Leichter Lernen

durch

Entspannung

Heidi Keber

Leichter Lernen

durch

Entspannung

Heidi Keber

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

Birkenstr. 22, 53902 Bad Münstereifel
info@genial-einfach-lernen.de

www.genial-einfach-lernen.de

Copyright © 2012 – Heidi Keber – Alle Rechte vorbehalten.
Cover-Illustration: Anne Ulbrich, Cuxhaven, Nina Schmid, München

Inhaltsverzeichnis

Vorwort für Sie 4
Vorwort für Dich 5

Teil I Grundlagen

Das Gehirn 7
Stress 9
Entspannung 10
Hilfe zur Selbsthilfe 11

Teil II Entspannungs-Übungen für erfolgreiches Lernen

Entspannung durch bewusstes Atmen 13
Entspannt in den Tag 14
3 Minuten Start-Up-Bewegungsübungen 14
3-Minuten-Start-Up-Energieübungen 15
Entspannungsübungen für den Schulalltag 16
Entspannung bei Stress 19
Entspannung bei Angst und Nervosität 22
Entspannung bei Wut und Ärger 25
Entspannung durch Phantasiereisen 27

Gedanken zum Abschluss 28

Vorwort für Sie

In der heutigen schnelllebigen, anforderungsreichen Zeit nehmen Stress, Druck, Nervosität und Versagensängste immer mehr zu und machen Kindern das Leben und das Lernen schwer. Lernblockaden, Aufmerksamkeitsdefizite, Konzentrationsschwäche, Mutlosigkeit, Verzweiflung und geringer Selbstwert sind häufig die Folge.

Wichtige Voraussetzungen für Lernen, Verstehen, Behalten und Wiedergeben des Gelernten sind zwei gut zusammenarbeitende Gehirnhälften, ein freier Energiefluss sowie „störungsfrei" arbeitende Nervenbahnen. Nur aus einem entspannten und zugleich energiereichen Zustand heraus können unsere Kinder den heutigen Anforderungen von Schule, Gesellschaft und den eigenen Bedürfnissen besser gerecht werden. Lernen, Verstehen und Behalten werden einfacher und daraus resultierende Lernerfolge führen zu mehr Spaß am Lernen sowie zu mehr Selbstvertrauen.

Mit Hilfe kinesiologischer Übungen, Entspannungsübungen, gezielter Atemarbeit, Strömen von Energiepunkten (Jin Shin Jyutsu), Klopfakupressur, Finger-Yoga (Mudras), Phantasiereisen und Visualisierungsübungen werden hier einfache und schnellwirksame Techniken vorgestellt, die helfen, den omnipräsenten Stress, Ängste, Wut, Nervosität u.ä. zu bewältigen, körperliche und geistige Verspannungen zu lösen sowie Gelassenheit und innere Ruhe wiederherzustellen.

Die Übungen helfen nicht nur in der Schule und den Hausaufgaben, sie verhelfen generell zu mehr Ruhe und Gelassenheit. Manchmal führen sie sogar dazu, dass wir auf einmal Dinge mit Freude erledigen, die wir sonst immer vor uns her geschoben haben!

Einzige Voraussetzung für mehr Gelassenheit und Ruhe und damit für ein leichteres und erfolgreiches Lernen ist einzig und allein das Anwenden! Daher wünsche ich allen Lesern viel Spaß beim Stöbern und Ausprobieren der Übungen sowie beim späteren Anwenden der Übungen, die sich gut und stimmig anfühlen. Ich bin überzeugt, dass für jeden etwas dabei ist!

Diese Entspannungs-Bröschüre ist in 2 Bereiche unterteilt. Teil I enthält einige wichtige Grundlagen zu den Themen Stress, Entspannung und deren Folgen. Teil II erläutert und beschreibt dann die einzelnen Entspannungs-Übungen. Wer also keine Lust auf Theorie hat, kann gleich mit Teil II beginnen.

In diesem Sinne nochmals viel Spaß und Freude auf dem Weg zu einem entspannten Lernen!!!

Ach ja, noch eins: Dieses Entspannungs-Büchlein ist vor allem für Kinder und Jugendliche geschrieben. Bitte nicht an der „Du-Form" stören!

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 haben, die dich wieder fit fürs Lernen macht.

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 geben – eine Grundvoraussetzung entspanntes, erfolgreiches Lernen.

Und was noch besser ist, du brauchst gar nicht viel, um genau das zu erreichen. Du brauchst dazu nur deine Hände, deine Vorstellung und ein paar Vorkenntnisse und schon kann es losgehen: Auf zu Ruhe und Gelassenheit, zu neuer Energie, besserer Konzentration und insgesamt mehr Lebensfreude!

Einzige Voraussetzung für deinen Erfolg ist es, die Übungen zu kennen und anzuwenden. Sie sind ganz einfach und lassen sich schnell lernen. Und 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, sie 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 5 bis 10 Minuten dafür!

Einzige, aber ganz wichtige Regel für das Anwenden der Übungen: Sie sollen dir Spaß machen! Nutze aus der gesamten hier vorgestellten Auswahl nur diejenigen Übungen, die dir gefallen, denn nur sie bringen dir den gewünschten Erfolg. Sobald du etwas unter Zwang und ohne Spaß tust, erreichst du meist nur das Gegenteil. Das ist immer so und gilt auch hier. 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 brauchst, wenn du schnelle Hilfe benötigst oder wenn du merkst, dass du müde und unkonzentriert wirst.

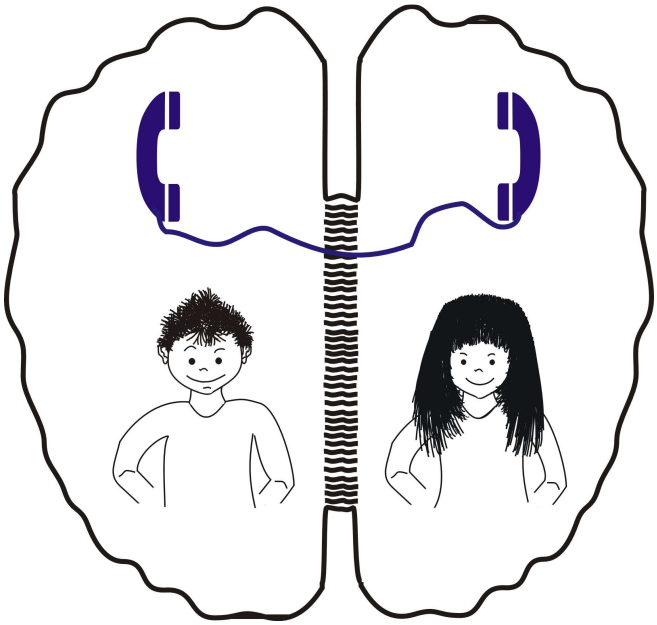
Du hast alles in dir und immer bei dir, was du brauchst, um deine Aufgaben im Leben erfolgreich zu bewältigen!!! Du hast es im wahrsten Sinne des Wortes selbst in der Hand, dein Leben und dein Lernen erfolgreicher, fröhlicher und entspannter zu gestalten!!!

Bei allen Übungen ist der wichtigste Grundsatz, dass **sie dir Spaß machen** - es ist also nicht wie in der Schule!

Mache sie mit Spaß an der Freude und in dem Wissen, dass du dir etwas Gutes tust!

Teil I

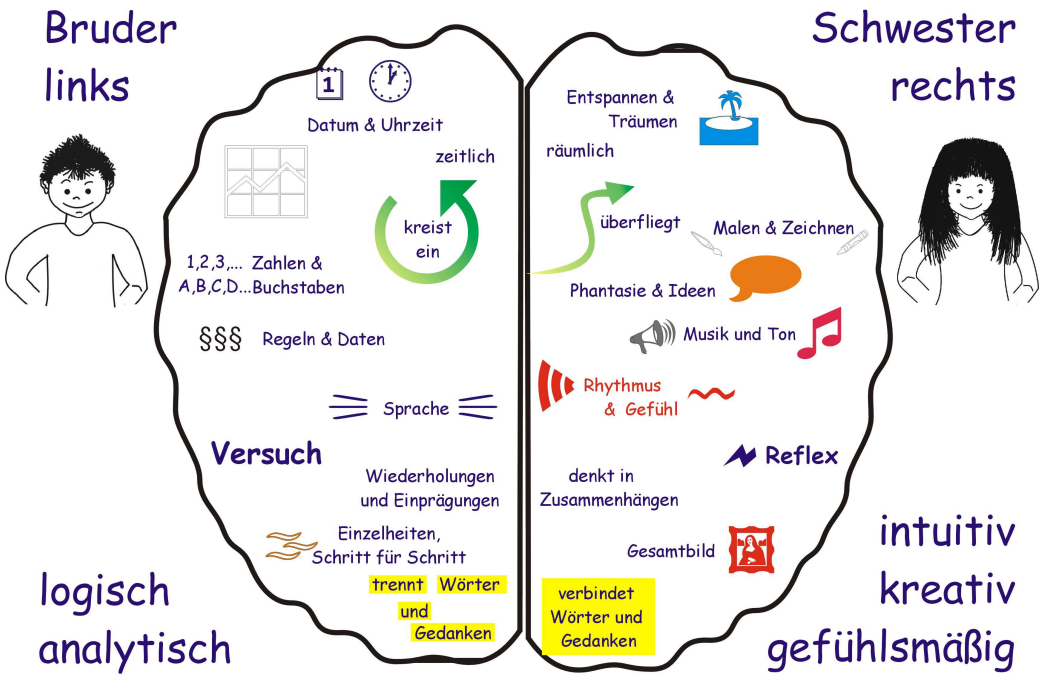
Grundlagen



Das Gehirn

Das Großhirn besteht aus 2 Hälften, die fast gleich aussehen – wie 2 Walnusshälften. Doch ebenso wie Zwillinge völlig verschieden sein können, gleichen sich auch die Hirnhälften nur äußerlich. Sie sind für verschiedene Bereiche zuständig und haben ganz unterschiedliche Aufgaben!

Nennen wir sie der Einfachheit halber Bruder Links und Schwester Rechts.

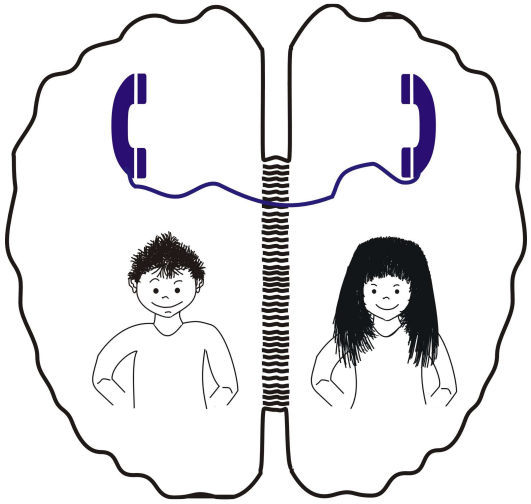


Bruder Links denkt sehr logisch, beschäftigt sich gerne mit Zahlen, Daten, Formeln, Regeln und einzelnen Buchstaben. Er ist eben ein richtiger Junge! Er ist verantwortlich für gutes Rechnen. Er versucht immer alles richtig zu machen. Er arbeitet sehr genau und Schritt für Schritt. Die Uhr und Pünktlichkeit sind sehr wichtig für ihn. Er sieht nie das Ganze, sondern unterteilt alles sofort in seine Bestandteile. Er sieht den Wald voller Bäume nicht, aber den Baum untersucht er in all seinen Einzelteilen ganz genau. Er ist sehr schnell überfordert, wenn zu viele Details auf ihn einstürmen oder wenn er zu viele Informationen erhält, da er sie dann nicht richtig einordnen kann.

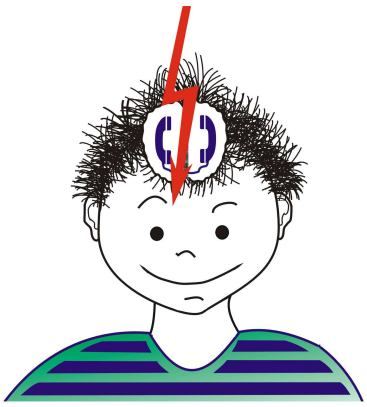
Hierfür ist **Schwester Rechts** zuständig. Sie denkt und spricht in Bildern. Sie ist voller Ideen und hat ganz viel Phantasie – ein richtiges Mädchen also. Sie liebt Musik und Rhythmus, Tanzen, Malen und überhaupt alles Künstlerische. Sie liebt das Ausruhen und die Entspannung, das Träumen (am Tag und in der Nacht), Flexibilität und spontane Einfälle. Sie sieht immer das Ganze, weniger die Einzelheiten und sie denkt in Zusammenhängen.

Beide Seiten haben aber noch weitere wichtige Aufgaben: Bruder Links steuert die rechte Körperseite und Schwester Rechts die linke Körperseite. Das heißt, dass zum Beispiel beim Schreiben mit der rechten Hand die linke Gehirnhälfte arbeiten muss. Sie ist darüber hinaus verantwortlich für das Hören mit dem rechten Ohr, das Sehen mit dem rechten Auge, für die gesamte rechte Seite eben und umgekehrt ist die rechte Gehirnhälfte für die linke Körperseite zuständig. Die Nervenbahnen zwischen beiden Gehirnhälften überkreuzen sich also.

Du siehst, beide Gehirnhälften sind gleich wichtig und gleich wertvoll und du brauchst beide Seiten gleichermaßen, denn beide Seiten ergänzen sich gegenseitig!!! Um über dein gesamtes geistiges Potential verfügen zu können, ist es wichtig, dass beide Seiten gut zusammenarbeiten und regen Austausch haben. Damit sie dies können, bestehen zwischen beiden Gehirnhälften viele Millionen Verbindungen, wie in einem Computer-programm oder einem Telefonnetz – nur seeehr viel komplexer.



Leider ist es mit den Verbindungsbahnen in deinem Gehirn wie mit dem Telefonnetz: Es gibt immer wieder Störungen und dann arbeiten beide Gehirnhälften nicht mehr gut zusammen. Das kann sich in verschiedenen Dingen äußern: Es kann sein, dass du 2 linke Hände hast oder über die eigenen Füße stolperst. Es kann auch sein, dass du plötzlich nicht mehr verstehst, was der Lehrer sagt oder was in dem Text steht, den du gerade ließt.



Was passiert in solchen Fällen? Ohne es zu wollen hast du unbewusst und ohne es zu merken einen „Kurzschluss" in deinem Gehirn produziert. Dieser Kurzschluss fährt wie ein Blitz in die Verbindungsdrähte zwischen rechter und linker Gehirnhälfte. Beide Gehirnhälften arbeiten dann „getrennt", d.h. sie können nicht mehr miteinander kommunizieren - sie verstehen einander nicht mehr. Dein Denken, deine Konzentration, dein Verstand und sogar deine Geschicklichkeit sind blockiert, manchmal sogar komplett abgeschaltet.

Du bist dann nicht mehr in der Lage – auch wenn du es noch so sehr willst - die dir gestellten Aufgaben zu lösen, egal ob zu Hause oder in der Schule. Leider kommt es häufiger zu so einem Kurzschluss, als du denkst: wenn du im Stress bist, wenn du ganz angespannt bist, wenn du Angst hast, wenn du aufgeregt, traurig oder wütend bist ..., d.h. du blockierst dich selbst – ohne es zu wissen und ohne es zu wollen!

Müdigkeit, Antriebslosigkeit, Gereiztheit und Stress, ein blockierter Kopf, emotionale Belastungen und schlechte Laune, Streit mit Klassenkameraden, Eltern, Geschwistern, Lehrern – all das kann die Folge eines solchen Kurzschlusses sein.

Die gute Nachricht: so wie du dich selbst blockierst, so kannst du dich auch wieder „deblockieren", d. h. die Blockade selbst wieder auflösen!

Auf den folgenden Seiten findest du noch ein paar wichtige Informationen zu den Themen Blockaden, Stress und Entspannung sowie zu den einzelnen hier vorgestellten Übungen. Wenn dich das nicht interessiert, kannst gleich zu Teil II, S. 12, weitergehen.

Stress

Stress und Hektik gehören zum heutigen Leben einfach dazu. Dabei ist ein bisschen Stress durchaus gesund. Diese Art von Stress wird EU-Stress genannt. Er motiviert dich und macht dich leistungsfähiger. Er ist also ein guter Freund und Partner beim Wachsen, Lernen und Entwickeln.

Sehr oft aber belastet und überlastet der Stress deinen Körper, deinen Geist und deine Seele. Diese unangenehme Art von Stress führt darüber hinaus zu schlechten Gefühlen wie Angst, Ärger, Nervosität, Neid, Eifersucht oder Niedergeschlagenheit. Sie blockiert dich und den Energiefluss in deinem Körper. Du fühlst dich müde und schlapp, gereizt und genervt. Du hast den Eindruck, es nicht schaffen zu können. Negativer Stress liegt wie eine Last auf deinem Körper und deiner Seele, drückt dich nieder, hält dich im Schwitzkasten und macht dich ganz klein.

Du verkrampfst dich. Dein ganzer Körper und fast alle Muskeln verspannen sich. Du atmest flach oder du hältst deinen Atem an – meistens ohne es zu merken. Dein Gehirn und dein Körper werden nicht mehr mit genügend Sauerstoff versorgt. Konzentration, Ausdauer, Aufmerksamkeit und sonstige geistige Fähigkeiten laufen auf „Sparflamme". Du bist zerstreut, unkonzentriert, unfähig, irgendetwas zu verstehen oder zu lernen. Manchmal wirst du vielleicht auch hyperaktiv und fahrig oder genau das Gegenteil davon – scheinbar verträumt und teilnahmslos. Du hast dann das sogenannte Brett vor dem Kopf und kannst keinen klaren Gedanken mehr fassen. Du hast dich selbst „abgeschaltet" und du „fährst" im Notprogramm, d. h. dir steht nur noch ein ganz geringer Teil deiner Fähigkeiten und Kenntnisse zur Verfügung. Du weißt, dass du es weißt und doch findest du keinen Weg zu deinem Wissen.

Folgende Dinge können zu negativem Stress führen:

- Lärm, Kälte, Hitze
- Ärger
- Streit
- Druck
- zu hohe Anforderungen => Überforderung
- Angst
- geringer Selbstwert

aber auch:

- zu weniges Trinken
- Reizüberflutung (Fernsehen und Computer)
- Bewegungsmangel
- falsche Ernährung
- Schadstoffe / Schadenenergien

Was passiert bei Stress?

Wenn du dich in einer Stress-Situation befindest, glaubt dein Gehirn, dass du dich in Lebensgefahr befindest und dann reagiert dein Körper ganz automatisch so, wie er schon vor Hunderttausenden von Jahren auf den Säbelzahntiger reagiert hat: Er schaltet dein Gehirn ab (das Brett vor dem Kopf) und stellt dich oder besser gesagt deinen Körper auf Flucht oder Kampf ein: Alle Energie wird zum Weglaufen (Flucht) oder zum Kämpfen bereitgestellt: deine Muskeln, Rücken, Nacken, Arme und Beine sowie

Herz und Lunge werden bestens mit allem versorgt. Dein Gehirn geht dabei allerdings leer aus – es wird quasi abgeschaltet. Jetzt ist nur noch schnelles Handeln gefragt, langes Nachdenken wäre tödlich. In grauer Vorzeit war diese Reaktion überlebensnotwendig, leider reagiert dein Körper auch heute immer noch auf die gleiche Weise: Alle Energie wird für Flucht oder Kampf bereitgestellt. Du aber sitzt in deinem Klassenzimmer und sollst dein Diktat, deinen Aufsatz oder die Mathe-Arbeit schreiben. Du hast fleißig gelernt, zu Hause alles gewusst und auf einmal ist alles weg, einfach so. Du kannst dich an nichts mehr erinnern, selbst die einfachsten Dinge fallen dir nicht mehr ein.

In Stress-Situationen ist der Mensch zu **körperlichen** Höchstleistungen bereit, **Verstand und Denken werden jedoch abgeschaltet**: ruhiges Nachdenken und gezieltes Handeln sind in solch „gefährlichen" Situationen nicht mehr möglich – wir sind unserem Überlebensinstinkt, der unser Leben retten soll, „hilflos ausgeliefert".

Hilfe aus der Stressfalle bietet **Entspannung**. Wie aber willst du dich entspannen, wenn dein Zwischenhirn glaubt, du seist in Lebensgefahr? – Ganz einfach: du erklärst deinem Zwischenhirn in **seiner** Sprache, dass dein Überleben gar nicht gefährdet ist!

Und wie spricht man in der Sprache des Zwischenhirns? Auch das ist ganz einfach: Du machst bestimmte Atem- und Bewegungsübungen, du drückst bestimmte Energiepunkte oder hältst deine Finger in bestimmten Stellungen, du stellst dir vor, dass du es schaffst und unterstützt diese Vorstellung mit Klopfakupressur oder du machst eine Phantasiereise ins Land der guten Gefühle!

Alles Wichtige zu diesem Thema findest du im folgenden Teil II! Vorher aber noch ein paar Worte zur Entspannung.

Entspannung

Entspannung findet – ebenso wie Stress und Anspannung - auf allen drei Ebenen –Körper, Geist und Seele - statt.

In der heutigen hektischen Zeit brauchen dein Körper, dein Geist und deine Seele zwischendurch immer wieder Zeit und Möglichkeiten, zur Ruhe zu kommen und neue Energien aufzubauen. Wie du zur Ruhe kommst, hängt dabei ganz von dir selbst ab. Jeder Mensch hat seine ganz eigene Art zu entspannen. Der eine sucht das Gespräch, der andere bevorzugt es, alleine zu sein. Manchmal ist es hilfreich, sich hinzulegen und zu ruhen, in anderen Fällen ist Bewegung sinnvoller und erholsamer. Finde selbst heraus, was für dich am besten ist und wie du in jeder Situation am besten entspannen kannst!

Auf alle Fälle hilft dir bewusstes Entspannen, Angst, Ärger, Furcht, Wut und kreisende Gedanken zu unterbrechen. Entspannung lockert verspannte und verhärtete Muskeln ebenso wie verkrampftes Denken und Lernen. Es gibt sogar einen direkten Zusammenhang zwischen deinen Muskeln und deinem Denken: Entspannte Muskeln führen automatisch zu einem entspannten Gehirn und zu entspanntem Denken. Das wiederum sorgt ganz automatisch - ohne dass du etwas dafür tun musst - für Wohlgefühle, gute Laune, bessere Konzentration und erleichtert Lernen und Behalten.

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 Entspannung zu finden.

Und was noch besser ist: Du brauchst dazu nur deine Hände, deine Vorstellung und ein paar Vorkenntnisse und schon kann es losgehen! Auf zu mehr Entspannung und Ausgeglichenheit! Auf zu mehr Lebensfreude!

Teil II

Entspannungs-Übungen

für

erfolgreiches Lernen

Entspannung durch bewusstes Atmen

36 bewusste Atemzüge & Umarmung

Diese Übung hilft dir, ruhig und entspannt zu werden und ins Gleichgewicht zu kommen, wenn du gestresst, wütend, ängstlich, unruhig, sorgenvoll oder nervös bist.

- Umarme dich selbst mit beiden Armen, die Hände liegen dabei in den Achselhöhlen, die Daumen zeigen nach oben.
- Die Schultern sind entspannt.
- Jetzt atmest du 36-mal ein und aus. Dabei zählst du jeweils das Ausatmen (einatmen – ausatmen – **eins**; einatmen – ausatmen – **zwei**; ...).

Variante:

- Du umarmst dich wieder mit beiden Armen, Daumen nach oben.
- Jedes Ein- und Ausatmen begleitest du mit einem gedachten Wort:

einatmen	-„**ein**"	„Einatmend weiß ich, dass ich einatme."
ausatmen	- „**aus**"	„Ausatmend weiß ich, dass ich ausatme."
einatmen	- „**beruhigen**"	„Einatmend beruhigen sich Körper und Geist."
ausatmen	- „**lächeln**"	„Ausatmend lächle ich mir zu."
einatmen	- „**dieser Moment**"	„Einatmend werde ich mir dieses Momentes bewusst."
ausatmen	- „**guter Moment**"	„Ausatmend weiß ich, dass dies ein guter Moment ist."

Anstatt jeden Atemzug zu zählen, zählst du jeden Dritten. Jetzt brauchst du nur bis 12 zu zählen!

Länger ausatmen

Diese Übung ist ganz einfach und besonders geeignet, wenn du dich ganz schnell beruhigen willst oder musst, z. B. auf dem Weg zur Tafel, wenn dein Lehrer dich unerwartet aufruft oder wenn du wütend losschimpfen willst. Keiner bekommt es mit, aber dir bringt es große und sofortige Erleichterung.

Du atmest du ungefähr doppelt so lang aus, wie ein. Wenn du beispielsweise beim Einatmen bis 5 zählst, dann versuche beim Ausatmen bis 10 zu zählen. Indem du ganz bewusst und ganz langsam ausatmest, entspannst du dich und wirst ruhig und gelassen.

Schöner Nebeneffekt: dein Gehirn wird gut mit Sauerstoff versorgt und kann dadurch schneller und besser arbeiten!

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

Entspannt in den Tag

Die 3-Minuten-Start-Up-Bewegungsübungen ebenso wie die 3-Minuten-Start-Up-Energieübungen helfen dir, den Schultag entspannt und locker zu beginnen. Am besten machst du sie vor der Schule und vor den Hausaufgaben. Die Wirkung beider Übungsreihen ist sehr ähnlich. Entscheide also selbst, welche dir besser gefällt!

3-Minuten-Start-Up-Bewegungsübungen

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 paar Mal hintereinander.

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

3-Minuten-Start-Up-Energieübungen

Mit dieser Übungsfolge schaltest du zum einen den **Energiefluss zu deinem Gehirn ein**, zum anderen bringst du dich durch das leichte Massieren von Gehirn-, Erd- und Raumpunkten in einen **Zustand der Ruhe und Gelassenheit. Nach dieser Übung bist du hellwach, klar und ganz gelassen**.

Gleichzeitig aktivierst du rechte und linke Gehirnhälfte und verbesserst die Koordination von Augen und Ohren. **Du siehst und hörst besser**!!

1. Rechts-Links-Integration *(rechte und linke Gehirnhälfte aktivieren)*

- Lege die 5 Fingerspitzen der einen Hand kreisförmig um den Nabel. Der Daumen zeigt dabei in Richtung Kopf, die Fingerspitzen in Richtung des Körperinneren.
- Mit der anderen Hand massierst du jetzt ganz leicht die „Gehirnanschaltknöpfe". Sie liegen unterhalb des Schlüsselbeins, beiderseits des Brustbeins zwischen der 1. und 2. Rippe. Durch die Massage dieser Punkte wird dein Gehirn intensiv mit Blut und Sauerstoff versorgt!.
- Anschließend wechselst du die Hände.

2. Oben-Unten-Integration *(Herz und Verstand anschalten)*

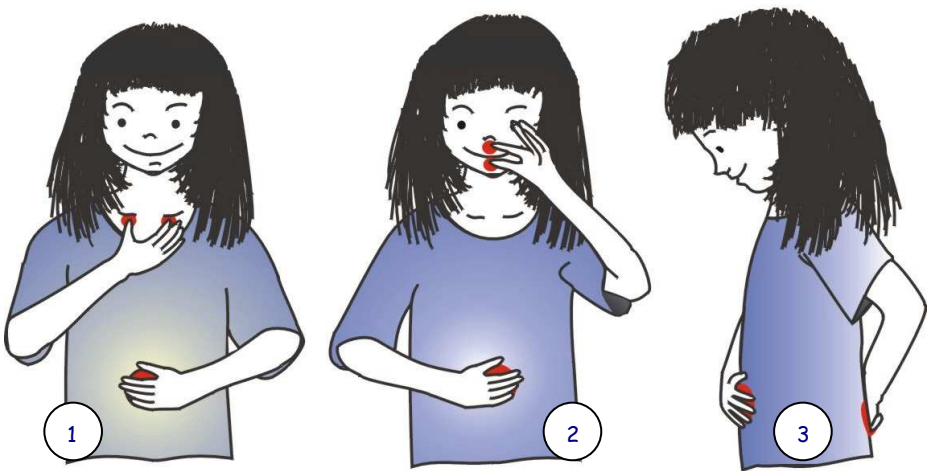
Die Erdpunkte helfen dir, schneller und genauer zu rechnen. Die Raumpunkte verschaffen dir einen klaren Kopf und verhelfen dir, Entscheidungen zu treffen.

- Jetzt massierst du mit der 2. Hand die Punkte oberhalb der Oberlippe und unterhalb der Unterlippe (Erd- und Raumpunkte) – die andere Hand liegt wie gehabt auf dem Bauchnabel.
- Nach 30 Sekunden wechselst du die Hände und wiederholst die Übung.

3. Vorne-Hinten-Integration *(An- und Entspannung ins Gleichgewicht bringen)*

Mit dieser Übung bringst du deine natürliche Entspannung und Anspannung wieder ins Gleichgewicht.

- Eine Hand liegt auf dem Bauchnabel, die andere massiert das Steißbein.
- Nach 30 Sekunden wechselst du die Hände und wiederholst die Übung.



Entspannungsübungen für den Schulalltag

Wichtigste Voraussetzung für alles, was du im Leben tust, ist, dass du **ausreichend mit Wasser** versorgt bist. Atemübungen haben, wie du schon gesehen hast, eine sehr entspannende Wirkung. Das Gleiche gilt für die Überkreuzübungen (S. 14), die Verspannungen durch gezielte körperliche Bewegung lösen. Im Folgenden findest du darüber hinaus viele hilfreiche Entspannungsübungen rund ums Lernen, die sich besonders für die Schulzeit eignen.

Gehirnknöpfe rubbeln

Manche nennen diese Punkte auch „Gehirnanschaltknöpfe". Wenn du sie leicht rubbelst und dabei tief ein- und ausatmest, wirst du automatisch **ruhig**(er) und **gelassen**(er). Gleichzeitig **stimulierst du beide Gehirnhälften**, die jetzt gut zusammenarbeiten können. **Du bringst dein Gehirn auf Touren**.

- Die Punkte befinden sich rechts und links des Brustbeins, unterhalb des Schlüsselbeins. Massiere sie mit Daumen und Zeigefinger der einen Hand.
- Die andere Hand liegt auf dem Bauchnabel.
- Atme tief in den Bauch ein- und aus.
- Besonders hilfreich ist diese Übung, wenn du gleichzeitig denkst: *„Ich kann von Tag zu Tag besser ...(rechnen, lesen...)! Ich schaffe es! Ja, ich kann's!"*
- Mach diese Übung eine halbe bis eine Minute, dann wechsele die Hände.

Kopfhalten

Mit dieser Übung verbindest du **Entspannung** und **neues Kräfte-Tanken**.

Durch die Stimulierung der **Balanceknöpfe** bringst du Körper und Geist ins Gleichgewicht. **Der Kopf wird klar**, Ohren und Körper entspannen sich, **Konzentrationsfähigkeit**, **Aufnahmefähigkeit** und **müheloses Denken werden gesteigert**. Ein Gefühl des Wohlbehagens und der Ausgeglichenheit stellen sich ein.

Durch das Halten der **positiven Punkte** (Stirnhöcker) beruhigst du dich ganz schnell. . Gleichzeitig wirst du durch das Stimulieren beider Gehirnhälften kreativer, optimistischer und mutiger. **Deine Erinnerung an bereits Gelerntes kehrt zurück**.

- Lege eine Hand mit der Handinnenfläche sanft auf die Stirn, so dass sie beide Stirnhöcker berührt.
- Die andere Hand hält den Hinterkopf direkt am oberen Halsansatz zum Kopf hin (Balanceknöpfe).
- Atme tief ein- und aus.
- Halte die Knöpfe 3 –5 Minuten oder solange es dir gut tut.

Das ist eine Übung, die du prima Morgens im Bett gleich nach dem Aufwachen machen kannst. Während du die Balanceknöpfe und die Positiven Punkte hältst, stimmst du dich auf den Tag ein. Du wirst merken, dass du viel kreativer, ideenreicher und selbstsicherer in den Tag startest.

Der Elefant

Diese Übung löst Nackenverspannungen und **aktiviert das Kurz-** und das **Langzeitgedächtnis**. Sie **fördert das Zuhören** und **Hörverstehen** sowie das **Sprechen**. Gleichzeitig verbesserst du durch sie auch dein Gleichgewichtsgefühl!

- Du stehst bequem mit leicht gebeugten Knien.
- Strecke den linken Arm gerade nach vorne und klebe dein linkes Ohr an die Schulter. Stelle dir vor, du hättest einen ganz langen Rüssel und mit ihm zeichnest du eine liegende Acht an die gegenüberliegende Wand.
- Beide Augen sind geöffnet und du schaust über die zeichnende Hand in die Weite.
- Die Bewegung kommt aus der Hüfte, der ganze Körper schwingt mit und du bist ganz locker in den Knien. Der Arm, die Schulter und das Ohr bleiben zusammen, der andere Arm hängt entspannt herunter.
- Du machst diese Übung ungefähr 5-mal, dann wechselst du Arm und Ohr.

Eule

Mit der Eule **löst du Spannungen**, die vom langem Sitzen, Schreiben und Fernsehen herrühren. Die Eule **macht deinen Kopf frei**, du **fühlst dich frisch** und **entspannt**. Du kannst anschließend **besser zuhören** und dich außerdem **besser an das erinnern**, was du am Vortag gelernt hast.

- Umfasse mit der einen Hand den Muskelstrang, der auf der gegenüberliegende Schulter entlang läuft und drücke die Muskeln gerne auch etwas fester.
- Atme ein und drehe den Kopf langsam seitwärts in die Richtung der gehaltenen Schulter, das Kinn bleibt dabei gerade. Dann drehst du den Kopf langsam zur anderen Seite und atmest dabei tief aus. Du schaust erst über die eine, dann über die andere Schulter nach hinten. Wiederhole diese Übung 2 bis 3-mal. Du wirst feststellen, dass du jedes Mal etwas weiter hinter dich schauen kannst.
- Wichtig ist das tiefe Ein- oder Ausatmen, während du den Kopf drehst.
- Zum Schluss lässt du den Kopf leicht nach vorne fallen, um die Nackenmuskeln zu entspannen. Dabei atmest du tief durch.
- Umfasse anschließend die andere Schulter und wiederhole die Übung.

Armaktivierung

Wie fühlt es sich an, wenn dir die Schultern weh tun? Du wirst durch den Schmerz immer wieder vom Lernen und Aufpassen abgelenkt!

Diese Übung macht den Kopf frei fürs Lernen und baut Stress ab. Sie entspannt deine Schulter- und deine Armmuskeln. **Schreiben**, **Rechtschreiben** und **Aufsatzschreiben**, aber auch **Malen** und **Zeichnen fallen dir leichter,** gehen dir flüssiger von der Hand. Diese Übung aktiviert außerdem deine Ohren. Du kannst anschließend wieder **besser zuhören**. *Übrigens: eine Superübung vor Diktaten und Tests!*

- Strecke einen Arm nahe an deinem Ohr gerade nach oben, so als ob du zur Decke greifen wolltest.
- Dabei atmest du ein.
- Jetzt umgreifst du den ausgestreckten Arm in Höhe des Ellenbogen-Gelenks mit der anderen Hand.
- Atme langsam und leicht durch den Mund aus. Dabei drückst du den gestreckten Arm einen kurzen Moment nach hinten gegen die Hand. Dann löst du den Druck und atmest tief ein.
- Bei den nächsten Atemzügen drückst du den Arm nacheinander nach vorne, nach innen (zum Ohr) und nach außen, wobei deine andere Hand dabei Gegendruck ausübt.
- Anschließend streckst du den anderen Arm zur Decke und wiederholst die Übungsfolge.
- Führe diese Übung 3 bis 8mal im Wechsel durch.

Recken, Strecken und Pendeln

Wusstest du, dass es einen **direkten Zusammenhang zwischen Muskeln und Lernen** gibt? Wenn die Muskeln verspannt sind und nicht mehr locker lassen möchten, dann ist auch dein Denken blockiert und festgefahren. Du verstehst nicht mehr, was dein Lehrer sagt, kannst dich nicht konzentrieren oder Gelesenes wiedergeben. Andererseits setzt dein Denken wieder sofort wieder ein, wenn du deine Muskeln entspannst.

Diese Übung hilft dir also durch Entspannung der Muskeln, dein Gehirn zu „entspannen".

- Stelle dich aufrecht hin, die Beine sind hüftbreit auseinander.
- Recke und strecke Arme und Beine, Bauch und alle Muskeln ordentlich und ausgiebig. Du reckst und streckst dich solange, bis du den Eindruck hast, dass jeder Muskel gedehnt und entspannt ist.
- Anschließend lässt du deine Arme locker hängen.
- Drehe nun den Oberkörper mit etwas Schwung nach rechts, dabei lässt du die Arme locker mitschwingen.
- Anschließend schwingst du in die andere Richtung.
- Deine Arme sind während der ganzen Übung stets locker und entspannt. „Pendele" so lange, bis du dich entspannt und ruhig fühlst.

Deiner Fantasie sind bei dieser Übung keine Grenzen gesetzt. Mache einfach alles, was dir Spaß macht und was deine Muskeln dehnt.

Übrigens macht diese Übung bei flotter Musik noch mehr Spaß!

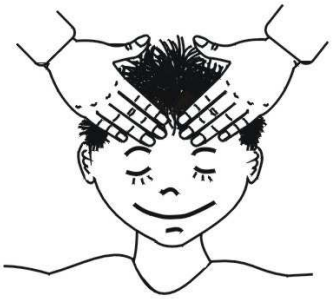
Entspannung bei Stress

Immer wenn du dich gestresst fühlst, hilft dir **bewusstes, tiefes Atmen** (s. S. 13). Schnelle Hilfe bringt auch das **Rubbeln der Gehirnknöpfe** (S. 16). Du schaltest nicht nur dein Gehirn auf Empfang, du spürst gleichzeitig auch körperliche Entspannung und fühlst dich erleichtert. Im Folgenden findest du darüber hinaus viele hilfreiche Entspannungsübungen, die ganz gezielt Stress abbauen und dir Ruhe und Gelassenheit zurückgeben.

Positive Punkte halten

Die Positiven Punkte werden auch „Stresspunkte" genannt oder besser gesagt „Antistress-Punkte". Immer wenn du **gestresst**, **nervös** oder **ängstlich** bist, wenn du dir **Sorgen machst** oder dich **schlecht fühlst**, hilft das sanfte Halten dieser Punkte. Meistens kommen dir **viele gute Ideen und Einfälle**, wie du eine knifflige Situation lösen kannst! Du **beruhigst dich** ganz schnell wieder und kannst dann mit **neuem Mut**, **Hoffnung** und **Zuversicht** an eine Sache bzw. ein Problem denken.

Variante I:

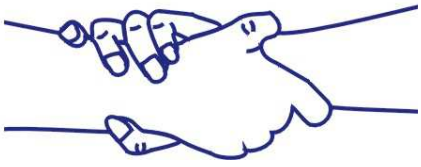


- Lege deine Hände sanft auf deine positiven Punkte - die Stirnhöcker zwischen Augenbrauen und Haaransatz - bzw. lasse sie dir von jemandem sanft (mit wenig Druck) halten.
- Jetzt denkst du an das Problem oder an die belastende Situation, an das, was dir Angst macht, dich stresst...
- Spüre in deinen Bauch: Wie fühlt sich das schlechte Gefühl dort an?
- Atme tief durch die Nase ein und blase das schlechte Gefühl beim Ausatmen durch den Mund aus – atme langsam, ganz langsam aus. Atme auf diese Weise so lange, bis das schlechte Gefühl in deinem Bauch verschwunden ist.
- Dann atmest du tief und ganz bewusst frische Luft in deine Magengrube. Du füllst sie mit reiner Luft und denkst dabei: „*Ich schaffe es, ich kann's. Alles wird gut.*"

Variante II:

- Lege deine Hände wieder sanft auf die Stirnhöcker.
- Atme 5-mal tief und langsam ein und aus.
- Denke dann an etwas Positives, Ermutigendes, z. B. *„Ich fühle mich sicher und stark", „Ich fühle mich ruhig und gelassen / entspannt" / „Ich kann es" / „Ich schaffe es" / „Ich bin mutig und selbstbewusst."* ...

Handgelenkehalten löst Alltagsstress



Das Halten der Handgelenke **beruhigt** dich, wenn du **dich gestresst** und **überfordert fühlst**. Du kannst deine Handgelenke immer und überall halten. Du wirst die wohltuende, entspannende Wirkung schon nach kurzer Zeit spüren. Außerdem **lässt das lästige Zittern der Finger nach**!

Stress abschütteln

Diese Entspannungsübung geht schnell und ist sehr effektiv. Nimm alle negativen Gefühle, allen Stress und all das, was dich belastet und schüttle es kräftig aus deinem Körper. Das **erleichtert dich** und **macht Platz für neue Gefühle und Wünsche**!

- Stelle dich aufrecht mit leicht gespreizten Beinen hin und stimme dich auf den Stress, deinen Ärger, deine Wut oder deine Angst ein.
- Beginne nun, den ganzen Körper, besonders Arme und Beine, zu schütteln. Alle Belastungen, negative Gedanken, Ärger und Sorgen schüttelst du ganz bewusst ab.
- Unterstütze das Ganze mit kräftiger hörbarer Ausatmung.
- Schüttle jeden Teil deines Körpers kräftig durch, bis du den Eindruck hast, dass du alle Belastungen und Verspannungen aus dir heraus geschüttelt hast.
- Hebe nun den rechten Arm und strecke ihn nach oben. Stell dir vor, dass du den restlichen Stress jetzt in diesem Arm sammelst und lass ihn dann mit einem lauten Seufzer nach unten fallen und schlaff hängen.
- Dasselbe tust du nun auch mit dem linken Arm.
- Zum endgültigen Abschütteln hebst du beide Arme über den Kopf und streckst dich ganz weit nach oben.
- Lass deine Arme jetzt zeitgleich fallen, wobei auch der Oberkörper etwas nach vorne kippen darf. Dabei stellst du dir vor, wie der komplette angestaute Stress direkt aus deinen Händen zu Boden fällt und verschwindet.

„Bäumchen rüttel und schüttel dich"

Wenn du im Stress bist oder den ganzen Tag sitzen musst, verspannst du dich sehr leicht - **Verspannungen, die meistens zu Schmerzen führen**. Nacken, Schultern und Rücken sind dabei besonders betroffen und machen lernen und behalten fast unmöglich. Um solche Verspannungen zu lösen, ist es wichtig, die Muskeln dieser Körperbereiche immer wieder zu **entspannen**. Die folgende Übung hilft dir dabei.

- Du solltest eine Uhr im Blickfeld haben.
- Stelle dich gerade hin.
- Beginne jetzt, ganz locker auf der Stelle zu hüpfen.
- Beim Hüpfen schüttelst du gleichzeitig alle Körperpartien durch: Schultern, Arme, Hände (wie der Haselbaum beim Aschenputtel).
- Das machst du etwa eine Minute lang.
- Dann kreist du ganz langsam mit dem Kopf, von links nach rechts. Eine Minute lang.
- Es folgt eine weitere Minute hüpfen und schütteln.
- Anschließend kreist du wieder mit dem Kopf – diesmal in die andere Richtung - ebenfalls eine Minute lang.
- Und dann kommt als Abschluss: wieder eine Minute hüpfen, rütteln und schütteln.

Das sind in etwa fünf Minuten, in denen du alle Verspannungen aus deinem Körper schütteln und damit Schmerzen vorbeugen kannst. Diese Übung eignet sich sehr gut für zu Hause, bevor du mit den Hausaufgaben beginnst. Und wenn dir 5 Minuten zu lang erscheinen, dann denke daran: ... 1 Minute ist besser als keine!

Sonnengeflechtsübung (normalerweise die 5. Übung des Autogenen Trainings)

Mit dieser Übung kannst du dich in **Stresszeiten tief entspannen**, dich darüber hinaus aber auch mit **Licht**, **Wärme** und **Geborgenheit erfüllen** und so automatisch in eine bessere Stimmung kommen – eine wichtige Voraussetzung für leichtes und erfolgreiches Lernen!

Das Sonnengeflecht, auch Solar Plexus genannt, liegt in deiner Bauchhöhle, genau hinter dem Magen und vor der Wirbelsäule. Es ist ein großer Nervenknotenpunkt. Du musst dir das wie ein riesiges Geflecht aus Nerven vorstellen, das sich in immer kleiner werdenden Verzweigungen im Bauchraum ausdehnt. Es ist wie eine riesige Kreuzung, von der viele, viele Straßen abgehen, die sich immer weiter verzweigen. Hier treffen sich fast alle Nervenbahnen deines Körpers.

Wenn du angespannt bist, dann sind auch alle Nervenbahnen deines Sonnengeflechtes angespannt: Du hast den bekannten „Knoten" im Bauch. Kein schönes Gefühl und auch nicht besonders hilfreich. Es gibt aber einen einfachen Trick, wie du diesen Knoten und das damit verbundene schlechte Gefühl auflösen kannst! Und so geht es:

- Stell dir vor, wie die Sonne deinen Bauch wärmt. Du fühlst, wie die Wärme sich immer weiter in deinem Bauch ausbreitet und alle Nervenbahnen mit Licht und wohliger Wärme umgibt. Vielleicht gefällt dir ja auch die Vorstellung, dass du eine kleine Sonne in deinem Bauch hast, die mit ihren goldgelben, wärmenden Strahlen deinen ganzen Bauchraum und die große Kreuzung deiner Nervenbahnen erhellt und erwärmt.
- Wiederhole jetzt immer wieder den Satz: *„Sonnengeflecht strömend warm und leuchtend hell."* Atme dabei weiter tief ein und aus. Wärme, Licht und ein Wohlgefühl breiten sich in deinem Bauch aus, erhellen, wärmen und beruhigen die Nervenbahnen.
- Mit jedem Atemzug merkst du, wie Licht, Wärme und Wohlgefühl immer stärker werden und sich nach und nach in deinem ganzen Körper ausbreiten.
- Während du weiter tief ein- und ausatmest, wiederholst du immer wieder den Satz: *„Ich bin ganz ruhig und entspannt"* und spürst, wie sich die Entspannung in deinem ganzen Körper ausbreitet – vom Kopf bis zu den Füßen.

Um nach dieser tiefen Entspannung gleich wieder fit zu sein und neue Kräfte, neuen Mut und neues Selbstvertrauen zu haben, ist es wichtig, wieder in den jetzigen Augenblick **zurückzukommen**:

1. **Atme tief durch.**
2. **Strecke Arme und Beine und spanne alle Muskeln an.**
3. **Öffne die Augen.**

Die ganze Übung dauert ungefähr 2 Minuten.

Du kannst die Sonnengeflechtsübung jeder Zeit machen, nicht nur vor, sondern sogar während einer Klassenarbeit und immer dann, wenn du merkst, dass du dich verkrampfst und sich der berühmte Knoten in deiner Magengegend bildet. Egal ob du es schon spüren kannst oder nicht, der Körper entspannt sich auf alle Fälle. Das, was du denkst, muss dein Körper umsetzen – er kann gar nicht anders!

Entspannung bei Angst und Nervosität

Leider hat die Angst den Schulalltag heutzutage oftmals fest im Griff. Kennst du die **Angst vor Tests**, **Klassenarbeiten**, **mündlichen Abfragen**? Kennst du den „Angst-Knoten" im Magen oder ist dir manchmal vielleicht ganz schlecht vor Aufregung? Keine Sorge, auch für so etwas gibt es schnelle Hilfe!

Neben **gezielten Atemübungen** (S. 13) helfen dir das **Rubbeln deiner Gehirnknöpfe** (S. 16) oder das **Halten deiner Positiven Punkte** halten (S. 19). Weitere nützliche Hilfen bei Angst und Nervosität findest du auf den folgenden Seiten.

Den Zeigefinger halten

Wenn du in oder vor bestimmten Situationen **Angst** hast, dich in Gegenwart von bestimmten Menschen unsicher fühlst und wenn du dir wünschst, **mutig**(er) zu sein, dann hilft das Halten des Zeigefingers.

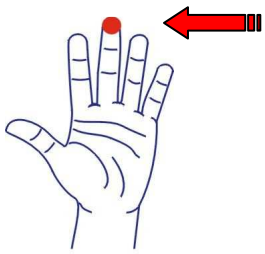
Umschließe mit den Fingern der einen Hand den Zeigefinger der anderen Hand. Nach 3 bis Minuten wechselst du und hältst den anderen Zeigefinger.

1. Hilfe bei Angst

- Lege den rechten Mittelfinger zwischen Daumen und Zeigefinger der linken Hand, dabei ist der Zeigefinger oben, der Daumen unten.
- Massiere nun mit den beiden Fingern der linken Hand den unteren Rand des Mittelfingernagels.
- Während des Massierens atmest du tief und ruhig ein und aus.
- Zähle bis 15 und wechsle dann die Hände.
- Führe diese Übung mindestens zwei Mal komplett durch.
- Während du den Rand des Mittelfingernagels massierst, kannst du auch die folgenden Worte denken oder laut sprechen: *„Ich bin ruhig und entspannt."* *„Ich schaffe es!"*

1. Hilfe bei Panik

Bei **Schock**, **großem Schreck**, **starker Gemütsbewegung** und **Panik** bringt das sanfte Beklopfen der Mittelfingerspitze schnelle Entlastung und macht dich wieder handlungsfähig.



- Beklopfe ca. 2 Minuten lang die Mittelfingerspitze der einen Hand mit der Mittelfingerspitze der anderen Hand.
- Atme dabei ganz bewusst tief ein und aus.

Solltest du immer noch in Panik sein, dann rubble jetzt deine Gehirnknöpfe (S. 16) und dann beklopfe deinen Handkantenpunkt und sage oder denke gleichzeitig die folgenden Worte: *„Ich werde ruhig und entspannt. Ich schaffe es. Ich besiege meine Angst!"*

Cook-Übung

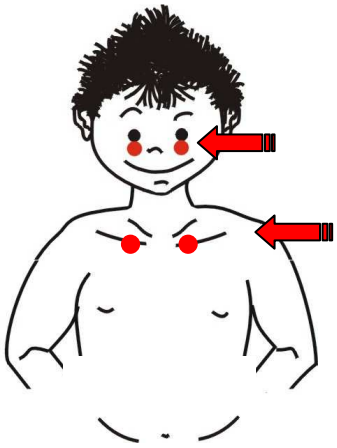
Diese Übung wirkt **entspannend**, **verbessert die Atmung**, **stärkt das Selbstwertgefühl** und **bringt dich wieder ins Gleichgewicht**. Außerdem **hilft sie bei Nervosität** und **Abgespanntheit**. Sie **unterbricht kreisende Gedanken** und löst Energieblockaden. Du fühlst dich (selbst)**sicherer**, **erleichtert** und **entspannter**. Der Knoten in deinem Magen löst sich auf.

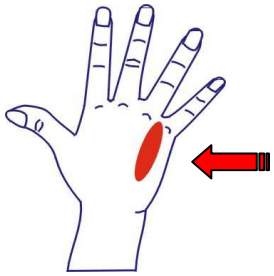
- Der rechte Fuß wird auf das linke Knie gelegt. Die linke Hand umfasst das Fußgelenk, die rechte den Ballen. (Du sitzt quasi in einer Acht.)
- Schließe die Augen und atme tief ein und aus. Beim Einatmen legst du die Zunge an den Gaumen, hinter die Schneidezähne, beim Ausatmen lässt du sie wieder fallen.
- Bleibe ca. 30 – 60 Sekunden in dieser Stellung.
- Dann entkreuze Arme und Beine. Lege die Fingerspitzen beider Hände aneinander und atme 1 bis 2 Minuten weiter tief ein und aus.

Klopfakupressur bei Angst

Wenn du **Angst vor dem Zahnarzt**, vor **Prüfungen** oder vorm **Fliegen** hast, dann hilft dir die folgende „Klopf-Folge, denn sie **löst deine Ängste schnell und wirksam auf**:

- Denke ganz bewusst an deine Angst. Fühle, wo sie in deinem Körper sitzt.
- Wenn du dich ganz auf deine Angst eingestellt hast, dann beginne mit Zeige- und Mittelfinger sanft und vorsichtig beidseitig die beiden Punkte unter den Augen (Mitte Jochbein) zu beklopfen.
- Danach beklopfst du die beiden Gehirnanschaltknöpfe 30 – 40 Sekunden lang. Du erinnerst dich, das sind die beiden Punkte direkt unterhalb des Schlüsselbeins.
- Anschließend beklopfst du mit Zeige-, Mittel-, Ring- und kleinem Finger die „Rille" zwischen Ringfinger und kleinem Finger.
- Während du die Rille beklopfst, machst du Folgendes:
  - Schaue mit den Augen scharf nach rechts unten, dann geradeaus und anschließend scharf nach links unten.
  - Dann rolle die Augen einmal nach links gegen den Uhrzeigersinn und einmal nach rechts mit dem Uhrzeigersinn.
  - Summe eine kurze Melodie.
  - Zähle von 7 bis 1 herunter.
  - Und zum Schluss summe nochmals eine kurze Melodie.

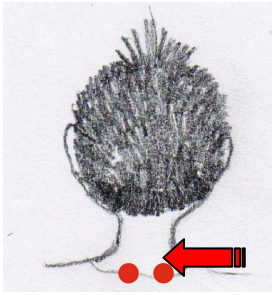




Solltest du immer noch Angst verspüren, wiederhole die Übungsfolge. Denke dabei folgende Worte: *„Ich bin ruhig und entspannt, ich vertraue dem Leben, ich schaffe es!"*

Entlastungs-Energiepunkt

Das Halten (Strömen) dieser Punkte **löst deine Angst**. Es hilft, wenn du dich **ungerecht behandelt fühlst**, wenn du **unter Schuldgefühlen leidest** und wenn du das Gefühl hast, **unter dem Stress und den Lasten regelrecht zusammenzubrechen**.

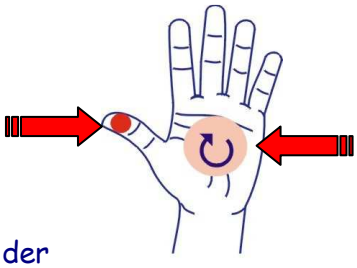


Die Entlastungs-Energiepunkte liegen auf der Körperrückseite, am unteren Hals, dort wo Hals und Schulter einen Winkel bilden, ca. 2 Fingerbreit neben dem 1. Brustwirbel, dem Wirbel, der etwas hervorsteht.

Als sanfte Entsprechung kannst du auch den Zeigefinger halten.

Nervosität

Wenn du unter **Nervosität** leidest, wenn dir **Knie und Hände zittern** und wenn du dich so sehr **aufregst**, dass du dich gar nicht beruhigen kannst, dann bringt dir die folgende einfache Übung **schnelle Erleichterung**.



- Drücke deinen Daumen am 1. Daumenglied direkt unter der Daumenspitze ganz fest, dann massiere ihn einen Moment.
- Anschließend massierst du die Handfläche kreisförmig ca. 1 bis 5 Minuten.
- Beginne mit der rechten Hand, dann wiederhole die Übung mit der linken Hand.
- Während du deine Handflächen massierst, atmest du tief und bewusst ein und aus.

Du fühlst fast sofort, wie sich der Knoten in deinem Bauch auflöst und du wieder tief durchatmen kannst.

Angst abschütteln und ausstreichen

Diese Übung **mindert Ängste** und tut gleichzeitig etwas für dein **körperliches Wohlbefinden**. Wenn du Angst hast, steigt dein Adrenalinspiegel im Blut, du bist bereit zur Flucht. Indem du dich bewegst, **baust du das überschüssige Adrenalin ab** und **fühlst dich gleich viel wohler in deiner Haut**.

- Du stehst aufrecht mit leicht gespreizten Beinen. Nun beginnst du, den ganzen Körper, besonders Arme und Beine, zu schütteln. Alle Belastungen, negative Gedanken, Ärger und Sorgen dürfen jetzt ausgiebig abgeschüttelt werden.
- Mit kräftiger hörbarer Ausatmung unterstützt du das Ganze.
- Anschließend streichst mit deinen Händen deinen ganzen Körper von oben nach unten aus. Du beginnst bei den Haaren und dem Kopf und hörst mit den Füßen auf. Stellen, die sich besonders verspannt anfühlen, kannst du 2 bis 3-mal ausstreichen.
- Stelle dir dabei vor, dass sich dein Ärger, deine Ängste, Belastendes, schlechte Träume, Wut oder Trauer in wunderschöne Blumen, in tolle Schmetterlinge oder in irgendetwas anderes Schönes verwandeln.
- Dabei denkst du folgende Worte (Affirmation): *„Ich bin ruhig und entspannt."*

Entspannung bei Wut und Ärger

1. Hilfe bei Wut und Ärger bringt dir **tiefes Durchatmen**. Das erleichtert ein wenig und gibt dir Zeit zum Nachdenken, wie du mit der Situation umgehen willst. Wie oft ist es dir schon passiert, dass du in deiner Wut Dinge gesagt hast, die du gar nicht so gemeint hast und die du hinterher am liebsten wieder zurückgenommen hättest? Ganz oft hilft es, zunächst **einmal aus der Situation zu gehen** und **in Ruhe über die ganze Sache nachzudenken**, während du deine **Positiven Punkte hältst**. Was aber, wenn du in der Schulstunde sitzt, dich über einen Klassenkameraden oder den Lehrer ärgerst? Da kannst du nicht einfach aufstehen und weggehen. Genauso wenig kannst du deine Wut herauslassen. Für eben diese Situationen habe ich einige hilfreiche, sehr wirksame Tipps, die dir schnelle Erleichterung und Entspannung bringen!

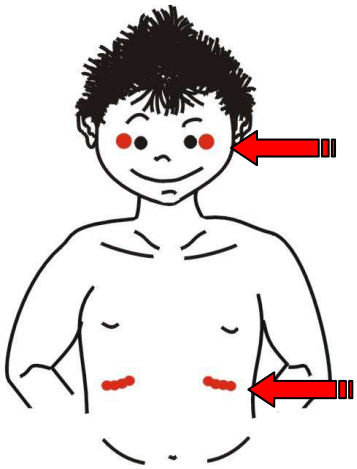
Den Mittelfinger halten

Wenn du dich so richtig über eine Situation oder jemanden ärgerst, es aber nicht möglich ist, deinem Ärger Luft zu machen, hilft das Halten des Mittelfingers. Es ändert nichts an der Situation, aber es bringt dir schnelle **Erleichterung**.

- Umschließe mit der einen Hand den Mittelfinger der anderen Hand. Nach 3 – 5 Minuten wechselst du.
- Noch besser wirkt das Halten des Mittelfingers, wenn du dich dabei auf deinen Atem konzentrierst, d. h. du atmest tief ein und aus und sprichst dabei z. B. folgende Worte:
  - *Ich bin ruhig und gelassen.*
  - *Ich lasse los, was mich körperlich, seelisch und geistig belastet.*

Klopfakupunktur bei Wut und Jähzorn

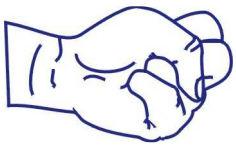
Das leichte Klopfen der Punkte seitlich der Augen und in der Mitte des unteren Rippenbogens bringt schnelle **Erleichterung bei Gefühlen von Wut und Jähzorn**!



- Denke an die Wut. Lass sie in dir aufsteigen.
- Dann beklopfe ca. 30 bis 40 Sekunden mit 3 bis 4 Fingern die Punkte auf dem Knochen seitlich der Augen.
- Während des Klopfens sprichst du z. B. folgende Worte:
  Ich bin versöhnlich.
  Ich liebe und akzeptiere mich von ganzem Herzen.
  Ich bin ruhig und gelassen.
  Ich lasse los.
- Anschließend beklopfst du die Punkte in der Mitte des unteren Rippenbogens.
- Wiederhole diese Klopffolge solange, bis deine Wut nachlässt.

Aggressionen

Wenn du **oft** und **schnell wütend wirst** und dann am liebsten etwas zerschlagen würdest, denn bringt dir die folgende Übung **Erleichterung**:



- Balle beide Hände zu Fäusten und **lege die Daumen über die Ringfinger**. Halte die Fäuste bis zu 15 Minuten.

Wenn du dauerhaft etwas gegen deine Wut tun möchtest, dann mache diese Übung ca. 15 Minuten 3-mal täglich. Du kannst sie zum Beispiel morgens auf der Fahrt zur Schule, dann mittags oder nachmittags auf der Fahrt nach Hause und abends vor dem Fernseher machen.

Aufgestaute Wut abgeben

Aufgestaute Wut ist schlecht für den gesamten Körper. Mit dieser Entspannungsübung kannst du **schnell** und **effektiv alles loswerden, was dich wütend macht**.

- Begebe dich an einem Ort, wo dich niemand stört. Setze dich entspannt auf einen Stuhl und denke an das Ereignis, das dich wütend macht.
- Balle jetzt die Hände zu Fäusten und ziehe die Zehen fest an. Während du deine Fäuste fest ballst, denkst oder sagst du all die Dinge, die du gerne loswerden möchtest. Niemand hört dich, daher ist es egal, ob es beleidigende oder auch verletzende Worte sind. Mache deiner Wut einfach Luft!
- Wenn du so all deinen Ärger und deine Wut herausgelassen hast, entspannst du langsam deine Hände und Füße und schüttelst sie aus, damit auch der letzte Rest der Wut verschwinden kann.

Solltet du nach dieser Übung immer noch wütend sein, stimmst du dich nochmals ganz auf deinen Ärger ein. Nimm jetzt ein Kissen und schlage so lange und so fest auf es ein, bis du merkst, dass deine Wut sich einfach so verzogen hat.

Manchmal möchtest du vielleicht auch vor Wut schreien. Irgendwie muss die aufgestaute Wut doch raus. Dann gehe in die freie Natur, dort wo dich niemand hören kann, und schreie deine ganze Wut und deinen ganzen Ärger hinaus.

Die vorgestellten Übungen helfen nicht, die Situation zu verändern, aber sie erleichtern ungemein! Anschließend ist dein Kopf wieder frei, um Lösungen für die belastenden Situationen zu finden!

Wut zu fühlen ist normal und jeder kennt dieses Gefühl. Es ist auch o.k., die Wut in irgendeiner Weise herauszulassen, solange dabei niemand zu Schaden kommt oder geschädigt wird.

Denke bitte immer daran, dass Gewalt niemals eine Lösung sein kann. Sie führt immer nur zu neuer Gewalt. Druck erzeugt nun einmal Gegendruck. Finde andere Lösungen mit deiner Wut umzugehen und sie abzubauen! Bevor du in irgendeiner Weise handelst, überlege dir immer erst, ob du so behandelt werden möchtest. Stelle dir die beiden Fragen: Hat dein Gegenüber vielleicht auch einen Grund, wütend über dich zu sein? Und: Willst du Recht haben oder glücklich sein?

Einen letzten guten Tipp aus der Wutfalle habe ich noch für dich: Nimm dir ein leeres Blatt Papier und schreibe so lange und so oft Wörter wie *Liebe, Frieden, Glück, Wachstum, Freude* u.ä. darauf, bis sich deine Wut in Luft aufgelöst hat!!!

Entspannung durch Phantasiereisen

Schließe deine Augen und konzentriere dich auf dein Herz oder auf den Bereich in der Mitte deiner Brust. Stell dir dort eine geschlossene Lotusblume mit goldenen Blütenblättern vor. Atme in dein Herz ein, und die Energie, die aus deinem Herzen fließt, öffnet langsam die Blütenblätter der Lotusblume. (*Pause*)

Aus der Mitte der sich langsam öffnenden Lotusblume beginnt jetzt ein wunderschönes blaues Licht zu strahlen. (*Pause*)

Während sich die Lotusblume immer weiter öffnet, dehnt sich das blaue Licht aus und erfüllt nach und nach deinen ganzen Körper mit blauem, beruhigendem Licht. Es dehnt sich von deinem Herz und deiner Brust in deinen Bauch und deinen Rücken, deinen Hals und deinen Kopf, deine Arme und Beine aus. (*Pause*)

Das blaue Licht dehnt sich immer weiter und weiter aus und hüllt dich schließlich völlig ein. Du fühlst dich geborgen, geliebt und ganz gelassen. (*Pause*)

Langsam löst sich jetzt das Bild der Lotosblume vor deinen inneren Augen auf. Spüre nochmals in deinen Körper. Wie fühlt er sich jetzt an, wie fühlst du dich?

Öffne langsam die Augen – ganz in deinem Tempo. Recke und strecke dich. Du bist jetzt hellwach und doch ganz entspannt.

Phantasiereise: Der Freund im Innern

Schließe die Augen und konzentriere dich ganz auf deine Atmung. Atme tief ein und aus, ein und aus. Stelle dir vor, dass du dich in einem wunderschönen, lichten Wald befindest. Um dich herum siehst du wunderschöne, grüne Bäume. Direkt vor dir siehst du einen Weg und folgst ihm. In der Ferne hörst du Wasser rauschen. Du kommst an einen kleinen Bach, läufst ans Ufer und betrachtest Dein Spiegelbild im Wasser. (*Pause*)

Nach kurzer Zeit spürst du, dass jemand neben dir steht. Du fühlst dich sicher und geborgen. Jetzt siehst du auch, wie neben deinem Bild noch ein weiteres Bild im Wasser erscheint. Dieses liebevolle Wesen kann ein alter, weiser Mensch sein, ein Tier oder eine Phantasiegestalt, die dein Verbündeter ist, jemand, den du schon seit langer Zeit kennst und von dem du weißt, dass du ihm ganz vertrauen kannst. Dein Freund gibt dir ein Zeichen, ihm über eine kleine Brücke, die über den Bach führt, zu folgen. Du gehst ihm nach und steigst einen Hügel hinauf bis zu einer Höhle. In der Höhle brent ein lustiges, wärmendes Feuer. Dein Freund betritt die Höhle, setzt sich hin und lädt dich ein, dich neben ihn zu setzen. Du spürst die wohlige Wärme eines lustig vor sich hin flackernden Feuers und fühlst dich sicher und geborgen. Du fühlst, wie du dich noch weiter entspannst. Dein Freund sieht dich fragend und einladend an und so beginnst du, ihm alles zu erzählen, was dir auf dem Herzen liegt. (*Pause*)

Vielleicht hast du noch eine Frage, die du deinem Freund stellen möchtest. Dazu hast du jetzt Zeit. Höre ganz genau hin, was er dir zu sagen hat. (*Pause*)

Dein Freund verspricht dir, dass du ihn jederzeit wieder besuchen kannst. Er wird immer für dich da sein und dir bei allem, was du auf dem Herzen hast, helfen. Bedanke dich bei deinem Freund und verabschiede dich. Geh den Weg wieder zurück, laufe über die Brücke und betrachte dich noch einmal im Wasser. Wie fühlst du dich jetzt? (*Pause*)

Komme jetzt langsam wieder zurück ins Hier und Jetzt. Öffne deine Augen und strecke deine Arme und deine Beine. Atme nochmals tief ein und aus.

Gedanken zum Abschluss

Du kennst jetzt ganz viele Übungen, die dir helfen, morgens entspannt und konzentriert in den Schulalltag zu starten und die dich in jeder Situation wieder zur Ruhe bringen.

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 nach dem Aufstehen kannst du z. B. die „3-Minuten-Start-Up-Bewegungsübungen" (S. 14) machen. Anschließend schaltest du durch Rubbeln der Gehirnknöpfe (S. 16) dein Gehirn auf Empfang und ein paar „Elefanten" (S. 17) runden das morgendliche „Entspannt-in-den-Tag-Programm" ab. Ach ja und bitte gleich morgens ein Glas Wasser trinken, das tut Körper und Geist gleichermaßen gut.

Es reicht völlig, die Übungen 1 bis 2 Mal täglich zu machen – zum Beispiel gleich morgens nach dem Aufstehen 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 z. B. das Frühstück, das Zähneputzen, das Spielen nach den Hausaufgaben…

Insgesamt helfen dir die Übungen, entspannter zu werden und den Herausforderungen des Alltags gelassener zu begegnen. Du wirst sehen, du bist einfach besser drauf und kannst die täglichen Aufgaben besser bewältigen!

Und einen letzten Tipp, um entspannt und gut gelaunt durch den Tag zu kommen, habe ich noch für dich:

Verschränke gleich morgens im Bett noch die Hände hinter dem Kopf (Balanceknöpfe halten!) und überlege dir, wie dein heutiger Tag aussehen soll. Es gibt immer Dinge, die du einfach hinnehmen musst, wie z. B. Klassenarbeiten, Tests, welche Schulstunden heute anstehen, vielleicht auch den einen oder anderen kleinen Job, den deine Eltern von dir verlangen. Dazwischen aber bleibt noch viel Raum und Zeit und du selbst kannst entscheiden, wie du diese Räume füllen willst.

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 darüber, was du gerne magst, was dein Herz zum Singen bringt und fülle deine Tage genau damit an.

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

Alles Gute und viel Spaß mit und am Lernen wünscht dir

Heidi Keber

Weitere Informationen rund um das Thema **Leichter Lernen** findest Du in meinem eBook

Genial Einfach Lernen

Bessere Konzentration, Entspannung und mehr Energie

sowie unter

http://www.genial-einfach-lernen.de