

# Inhalt

|   |    |
|---|----|
| Vorwort . . . . .   | 11 |
| <b>1. Teil</b>  |    |
| 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 |
| <b>2. Teil</b>  |    |
| 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 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 |