



WIEVIEL ERKLÄRUNG BRAUCHT DEIN KLIENT

[dd] Die Wissenschaftler Honey und Mumford unterscheiden vier Lernstile, die sich situativ auch verändern können. Je nach Lernstil deines Klienten gestaltest du das Training und wählst die Ausführlichkeit deiner Erklärung.

Stelle lange Erklärungen, Theorie und Hintergründe immer an den Anfang oder an das Ende des Trainings – sie gehören nicht auf die Trainingsfläche.

Tabelle in Anlehnung an (1)

Lernstil	Motto	Merkmal
Aktivist	Ich brauch' Abwechslung, sonst langweile ich mich.	Aktivisten probieren gerne alles aus. Je neuer, umso besser – und bitte nicht jedes Mal das Gleiche. Sie denken nicht über Konsequenzen nach, daher brauchen sie dich: einerseits, um die Übung richtig auszuführen, aber auch, um sich nicht zu überfordern.
Skeptiker	Vorsichtig – wo ist der Haken?	Skeptiker analysieren alles aus verschiedenen Perspektiven. Sie sind eher risikoscheu, denken sehr ausführlich über Entscheidungen und Handlungen nach. Sie beobachten gerne und hinterfragen Aussagen. Sie erwarten von dir kompetente Betreuung und Erklärungen.
Theoretiker	Gibt es dazu Studien, Untersuchungen und Belege?	Theoretiker suchen das rationale Schema: Wie passt das alles zu dem, was ich schon gelesen habe?
Pragmatiker	Rede nicht lang, lass uns anfangen!	Pragmatiker kommen zu dir, um sich wirksame Übungen für ihr Problem zu holen. Sie sind zweckorientiert, lieben es, Fortschritte zu sehen, und verlieren schnell die Geduld.

LITERATUR

1. Honey P, Mumford A. 1992. The manual of learning styles. Maidenhead: Berkshire



ESSPIRATION MIT

Ramona



Superfood Müsli

Zutaten

- 100g Haferflocken
- Handvoll getrocknete Cranberries
- 100ml Soja-Mandelmilch, nach belieben mehr oder weniger
- 1 TL Honig
- 1/2 Apfel (fein säuerlich)
- 1/2 Banane
- 1-2 EL Kokosflocken
- 1/2 Orange
- 1-2 EL Apfelsaft
- 1 Handvoll frische Granatapfelkerne
- Optional 1 EL Vanille Proteinpulver

Zubereitung

Gebe die Sojamilch-Mandelmilch in einen Topf, zusammen mit 50g Haferflocken, Cranberries, Honig ergänzend wer möchte noch ein EL Vanille Proteinpulver. Dann einen Apfel in kleine Würfel schneiden und Banane vierteln und ebenso in den Topf. Erhitze das Müsli bis es ein mittelfester Brei wird.

Für den Cranberry-Staub: 50g Haferflocken, 1-2 EL Kokosflocken, 1 Handvoll Cranberries und Apfelsaft im Mixer zerkleinern.

Den Granatapfel kann man einmal rundherum links neben der ehem. Blüte (sieht aus wie eine Art Stiel) herzhaft einschneiden, damit man ihn anschließend auseinander brechen kann. Somit öffnen sich die Kammern des roten Apfels und