Eponaquest CLIENT HANDOUT

Schlüssel und Hindernisse für das Lernen

© Medicine Horse Way, Carol Roush – 2024 Update Josselien Janssens

Hindernisse für das Lernen

1. Geringe Toleranz, sich verletzbar zu fühlen.

2. Unfähigkeit, zuzugeben, dass man nichts weiß. Jeder hat Dinge, von denen er nicht weiß, dass er sie nicht weiß.

3. Sich selbst für alles verantwortlich machen. Immer eine Führungsposition einnehmen, um sich ein Gefühl der Kontrolle zu verschaffen.

4. Oder das Gegenteil: erlernte Hilflosigkeit - andere um Hilfe bitten, anstatt die Dinge selbst in die Hand zu nehmen, um so die Übernahme von Verantwortung zu vermeiden.

5. Blind vor Blindheit sein. Projektion von Eigenschaften auf andere, die man bei sich selbst nicht sieht. Ungelöste Konflikte aus der Vergangenheit auf andere übertragen.

6. Alles immer ganz klar haben zu wollen, lässt keinen Raum für den Prozess, der zum Lernen notwendig ist.

7. Keine Autorität gewähren: Wunsch zu lernen, aber nicht bereit, sich belehren zu lassen.

8. Ein Überlebensmechanismus, (widerstand), der dazu führt, dass man nicht in der Lage ist, sich auf die Sichtweise eines anderen einzulassen.

9. Nicht in der Lage zu sein, sich selbst in der Rolle des "Anfängers" zu sehen, obwohl diese Rolle für das Lernen wesentlich ist.

10. Verwechseln von Ideen mit Wissen. Meinungen sind kein Wissen, sondern oft falsche Selbstüberzeugungen.

11. Emotional überfordert sein, sich in alten emotionalen Mustern verfangen, die einen davon abhalten, im Moment zu lernen.

12. Unfähigkeit zu spielen, das Spiel ist Aktion ohne Zweck, in dem wir manchmal ein Ziel zu entdecken.

Die Schlüssel zum Lernen

1. Schaffe Leere in deinem Kopf und in deinem Herzen. Die Bereitschaft zu lernen kann wachsen, wenn Sie den Raum dafür schaffen.

2. Den Wunsch zu wecken, das Unbekannte zu erforschen und ein Interesse daran zu entwickeln.

3. Konzentriere dich mit Absicht auf das Hier und Jetzt und nimm alles auf, was es dir bietet.

4. Entspanne dich und bringe deinen Geist in einen Zustand des Zulassens; löse Wahrnehmungen auf und öffne dich für neue Möglichkeiten.

5. Entspanne dich und bringe deinen Geist in einen Zustand des Zulassens; löse Wahrnehmungen auf und öffne dich für neue Möglichkeiten.

6. Erhöhen die Aufnahmefähigkeit. Lösungen kommen aus einem aufnahmefähigen Gehirn.

7. Ein erwachtes Bewusstsein versteht, dass man Geheimnisse erforschen muss, um zu lernen, und weiß, dass einige Dinge unerklärt bleiben und Paradoxien enthalten.