

Inhalt

Vorwort	11
1. Teil	
Leicht lernen – eine abenteuerliche Reise	15
1. Die ersten sicheren Lernschritte	16
2. Stolpersteine beim Lernen	17
3. Lernen spielt sich auf verschiedenen Ebenen ab	23
2. Teil	
Leicht lernen – der Weg in vielen praktischen Übungen	29
1. Ressourcen sammeln	30
Zauberpunkt	30
Ankern – Zauberpunkt	32
Zehn-Finger-Ressourcenteam	34
Ressourcen ankern – auf verschiedene Arten	37
2. Ein Ziel oder einen Wunschzustand erreichen	40
Bestellungen ans Universum	43
Der wundervolle Luftballon	44
Ein Zielbild malen	46
Ein Ziel erwandern	48
3. Einschränkende Glaubenssätze /	
Überzeugungen verändern	51
Der Bleistifttest	55
Sonnenstrahl-Übung	57
Schnelle Glaubensänderung	59
Beklopfen des Befreiungspunktes	61
Im Kreis erstarken	61

4. Fähigkeiten stärken – Strategien entwickeln	63
Augenmuster	63
Lesestrategie	68
Rechtschreibstrategie	69
Ich bin gut drauf	71
5. Verhaltensmuster erweitern	72
Zeiteinteilung	72
Muster erkennen	74
Gehirngerechtes Lernen	77
6. Umgebung gestalten	86
Lernumgebung	86
Unterstützung der Eltern	87

3. Teil

Leicht lernen – Methoden und Hilfsmittel 89

1. Magic line card	90
Einfache Anwendungsmöglichkeiten	93
Das Gesichtsfeld reinigen	94
Das balkengleiche Kreuz	96
Das Energiefeld weiten	97
Muster lösen	98
2. Der Blitzstrahlweg	101
3. Muster verändern über geometrische Formen	107
Neue Homöopathie nach Erich Körbler	107
Die Ypsilon-Form	108
Die Sinus-Form	111
Die Zauberwolke	114
4. Der magische Dreh	117
5. Der Zwischenweltenblick	121
Eine persönliche Ressourcekarte gestalten	123
Der Ressourcestab	124
6. Gehirngerechtes Lernen	125
Mind Map	125
Hüpfende Wörter	129
7. Entspannungsübungen	131

Stirn-Hinterkopf-Halten	132
Schnelle Entspannungsübung	133
Droschkenkutscherhaltung	134
Kurzentspannung	134
Körper-Ritual	135
8. Kommunikation mit dem Unbewußten	137
Mit dem Unbewußten reden	138
Visualisieren	140
Light-Mails	142
9. Geschichten/Fantasiereisen	143
Geschichten erfinden	143
Die Reise zu den Farbwolken	146
Der Zaubersack	148
Der Zauberstein	151
Lara und der Zauberball	155
Wioschi	160
Schlußbemerkung	164
Anmerkungen	165
Literatur	166
Erläuterungen zu den Therapieformen	169

Vertrauen

Wenn wir an den Rand all des
Lichtes gehn, das wir haben,
Und diesen Schritt in die Finsternis
des Unbekannten tun,
Müssen wir glauben, daß eines von zwei
Dingen geschieht:
Dort wird etwas Solides für uns sein,
worauf wir stehen können,
oder wir werden
fliegen lernen

*Patrick Overtor*¹

Vorwort

Liebe Leserin, lieber Leser,

irgend etwas am Wort »lernen« oder »Zauberkraft« hat dich wahrscheinlich so angesprochen, daß du beschlossen hast, das Buch zu lesen oder zumindest damit zu beginnen. Vielleicht hat das Wort »Zauberkraft« in dir auch ein Gefühl von Neugierde und Optimismus ausgelöst.

Ich erlaube mir, in diesem Buch einfach das »Du« zu brauchen. In meinen Seminaren verwende ich die Du-Form und mache stets die Erfahrung, daß die Beziehung zu den Kursteilnehmern persönlicher wird, gerade auch im Hinblick auf die vielen praktischen Übungen.

Obwohl du das Buch wahrscheinlich liest, um die eigenen oder andere Kinder beim Lernen zu unterstützen, möchte ich dich ermuntern, zuerst selber die Übungen auszuprobieren. Mit eigenen positiven Erfahrungen kannst du viel wirkungsvoller und überzeugender Kindern die Übungen vermitteln.

Lernen, wie ich es verstehe, beschränkt sich nicht auf Lernen in der Schule, sondern ist ganzheitliches Lernen: mit Herausforderungen des Lebens flexibel, kreativ und zielgerichtet umgehen. Solchen Situationen, die für uns herausfordernden Charakter haben, begegnen wir jeden Tag im Beruf, in den Beziehungen mit Menschen und in der Freizeit. Auch gerade im Beruf werden immer mehr Anforderungen gestellt. Es geht immer mehr darum, umzulernen, neue Fähigkeiten zu entwickeln, innovativ zu sein. Am wohlsten fühlt sich dabei ein Mensch, der neue Herausforderungen liebt, auf seine Fähigkeiten vertraut und begierig

und voll Vertrauen Neues lernt. Das ist sicher auch etwas, das wir unseren Kindern wünschen.

Lernen passiert natürlich absolut nicht nur über Bücher oder in der Schule. Wir können von allem lernen, was uns begegnet. Jeder Mensch, dem wir begegnen, hat eine Botschaft für uns. Es liegt an uns, sie zu entdecken. Das klingt vielleicht etwas ungewohnt. Diese Haltung kann uns aber viele interessante Erfahrungen vermitteln und läßt uns Neues über uns und die Welt entdecken.

Um es nochmal zu sagen: Lernen können wir grundsätzlich von allem, was uns begegnet – Mensch, Tier, Natur, Bücher, Gegenstände . . . Dazu eine kleine Geschichte:

Was ich vom Kieselstein lernte

Es war vor ein paar Jahren. Ich wollte noch dringend im Lebensmittelgeschäft ein paar Einkäufe erledigen und war sehr in Eile. Ich war um 13.50 Uhr vor dem Laden, der öffnete jedoch erst um 14.00 Uhr und nicht, wie ich glaubte, eine halbe Stunde früher. Da stand ich nun gestreßt und ungeduldig auf die Uhr blickend und dachte, daß ich eigentlich keine Zeit hätte, hier zu warten.

Plötzlich fiel mein Blick auf einen kleinen Kieselstein, der etwa drei Meter vor dem Eingang auf dem Boden lag. Er wurde von der Sonne beschienen. Ich fragte mich, wie lange dieser Kieselstein wohl schon hier lag, völlig ruhig, manchmal hin und hergeschoben von eiligen Füßen. Je mehr ich mich in die Welt des Kieselsteins hineindachte, wie es wohl ist, einfach da zu sein, von der Sonne beschienen, ruhig, gelassen abwartend, wie sich der Schatten langsam vortastet; sich wundernd über die Menschen, die eilig vorbeihasten mit strengen Gesichtern – desto ruhiger und gelassener wurde ich. Plötzlich schien es mir, als würde der Stein mir seine Geschichte erzählen, wie er vor dieses Haus gebracht wurde und wie er hier lebt, während Sommer und Winter vergehen. Ich hatte auf einmal das Gefühl, daß Zeit überhaupt keine Rolle spielt – ich spürte nur eine tiefe Ruhe in mir.

Als das Geschäft öffnete, verbrachte ich noch ein paar Augen-

blicke mit dem Stein und dankte ihm für seine Botschaft. Ich hatte sogar das Gefühl, daß auch er glücklich war über die Begegnung. Vielleicht war es ja seine Bestimmung, hierher zu kommen vor dieses Geschäft, damit ich etwas über Ruhe und Gelassenheit lernen konnte.

Und vielleicht habe ich mir alles nur eingebildet. Tatsache ist, daß ich völlig ruhig und mit dem Gefühl, etwas entscheidend Neues gelernt zu haben, nach Hause ging. Noch heute, wenn ich an den Kieselstein denke, löst das in mir ein Gefühl von Ruhe und Gelassenheit aus.

Nichts hat eine Bedeutung, außer der Bedeutung, die wir ihm geben. Der Kieselstein an sich hat vielleicht keine Bedeutung. Ich habe ihm eine bestimmte Bedeutung gegeben und dadurch etwas Kostbares für mich gelernt.

So einfach und fantastisch kann Lernen sein.

Als ausgebildete Lehrerin und Logopädin kam ich 1987 in Kontakt mit Neurolinguistischem Programmieren (NLP). Es hat mich sofort fasziniert. Das Visualisieren (Vorstellen von inneren positiven Bildern) war mir damals schon sehr vertraut vom Autogenen Training her, und ich hatte mit Hilfe der Vorstellungskraft schon wunderbare Erfahrungen gemacht. Während und nach der NLP-Ausbildung begann ich Übungen für Kinder zu kreieren, die sie unterstützen, innere Ressourcen zu entdecken und Ziele zu erreichen. In diesem Buch sind viele dieser Übungen beschrieben. Sie eignen sich natürlich auch für Jugendliche und Erwachsene. In vielen Interventionen geht es darum, einschränkende Muster zu lösen und damit mehr Wahlmöglichkeiten zu haben. Die Magic line card, die hinten im Buch liegt, ist dabei eine große Unterstützung.

Ein paar Übungen aus der Neuen Homöopathie nach Erich Korbler® fließen mit ein.

Geschichten und Fantasiereisen laden zum Träumen ein und unterstützen persönliches Wachstum.

In meiner Praxis *Tierra Sol*, wo ich mit Kindern, Jugendli-

chen und Erwachsenen arbeite, bin ich immer wieder überrascht, wie leicht und schnell Veränderungen möglich sind. Es macht mir große Freude, neue Übungen zu kreieren, die zu Wohlbefinden und Ganzheit führen. Meine Töchter probieren gerne meine neuesten Erfindungen aus und geben mir wertvolle Feedbacks.

Ich möchte hier allen Menschen danken, die mich auf meinem äußeren und inneren Weg unterstützt haben.

1. Teil

Leicht lernen – eine abenteuerliche Reise

1. Die ersten sicheren Lernschritte

Ein chinesisches Sprichwort sagt: »Auch ein Weg von tausend Meilen beginnt mit dem ersten Schritt.«

Wer einen guten Start hat, kommt sicher leichter und beschwingter voran und erlebt die Reise als Genuß. So können auch die ersten Lernerfahrungen des Kindes entscheidend sein für sein weiteres Lernen.

Wenn wir ein kleines Kind beobachten, das selbständig die ersten Schritte macht, so können wir schon viel über das »leichte Lernen« entdecken. Das Kind bestimmt meistens selber, wann es bereit ist, die helfende Hand oder den Stuhl loszulassen, um alleine zu gehen. Es hat dabei ein bestimmtes Ziel vor Augen, das es anpeilen will, und wo es wieder Halt und Sicherheit findet. An seinen Augen ist zu erkennen, daß es den starken Wunsch hat, laufen zu können und den Mut, es zu tun. Die strahlende Freude, wenn es gelingt, und die lobende Unterstützung der Eltern motivieren das Kind zu weiteren Experimenten.

Während der ersten Lebensjahre lernen die Kinder unglaublich viel und meist auf sehr spielerische Art und Weise. Das Lernen geschieht über alle Sinnesorgane: sehen, hören, fühlen, riechen, schmecken. In wenigen Monaten können sich die Kinder einen riesigen Wortschatz aneignen und viele Bewegungsmuster lernen. Sie werden geleitet von Neugier, Entdeckungslust und Freude.

Jede positive Erfahrung trägt dazu bei, daß das Kind immer mehr an sicherem Boden gewinnt und voll Vertrauen Neues in Angriff nimmt. Kommt noch ein positives Umfeld dazu, das das Kind lobt, ermutigt und stärkt und die Grenzen so setzt, daß das Kind an ihnen wachsen kann, sind die Bedingungen optimal. Seine Fähigkeiten, offen, neugierig, flexibel und kreativ zu sein, und sein Selbstvertrauen werden ständig wachsen.