

THEORIE

Ein Wort zuvor 5

LERNEN MÖGLICH MACHEN..... 7

Was ist Pädagogische Kinesiologie?..... 8

Angewandte Kinesiologie als Basis 9

Vom Brain-Gym zur Pädagogischen Kinesiologie 11

Stress – ein Problem für Groß und Klein.. 12

Grundlagen der Pädagogischen Kinesiologie 18

Das menschliche Gehirn..... 19

Bewegung – Tor zum Lernen 25

Stress im Kinderalltag 28

Stresseinflüsse, die das Lernen hemmen.. 29

PRAXIS

LERNBLOCKADEN ERKENNEN 37

Wie zeigen sich Lernblockaden? 38

Sichtbare Hinweise auf Lernblockaden... 39

Versteckte Hinweise auf Lernblockaden.. 39

Zum Umgang mit Lernblockaden 40

Die drei Dimensionen des Denkens 41

Die Rechts-links-Blockade 42

Die Oben-unten-Blockade 47

Die Vorne-hinten-Blockade 50

Tests aus der Lernberatungspraxis 54

Spielerisch Blockaden erkennen..... 55

LERNBLOCKADEN AUFLÖSEN 63

Techniken der Pädagogischen Kinesiologie 64

Bewegungsübungen und ihre Wirkung .. 65

Energieübungen und ihre Wirkung..... 65

Neurolinguistisches Programmieren..... 66

Erkennen, Korrigieren, Trainieren..... 67

Die Übungen der Pädagogischen Kinesiologie 68

Schrittweise zum Erfolg 69

Rechts-links-Blockaden lösen..... 70

Oben-unten-Blockaden lösen 76

Vorne-hinten-Blockaden lösen..... 78

Rechts und links unterscheiden 79

Schreibübungen: Kreise & Co. 80

Energieübungen 82

Anregung und Entspannung 85

Die Psyche ins Gleichgewicht bringen ...	88
Rechtschreiben und Rechnen	92
Kurzprogramm für Schule und Alltag ..	102
Durch Zuschauen lernen	103
Kleines Trainingsprogramm für Kinder	103
Schnelles Übungsprogramm für Erwachsene	105

EIGENE BLOCKADEN ERKENNEN UND LÖSEN

Entkommen Sie der Stressfalle!	110
Kleine Signale, große Wirkung	111

Wie reagieren Sie auf Ihr Kind?	113
Fünf Emotionen – fünf Fragen	114
Individuelle Stressoren erkennen	117
So lösen Sie Ihre Blockade auf	118
Wie Sie üben sollten	119

SERVICE

Bücher & Adressen, die weiterhelfen....	123
Register	124
Impressum	127