!

*Telse Maria Kähler*

## ***Individualität wagen***

*„Das Leben ist kein Problem, das es zu lösen gibt,  
sondern eine Wirklichkeit, die es zu erfahren gilt.“  
Buddha, Siddharta Gautama*

Ich bin ich, doch dieses ICH setzt sich aus sehr unterschiedlichen Facetten zusammen:

- Ich bin sehr neugierig und brauche viel Abwechslung.
- Ich brauche Ruhe, um die vielen Eindrücke zu verarbeiten.
- Wenn ich nicht genügend Anregung bekomme, langweile ich mich schnell.
- Ich muss motiviert sein, dann lerne ich leicht.
- Ich bin ein Frühaufsteher und brauche unbedingt genügend Schlaf.

All diese Bedürfnisse bestimmen, wie ich lerne, wann ich lerne, ob ich in Gesellschaft mit anderen lernen kann oder in welchen Situationen es mir unmöglich ist, mich gut zu konzentrieren.

Manchmal fällt es mir ganz leicht, neues Wissen in meinen Erfahrungsschatz zu integrieren. Es ist, als befände ich mich in einer Art „Flow“. Dann wieder kommt mir das Aneignen neuer Fähigkeiten oder Fertigkeiten zäh wie Kaugummi vor. Seit ich weiß, wie sehr mein ganz persönlicher Umgang mit Veränderungen bestimmt, wie ich lerne, wie viel Lebensfreude ich empfinde und wie motiviert ich am Leben

teilnehme, habe ich mich als Person in den Mittelpunkt dieses Spiels gestellt.

Nach vielen Jahren nutzloser Mühe bin ich endlich in der Lage, meine Bedürfnisse ernst zu nehmen und mein Umfeld so zu gestalten, dass ich mich wohlfühle. Berücksichtige ich nur einen Teil der obigen Liste nicht, fühle ich mich unausgeglichen, bin gestresst oder habe schlechte Laune. Von einem Moment zum anderen blockiere ich mich selbst, verliere die Lust auf etwas Neues und gleichzeitig meine Begeisterung.

Ganz nebenbei behindere ich mich auch noch in meiner persönlichen Entfaltung.

*Jeder Mensch ist anders,  
jeder Mensch hat andere Bedürfnisse  
und jeder Mensch lernt anders.*

Selbstverantwortliches und selbstorganisiertes LEBEN beginnt, wenn wir anfangen, die persönlichen Bedürfnisse wahr und ernst zu nehmen. Wer im Einklang mit seiner Persönlichkeitsstruktur lebt, dem gelingt es leichter, ein natürliches Selbstmanagement zu initiieren, denn er plant den Alltag so, dass er seine persönlichen Lebensziele erreichen kann.

Ein gelungenes lebenslanges Lernen beginnt also dort, wo die meisten Menschen es nicht vermuten, bei deinen persönlichen Wohlfühlfaktoren!

### **Zum Mitmachen:**

Wie viel weißt du über dich und dein Verhältnis zum LERNEN?

Nimm dir einige Minuten Zeit und schreibe auf, wann du gut lernen kannst, was dich beflügelt oder was dich beim

LERNEN stört, was für Vorlieben du hast und wann du genervt bist.

Diese Aufzeichnungen kannst du im Laufe der Auseinandersetzung mit diesem Buch nach und nach ergänzen, um so am Ende deine Individualität noch präziser definieren zu können.

Wenn du weißt, was du benötigst, um ausgeglichener zu sein und um gut lernen zu können, kannst du ganz anders handeln, als wenn du genervt bist, dir die Veränderungen im Alltag Stress bereiten und du nicht weißt warum.

## *Anders und doch normal*

Normal ist, was der Mensch als normal kennengelernt hat, und normal ist auch, was die Gesellschaft und das soziale Umfeld zur Normalität erklärt haben.

Was normal erscheint, wird selten hinterfragt und noch weniger angezweifelt. Doch wer sagt uns, was normal ist? Ist Normalität nicht immer auch eine Frage der Sichtweise?

Sei dir bewusst, du bist richtig, wie du bist. Die Fähigkeit zu lernen ermöglicht dir, die dich umgebenden Erfahrungswelten besser zu verstehen, schlummernde Fähigkeiten und Talente zu wecken und zu entwickeln, um so mehr Gestaltungsmöglichkeiten im Leben zu erhalten.

Deine Einzigartigkeit, dein authentisches Sein, darauf kommt es an. Um genau diese Einzigartigkeit in die Welt einzubringen, dafür wurdest du geboren. Egal ob es ein besonders schönes Lied ist, ein Lächeln mit dem du jeden Morgen die Menschen auf dem Weg zur Arbeit erfreust oder ob du die besondere Gabe hast, Hilfsbedürftige zu trösten, jedes noch so kleine Puzzelteil kann dazu beitragen, aus unserer Welt eine bessere Welt für uns alle zu machen.

In jedem von uns steckt etwas, was wir zum Ausdruck bringen wollen, etwas, was wir dieser Welt durch unser Sein schenken wollen. Deshalb ist jeder Mensch gleich wichtig.

Ich möchte dir einige Personengruppen vorstellen, deren Besonderheiten in ihrer Persönlichkeitsstruktur ganz spezielle Ansprüche und Bedürfnisse im Gepäck haben, weil die Unkenntnis über diese Eigenheiten bei vielen Menschen zu Missverständnissen führt, vor allem in der Kommunikation und im Miteinander mit anderen Menschen.

### ***Hochsensible Menschen (HSP)***

Hochsensibilität (Hochsensitivität oder Überempfindlichkeit) ist ein von der US-amerikanischen Psychologin Elaine Aron postuliertes psychisches Phänomen.

Die betroffenen Personen haben Wahrnehmungen, Bedürfnisse, Begabungen aber auch Schwächen, die sie vom Großteil der Bevölkerung unterscheiden. Als Mitmenschen sind sie wesentlich empfindlicher als der Durchschnitt der Bevölkerung. Sie sind sehr aufmerksam, lassen sich von Äußerlichkeiten aber wesentlich leichter irritieren und verunsichern als normale Menschen. Sie sind lernfähig bis ins hohe Alter, man trifft sie in allen Kulturen an und sie machen ca. 15-20 % der Bevölkerung aus.

Merkmale:

- Neigung zur Überstimulation: Mehr Eindrücke werden aufgenommen und gründlicher verarbeitet.
- Der Sättigungsgrad durch Überstimulation ist früher erreicht als bei anderen. Sie reagieren dann leicht überfordert.
- Sie nehmen feinere Nuancen in ganz unterschiedlichen Bereichen wahr: Geräusche, Klänge, Lärm, Düfte, Farben, Harmonie, Disharmonie, Stimmungen, Gefühle.
- Logische und intuitive Verknüpfungen gelingen ihnen leichter.
- Sie denken in größeren Zusammenhängen.
- Tendenziell neigen sie zu mehr Verantwortungsgefühl, manchmal Perfektionismus.
- Meist verfügen sie über einen ausgeprägten Ethik- und Gerechtigkeitssinn.

Wer nicht weiß, dass er diesem Personenkreis angehört, fühlt sich in vielerlei Hinsicht überfordert oder unverstanden. Verzweifelt fragt man sich: „Warum habe ich Probleme mit Situationen, die für andere Menschen ganz normal sind?“

Ein Beispiel:

Anna hat erst im späten Erwachsenenalter herausgefunden, wie sensibel sie ist und wie unangemessen sie reagiert, wenn sie sich mit bestimmten Situationen überfordert fühlt. Die Folge: Ihr Selbstbewusstsein und ihr Selbstvertrauen sind stark beeinträchtigt, weil sie sich als so anders empfindet und sich ständig unverstanden fühlt. Irgendwie falsch.

Für Anna ist ihre Welt ganz normal. Dass die Welt von anderen Menschen nicht so differenziert wahrgenommen wird, sondern der größte Teil der Mitmenschen ein ganz anderes Empfindungsspektrum hat, war ihr unbekannt.

Wie viele HSPs besitzt sie eine viel feinere und detailliertere Wahrnehmung vor allem für Emotionen. Zudem reagierte sie auf Lärm sehr empfindlich. Wenn es zu laut ist oder wenn zu viele Emotionen von zu vielen Menschen im Raum sind, kann sie weder lernen noch produktiv arbeiten, allein weil sie durch die vielen Sinneseindrücke, die auf sie einströmen, überfordert ist.

Wer sich als Person in seinem ANDERSSEIN akzeptiert, kann sein Leben entsprechend gestalten. Und plötzlich stellt man fest: Ich bin nicht allein. Es geht vielen anderen Menschen genauso wie mir und plötzlich ist man nicht mehr anders, sondern ganz normal.

Dieses Wissen zur rechten Zeit erspart viel Frust, zum Beispiel während der klassischen Ausbildungszeiten oder in den Entwicklungsphasen der Berufskarriere.

Akzeptiere dein Anderssein oder helfe den anderen mit ihrem Anderssein umzugehen. Du wirst dich freuen, wie bereichernd sich ein solches Miteinander gestalten kann.

## ***Hochbegabt***

Als Hochbegabung wird im Allgemeinen eine umfassende, weit über dem Durchschnitt liegende intellektuelle

Begabung eines Menschen bezeichnet.

Es gibt unterschiedliche Modelle, um diese Begabung zu definieren. Normalerweise bezeichnet man als „hochbegabt“ Menschen, deren Testergebnis in einem standardisierten Intelligenztest mindestens zwei Standardabweichungen über dem Mittel liegt.

Für das bekannteste Maß, dem Abweichungs-Intelligenzquotienten, entspricht das einem Wert von über 130. Doch es gibt auch andere wissenschaftliche Ansätze, die zum Beispiel die emotionalen, künstlerischen und sprachlichen Anteile in den Test mit einbeziehen. Der vorgestellte Ansatz ist der bekannteste.

Keine Frage, hochbegabte sind oft auch hochsensible Menschen, aber nicht immer. Ihr Credo ist die intellektuelle Begabung und hierin ist in meinen Augen auch ihr Anderssein zu suchen. Diese Personengruppe benötigt intellektuelle Anregungen und das permanent. Ihnen gelingt es, an zwei oder mehreren Projekten gleichzeitig zu arbeiten. Während eines Meetings entwickeln sie so ganz nebenbei noch eine Produktpräsentation und sie langweilen sich, wenn ihr Geist nichts zu tun hat.

Merkmale:

- Sie sind unruhig, wenn ihr Geist nichts zu tun hat.
- Immerzu benötigen sie Anregungen und Abwechslung.
- Sie können mehrere Aufgaben parallel erledigen.
- Manchmal haben sie wenig Verständnis für Menschen, die nicht so schnell denken wie sie.
- Oft kennzeichnet sie ein ausgeprägtes logisches Denken.
- Sie verfügen über ein großes Fachwissen und sind in der Lage, sich sehr schnell in neue Wissensgebiete einzuarbeiten.
- Meist sind sie in unterschiedlichen Disziplinen zu Hause.

In einer Zeit, in der ich noch nicht wusste, dass hochbegabte Menschen einfach ein wenig anders sind, kam es manchmal vor, dass mich ihr Verhalten sehr nachdenklich machte, man könnte sogar sagen unzufrieden. Es gab Situationen, da empfand ich ihr zwischenmenschliches Verhalten als sehr anstrengend.

„Wie kann man sich auf die Ausarbeitung einer Softwareanalyse konzentrieren, gleichzeitig noch per SMS Terminabsprachen regeln und das, obwohl hier dicke Luft im Raum herrscht und zuerst einmal die Spannungen zwischen den Kollegen geklärt werden sollten?“, fragte ich mich.

Doch, so sind sie, sie können es! Für sie ist es völlig normal und vielfach vermögen sie sich nicht einmal vorzustellen, dass andere nicht so sind wie sie selbst. Sie sind multitaskingfähig, müssen geistig immer etwas bewegen und halten emotionale Spannungen für nicht so wichtig, falls sie diese überhaupt wahrnehmen.

Das ist nicht böse gemeint. Der Schwerpunkt ihrer Aufmerksamkeit ist einfach anders gewichtet.

Hochbegabte Menschen benötigen fortwährend neue Anregungen und Herausforderungen, nur dann fühlen sie sich wirklich wohl.

Vor einigen Jahren fragte ich in einem Gespräch den Leiter eines Internats für hochbegabte Kinder, ob die Kinder in dem Internat denn kein Heimweh hätten, so weit weg von zu Hause. Das wäre kein Problem, erzählte er mir, im Gegenteil. Viele Kinder würden regelrecht aufblühen, weil sie sich in der Gemeinschaft mit den anderen hochbegabten Kindern und Lehrern das erste Mal im Leben richtig verstanden fühlten und durch die Angebote der Schule so gefördert wurden, dass sie sich und ihre Potentiale endlich einmal ausleben konnten. Da blieb für Heimweh keine Zeit.

Christine ist hochbegabt und hochsensibel. Nur wenn sie die richtige Balance zwischen Anforderung und Überforderung findet, blüht sie richtig auf. Ihr Leben ist ein fortdauernder

Balanceakt. Wenn sie ihre individuellen Bedürfnisse nur einmal missachtet, wird sie krank.

Manchmal ist die Schwelle zwischen Wohlbefinden (und damit gut lernen können) und überfordert sein sehr gering und es bedarf eines guten Einfühlungsvermögens für die eigenen Bedürfnisse, um nicht aus der Balance zu geraten.

### ***Teilbegabungen***

Intelligenz zeigt sich nicht nur im geistigen Bereich. Viele Menschen haben große Begabungen, wenn es sich um praktische oder künstlerische Interessen handelt.

Rita schneidert für ihr Leben gern und entwirft wunderschöne Hochzeitskleider. Sie arbeitet in einer kleinen Schneiderwerkstatt. Die Werkstatt ist weit über die Region hinaus bekannt, nur weil die Kunden sich speziell von Rita entworfene und angefertigte Hochzeitskleider wünschen.

Rita aber, die so hervorragende Ideen und Fertigkeiten besitzt, kann sich mit ihrem Geschick nicht selbstständig machen, weil ihr dafür die erforderlichen schulischen Qualifikationen fehlen.

Zum Glück hat sie eine Nische gefunden, um ihre Begabungen ausleben zu können. Leider haben nicht alle Menschen mit Teilbegabungen so viel Glück. Welch ein verschenktes Potential.

Merkmale:

- Punktuelle Begabungen meist auf einem speziellen Gebiet.
- Normale oder unterdurchschnittliche Begabungen im Allgemeinwissen.
- Meist handwerkliche, musische, sprachliche und künstlerische Begabungen oder ganz besondere Sozialkompetenzen.