

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 Zielpunkt 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