

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

<b>Einleitung .....</b>	11
Kommt Ihnen das bekannt vor? .....	11
Was ist Kinesiologie? .....	12
<b>Das Gehirn .....</b>	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
<b>Lernen – ein natürlicher Vorgang .....</b>	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
<b>Stress – wie er Leben und Lernfähigkeit beeinflusst .....</b>	<b>45</b>
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

<b>Bewegung macht fröhlich .....</b>	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
Balancierer .....	92
Ohrenspitzer .....	93
Energieregler 1 .....	95
Energieregler 2 .....	96
<b>Die Kraft der Gedanken – die Macht der Sprache .....</b>	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
<b>Ernährung .....</b>	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
 <b>Das Gras wächst nicht schneller, wenn man daran zieht .....</b>	<b>127</b>
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
<b>Was können Eltern für sich selbst tun? .....</b>	<b>141</b>
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

*Inhalt*

---

**Anhang**

Literaturhinweise .....	157
Adressen, die weiterhelfen .....	158
Dank .....	159