

Helga Baureis · Claudia Wagenmann

Kinder lernen leichter mit Kinesiologie

**Lern- und Konzentrationshilfen –
Ratgeber für die Familie**

Mit Illustrationen der Leichter-lernen-Übungen von
Steffen Butz

Oesch Verlag

Inhalt

Einleitung	II
Kommt Ihnen das bekannt vor?	II
Was ist Kinesiologie?	12
Das Gehirn	15
Der Hirnstamm	16
Das Kleinhirn	17
Das limbische System	18
Der Cortex	20
Die Hemisphären	21
Informationsfluss im Gehirn	24
Im Flow sein	26
Das Gehirn – so versteht es auch Ihr Kind	28
Das Gehirnhaus	29
Lernen – ein natürlicher Vorgang	33
Lernen durch Bestrafung oder Belohnung	35
Weitere Gründe für Lernblockaden	38
Wassermangel	38
Fernsehen	39
Ernährung	39
Erwartungsdruck der Eltern	40
Angst und andere emotionale Probleme	40
Unfälle	40
Die drei Dimensionen des Lernens	41
Woran Sie die verschiedenen Blockaden erkennen	41

Rechts/Links-Blockade	41
Oben/Unten-Blockade	42
Vorne/Hinten-Blockade	43
Stress – wie er Leben und Lernfähigkeit beeinflusst	45
Negative Stressfaktoren	46
Was tun in Stresssituationen?	49
Emotionale Stressreduzierung	49
Wie die Emotionale Stressreduzierung funktioniert ..	50
Wie die Emotionale Stressreduzierung wirkt	52
Vergangenen Stress loslassen	55
Körperliche Stressreduzierung	56
Visuell, auditiv, kinästhetisch ... Welchen Lernstil	
bevorzugt Ihr Kind?	57
Die verschiedenen Augenzugangshinweise	59
Der visuelle Typ	59
Der auditive Typ	59
Der kinästhetische Typ	60
An der Decke steht es geschrieben	60
Visuell, auditiv, kinästhetisch (sehen, hören, fühlen) ..	61
Beispiele für typisch visuelle Wortwahl	61
Beispiele für typisch auditive Wortwahl	62
Beispiele für typisch kinästhetische Wortwahl	63
Olfaktorisch und gustatorisch (riechen	
und schmecken)	63
Beispiele für typisch olfaktorische Wortwahl	63
Beispiele für typisch gustatorische Wortwahl	64
Skizzieren, diskutieren oder experimentieren?	65
Der Test mit der Liegenden Acht	67
Experimentieren mit der Liegenden Acht	71
Besseres Einschätzen und Verstehen	74

Bewegung macht fröhlich	75
Leichter lernen	77
Leichter-lernen-Übungen	78
Türenöffner	78
Liegende Acht	79
Gehirnaktivierer	81
Sauerstoffversorger	82
Sinneswecker	83
Zentrierer	84
Kreativitätswecker 1	85
Kreativitätswecker 2	86
Schönschreibhelfer	87
Nacken- und Schulterlockerer	88
Wachmacher	89
Muntermacher	90
Balancier	92
Ohrenspitzer	93
Energieregler 1	95
Energieregler 2	96
 Die Kraft der Gedanken – die Macht der Sprache	99
Die Energie folgt der Aufmerksamkeit	100
Füttern Sie Ihre positiven Erwartungen	101
Auditive und kinästhetische Vorstellungskraft	102
Positive Programmierungen	103
Arbeiten mit Zielsätzen	106
Leichter-lernen-Übungsreihe	107
Wenn es mal nicht so klappt	107
 Ernährung	109
Leben im Schlaraffenland – und dennoch	
mangelernährt?!	109
Nahrungsmittelunverträglichkeiten	110

Das weiße Gift Zucker	112
Süßer Zucker – saure Stimmung	113
Irreführende Werbung	113
Optimale Ernährung	114
Kohlehydrate	115
Proteine	116
Fette	116
Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente	117
Vitamin B-Komplex	118
Vitamin C	118
Vitamin D	118
Kalium	119
Kalzium	119
Magnesium	119
Jod	119
Zink	119
Wasser	120
Kochen mit allen Sinnen	122
Die Guten ins Töpfchen, die Schlechten ins Kröpfchen	122
Küchen-Spiele	124
Erbsen, Bohnen, Linsen	124
Spürnase	125
Schleckermaul	125
Das Gras wächst nicht schneller, wenn man daran zieht	127
Welche Talente hat Ihr Kind?	128
Checkliste Talente	129
Spielen	130
Spielen in der Natur	132
Spielen zu Hause	133
Kleine Gedächtnisspiele	135
Brainstorming	135

Ja/Nein-Fragespiel	135
Koffer packen	136
Im Land, wo alles möglich ist	136
Ein Fingerspiel für die kleinen Geschwister	136
Tipps für einen aufbauenden Umgang mit Ihrem Kind ...	138
Was können Eltern für sich selbst tun?	141
Entspannungsphasen einplanen	141
Glücksmomente sammeln und Energie tanken	142
Energiespeicher aufladen	144
Stress raus – Power rein	146
Lachen	148
Die Zauberformel	149
Mudras für Eltern und Kinder	149
Hakini-Mudra	150
Pran-Mudra	151
Shunya-Mudra	151
Prithivi-Mudra	152
Kalesvara-Mudra	152
Bach-Blüten	153
Cherry Plum	153
Chestnut Bud	153
Clematis	153
Elm	154
Gentian	154
Honeysuckle	154
Hornbeam	154
Impatiens	154
Larch	155
Olive	155
Scleranthus	155
Sweet Chestnut	155

Anhang

Literaturhinweise	157
Adressen, die weiterhelfen	158
Dank	159