

Wie wird gelernt?

Was haben Lernen und der Umgang mit mir selbst miteinander zu tun?

Jeder Gedanke führt sofort zu einer Aktion in den eigenen Nerven und Muskeln. Der gleiche unbewusste oder bewusste Gedanke führt zur immer gleichen Reaktion. Ihr Körper bewertet als richtig, was er gut kennt.

Lernen bedeutet einen Zugewinn an neuen Denk-, Handlungs- und Bewegungsmustern. Neue Gedanken zu entwickeln und nutzen heißt, entgegen der eigenen Gewohnheiten zu handeln.

Dafür müssen Sie „neue“ Wege in den Nerven und Muskeln öffnen. Dies dauert, weil der Körper immer wieder bekanntes und gewohntes einfordert. So ist der Ausgang gewiss und bestätigt die viel genutzten Wege im Körper. Die neuen Wege sind unbekannt und der Ausgang der Aktion unklar.

Sie benötigen ein neues Bewertungssystem, das dem Körper ein Umlernen ermöglicht.

Frederick Matthias Alexander hat Prinzipien gefunden, die im Körper neue Wege öffnen. Die Wahrnehmung wird geschult. Sie nehmen bewusst wahr: Wie handeln Sie? Welche Aktionen finden im Körper statt und zu welchen Ergebnissen führen sie?

Sie bewerten die Ergebnisse nach neuen Kriterien. Bei Veränderungswunsch stoppen Sie schon am Anfang die Aktionskette. Dann halten Sie inne und entwickeln eine neue Idee. Dann halten Sie inne und beschließen, wie Sie handeln. Das alte wiederholen, das neue ausprobieren, eine weitere Möglichkeit suchen, oder etwas ganz anderes machen.

Das neue Herangehen führt zu neuen Erfahrungen. Diese sind manchmal außerhalb der eigenen Wahrnehmung. Eine andere Möglichkeit, ist Sie nehmen die neuen Erfahrungen als falsch wahr.

Auch durch Berührung lernt Ihr Körper viel. Deshalb hat Alexander die Arbeit mit den Händen eingeführt. So werden Sie eingeladen loszulassen. Ihr Körper macht so die Erfahrung, wie etwas mit weniger Anspannung funktioniert. Gleichzeitig haben Sie die Möglichkeit Informationen zu erhalten.

Außerdem lernen Sie Gedanken, die das Loslassen erlauben. Sie sind damit in der Lage an jedem Ort und jederzeit loszulassen, neue Ideen zu entwickeln, erproben und umzusetzen. Das gleiche gilt für den Ausbau Ihrer Fähigkeiten auf den verschiedensten Gebieten. Ihre Flexibilität steigt. Ihre Aktions- und Reaktionszeit verkürzt sich. Nebenbei kommen Sie sich selbst immer näher. Sie lernen sich und andere besser kennen.

Lässt die Muskulatur los, dann verändern sich die Emotionen. Kurzzeitig durchleben manche die alten Situationen. Andere fühlen sich leicht und befreit. Hinterher sind alle froh, die gespeicherten Emotionen losgeworden zu sein. Viele sind erstaunt, dass Sie sich selber das Leben schwer gemacht haben. Sie beginnen zu erforschen, was Sie sich wie vereinfachen können.

Gelernt wird an alltäglichen Bewegungen. Diese führt jede jeden Tag etliche Male aus. So ergeben sich viel Gelegenheiten zum Erproben. Selbst die langweiligsten Tätigkeiten werden interessant.

Sie bewegen sich in gewohnter Weise. Was passiert, wie beginnen Sie...? Durch die Antworten erfahre ich, was Ihnen bekannt ist. Neue Ideen werden ausprobiert. Ich begleite Sie mit den Händen dabei. Wie verändert sich die gewohnte Bewegung? Wie nehmen Sie wahr? Welche Ideen hatten Sie bisher von der Handlung? ?????

Wie setzen Sie die Gedanken im Alltag um? Wie verändert sich ihr Verhalten? Wie reagieren Menschen Ihrer Umgebung darauf?