



Update

Informationsmedium der BBP Bildung+Beratung - Juni 2013

Was haben Ernährung und Bildung gemeinsam?

Sehr viel - man spricht ja auch von Nahrungsaufnahme und Wissensaufnahme oder dem Durst/Hunger und dem Wissensdurst/Wissenshunger. Die wesentlichsten gemeinsamen Punkte sind:

- Beides erfolgt über Organe des Kopfes
- Beides muss nach der Aufnahme zuerst verdaut werden
- Beides dient der Energiegewinnung
- Beides stellt unsere Existenzgrundlage dar

Beides erfolgt über Organe des Kopfes

Die Nahrungsaufnahme erfolgt normalerweise über den Mund. Die Happen dürfen maximal so gross sein, dass sie noch gekaut und geschluckt werden können. Diese Happen müssen aber auch schmecken und Lust auf mehr machen, sonst stoppen wir die Nahrungsaufnahme schnell. Die Nase entscheidet darüber, ob die Nahrung voraussichtlich geniessbar ist. Das Auge isst mit - also muss die Nahrung ansehnlich angerichtet sein. Diese Elemente und der vorhandene Hunger lassen das Gehirn erst entscheiden, ob ich überhaupt Nahrung aufnehmen will.

Die Wissensaufnahme erfolgt primär über das Auge und das Gehör. Über beide ermitteln wir, was uns gefällt und interessiert. Dies ist die Basis zur Entwicklung unseres Wissensdurstes oder Wissenshungers. Die Wissenshappen dürfen maximal so gross sein, dass sie auch wirklich aufgenommen und behalten werden können. Sind die Wissenshappen zu gross, fühlen wir uns überfordert und die weitere Wissensaufnahme wird gestoppt. Für das Gehirn muss das was wir sehen und hören persönlich nachvollziehbar sein - abstruse, weltfremde Theorien werden schnell abgeblockt.

Beides muss nach der Aufnahme zuerst verdaut werden

Nach der Nahrungsaufnahme müssen die Speisen verdaut werden. Schwer verdauliche oder gar unverdauliche Nahrungsmittel führen schnell zu entsprechenden Beschwerden. Somit werden wir zukünftig auf diese Art von Speisen verzichten. Gut bekömmliche Speisen werden wir auch zukünftig bevorzugen. Gut verträgliche Speisen in kleinen Happen verdauen wesentlich besser. Die Qualität und die Menge hat einen direkten Einfluss auf unser Wohlbefinden. Jeder Verdauungsprozess bedarf aber einer gewissen Zeit.

Nach der Wissensaufnahme müssen die neuen Erkenntnisse zuerst verdaut werden. Wissen, das auf eine gut verträgliche Art und in gut verträglichen Portionen aufgenommen wird, verdaut wesentlich besser und bringt somit einen massiv höheren Nutzen. Das Gehirn kann nur eine sehr begrenzte Anzahl Informationen am Stück aufnehmen und verarbeiten. Alles was zuviel ist, geht verloren. Der Umsetzungsprozess muss schnell begangen, bedarf jedoch einer gewissen Zeit im beruflichen Alltag.

Beides dient der Energiegewinnung

Die Nahrung fügt dem Körper entsprechend Energie zu. Stimmt die Qualität und die Menge der Nahrung mit der benötigten Energie überein, ist der Nutzen optimal. Zuviel aufgenommene Nahrung geht als überschüssige Energie verloren oder wird zum Ballast.

Erworbenes Wissen fügt uns geistige Energie zu. Stimmt Qualität und Menge des aufgenommenen Wissens mit dem Bedarf und somit der direkten Umsetzbarkeit überein, ist der Nutzen optimal. Zuviel aufgenommenes Wissen geht als überschüssig vergessen.

Beides stellt unsere Existenzgrundlage dar

Die Nahrungsaufnahme ermöglicht uns erst das Leben. Je besser die Qualität der Nahrung, umso besser die Qualität unseres Lebens. Auch die Quantität der Nahrung ist entscheidend für unsere Gesundheit.

Die Wissensaufnahme befähigt uns erst unser Leben zu meistern. Je besser die Qualität des erworbenen Wissens, umso besser können wir durch dieses Wissen im Alltag bestehen. Auch die Quantität des erworbenen Wissens ist entscheidend für unseren Erfolg.

Schlussfolgerung

Natürlich erträgt jeder Mensch unterschiedliche Nahrung und unterschiedliches Wissen sowohl in Bezug auf die Art, die Menge als auch auf die Qualität. Demzufolge muss auch jede Person vor der Nahrungs-, bzw. Wissensaufnahme überlegen, was für sie gut ist.

Klären Sie vor jeder Weiterbildung Ihren persönlichen Bedarf. Bilden Sie sich wenn immer möglich genau in den Punkten weiter, in denen Sie das erworbene Wissen umgehend anwenden können. Achten Sie darauf, dass Ihnen dieses Wissen auf eine Art und Weise vermittelt wird, dass es praxisbezogen auf Ihren Arbeitsalltag stimmt und Sie es gut und schnell umsetzen können.

Wer also sowohl bei der Nahrungs- als auch der Wissensaufnahme nicht auf die Qualität und die Quantität achtet, handelt sich Bauchschmerzen ein - im wahrsten Sinn des Worte.