

Out of the Box zur Frage: Was will ich noch lernen?

Was will ich noch lernen	Wie tue ich das?
Schwierige Menschen annehmen	<ul style="list-style-type: none"> • Zuerst sich selbst lieben • Innere Zufriedenheit • Keine Erwartungen stellen
Fremde Kulturen verstehen	<ul style="list-style-type: none"> • Sich mit einem Land auseinandersetzen „Sprache, Bodenschätze, Wirtschaft, Klima, Ureinwohner“. • Interview mit einer Person dieses Landes führen • Essen und Trinken dieser Kultur ausprobieren • Betreffendes Land besuchen
Tango	<ul style="list-style-type: none"> • Latino finden • Carneval in Rio besuchen und zuerst Samba lernen • Reise nach Südamerika
Mit Feuerkeulen jonglieren	<ul style="list-style-type: none"> • Ab zum Zirkus Wunderplunder - Auszeit
Geduld mit mir selber	<ul style="list-style-type: none"> • Meditation • Musiktherapie
Besser Französische, Italienisch sprechen	<ul style="list-style-type: none"> • Kinderlieder • Kochrezepte • Zeitungs-App in dieser Sprache • Nachrichten 1x deutsch, 1x französisch, 1x italienisch
Englisch	<ul style="list-style-type: none"> • Gemeinsam Englisch einkaufen, kochen, turnen und tanzen
Italienisch lerne	<ul style="list-style-type: none"> • Ferien in Italien • Brieffreundschaft • Facebook • Kontakt zu italienisch sprechenden Menschen • Kochkurs in Italien
Ballett tanzen	<ul style="list-style-type: none"> • Musik und los!

	<ul style="list-style-type: none"> • Graziös gehen beim Shoppen • Krone aufsetzen und laufen
Malen/Zeichnen	<ul style="list-style-type: none"> • Grosse Leinwände • Kreativtag mit Künstler • Fertige Bilder: Vernissage mit Apéro und Gottesdienst
Spanisch lernen	<ul style="list-style-type: none"> • Eine spanische Freundin, einen spanischen Freund „anlachen.“ • Bekannt Filme auf Spanisch ansehen • Spanische Lieder anhören • Spanische Lieder singen • Radio Espana anhören • Ein Zimmer an eine spanisch sprechende Person vermieten (untermieten)
Latein lernen	<ul style="list-style-type: none"> • Einen pensionierten Lateinlehrer hätte sicher seine helle Freude, beim Jupiter
Sprachen	<ul style="list-style-type: none"> • Land wechseln • Menschen treffen • Sich verlieben • Eine interessante Arbeit in einem anderen Land finden. • Sprachkurs, Fleiss und Geduld
Fremdsprachen	<ul style="list-style-type: none"> • Ferien planen oder Auszeit nehmen (1/2 Jahr) • Rucksack packen, Zugbillet nach ? Z.B. nach Rom laufen, einfach drauflos fahren, Handy wegschmeissen und einfach versuchen über die Runden zu kommen. • Spring ins „kalte“ Wasser und schwim. Not macht erfinderisch.
Sprachen und Tanzen	<ul style="list-style-type: none"> • Kommunikation mit anderen • Essen mit Menschen aus verschiedenen Kulturen • Ausgang: In der Gruppe sich frei fühlen und gehen lassen.
Tanzen	<ul style="list-style-type: none"> • Frei fühlen • Die Augen schliessen • Lockerheit • Der Musik zuhören und einfach bewegen • Keine Hemmungen haben
Sprachen	<ul style="list-style-type: none"> • Sich regelmässig mit jemandem zum Reden treffen. Theorie vergessen;

	Praktizieren
Französisch	<ul style="list-style-type: none"> • Mit mir ½ Stunde pro Woche auf Französisch telefonieren.
Italienisch	<ul style="list-style-type: none"> • Zusammen: Lachen; Kochen von Pasta, Pizza; spazieren; switchen von Deutsch zu Italienisch; einander vorlesen und diskutieren
Sprachen: Franz, Portugiesisch, Italienisch	<ul style="list-style-type: none"> • Franz: Teilnahme an einem Camp/Lager bei einer welschen Organisation • Portugiesisch: Eine Brasilianerin kocht, putz und hütet Kids für Dich und mit Dir: Basics dazu auf Portugiesisch / evtl. umgekehrt auf Deutsch • Italienisch: Crashkurs aus einem Buch; dann Mitarbeit bei einem Apéro in der Mission.
Sich abgrenzen	<ul style="list-style-type: none"> • Ich zuerst • Egoistisch werden • Bedenkzeit einfordern
Nein sagen	<ul style="list-style-type: none"> • Ja sagen
Interessante Liturgie für Jugendliche gestalten	<ul style="list-style-type: none"> • Die Jugendlichen in die Vorbereitung integrieren • Bewusst „alt-vertrautes“ nicht machen. • Spannende Personen einladen • Auf den Hl. Geist vertrauen
Töpfern	<ul style="list-style-type: none"> • In Lehmgrube
Nein sagen	<ul style="list-style-type: none"> • Vor dem Spiegel üben
Unabhängigkeit von anderen Meinungen	<ul style="list-style-type: none"> • Auf Facebook Kommentare schreiben und kontern.
Steuererklärung ausfüllen können	<ul style="list-style-type: none"> • Einmal bewusst schummeln • Im Strafverfahren lernt man es auf jeden Fall.
Schöne Gottesdienste feiern	<ul style="list-style-type: none"> • Einfache Lieder zum Mitsingen wählen • Kurze, prägnante, leicht verständliche Predigt • Schöne Dekorationen • Aufgestelltes Personal
Gelassenheit zwischen Beruf und Privat entwickeln	<ul style="list-style-type: none"> • Jeden Monat einmal auf einen 4000er steigen
Balance Familie und Beruf	<ul style="list-style-type: none"> • Auszeit im Kloster (3 Monate)
Selbstzweifel beheben/beseitigen	<ul style="list-style-type: none"> • Mache Zeichen, die „Ja“ sagen und verteile diese überall im Haus (Benys??)
Vor Leuten sprechen	<ul style="list-style-type: none"> • Sich im Spiegel anschauen, sich im Spiegel anlächeln und lernen • Mit geschlossenen Augen reden • Singen: Umfang der eigenen Stimme entdecken; üben

Kommunikation verbessern	<ul style="list-style-type: none"> • Zuhören • Gefühle als echt verstehen/ Ängste erkennen • Übersicht behalten • Gespräche positiv beenden
Entspannt vortragen	<ul style="list-style-type: none"> • Gesangsunterricht und Yoga • Körperwahrnehmung schulen • In sich ankommen, sich annehmen und wertschätzen • Die Stimme klingen lassen: allein und mit Instrument • Yoga: Anspannen und loslassen üben • Etwas suchen, was Du gut kannst und dinnerlich die eigene Grösse fokussieren • Täglich mit Affirmation üben. • Den Inhalt innerlich genau überlegen: Was liegt mir am Herzen? Was ist mir das Wichtigste, das ich mitteilen möchte? • 5 Min. nackt vor dem Spiegel und sich selbst GANZ anschauen • Kampfsport: kämpfen für's Ziel; gleichzeitig loslassen; sich gut fühlen im eigenen Körper
Meine Stimme immer mehr zum Klingen bringen	<ul style="list-style-type: none"> • Einfach drauflossingen; z.B. im Badezimmer oder im Wald
Selbstsicherheit	<ul style="list-style-type: none"> • Theater machen: einladen und gemeinsam lustvoll üben • Bungee Jumping (Grenzerfahrung) • Coach einladen • ICH-Tag
Zeit-Geist erfassen lernen	<ul style="list-style-type: none"> • Persönliches Umfeld reflektieren • Austausch am Mittagstisch • Bewusst hinschauen • Von einer Bank aus, Leute beobachten • Eigenes Handeln regelmässig reflektieren.
Hundetrainer/Hundetherapie	<ul style="list-style-type: none"> • Hundeheim besuchen • Mit fremden Hunden spazieren gehen • In einem Tierpark z.B. Hilfe leisten • Tiermedizin studieren • Hundebesitzer treffen • Auf Tierebene gehen.

	<ul style="list-style-type: none"> • In Hundehütte oder in einem Heim für Hunde schlafen
Tanzen	<ul style="list-style-type: none"> • Schweiz: Volkstanz • Spanien: Flamenco • USA: Linedance • Südamerika: Salsa/Mambo • Wien: Walzer • Mit immer neuen Menschen sich bewegen
Rundum glücklich sein	<ul style="list-style-type: none"> • Sei Dir bewusst, was dich im Moment unglücklich/unzufrieden macht. • Schreibe es auf. • Geh auf einen Berg • Schreibe Dir alles Leid aus der Seele. • Nimm Dir jeden Tag vor, glückliche Erlebnisse zu sehen und dafür dankbar zu sein.
Umgang mit Laptop und Beamer	<ul style="list-style-type: none"> • Den Hauswart „buchen“, sich instruieren lassen und ihn dann bekochen.
Gärtnern	<ul style="list-style-type: none"> • Gartenplatz mieten • Wie fühlt sich Erde an? • Samen säen • Giessen • Wachsen sehen • Sich darüber freuen
Neues wagen	<ul style="list-style-type: none"> • Schwimmen lernst Du nur im Wasser!
Sicheres Auftreten	<ul style="list-style-type: none"> • Auf einen Berg steigen, tief Luft holen und einfach mal drauflos schreien. • Versuchen in jedes Fettnäpfchen zu treten und geniessen. • Mit einer Clownnase rumlaufen und geniessen. • Tanzen
Emotionen „händeln“	<ul style="list-style-type: none"> • Fühlen, dazu stehen, darüber sprechen Oder • Theatergruppe, bzw. ins Kino, Theater und einfach die Gefühle rauslassen • Dann tief einatmen
Musik komponieren	<ul style="list-style-type: none"> • Innere Stimme, Musik hören • Andere Musik hören: Was gefällt mir? Was berührt mich an der Musik? • Körperwahrnehmung üben; ganz bei sich sein. • In der Natur spazieren und die Stimmung wahrnehmen: Was fühle ich? Dies

	<ul style="list-style-type: none"> ausdrücken. • Freude leben
Theologische Ausbildung	<ul style="list-style-type: none"> • Bibellesekreis mit Atheisten gründen
Bergsteigen	<ul style="list-style-type: none"> • Nach Tibet reisen; die Welt erleben; Gast sein • Ein Sabbatjahr nehmen, den Rucksack packen und loslaufen • Internetanzeige: „Suche Partner zum Bergsteigen.“ • Den Berg aussuchen und ihn meditieren: Mental den Weg gehen. • Das Weite vom Berg aus suchen. • Atmen lernen „ein – und ausatmen“ und bei jedem Atem einen Schritt gehen.
Kunstgeschichte studieren	<ul style="list-style-type: none"> • Reissen und Kunstobjekte vor Ort „erarbeiten.“
Neu-Griechisch	<ul style="list-style-type: none"> • Was bringt Dir das? Asterix und Obelix?
Theater spielen	<ul style="list-style-type: none"> • Strassentheater aus aktuellen Situationen machen. • Die Menschen auf der Strasse imitieren.
Gitarre spielen	<ul style="list-style-type: none"> • In einer Gruppe die Lieder mit Gitarre einstudieren • Gemeinsames Konzert an einem Abend im Freundeskreis. Anschliessend ein Fest machen.
Perfekt Gitarre spielen können	<ul style="list-style-type: none"> • Gitarre nicht perfekt spielen • Sich einbilden, dass man perfekt spielt. • Der Spielgruppe vorspielen • Applaus entgegen nehmen
Ein Instrument	<ul style="list-style-type: none"> • Öffentlich: im Park, auf dem Spielplatz auf der Strasse: diejenigen die Kenntnisse über dieses Instrument haben, tragen spontan dazu bei.
Djembe	<ul style="list-style-type: none"> • An die Aare setzen und einfach loslegen.
Rappen können	<ul style="list-style-type: none"> • Zeitung laut lesen • Dazu Beat hören • Rhythmisieren
Rhetorik	<ul style="list-style-type: none"> • Körpersprache: Geh in einen Theaterkurs • Deutliche Aussprache: Nimm Gesangsunterricht • Tue es einfach! Learning by doing
Andere Welten	<ul style="list-style-type: none"> • Teile Deine Wohnung mit anderen Menschen mit anderen Ideologien, aus andern Welten. • Ferien machen ganz anders als es deinem Stil entspricht.
Gleitschirm fliegen	<ul style="list-style-type: none"> • Übe Zuhause meinem Regenschirm vom Bett zu springen und sicher zu landen.

	<ul style="list-style-type: none"> • Beginn einen Gleitschirm zu nähen, dann weisst du, dass er hält. • Lerne die richtigen Leute kennen, die den gleichen Wunsch haben. • Treffe Leute, die diesen Wunsch schon erfüllt haben und vergewissere Dich, dass ihr Gleitschirm besser als Dein Regenschirm, als Dein selbstgenähter Gleitschirm ist. • Wage es zu springen, sobald Du der Person und Dir vertraust.
Gleitschirm Fliegen	<ul style="list-style-type: none"> • Perspektiven wechseln • Abheben und Bodenhaftung
Loslassen	<ul style="list-style-type: none"> • Als Clochard eine Woche leben
Halbmarathon laufen	<ul style="list-style-type: none"> • In kleinen Schritten anfangen • Besuch im Fitnesscenter und diese Idee mitteilen • Coaching von einem Fitnesstrainer • Sich an den Plan halten
Marathon laufen	<ul style="list-style-type: none"> • An möglichst verschiedenen Orten arbeiten: Rennen
Mich selber besser akzeptieren	<ul style="list-style-type: none"> • Die anderen kochen auch nur mit Wasser • Nicht alles sind so cool, wie sie sich verhalten • Was stört dich wirklich? Mach doch einen Kopfstand, dann sieht die Welt anders aus.
Zeit	<ul style="list-style-type: none"> • Sich gönnen, einmal nichts zu tun; zu Träumen und geniessen
Auf Brett paddeln	<ul style="list-style-type: none"> • Mit einem Holzsegelschiff auf den See segeln • Holz raussägen • Schiff geht unter • Paddeln
Die perfekte Welle surfen	<ul style="list-style-type: none"> • Zuerst auf Google surfen • Dahin gehen, wo die Wellen sind, anschauen, bewundern, beobachten... • Ins Wasser springen • Selbst spüren, immer wieder, nicht aufgeben • Mit Freunden zusammen surfen, sich motivieren und verbessern und immer wieder Mut haben, an die eigenen Grenzen zu gehen.
Langsamkeit	<ul style="list-style-type: none"> • Erlernen der ZEN-Meditation
Vertrauen ins Geschehen	<ul style="list-style-type: none"> • Fehler zulassen • Unbeschwert sich bewegen • Ansprüche runterschrauben

Japanische Teezeremonie	<ul style="list-style-type: none"> • Nach Japan reisen
Sich helfen lassen	<ul style="list-style-type: none"> • Aushalten, dass man nicht immer selber helfen muss • Bereit sein im Jetzt
Fliegen	<ul style="list-style-type: none"> • Zugticket: In den Süden laufen • Vögel beobachten • Objekt nachbauen mit Papier und Holzspan • An den Klippen von Süditalien den Wind spüren • Mit einem Tongerät den Wind aufnehmen • Nach Hause fahren und im gemütlichen Rahmen zuhören
Motivieren	<ul style="list-style-type: none"> • Würde mir das selber gefallen? • Wenn ich es selber ein Mist finde, dann wird es nichts mit dem Motivieren • Vom anderen her denken
Einrad fahren	<ul style="list-style-type: none"> • Googeln: Wie sieht ein Einrad aus? • Wo gibt es Einrad-Hersteller? • Telefon an den Einrad-Hersteller • Wie wird ein Einrad gebaut? • Mithilfe beim Einrad bauen. • Sein eigenes Einrad bauen • Einrad-Fahren ausprobieren: Auf das eigene Einrad steigen. • Zuerst Gleichgewichtsübungen: Über ein Seil gehen, freihändig Velofahren; dann umsteigen auf das Einrad und Einrad-Fahren.
Menschen geistlich begleiten	<ul style="list-style-type: none"> • ICL-Kurs • Austausch und Entdecken mit Mitgliedern von Freikirchen
Schweissen	<ul style="list-style-type: none"> • Auszeit auf dem Bau nehmen • Schweissanleitung: Gemeinsamer GD • Vor allem viel lachen • Goldschmiedekurs (eigenes Schmuckstück kreieren).
Selbstständigkeit	<ul style="list-style-type: none"> • In einem Internat wohnen • Für Jugendliche: Sprachaufenthalt • Kinder fremd betreuen lassen • Steuererklärung selber ausfüllen
Eltern sein	<ul style="list-style-type: none"> • Learning by doing

