

# 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

<b>Leicht lernen – Methoden und Hilfsmittel . . . . .</b>	<b>89</b>
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 Ressourcекarte gestalten . . . . .	123
Der Ressourcестab . . . . .	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