

Accelerated Learning im Qi Gong: Qi Gong Ausbildung modern

Westliche Didaktik trifft östliche Kunst:

Accelerated learning (Beschleunigtes Lernen/ Powertraining) geht zurück auf Georgi Lozanov 1980, der Erwachsenen in nur 48 Stunden neue Sprachen mit seinem „Superlearning“ beibrachte. Das Grundkonzept des Accelerated learning: Lehrer sind Führer, sie führen und leiten ihre Schüler zu eigenständigem und damit massiv beschleunigtem Lernen mit Spaß und Engagement an. Aus den Anfängen der „Suggestopädie“ wurde Superlearning, daraus accelerated learning und NLP. Großer Vorteil ist ein Vermitteln und Verstehen mit dem ganzen Gehirn. Der Schüler bekommt hierbei vom Lehrer hohe Selbstverantwortung für Lernprozess und mehrdimensionaleres Lernerlebnis übertragen.



Deshalb sind die Ansprüche an den Lehrer um so höher:

Integrität, umfassende Bildung, Verantwortung für Wohlergehen der Gruppe und Förderung des Lernprozesses sowie eine beständige Arbeit an sich selbst und eine beständige Verbesserung der eigenen Fähigkeiten.

Die besonders betonten Elemente des „Accelerated Learning“ sind:

- Motivation: negative Selbsteinschätzung wird entschärft, die positive Selbsteinschätzung gefördert
- Musik: sie wird als Katalysator für die Langzeitspeicherung von Wissen eingesetzt (Besonders geeignet: Barockmusik, u. a. Largo-Sätze von Bach oder Vivaldi). Die von Lozanov eingesetzte klassische Musik hat sich in der Folgezeit nicht durchgesetzt. Der Grund ist wohl, dass die korrekte Original-Aussprache verzerrt wurde und somit keine Lernvorbild sein konnte.

- Spiele: Lernspiele und spontane zwischenmenschliche Aktionen fördern die Speicherung von Wissen
- Mentale Auseinandersetzung: kritische, aktive Auseinandersetzung mit dem Lernstoff fördert das analytische Denken und trainiert die kognitiven Fähigkeiten
- Abwechslung: dramaturgisch stimmige Phasen von geistiger Angeregtheit und Konzentration mit aktiven Spielmomenten helfen Anspannung zu vermeiden
- Gruppenarbeit, Partner- und Kleingruppenarbeit fördern den Austausch und das gemeinsame Erleben.
- Stimuli: periphere Stimuli (zumeist Lernplakate an den Wänden oder NLP-Anker) unterstützen durch unbewusste Aufnahme von Lernstoff die Behaltensrate.
- Raumgestaltung: Licht, Temperatur, Tischanordnung, Farbgebung und Geruch können die Lernleistung beeinflussen. Die Suggestopädie nutzt diese Erkenntnisse. Im Qi Gong kennen wir diese Einflüsse aus dem Feng Shui.
- Metaphern und Geschichten, vor allem in der Form der Stoffvermittlung: sie vereinfachen die Darstellung auch komplexer Inhalte und erhöhen die Behaltensleistung. Im Qi Gong sind dies die Lehrgeschichten und Erzählungen von Meistern.
- Künstlerische Elemente: Der einzelne macht sich den erlernten Stoff in künstlerischer Form verfügbar, fügt ihn also in sein eigenes System der Weltwahrnehmung und des Selbstaudrucks ein. Das so nachhaltig gefestigte Wissen steht so dem Transfer eher zur Verfügung.

Vorteil des „Accelerated Learning“ auch im Qi Gong ist, dass die Vermittlung mit diesen Techniken wesentlich mehr Freude, bleibende Lernerfolge und Lernerlebnisse für alle Beteiligten bietet und vor allem auch die Ausbildung von Kursleitern und Lehrern wesentlich effektiver gestaltet.

Ausbildung mit „Accelerated Learning“ Techniken [finden sie hier](#)