



Öffentliche Vorträge an der HPS Klinik



Vortrag:

Erfolg in der Ausbildung – Wie TCM Ihre Lern- und Konzentrationsfähigkeit beflügelt

von **Liliane Brunner**,
Heilpraktikerin, Chinesische
Medizin, Traditionelle
Europäische Naturheilkunde
(TEN), Shiatsu, Fussreflex-
zonenmassage, Bachblüten

Mi, 21. April 2010
19.30 – 21.00 Uhr

Unter welchen Bedingungen lernt das Hirn am besten?

Das Gehirn hat einen sehr hohen Sauerstoff- und Energiebedarf. Viel frische Luft, tiefer Schlaf und eine gute Ernährung können also helfen. In der Chinesischen Medizin braucht es zum Lernen eine starke Milz- und Magenenergie, die wir dem Erdelement zuordnen. Zum Erdelement gehört ebenfalls die Verdauung. Ein passendes Frühstück kann aus Sicht der Chinesischen Medizin also helfen, das Hirn anzuknippen.

Ich weiss, dass ich heute Abend noch etwas lernen muss. Ich weiss aber auch, dass ich zwar das Buch hervornehmen, aber zuerst den Schreibtisch putzen werde, dann die Bleistifte spitzen und so weiter. Inwiefern hilft mir TCM, dass ich mich nicht ablenken lasse?

Die Gründe, die zur Verzögerung führen, sind unterschiedlich. Diese sind genau herauszufinden, und dazu eignen sich Bachblüten wunderbar. Die einen brauchen eine Mischung, die den Willen stärkt, und andere eine, welche die Freude am Lernstoff weckt. Neben den Bachblüten arbeite ich auch mit Akupunktur-Punkten und Kräutertinkturen, um solche Situationen zu erleichtern.

Einen konkreten Lernplan zu erstellen empfehle ich dabei aber unbedingt.



In vier Wochen habe ich eine Prüfung, und ich weiss, dass ich jetzt vier Wochen lang ein schlechtes Gewissen haben werde, weil ich erst auf den absolut letzten Drücker lernen werde. Inwiefern hilft mir TCM, die Dinge nicht immer so vor mich herzuschieben?

Es gibt sogar eine Bachblüte, die das schlechte Gewissen beruhigt. Es lohnt sich, einen Lernplan zu erstellen und den auch anzupassen, wenn es auf Anhieb nicht geklappt hat. Mithilfe der TCM versuche ich, vereinfacht formuliert gestaute Energien in Fluss zu bringen oder Energien aufzubauen. Ohrakupunktur setze ich auch sehr gerne ein, denn es können Nadeln oder Körner ans Ohr gesteckt werden, die dort bis zu fünf Tage halten. So kann die PatientIn noch zu Hause oder an der Prüfung die Energien weiter in Gang setzen.

Gibt es eine besonders gute Tageszeit zum Lernen?

Es gibt da den Trick, zur gleichen Zeit am gleichen Ort zu lernen. Das hat mir während der fünfjährigen Ausbildung zur Therapeutin sehr geholfen. Ich bin jeweils zu denselben Zeiten von Luzern nach Zürich mit dem Zug gependelt, während der Reisezeit habe ich jeweils gelernt. Ich war mich richtig gewöhnt, dass beim Anfahren des Zuges auch mein Lernprogramm losgeht. Dies hat mir nicht nur sehr viel Spass gemacht, sondern mir sehr geholfen, die Prüfungsziele zu erreichen. Die ideale Tageszeit zum Lernen lässt sich individuell herausfinden.

«Was Hänschen nicht lernt» heisst es ja. In der Jugend lernt man wohl tatsächlich besser als im Alter. Doch gibt es auch da TCM-Tipps, die einem das Lernen erleichtern, auch wenn man nicht mehr jugendlich ist?

Wir stellen in der TCM ja eine energetische Diagnose und unterstützen die PatientInnen so völlig individuell. Dabei spielt nicht das Alter, sondern das energetische Bild die Hauptrolle für das Therapiekonzept. Und somit können wir mit TCM helfen, egal wie alt die PatientIn ist.

Konzentration ist ja nicht nur beim Lernen wichtig. Hilft mir TCM auch bei der Arbeit?

Ja sicher. Bei der Arbeit kann mangelnde Konzentration zu einer grossen Belastung werden. Auch die Unfallgefahr nimmt zu. Denken wir einmal an die stetig zunehmenden Burnout-Fälle. Konzentrationsstörungen sind dabei ein häufiges Symptom. Es lohnt sich, schon früh mit einem Behandlungszyklus zu beginnen, sobald man also beginnt, unter Konzentrationsstörungen zu leiden.

Was nehmen die ZuhörerInnen konkret aus dem Vortrag mit?

Wie die Konzentration, die Lernfähigkeit und die Nerven mit dem Konzept der Chinesischen Medizin mithilfe von Nahrungsmitteln, Akupunktur-Punkten und Kräutern gestärkt werden können. Sie erfahren ausserdem, wie sie einen Lernprozess angehen können. Bestimmt werde ich auch ein paar praktische Übungen einbeziehen, die das Lernen erleichtern.