

Ausgabe No. 25

Herzlich Willkommen zu einer weiteren Ausgabe des Glücksletters. Er startet mit zwei Artikeln zum Thema 'lebenslanges Lernen'.

Nie wieder 'ausgelernt'...

Kontinuierliches Lernen am Arbeitsplatz, um thematisch, technisch und medial am Ball zu bleiben - nach einer Forsa-Studie für die Deutsche Universität für Weiterbildung (DUW, 2012) fühlt sich jeder **zweite Arbeitnehmer häufig oder gelegentlich von diesem Anspruch an ihn überfordert**. Den Status 'ausgelernt' scheint es in kaum einem Beruf mehr zu geben. Statt dessen ist dank mobiler Technologien neues Wissen zwar jederzeit und überall abrufbar, **veraltet** dafür aber umso rascher. Immer mehr und immer schneller - Experten sehen in diesem **'Beschleunigungscredo'** durchaus ein Risiko für Burn-Out am Arbeitsplatz.

Prof. Dr. Ada Pellert, Präsidentin der DUW, rät Unternehmen daher zu einer lernfreundlichen Atmosphäre und zu einem Lernklima, das alle MitarbeiterInnen einbezieht. **Weiterbildung sollte keine 'gnädige Belohnung' für Einzelne sein**. Vor allem sei zu beachten, dass die **ältere Generation nicht auf der Strecke bleibt und von den 'digital natives'**, also den in die digitale Welt (Hin)Eingeborenen, links überholt wird. Für letztere seien moderne E-Learning-Formate selbstverständlich: Sie laden sich **Knowledge Nuggets** auf Tablet oder Smartphone und bekommen - örtlich und zeitlich flexibel - durch komprimierte Lerneinheiten unterhaltsam Wissen vermittelt - oder sie spielen **Serious Games**, schauen **Podcasts**, streamen **Videos** ...

Ich habe auch durch die Studie gelernt: Ich bin ein **Digital-Immigrant**, also 'eine Person, die die neuen Technologien erst im Erwachsenenalter kennengelernt hat und sich nun Schritt für Schritt mit ihnen zurecht findet' ... vielleicht. ;-)



Weiterbildung im Wandel

Arbeitgeber und Arbeitnehmer sind sich einig: Weiterbildung ist und bleibt relevant, **wird** angesichts des im vorigen Artikel geschilderten **technologischen und medialen Wandels sogar weiter an Bedeutung gewinnen**.

Der Weiterbildungsanbieter 'date up education GmbH' hat dabei folgende **Trends** ausgemacht:

- Meist stellen auch weiterbildungswillige Unternehmen ihre Arbeitskräfte nur ungern länger als zwei Tage für einen Kurs frei. **Wochenend**-Seminare würden daher befürwortet und entsprechend häufiger genehmigt bzw. finanziell unterstützt.
- **Online**-Weiterbildungsangebote florieren aus ähnlichem Grund: TeilnehmerInnen und Arbeitgeber profitieren von der örtlichen und zeitlichen Flexibilität.
- **Blended-Learning**, also der Mix aus klassischen Präsenzseminaren und Online-Modulen, werde immer beliebter.
- Durch die Zunahme kostengünstiger Smartphones und Tablets prägen zudem **mobile Medienangebote** die Bildungslandschaft von heute und morgen: Video-Tutorials, Leitfäden als eBooks und kompakte Ratgeber-Apps erleben derzeit ihre Blüte.
- **Thematisch** kristallisieren sich nach date up education GmbH zwei große Weiterbildungsbereiche heraus: Aufgrund des Fachkräftemangels im Pflegebereich, bedingt durch den demografischen Wandel, seien **Kurse im Pflege- und Gesundheitswesen** stark nachgefragt und werden es auch bleiben.



Zudem, so der Weiterbildungsanbieter, boomen **SAP-Schulungen**: Fachkräfte, die die Software sicher beherrschen, könnten mit diesem Skill ihre Karriere- und Berufschancen signifikant steigern.

Aus systemischer Sicht: Sucht

Bei suchterkrankten Menschen lassen sich aus systemischer Sicht oft bestimmte Wirklichkeitskonstruktionen bzgl. ihrer Herkunfts- und später auch eigenen Familie beobachten: **Konflikte und Distanzwünsche werden vermieden, da sie als beziehungsvernichtend eingestuft werden.** Es herrscht ein Entweder-Oder-Denken: *Entweder bin ich stark oder aber schwach. Entweder passe ich mich völlig an die Bedürfnisse der anderen Familienmitglieder an oder ich entferne mich (unerlaubt).* **Das Suchtmittel erlaubt es nun, sich temporär von der Familie zu distanzieren, ohne den Zusammenhalt zu gefährden.** Wird dies infolge als 'geeignetes' Lösung(smittel) zur Beziehungsregulation bewertet, wiederholt der Betroffene diese 'Selbstmedikation'.

Speziell bei Alkoholikern spielt aber auch die **Scham** über das Trinken eine wesentliche Rolle und kann den zirkulären Prozess des Trinkens immer wieder veranlassen: 'Weil ich trinke, schäme ich mich. Ich trinke, um die Scham zu vergessen.'



Die Sucht wird zum **zentralen** Thema innerhalb der Familie, das andere Problemfelder überdecken kann. Sie schafft zudem Nähe zwischen den mit ihr konfrontierten Familienmitgliedern, die oftmals untereinander koalieren und **gemeinsam Distanz nehmen vom 'schuldigen' Suchterkrankten**, der weiterhin den Pol der Autonomie vertritt.

Er (oder sie) wird meist auch erst dann eine **Therapie in Angriff nehmen, wenn der Preis für das süchtige Verhalten größer ist als der Gewinn.** Dann erst kann damit begonnen werden, die zirkulären Prozesse des **'funktionalen' Trinkens positiv zu stören** und das Krankheitskonzept aufzulösen: Dem Klienten wird unterstellt, dass er zur Abstinenz oder zu kontrolliertem Trinken fähig ist, aber gute Gründe hat, (manchmal) nicht von dieser Fähigkeit Gebrauch zu machen... Der Berater bleibt dabei **neutral**, würdigt jedoch gleichwohl diese Seite der Ambivalenz und - ganz wichtig - die **Ressourcen** des Klienten, um dessen Prozess der Selbstabwertung zu durchbrechen.

Quelle: Ruf - Systemische Psychiatrie, Klett-Cotta (2005)

The early bird... entscheidet besser!?

Gibt es eine Tageszeit, die sich – ungeachtet der individuellen Verfassung – generell besser für die Entscheidungsfindung eignet als jede andere? Ja, sagen Neurowissenschaftler von der Universidad Torcuato Di Tella in Buenos Aires: „**Am Morgen fällen wir Entscheidungen bedachter**“, so das Fazit des Teams um María Juliana Leone.



Die Studienleiterin, eine passionierte Schachspielerin, nutzte für die Untersuchung Daten von **Onlineschachspielen, die zu verschiedenen Tageszeiten stattfanden.** Die Wissenschaftler untersuchten dabei das Spielverhalten von rund 100 Teilnehmern. Pro Partie musste ein Spieler Entscheidungen für etwa 40 Züge treffen.

Das Resultat: **Je später die Uhrzeit, desto unkonzentrierter sind wir – auch bei Entscheidungen,** möglicherweise wegen des offenbar bei allen Typen zunehmenden biologischen „Schlafdrucks“.



Quelle: <http://www.psychologie-heute.de/news>

Und weil dieser Glücksletter heute viele Infos zum Thema Job, Lernen, Weiterbildung, Entscheidungen ... hatte, möchte der folgende Pin zum Abschluss auf etwas Wichtiges hinweisen - nämlich auf die Selbstfürsorge :



Bis zum nächsten Glücksletter!