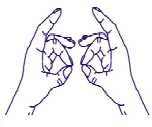
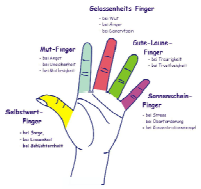




Genial Einfach Lernen

bessere Konzentration

Entspannung

mehr Energie

Heidi Keber

Genial Einfach Lernen

Bessere Konzentration

Entspannung

mehr Energie

Heidi Keber

Psychotherapeutin nach dem Heilpraktikergesetz,
M.E.T.- und Entspannungs-Trainerin,
AD(H)S-Elterntrainerin,

www.genial-einfach-lernen.de

Copyright © 2012 – Heidi Keber – Alle Rechte vorbehalten.

Inhaltsverzeichnis

Vorwort für Sie 5
Vorwort für Dich 6

Teil I: Grundlagen

Das Gehirn 8
Die 3 Dimensionen des Denkens 10
Stress 11
Entspannung 12
Hilfe zur Selbsthilfe 13
- Atmung 13
- Kinesiologie und Brain-Gym 14
- Jin Shin Jyutsu (Strömen) 14
- Klopfakupressur 15
- Mudras (Finger-Yoga) 16
- Phantasiereisen 16

Meine Finger – kleine Wunderwerke 17
Wasser – Quelle für erfolgreiches Lernen 19

Teil II: Fit in den Tag - Start-klar-Übungen für erfolgreiches Lernen

Balancepunkte halten 21
Thymus klopfen 21
3 Minuten Start-Up – Bewegungsübungen 22
Liegende Acht 23
Elefant 23
Wadenpumpe 23
3-Minuten-Start-Up – Energieübungen 24
Weitere Energieübungen für leichteres Lernen 25

Teil III: Konzentrationsübungen

Atem-Übungen für bessere Konzentration 27
Einfache Konzentrationsübungen für die Schule 28
Phantasiereise: Wasserfall aus weißem Licht 33

Teil IV: Entspannungsübungen

Entspannung durch bewusstes Atmen 35
Entspannung im Schulalltag 38
Entspannung bei Stress 41
Entspannung bei Angst und Nervosität 45
Entspannung bei Wut und Ärger 49
Entspannung durch Phantasiereisen 52
Entspannung für die Augen 53

Teil V: Übungen für mehr Kraft und Energie

Einfache Energie-Übungen für die Schule 56
Energie-Übungen vor den Hausaufgaben 61
Phantasiereise Goldmarie 62
Die Stirn-Übung (aus dem autogenen Training) 63
Gedanken zum Abschluss 64

Anhang:

Exkurs Ernährung: La dolce vita 65
Exkurs Motivation und Ziele 66
Kleine Farblehre 69
Kleine Steinlehre 72

Weiterführende Literatur 81

Vorwort für Dich

Wie oft kommt es vor, dass du dich – manchmal schon im Laufe des Vormittags - müde und ausgelaugt fühlst, dich nicht mehr konzentrieren kannst und den Worten deines Lehrers nur noch mit großer Anstrengung folgen kannst? Eigentlich reicht es dir, aber es liegen noch viele Stunden Schule, Hausaufgaben, Nachhilfe, Musikunterricht, Sport und sonstiges vor dir...

Da ist guter Rat teuer und am liebsten würdest du in eine Wundertüte greifen, die dir einfach neue Energie, Konzentration und Durchhaltevermögen schenkt!

Eine solche Wundertüte gibt es noch nicht, aber es gibt etwas Ähnliches! Aus den Bereichen Kinesiologie, Atemarbeit, Strömen von Energiepunkten (Jin Shin Jyutsu), Klopfakupressur, Finger-Yoga (Mudras) und Phantasiereisen stehen dir viele schnellwirksame Techniken zur Verfügung, die auf einfache Weise Blockaden lösen und dir schnell Ruhe und Gelassenheit, Konzentration und neue Energie geben.

Und was noch besser ist, du brauchst gar nicht viel, um all das zu erreichen. Du brauchst dazu nur deine Hände, deine Vorstellung und ein paar Vorkenntnisse und schon kann es losgehen!

Einzige Voraussetzung für deinen Erfolg ist es, die Übungen zu kennen und anzuwenden. Sie sind ganz einfach und lassen sich schnell lernen. Du wirst sehen, wenn du erst einmal die Erfahrung gemacht hast, dass sie dir wirklich helfen, dann wirst du dich auch immer an sie erinnern und sie anwenden, wenn du sie brauchst. Noch besser für dich und deine Lernerfolge ist es, deine Lieblingsübungen ein bis zweimal täglich zu machen – zum Beispiel gleich morgens, direkt nach dem Aufstehen und nachmittags, bevor du mit den Hausaufgaben beginnst. Du brauchst nicht mehr als 10 Minuten dafür!

Einzige, aber ganz wichtige Regel für das Anwenden der Übungen: Sie sollen dir Spaß machen! Nutze aus allen hier vorgestellten Übungen nur diejenigen, die dir gefallen, denn nur sie bringen dir den gewünschten Erfolg. Sobald du dich zwingen musst, die Übungen zu machen, weil sie dir so gar nicht gefallen, werden sie dir auch nicht helfen können!

Stelle dir daher deine ganz persönliche Auswahl an Übungen zusammen und mache sie am besten zu festen Zeiten immer am gleichen Ort. Andere Übungen sind eher „1.-Hilfe-Übungen", die du immer dann anwenden kannst, wenn du schnelle Hilfe brauchst oder wenn du merkst, dass du aufgeregt, ängstlich, müde oder unkonzentriert wirst.

Im folgenden Teil I erfährst du etwas über die einzelnen Methoden. Hier werden die Grundlagen erklärt. Falls Dich die Theorie nicht interessiert und du sofort mit den Übungen anfangen willst, dann gehe direkt zu Teil II – Fit in den Tag, S 20. Hier erfährst du, wie du dich mit wenigen Übungen fit für erfolgreiches Lernen machen kannst. In Teil III findest Du Übungen für bessere Konzentration, in Teil IV Entspannungsübungen und in Teil V Übungen für mehr Kraft und Energie!

Du hast alles in dir und immer bei dir, was du brauchst, um deine Aufgaben im Leben erfolgreich zu bewältigen!!! Du hast es im wahrsten Sinne des Wortes selbst in deinen Händen, dein Leben und dein Lernen erfolgreicher und fröhlicher zu gestalten!!!

Fang jetzt an! Auf zu Ruhe und Gelassenheit, zu neuer Energie, besserer Konzentration und insgesamt mehr Lebensfreude! Ich wünsche dir viel Spaß und Freude dabei!

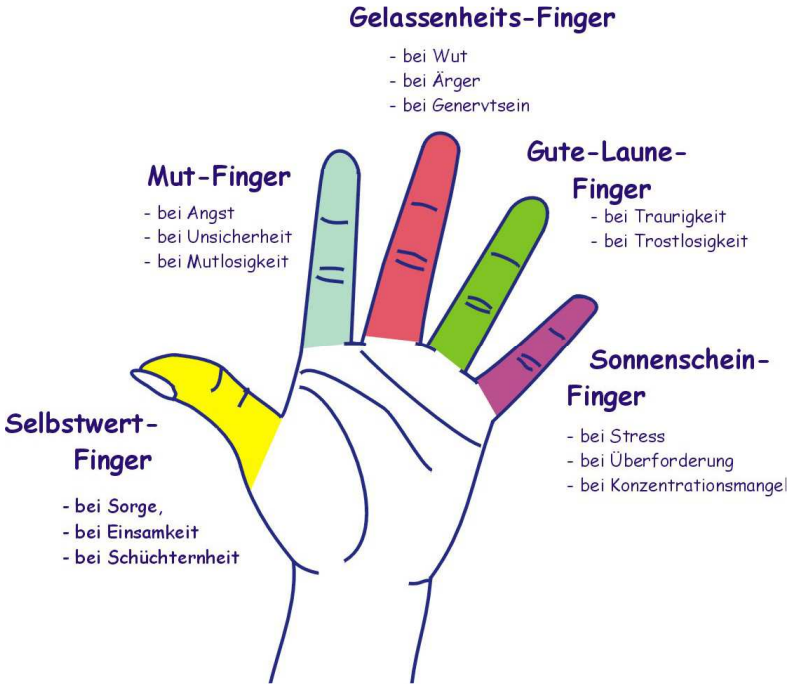
Teil I

Grundlagen

Hier erfährst du etwas über dein Gehirn, wie es arbeitet und was bei Stress mit dir, deinem Gehirn und deiner Leistungsfähigkeit passiert. Du erfährst, wie wichtig Entspannung ist und was es mit den 3 Dimensionen des Denkens auf sich hat.

Außerdem findest du allgemeine Erklärungen zu den einzelnen Methoden. Wenn dir bei einer Übung etwas nicht klar sein sollte, dann einfach in diesem Teil nach. Du wirst sicherlich Antworten auf deine Fragen finden!

Wichtig für erfolgreiches Lernen sind die beiden Kapitel „Meine Finger – kleine Wunderwerke" und „Wasser" – Quelle für erfolgreiches Lernen". Schau da mal kurz rein, es könnte sehr interessant für dich sein!



Hilfe zur Selbsthilfe

Jetzt hast du ganz viel über Blockaden, Kurzschlüsse, abgeschaltete Gehirnhälften und Ungleichgewichte gehört. Was aber tun, wenn dein Gehirn, dein Denken, deine Nervenbahnen und dein Energiefluss blockiert sind? Was tun, wenn du dich nicht konzentrieren kannst, keine Energie und keinen Spaß am Lernen hast? Was tun, wenn du angespannt bist und dich unter Druck fühlst, wenn du wütend bist, dich ärgerst oder Angst hast?

Es gibt einfache Antworten auf diese Fragen und einfache Lösungen für diese Probleme! Atemarbeit, Brain-Gym (kinesiologische Übungen), Strömen von Energiepunkten (Jin Shin Jyutsu), Klopfakupressur, Finger-Yoga (Mudras) und Phantasiereisen helfen dir schnell und auf einfache Weise, Blockaden zu lösen und neue Energie zu bekommen.

Was noch besser ist: Du brauchst dazu nur deine Hände, deine Vorstellung und ein paar Vorkenntnisse und schon kann es losgehen! Auf zu neuer Energie und neuer Lebenskraft, zu mehr Entspannung und besserer Konzentration! Auf zu mehr Ausgeglichenheit und Lebensfreude!

Atmung

Heutzutage atmen nur noch wenige Menschen frei, natürlich und harmonisch. Die Atmung ist richtig, wenn du **langsam, tief** und **rhythmisch** atmest. Eine richtige Atmung ist deshalb so wichtig, weil sie wie ein Motor auf deinen Energie-Kreislauf wirkt.

Durch Stress, negative Gefühle (Wut, Ärger, Angst, Nervosität, Panik...) aber auch, wenn du viel sitzt, atmest du flach - dein Zwerchfell bewegt sich minimal. Oft hältst du dann auch die Luft an, ohne es zu bemerken. Die eingeatmete Luft gelangt nicht in alle Bereiche der Lungen, die „verbrauchte" Luft wird nicht vollständig ausgeatmet. Dadurch werden Körper, Organe und Gehirn nicht ausreichend mit Sauerstoff versorgt. Müdigkeit, Abgeschlagenheit, Trägheit, mangelnde Konzentrationsfähigkeit, Verspannungen und Muskelverhärtungen sind mögliche Folgen. Das Gleichgewicht zwischen natürlicher An- und Entspannung findet nicht ausreichend statt.

Außerdem sammeln sich durch eine flache oder oberflächliche Atmung zu viele Abfallprodukte im Blut an, die zu Unwohlsein (z. B. Kopfschmerzen, Müdigkeit, Unkonzentriertheit, Schlappheit) führen und auf lange Sicht sogar deinen Körper schädigen können.

Du siehst also wie wichtig eine natürliche und tiefe Atmung ist. Sie unterstützt alle Funktionen deines Körpers, stärkt die Organe und erhöht die Lebenskraft. Wenn du tief und langsam atmest, werden Gehirn und Organe mit mehr Sauerstoff versorgt. Außerdem atmest du verbrauchte Energien und Kohlendioxid verstärkt aus und schaffst so Raum für Neues. Du fühlst dich voller Energie und Tatendrang, fit und leistungsfähiger, konzentrierter und kraftvoller.

Wenn der ganze Organismus natürlich atmet, ist für intensiveres Denken reichlich Sauerstoff vorhanden.

Kinesiologie und Brain Gym

Kinesiologie ist die Lehre von der Bewegung („Kinesis" = Bewegung und „logos" = Lehre). Die Kinesiologie hat mittlerweile viele Gesichter, aber allen Methoden liegt die Bedeutung von der Bewegung der Muskeln zugrunde. Der Amerikaner, Paul Dennison, hat die hier vorgestellte Edu-Kinesiologie entwickelt. Er hat erkannt, dass Lern- und Konzentrationsschwierigkeiten, Legasthenie usw. oft die Folge einer fehlenden Zusammenarbeit beider Gehirnhälften sind. Durch einfache Übungen – der sog. Brain-Gym (Gehirn-Gymnastik) – kann die Zusammenarbeit der Gehirnhälften wieder hergestellt und das Lernen erleichtert werden.

Dennison sah *„Bewegung als Tor zum Lernen"*. Er hat die wichtige Rolle, die körperliche Bewegung beim Lernen spielt, erkannt und gezielte Bewegungsabfolgen entwickelt, die dir helfen zu entspannen. Sie machen dich körperlich und geistig fit fürs Lernen!

Brain-Gym kann dir also helfen, zu neuer Kraft zu kommen sowie Energie- und Lernblockaden aufzulösen. Mit bestimmten Bewegungsübungen, dem Drücken und Rubbeln von Körperpunkten – sogenannten Energiepunkten – sowie der Kraft deiner Vorstellung kannst du selbstständig und ohne die Hilfe von anderen deine Energie wieder zum Fließen bringen, Blockaden und Verspannungen im Körper und auch im Kopf auflösen und Stress abbauen. Du machst dich und dein Gehirn fit und leistungsfähiger. Die Brain-Gym umfasst insgesamt 26 verschiedene Übungen. Hier stelle ich dir nur die Übungen und Techniken vor, die dir helfen, zu entspannen, dich besser zu konzentrieren und die dir neue Kraft und Energie geben.

Jin Shin Jyutsu (Strömen)

Jin Shin Jyutsu ist eine einfache aber sehr wirkungsvolle Methode, dich selbst wieder in Fluss zu bringen, neue Energien zu aktivieren und einfach besser drauf zu sein. Du benötigst weder finanzielle Mittel noch großen Kraftaufwand, weder Talente noch umfangreiches Vorwissen und noch nicht einmal viel Zeit. Du kannst es immer und überall anwenden – wenn du eine oder beide Hände frei hast. Und ob nun deine Hände untätig herumliegen (z. B. beim Fernsehen, an der Bushaltestelle, in der Schule, wenn du dem Lehrer zuhörst) oder ob du sie auf einen der Energiepunkte deines Körpers legst, macht keinen großen Unterschied, was den Aufwand wohl aber was dein Wohlbefinden angeht!

Indem du deine Hände auf bestimmte Energiepunkte deines Körpers legst – also durch bewusste Anregung dieser Punkte - das sogenannte „Strömen" - kannst du blockierte oder schlecht fließende Lebensenergie wieder in Harmonie bringen. Deine Hände dienen dabei als „Starthilfekabel". Wenn du sie ein paar Minuten auf diese besonderen Punkte legst, bringst du damit blockierte Energien wieder in Fluss: Blockaden lösen sich in Wohlgefallen auf – und du lädst deine „Lebensbatterie" auf.

Grundsätzlich kannst du mit allen Teilen deiner Hände strömen: mit der flachen Hand, dem Handrücken, den Daumen, mit allen Fingern zusammen oder mit einzelnen Fingern. Ich ströme am liebsten mit dem Zeigefinger, am wirkungsvollsten ist jedoch das Strömen mit dem **Mittelfinger** (an der Spitze der Hand sind die Energien am stärksten) oder dem **Daumen**, der die ableitende Kraft für die Hand darstellt.

Du strömst jeden Energiepunkt ca. 3 – 5 Minuten. Du kannst auch länger strömen, wenn du das Bedürfnis hast, aber im Allgemeinen solltest du einen Energiepunkt nicht länger als eine Stunde halten.

Um die einzelnen Punkte zu finden, tastest du am besten die Region ab, in der sich der Energiepunkt befinden müsste. Da jeder Mensch einzigartig und unverwechselbar ist, kann die Lage der Punkte bei jedem Menschen etwas unterschiedlich sein. Normalerweise sind die Energiepunkt jedoch schmerzempfindlich. Wenn du also mit kräftigem Druck die bezeichnete Stelle abtastest, findest du den „Schmerzpunkt" mit hoher Wahrscheinlichkeit. Da die Wirkfläche eines jeden Energiepunktes ungefähr 7 cm groß ist, kannst du ihn gar nicht verfehlen, selbst wenn du ihn einmal nicht genau triffst.

Fast alle Energiepunkte kommen im Doppelpack – auf der rechten und der linken Körperseite. Wenn es irgendwie geht, strömst du beide Punkte gleichzeitig. Wenn du nur eine Hand zur Verfügung hast, dann höre einfach auf dein Gefühl und ströme den Punkt, der dir in diesem Augenblick am meisten zusagt.

Strömen ist zeit- und ortsunabhängig. Du kannst jederzeit und überall Strömen. Wichtig ist nur die Entscheidung, es überhaupt zu tun. Wenn du schon öfter mal Bekanntschaft mit deinem inneren Schweinehund gemacht hast, hilft zu Anfang sicherlich ein **fester Ort** und eine **feste Zeit** zum Üben, zum Beispiel abends vor dem Fernseher, in öffentlichen Verkehrsmitteln oder in Schulstunden, in denen du vor allem zuhören und nicht schreiben musst!

Du wirst merken, wenn du über einen längeren Zeitraum regelmäßig strömst, wirst du dich im Allgemeinen fitter, entspannter und wahrscheinlich auch besser gelaunt fühlen!

Klopfakupressur

Klopfakupressur ist eine ausgezeichnete Selbst- und Soforthilfe, wenn du dich nicht wohl fühlst. Sie steht dir immer und überall zur Verfügung und lindert gefühlsmäßige, und körperliche Beschwerden. Sie hilft bei einer Vielzahl von Problemen, vor allem bei negativen Gefühlen, festgefahrenen Überzeugungen und Verhaltensweisen. Sie ist einfach anzuwenden und darüber hinaus äußerst wirkungsvoll.

Unter dem Begriff der Klopfakupressur sind verschiedene Techniken zusammengefasst, bei denen bestimmte, aus der traditionellen Chinesischen Medizin bekannte Akupunkturpunkte mit den Fingern sanft beklopft oder massiert werden. Gleichzeitig stellt man sich innerlich auf ein bestimmtes Problem ein, das man während des Klopfens entweder laut ausspricht oder an das man denkt.

Die Klopfakupressur geht von der Annahme aus, dass das Energiesystem des Körpers – das Meridiansystem - eine Schlüsselrolle bei der Entstehung und der Lösung von Problemen und negativen Gefühlen spielt. Du kannst dir das so vorstellen, dass Störungen (Stress, Wut, Angst, Ärger usw.) zu einer Art Kurzschluss in einer oder mehreren Energiebahnen – den sogenannten Meridianen - führen können. Das blockiert den Energiefluss in deinem Körper und du fühlst dich schlecht.

Blockaden in deinem Energiesystem können sich auf Körper, Geist und Seele auswirken. Du kannst sie durch leichtes Beklopfen bestimmter Energiepunkte (vornehmlich Meridian-Anfangs- und Endpunkte) sanft auflösen. Innerhalb kürzester Zeit fühlst du dich wieder besser, hast neue Kraft und neuen Mut.

Mudras (Finger-Yoga)

Mudras sind ganz bestimmte Finger- und Handstellungen, die dir helfen, körperliche und geistige Probleme oder Blockaden zu lösen und die deine Energien wieder zum Fließen bringen. Du kannst sie immer und überall, einfach und schnell ohne irgendwelche Hilfsmittel anwenden.

Durch Krümmen, Kreuzen, Strecken oder Berühren der Finger mit anderen Fingern kannst du deinen Körper und deinen Geist wirksam beeinflussen. Der **Druck der Finger ist dabei ganz leicht und fein**, die **Hände sind entspannt** (so weit das möglich ist).

Wenn dir eine Fingerhaltung so gar nicht gelingen will, dann kannst du mit der anderen Hand nachhelfen und die Finger an Ort und Stelle halten. Du machst dann eben eine Mudra vorerst nur mit einer Hand. Falls sich die Finger, die eigentlich gestreckt sein sollten, von selbst wieder krümmen, drückst du sie einfach auf deinen Oberschenkel oder auf eine Ablagefläche.

Wichtig ist, dass du so locker und entspannt wie möglich bist, denn jede Verspannung behindert das freie Fließen deiner Energie.

Du kannst die Wirkung der Mudras durch deine Atmung, durch Affirmationen (positive Glaubenssätze) oder bestimmte Vorstellungen (Visualisierungen) verstärken.

Phantasiereisen

Phantasiereisen sind „Reisen" deines Geistes und deiner Vorstellung. Du kannst mit Hilfe von Phantasiereisen einfach nur entspannen, dir die Hilfe eines weisen Meisters einholen, dich mit deiner Intuition und Kreativität verbinden, dir neue Kraft und Energie holen oder dir in einem Bereich deinen Erfolg vorstellen, um ihn dann im wirklichen Leben umzusetzen.

Dabei ist es völlig unwichtig, wie du die Dinge in deiner Phantasie wahrnimmst, ob du sie siehst, sie hörst, sie riechst oder schmeckst, sie fühlst oder einfach ein Wissen über die Dinge in dir verspürst.

Der Zweck der Phantasiereisen ist es, Stress und Probleme zu verringern, Lösungen für festgefahrene Situationen zu finden, das Lernvermögen zu steigern, das Gedächtnis zu verbessern und dich mit neuer Kraft und Energie zu versorgen. Phantasiereisen helfen dir, dich besser konzentrieren zu können und deine Aufmerksamkeit zu steigern. Sie unterstützen dich einerseits, ruhig und gelassen zu bleiben, und auf der anderen Seite helfen sie dir, dich neu auszurichten und geben dir die nötige Power.

Je intensiver und genauer du dir etwas vorstellst, desto wirklicher erscheint dies deinem Gehirn, desto mehr Informationen werden von dieser Vorstellung an das Nervensystem weitergeleitet und desto mehr wirst du in der Lage sein, das Vorgestellte in dein wirkliches Leben zu bringen. Achte bei Phantasiereisen also immer wieder auf das, was du siehst, hörst, fühlst, riechst und schmeckst. Benutze bei jeder Phantasiereise so viele Sinne wie möglich! Je besser dir dies im Laufe der Zeit gelingt, desto mehr Wirkung werden die Phantasiereisen auf dich und dein Wohlbefinden haben.

Teil II

Fit in den Tag

Start-klar-Übungen

für

erfolgreiches Lernen

Die Start-klar-Übungen helfen dir, fit und gut gelaunt in den Tag zu starten. Sie schalten dein Gehirn ein und bringen Nervenbahnen so richtig ans „Laufen". So wie ein Motor erst dann volle Leistung bringt, wenn er warm ist, können auch Gehirn und Nerven eine „Aufwärmphase" gut bebrauchen.

Das ist übrigens nicht nur morgens vor der Schule sinnvoll und wichtig, sondern auch nachmittags, bevor du mit deinen Schularbeiten beginnst.

Nimm Dir vor der Schule und vor den Hausaufgaben 5 Minuten, um diese Übungen zu machen – es wird sich in vieler Hinsicht für dich lohnen! Morgens kommst du gut in den Schulalltag und nachmittags sparst du jede Menge Zeit bei deinen Hausaufgaben, weil du konzentriert und fit bist!

3-Minuten-Start-Up-Bewegungsübungen (s. Die 3 Dimensionen des Denkens)

1. Überkreuzübung (rechte und linke Gehirnhälfte aktivieren)

Durch Überkreuzübungen werden beide Gehirnhälften gleichzeitig aktiviert. **Das Lernen wird erleichtert und die Aufnahmefähigkeit verbessert.**

- Bewege abwechselnd linken Arm und rechtes Bein sowie rechten Arm und linkes Bein.
- Diese Übung kannst du in allen möglichen Variationen durchführen: linke Hand auf rechtes Knie, rechte Hand auf linkes Knie oder linker Ellenbogen auf rechtes Knie und rechter Ellenbogen auf linkes Knie oder auch am Boden liegend entsprechend der Zeichnung. Deiner Phantasie sind keine Grenzen gesetzt.
- Noch wirkungsvoller wird die Übung, wenn du während der Überkreuzübungen mit den Augen eine liegende Acht zeichnet. Am besten holst du dir Mama, Papa oder einen Freund, eine Freundin zu Hilfe, die vor dir die liegende Acht in die Luft zeichnen – so lange bis du es auch ohne Hilfe hinbekommst.

2. Schwerkraftgleiter (Herz und Verstand anschalten)

Der Schwerkraftgleiter entspannt besonders nachdrücklich nach einem anstrengenden Tag und nach langem Sitzen. Er ist aber auch vor der Schule bzw. vor den Hausaufgaben eine erfrischende Übung, die Fühlen und Denken (Herz und Verstand) wieder in Einklang bringt. **Das Gelernte bleibt besser in Erinnerung.**

- Überkreuze im Stehen deine Beine, die Knie sind locker und nicht durchgedrückt.
- Beuge dich nach vorne und lass die Arme locker hängen.
- Und jetzt kannst du mit der eigenen Schwerkraft spielen: Du pendelst mit dem Oberkörper und den Armen hin und her, auf und ab – gerade so, wie es dir gefällt. Arme und Oberkörper bilden dabei eine Einheit.
- Nach ca. 30 Sekunden richtest du dich auf und reckst und streckst dich kräftig nach oben.
- Wiederhole die Übung mit gewechselter Fußstellung.

3. Schuhplattler (natürliche An- und Entspannung ins Gleichgewicht bringen)

Der Schuhplattler ist auch eine Überkreuzübung. Er hilft dir, wenn du dich nicht richtig **konzentrieren** kannst und einfach abschaltest, wenn du in der Schule oder bei den Hausaufgaben herumzappelst oder einfach nur vor dich hin starrst.

- Berühre hinter deinem Rücken mit der rechten Hand den linken Fuß, dann den rechten Fuß mit der linken Hand, immer abwechselnd ein paarmal hintereinander.

Diese Übungsreihe macht richtig Spaß, wenn du eine flotte Musik dazu laufen lässt.

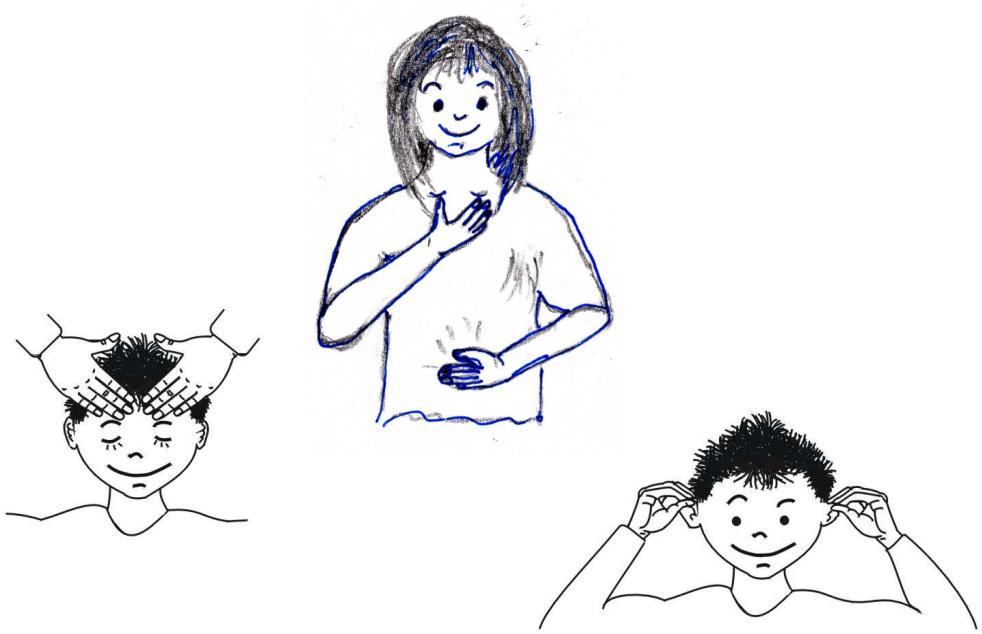
Übrigens: Die Überkreuzübungen eignen sich wunderbar, um Wut, Ärger und den ganzen Frust einmal so richtig rauszulassen. Du machst Schattenboxen über Kreuz: du stößt mit der linken Faust und dem rechten Fuß mit aller Kraft nach vorne und umgekehrt. Du glaubst gar nicht, wie befreiend das sein kann. Diese Übung kannst du auch machen, wenn du Angst vor etwas oder jemanden hast. Sie löst den körperlichen Druck!

Teil III

Konzentrations-Übungen

Wenn du dich nicht konzentrieren kannst, dann wird es dir sehr schwer fallen, mitzubekommen, was dein Lehrer sagt, Aufgaben zu lösen oder Klassenarbeiten zu schreiben. Laute Klassen, Zwischenrufe von Klassenkameraden, Ablenkung durch deinen Nachbarn, Geräusche von draußen, aber auch Müdigkeit, stickige Luft, zu schweres Essen oder zu viele Süßigkeiten können dazu führen, dass deine Konzentration auf Null sinkt.

Hier findest du Übungen, die dir schnell helfen, wieder volle Leistung zu bringen!



Teil IV

Entspannungs-Übungen

Solange du dich gestresst, ängstlich, nervös, angespannt oder überfordert fühlst, bist du nicht in der Lage, die Leistung zu bringen, die du eigentlich bringen könntest.

Nur aus einem entspannten Zustand heraus, werden konzentriertes Arbeiten, Lernen und Behalten erst möglich!

Hier findest du alles rund um das Thema Entspannung!

Teil V

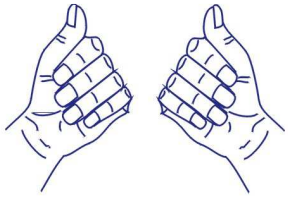
Übungen

für

mehr Kraft und Energie

Wer kennt das nicht, morgens noch müde, nach der 2. Schulstunde keine Energie mehr, nach dem Mittagessen satt und schläfrig. Egal wie du dich fühlst, du musst weitermachen.

Hier findest du Übungen, Tipps und Tricks, wie du schnell zu neuer Kraft und Energie kommst und die fit und klar fühlst.



Gedanken zum Abschluss

Wenn du viel sitzt und wenig Möglichkeiten hast, dich zu bewegen, dann sind die vorgestellten Übungen besonders nützlich.

Du kennst jetzt ganz viele Übungen, die dir helfen, morgens entspannt und konzentriert in den Schulalltag zu starten, die dich zur Ruhe bringen, die dir wieder neue Kraft und Energie geben, deinen müden Kopf wieder klar werden lassen und die dich fit fürs (Weiter)Lernen machen.

Jetzt musst du nur noch einen weiteren Schritt gehen, um erfolgreich zu sein: die Übungen auch anwenden! Am besten suchst du dir zunächst die Übungen aus, die dir besonders Spaß gemacht haben und dann überlegst du dir, wann du sie anwenden willst. Morgens vor dem Aufstehen kannst du z. B. die Balance-Knöpfe halten (S. 21) und dir überlegen, wie dein Tag aussehen soll. Du kannst dabei einzelne Situationen in Gedanken schon durchgehen. Das hilft, damit sie auch wirklich so ablaufen, wie du es dir wünschst. Dann klopfst du deine Thymusdrüse (S. 21) und sagst dir gleichzeitig viele schöne Dinge. Anschießend könnten die „3-Minuten-Start-Up-Bewegungensübungen" (S. 22) folgen. Ein paar liegende Achten (S. 23) runden das morgendliche Konzentrations- und Energie-Programm ab. Ach ja und bitte gleich morgens ein Glas Wasser trinken, das tut Körper und Geist gleichermaßen gut (S. 19).

In der Schule, wenn du merkst, dass du müde wirst, dich aufregst, wütend wirst, Angst hast oder unkonzentriert wirst, kannst du Finger-Joga (Mudras) machen, die entsprechenden Energiepunkte „drücken" und / oder eine Visualisierungsübung machen. Stell dir dein persönliches Übungsprogramm zusammen und leg gleich heute los!

Es reicht völlig, die Übungen 1 bis 2 Mal täglich zu machen – zum Beispiel gleich morgens und nachmittags, bevor du mit den Hausaufgaben beginnst. Hier hilft es, wenn du sie zu festen Zeiten an einem festen Orten machst. Schon nach kurzer Zeit gehören sie zu deinem normalen Tagesablauf dazu, wie auch das Frühstück, das Zähneputzen, das Spielen nach den Hausaufgaben... Andere Übungen eignen sich dafür, sie sofort dann anzuwenden, wenn du merkst, dass du dich aufregst, ärgerst, wütend wirst oder dich müde, unkonzentriert, schlapp und antriebslos fühlst.

Insgesamt helfen dir die Übungen, einfach besser drauf zu sein und damit leichter alle Aufgaben zu bewältigen, die dir täglich gestellt werden!!!

Und einen letzten Tipp, um voller Energie durch den Tag zu kommen, habe ich noch für dich:

Überlege dir gleich morgens im Bett noch, wie dein heutiger Tag aussehen soll. Es gibt immer Dinge, die du einfach hinnehmen musst, wie z. B. Klassenarbeiten, Tests, bestimmte Schulstunden, vielleicht auch der eine oder andere kleine Job, den deine Eltern von dir verlangen. Dazwischen aber bleibt noch viel Raum und du selbst kannst entscheiden, wie du diese Räume füllen willst.

Übrigens: Wenn du keine Vorstellung davon hast, was du neben Schule, Hausaufgaben und familiären Pflichten noch erleben willst, dann wirst du es auch nicht erleben. Ohne klare Ziele geht es eben nicht! Werde dir also klar, was du gerne magst, was dein Herz zum Singen bringt und fülle deine Tage genau damit an (*s. auch S. 66 f – Motivation & Ziele*)!

Wenn du nicht weißt, was du willst, dann musst du tun, was andere wollen! Denke immer an diesen Satz und gestalte deine Freiräume nach deinen Zielen und Wünschen!!!

Kleine Farblehre

Farben beeinflussen dich und dein Leben auf allen Ebenen. Sie wirken auf deine Laune und deine geistigen Fähigkeiten. Darüber hinaus haben eine heilende Wirkung auf Körper, Geist und Seele.

Im Folgenden habe ich die Wirkungen der wichtigsten Farben zusammengestellt. Wenn du dich müde fühlst, solltest du belebende Farben – rot, orange, gelb – als Kleidung wählen, wenn du aufgeregt bist, helfen dir die Farben blau und grün und wenn du dich sehr konzentrieren willst, unterstützt dich violett. Am besten verlässt du dich auf deine Intuition. Sie weiß, was dir im jeweiligen Augenblick gut tut!

Rot – Farbe des Feuers, des Blutes

- regt den Kreislauf an
- macht wach
- steht für Vitalität und Energie, Kraft, Willenskraft, Mut, Liebe und Stärke
- signalisiert Führungsqualitäten
- wärmt und entspannt

Orange – Farbe der untergehenden Sonne

- hebt die Stimmung, bringt Leichtigkeit
- steht für Optimismus, Leidenschaft, Lust, Aufgeschlossenheit, Kontaktfreude
- bringt Heiterkeit, Freude und Wohlbefinden
- Farbe der Kreativität, läßt Ideen und geistige Konzepte entstehen

Gelb – Farbe der Sonne und des Lichtes

- **macht geistig frisch, wirkt anregend**
- läßt das Leben in hellem Licht erscheinen
- steht für **Lebensfreude**, **Fröhlichkeit**, **Selbstvertrauen**, **Leichtigkeit** und **Vitalität**
- signalisiert Weisheit, Vernunft, **Logik**, **scharfen Intellekt**
- **regt die Lust am Lernen an**
- **führt zu besserer Auffassungsgabe**
- regt die Verdauung an

Grün – Farbe der Natur, Farbe des Neubeginns, Farbe des Vertrauens

- wirkt **beruhigend** und **entspannend**
- **hilft bei Stress, Nervosität**
- signalisiert **Gelassenheit**, Beständigkeit, Ausdauer, Treue und Erneuerung
- Farbe der Großzügigkeit, **Harmonie**, Hoffnung, Erneuerung, **des inneren Gleichgewichts**, des Wachstums
- regeneriert jede Ebene
- steht für Neubeginn und Heilung
- hilft loszulassen

Kleine Steinlehre

Steine	Hauptcharakteristika	Geistige, seelische und mentale Wirkung
Amazonit grün-türkis 	Stimmungsausgleich Harmonisierung Vitalität Lebenskraft	**Bewirkt Stimmungsausgleich**; ist ein **besänftigender Stein, beruhigt Gehirn und Nervensystem; nimmt Sorgen und Ängsten den Schrecken.** Harmonisiert; sorgt für mehr Ausgeglichenheit, Einsicht, Freude und Frohsinn; fördert Selbstdisziplin und Selbstbeherrschung sowie harmonisches Zusammenwirken von **Verstand und Intuition**; hilft, Probleme von mehreren Seiten zu betrachten; unterstützt Sebstbestimmung des eignen Schicksals.
Amethyst violett 	Schutzstein, verwandelt Energie in Liebe, spirituelle Weisheit Versöhnung	**Natürliches Beruhigungsmittel**; erleichtert, neue Ideen zu verinnerlichen; unterstützt in Entscheidungsprozessen. Fördert Intuition und Willenskraft sowie bewusstes Wahrnehmen; hilft, Schmerz und Trauer zu überwinden; vermittelt Geborgenheit, Harmonie, besseres Selbstwertgefühl; gleicht Stimmungs-schwankungen aus. **Beruhigt und regt an**, **fördert Konzentration**, bewusste Wahrnehmung, Verarbeiten von Erfahrungen, Bewusstheit, Urteilsvermögen, **konstruktives Denken und Handeln**. Sorgt für Friede, Spiritualität, Meditation, Klarheit
Ametrin violett/gelb 	Heitere Gelassenheit	Bringt **heitere Gelassenheit**, erfülltes Dasein; fördert die Fähigkeit, mit anderen Menschen zurecht zu kommen, überwindet Voreingenommenheiten. Stärkt Optimismus, Lebensfreude, Wohlbefinden; **löst Blockaden** auf, einschließlich negativer emotionaler Programmierungen und Erwartungen. Fördert **Kreativität** und Schwung für alle Anforderungen; **macht den Kopf frei von Stress und Anspannung**; beruhigt das Gemüt; **hilft bei Antriebsschwäche, bei Nervosität und Lernschwierigkeiten.**
Apachenträne schwarz/ dunkelbraun 	Hoffnung	Wirkt inspirierend und **beruhigend**; verleiht die Fähigkeit, kommende Gefahren zu erkennen; künftige Situationen zu erahnen. **Stärkt Selbstbewusstsein**, Intuition und verwandelt Depressionen und Zukunftsängste in Optimismus und mehr Lebensfreude. **Stärkt Gedächtnis und Artikulationsfähigkeit.**
Aquamarin grün-blau 	Weitblick, Voraussicht, Tapferkeit	**Baut Stress ab** und **beruhigt den Geist**; löst Blockaden und festgefahrene Situationen. Fördert Ausdauer, **Disziplin**, Leichtigkeit und Gelassenheit; kräftigt das Selbstbewußtsein und lindert mangelnden Selbstausdruck. Klärt Verwirrung und regt an, Unerledigtes zu vollenden; **stärkt das Gedächtnis**; **fördert Zielstrebigkeit.**
Aventurin grün 	Unbeschwertheit, individuelle Selbstentfaltung	Hilft bei **Nervosität**, **Stress** und **Schlafstörungen**; harmonisiert ganz allgemein; **löst innere Spannungen**; hilft bei Angstzuständen, stärkt das Selbstvertrauen; wirkt **beruhigend**. Hilft, Sorgen und kreisende Gedanken loszulassen.

Weiterführende Literatur

Decker, Dr. Franz; Bäcker, Brigitte: *Kinesiologie mit Kindern*, Urania-Ravensburger in der Dornier Medienholding GmbH, Berlin, 2000

Decker, Dr. Franz; ; Bäcker, Brigitte: *Kinesiologie für die ganze Familie*, Urania-Ravensburger in der Dornier Medienholding GmbH, Berlin 2002

Dennison, Gail E.; Dennison, Paul E.: *Brain-Gym für Kinder*, VAK-Verlags GmbH, Kirchzarten,2009

Hirschi, Gertrud: *Mudras, Finger Yoga für Gesundheit, Vitalität und innere Ruhe*, Wilhelm Goldmann Verlag, München 2003

Koneberg, Ludwig; Förder, Gabriele: *Kinesiologie für Kinder*, Gräfe und Unzer Verlag GmbH, München, 2008

Murdock, Maureen: *Dann trägt mich meine Wolke*, Verlag Hermann Bauer KG, Freiburg, 1990

Schlieske, Ingrid: *Japanisches Heilströmen*, Rowohlt Taschenbuch Verlag, Reinbeck 2007

Seitz, Walter: *Hilf Dir einfach selbst*, Musikverlag Seitz, Bretten 2004

Seitz, Walter: *Ich fühl' mich wie beklopft,* Musikverlag Seitz, Bretten 2006

Stümpfig-Rüdisser, Tina: *Meine Hände helfen und heilen, Jin Shin Jyutsu, Selbsthilfe für Kinder und Jugendliche*, Verlag Via Nova, Petersberg 2008

Steinkunde:

Gienger, Michael: *Heilsteine*, Neue Erde Verlag GmbH, Saarbrücken 2003

Hall, Judy: *Heilsteine, Kompakt und in Farbe*, Verlagsgruppe Weltbild, Augsburg 2007

Auf meinem Weblog: http://www.genial-einfach-lernen.de und auf meiner Facebook-Seite: http://www.facebook.com/GenialEinfachLernen findest du viele weitere Informationen, Tipps und Übungen rund um das Thema leichter und erfolgreich Lernen.

Ich freue mich auf deinen Besuch, deine Fragen, deine Kommentare und deine Anregungen!