

## LERNMETHODE DES MONATS: OBSTSALAT

Beiträge geschrieben von Manuela Wagner-Ottawa | Mai 30, 2017 | Training | 0



**Früchte haben jetzt Hochsaison!** Erdbeeren, Kirschen, Himbeeren, Pfirsich, Marille – mit steigenden Temperaturen wächst auch das Angebot an kleinen Vitaminbomben. Ein Obstsalat ist wohl die beste Gelegenheit, die saisonale Frucht-Vielfalt auf den Löffel zu bekommen. Das ist nicht nur gesund, sondern erfrischt an warmen Tagen und bringt einfach gute Laune. Der Obstsalat eignet sich daher auch hervorragend als Brainfood beim Lernen.

### FRISCHEKICK FÜR KÖRPER – UND GEIST

**Wer sich stundenlang konzentrieren muss – etwa in einem Seminar,** erreicht irgendwann einen Tiefpunkt, an dem bei den kleinen grauen Zellen gar nichts mehr geht. Eine Pause allein reicht da oft nicht – im Gegenteil: Gerade nach einer Seminarpause kommt oft der kollektive Durchhänger. Ein Obstsalat kann auch hier wahre Wunder bewirken – und dazu braucht es nicht einmal frische Früchte. Erinnern Sie sich noch an diverse Sesselkreis-Spiele aus der eigenen Kindheit? Dann vielleicht auch an den „Obstsalat“: Dabei werden die Sessel in einem Kreis aufgestellt, allerdings einer weniger als mitspielende Kinder. Jedem Kind wird eine von vier Obstsorten zugeteilt. Alle nehmen auf den Sesseln Platz, ein Kind stellt sich in die Mitte des Kreises und ruft eine der Obstsorten. Alle Kinder mit dieser Obstsorte müssen Plätze tauschen. Das Kind, das keinen Stuhl findet, stellt sich in die Mitte und ruft die nächste Frucht aus.



## SCHNELLER MUNTERMACHER IM SEMINAR

**Wetten, dass so ein Obstsalat auch Erwachsenen riesigen S.P.A.S.S. macht?** Im Seminar eignet sich das Bewegungsspiel hervorragend dazu, alle Teilnehmer gleichzeitig spielerisch zu aktivieren und der Konzentration wieder auf die Sprünge zu helfen. Das Spiel kann dabei in abgewandelter Form – zum Beispiel passend zum Berufsfeld der Personen – durchgeführt werden. So können etwa bei einem Firmenseminar verschiedene Produkte des Unternehmens die „Früchte“ des Obstsalats darstellen. Oder in einem Buchhaltungskurs verschiedene Begriffe aus dem Rechnungswesen. Möglichkeiten gibt es unendlich viele. Die Zuteilung der einzelnen Kategorien kann durch Zuweisung, Durchzählen oder Ziehen von Kärtchen erfolgen.

## NACH EINER PAUSE ODER ZWISCHENDURCH:

**Wann immer die Konzentration an einem Tiefpunkt angelangt ist,** bringt der „Obstsalat“ neuen Schwung ins Seminar. Die Initiative kann dabei vom Trainer oder von den Teilnehmern kommen. Das Bewegungsspiel lässt sich noch um eine Facette erweitern, indem eine Person die Beobachterrolle einnimmt. Auf diese Weise können beobachtete Strategien und Bewältigungsmuster im Anschluss an den „Obstsalat“ reflektiert werden. Was lernen wir daraus? Brainfood geht nicht nur durch den Magen!



Tipp!

### TIPP: LUST AUF FRISCHE IDEEN FÜRS SEMINARDESIGN?

Für Trainerinnen und Trainer bieten die WIFIs regelmäßig Methoden-Workshops an. Eine gute Möglichkeit, viele Methoden für **lebendiges und nachhaltiges Lernen** kennenzulernen und selbst zu erleben.



## VERÄNDERN – WANN, WENN NICHT JETZT?

Beiträge geschrieben von Manuela Wagner-Ottawa | Jun 1, 2017 | Lernen & Leben, Psychologie | 0 ●



**Alle im Alter 35+ erinnern sich bestimmt:** Was waren das noch für Zeiten als man sich einen Festnetzanschluss mit drei anderen Nachbarn teilte! Erst ein Druck auf den kleinen schwarzen Knopf am Vierteltelefon eröffnete dem Gesprächswilligen eine freie Leitung – oder eben nicht. Nun, ganz früher wurde sogar noch an einer Kurbel gedreht. Und heute? Heute kann sich kaum jemand mehr ein Leben ohne Smartphone und Internet vorstellen. Wir vernetzen uns über soziale Medien, wo wir uns in Echtzeit mitteilen, miteinander diskutieren, einander liken, kritisieren oder shitstormen. Die digitale Vernetzung prägt aber auch die industrielle Zukunft – Stichwort: [Industrie 4.0](#).

### **DIE DIGITALISIERUNG VERÄNDERT UNSER LEBEN, ABER:**

**Verändert es sich dadurch auch schneller?** Diese Frage wurde auch beim [SOFAtalk](#) für das [aktuelle LENA-Magazin](#) gestellt. Geladen waren Gäste wie Sonnentor-Gründer Johannes Gutmann, Psychotherapeutin Rotraud Perner, VinziRast-Betreiberin Cecily Corti oder Veränderungsexpertin Doris Naisbitt. Letztere sieht sehr wohl einen Zusammenhang zwischen der fortschreitenden Technologie und der Geschwindigkeit des Wandels: „Veränderung ist heute wesentlich schneller und globaler, trotzdem bleiben unsere Grundbedürfnisse dieselben, wie beispielsweise ein sicherer Arbeitsplatz.“ Genau diese Diskrepanz sei der Grund, warum wir Veränderung noch stärker empfinden.



## NEUES WAGEN UND ERFAHRUNG SAMMELN!

„*Ein jeder Wechsel schreckt den Glücklichen ...*“ – Zitate wie jenes von Friedrich Schiller lassen vermuten, dass es den Generationen vor uns ähnlich ergangen ist. Etwa in der Zeit der Industrialisierung als bahnbrechende Erfindungen wie Dampfmaschine, Elektrifizierung oder Verbrennungsmotor die Weltwirtschaft und das Leben der Menschen veränderten. Dass schon damals Veränderungen von den Betroffenen als außergewöhnlich wahrgenommen wurden, unterstreicht auch der Schweizer Managementforscher Hans A. Wüthrich. Im Interview mit dem LENA-Magazin sieht er die mangelnde Erfahrung als Ursache für die Verunsicherung im Umgang mit dem Unbekannten. Wie wir gegensteuern können? Querdenker Wüthrich empfiehlt, stets Neues zu wagen, denn nur so lassen sich die Erfahrungswelten erweitern.

## LERNEN HILFT, VERÄNDERUNGEN ZU MEISTERN

Widerspricht eine anstehende Veränderung den eigenen Erfahrungen, wird man sich eher dagegen sträuben. Neue Erfahrungen zu sammeln, daraus zu lernen, fördert auch die Bereitschaft, gewohnte Pfade zu verlassen. Apropos Lernen: **Kann man auch den Umgang mit Veränderungen lernen?** „Es braucht eine Form des Lernen, die uns in einen freudvollen Umgang mit Veränderung setzt, denn: Veränderung liegt in unserer Natur“, erklärt Lehrgangsführerin für Organisations- und Personalentwicklung am WIFI Wien Beatrice Pacher. Mit **lebendigem und nachhaltigem Lernen** stärken die WIFIs landesweit Veränderungskompetenz und fördern genau jene Skills, die zum Gelingen der Transformation beitragen: **Selbstlernkompetenz**, eigenverantwortliches Denken, Mut, Neugier und Selbstvertrauen. Das macht einen quasi unschlagbar – beim Umgang mit der **Digitalisierung**, beim Meistern neuer Herausforderungen im Job oder bei der **beruflichen Neuorientierung**. Denn das Wichtigste ist: Veränderung passiert, aber wir können sie gestalten. Das macht das Leben richtig spannend und ist die beste Voraussetzung, um glücklich zu sein!



### TIPP: DAS NEUE LENA-MAGAZIN IST DA!

**Die eben erschienene Ausgabe des LENA-Magazins** widmet sich auf 48 Seiten dem Thema Veränderung – mit Menschen, die Mut zu neuen Wegen gezeigt haben und heute glücklicher sind denn je. Mit Experten, die wissen, wohin uns die Zukunft führt und wie wir uns dem Wandel stellen. Mit Inspirationen zur Weiterbildung, die Mut macht und verändert. Und last but not least dem **Gewinnspiel auf Seite 46**, bei dem es

tolle Bücher zu Veränderung zu gewinnen gibt. Am besten gleich als **E-Paper** lesen oder ein **gedrucktes Exemplar** bestellen!

