

[am 26.11 und 3.12.2005]

## Übungen zur Entspannung und Konzentration

### 1. Gehirntraining

- **Aufwecker: (Gehirnknöpfe)**

Mit dem Daumen und Zeigefinger einer Hand massierst du die 2 Gehirnknöpfe. Du findest sie an den weichen Stellen unter den Schlüsselbeinen, knapp beim Brustbein.

Mit dem Zeigefinger- und Mittelfinger der anderen Hand reibst du den Nabel mit kreisförmigen Bewegungen.

Deine Zunge legst du auf den Gaumen. Denk dabei an etwas Schönes.

Nach 1 Minute bist du frisch und aktiviert.

Zusammenschalten beider Gehirnhälften erreicht.

Hilft bei der Zusammenziehung der Konsonanten, gegen Verwechslung und Umdrehung von Buchstaben, bei der Überschreitung der Mittellinie.

- **Kreuztanzen: (Überkreuzbewegungen)**

Mit einer Hand bzw. mit einem Ellbogen das gegenüberliegende Knie berühren und Wechsel! Lass dabei die Arme schwingen, locker bleiben.

Lass deine Augen kreisen. Nach oben, unten, links, rechts, ...

Nach der Übung setzt du dich bequem hin und verschränkst die Finger. Denk daran, wie gut deine beiden Gehirnhälften zusammenarbeiten!

Beiden Gehirnhälften werden gleichzeitig stimuliert, erleichtern das Kreuzen der Mittellinie und ermöglicht somit besseres Lernen.

Fördert: binokulares Sehen, Raumbewusstsein, Gehirn-Muskelkoordination.

- **Hook-ups:**

Teil 1: Lege deinen linken Fußknöchel über den rechten. Strecke die Arme nach vorne und lege das linke Handgelenk über das rechte.

Verschränke die Finger und klappe die Arme nach oben um, bis vor die Brust. Schließe dann deine Augen und drücke beim Einatmen deine Zunge an den Gaumen. Lass beim Ausatmen die Zunge sich wieder entspannen.

Teil2: Stelle deine Füße wieder nebeneinander, bringe die Fingerspitzen beider Hände zusammen und atme eine Minute lang tief durch.

Ist eine Entspannungs- und Stimulationsübung.

Gefördert wird: emotionale Zentriertheit, Aufmerksamkeit, Gleichgewicht und Koordination, Selbstwertgefühl, Atmung,...

- **Gähnen (Feldenkrais – Übung):** An den Rand des Stuhles setzen, Becken nach etwas nach vor kippen, Kinn nach oben, Mund auf, tief einatmen ... nun musst du .... (gähnen!!!) ☺

**bzw. Energiegähnen:**

Tu so, als ob du gähnen müsstest. Lege die Fingerspitzen auf alle angespannten Punkte, die du an den Kieferknochen und ihren Muskeln findest. Bringe einen tiefen, entspannten Gähnton hervor und streiche sanft die Anspannung fort.

Entspannungsübungen.

- **Ohrenspitzen: (Denkmütze) 15x**

Zeigefinger und Daumen – ziehen den Rand deiner Ohren nach außen. Beginn: oberer Rand bis Ohrläppchen.

Akupunkturstellen berührt, die v.a. den Wahrnehmungsbereich des Hörens und Hörverstehens stimulieren: steigert die Aufmerksamkeit, besseres Zuhören und Sprechen, aktiviert das Gedächtnis, Kreuzung der Mittellinie im Bereich des Hörens.

- **Elefantenwiege:**

Leg dein Ohr an die Schulter. Dein ausgestreckter Arm ist der Rüssel, der fest mit dem Kopf verwachsen ist.

Schwing nun Oberkörper, Kopf und Arm ruhig und locker durch die Luft – so, dass eine große liegende Acht entsteht!

Beginne am Schnittpunkt der 8. Die Augen schauen auf die Finger und über die Finger in die Ferne.

Zur Entspannung der Nackenmuskulatur, Hörverstehen gefördert, Gleichgewichtsgefühl verbessert, verborgenes Sprechvermögen freigelegt, stressfreies Sprechen ermöglicht.

- **Wadenpumpe:**

Stütz dich mit gestreckten Armen irgendwo ab (Stuhl, Tisch, Partner). Geh in Schrittstellung und verlagere das Gewicht auf das vordere Bein. Das hintere Bein ist gestreckt und sitzt nur mit dem Ballen auf.

Jetzt drückst du die Ferse zu Boden. Aber nur so weit wie es dir angenehm ist. Dabei atmest du langsam aus.

Das hintere Bein bleibt gestreckt.

Beim Einatmen hebst du die Ferse wieder.

Ausatmen – senken, einatmen – heben. Diesen Vorgang wiederholst du einige Male, dann wechselst du das Bein.

Ist eine Längsübung, die die Muskeln entspannt.

Am besten vor Prüfungen und anderen schwierigen Aufgaben.

Verbessert die Hör- und Sehverstehen, erweitert die Aufmerksamkeitsspanne, baut Stress und Müdigkeit ab, verbessert den Sprachfluss.

- **Energetisierer:**

Setz dich bequem auf einen Stuhl und leg die Stirn zwischen die Unterarme auf den Tisch. Hebe beim Einatmen langsam deinen Kopf, dann deinen Nacken und zuletzt den oberen Rücken.

Stell dir dabei vor, wie ein Wasserstrahl an deiner Körpermitte nach oben fließt und mit Leichtigkeit deinen Kopf, den Nacken und den oberen Rücken anhebt.

Mit dem Ausatmen versiegt der Wasserstrahl, und du sinkst langsam wieder auf den Tisch zurück.

### **Vor und nach den Übungen: Glas Wasser trinken!!!**

Klares Wasser (ohne Kohlensäure) reinigt den Körper und klärt die Gedanken.

Quellen:

- Paul E. Dennison, Gail E. Dennison. Brain-Gym®. VAK (2004)
- Carla Hannaford. Bewegung - das Tor zum Lernen. VAK (2004)

## **2. Phantasiereise**

### **Die Glühbirne**

(nach: Klaus W. Vopel, Miriam Ehrlich. Phantasiereisen. Iskopress 1996)

Dieses Experiment mit der Phantasie gibt die Gelegenheit, die Fähigkeit zur Visualisierung zu trainieren.

Setz oder leg dich bequem hin und schließ die Augen...

Atme bewusst tief in den Bauch ein und aus ...

Stell dir vor, dass du in deine linke Hand eine Glühbirne nimmst.

Kannst du spüren, wie leicht die Birne in der Hand liegt, wie zart die Rundung des Glases ist?

Streck deine Hand mit der Glühbirne nach vorne aus... genau...

Gleich werden wir die Glühbirne auffordern, verschiedene Dinge zu tun, und vielleicht hast du Glück, dass deine Glühbirne anfängt zu leuchten...

Leuchtet sie? ... Lass ihr Licht verlöschen.

Jetzt können wir versuchen, dass die Glühbirne verschiedene Farben zeigt, wenn sie angeht!

Gib ihr die Farbe, die du möchtest.

Rot? Grün? Blau? Gelb?

Soll die Glühbirne irgendeine andere Farbe zeigen? ...

Wünsch dir, dass die Glühbirne die Farbe zeigt, die du gerade gern hast.

Hat sie deine Farbe gezeigt?

Möchtest du, dass das Licht der Glühbirne eher gedämpft warm oder eher strahlend hell ist? Wünsch dir genau das Licht, das du im Augenblick gern sehen möchtest...

Während du mit deiner Glühbirne experimentiert hast, konntest du da bemerken, dass sich die Temperatur rund um dich verändert hat?

Leg die Glühbirne zur Seite.

Nimm eine andere Glühbirne in die Hand. Willst du sie lieber in der linken oder rechten Hand halten?

Jetzt mach die Glühbirne halb so groß. Stell dir vor, dass dies eine Zauberlampe ist... Lass ihr Licht auf eine Katze scheinen und mach die Katze so klein wie eine Maus... Lass ihr Licht auf eine Maus fallen und mach die Maus so groß wie eine Katze.. lass die Maus die Katze jagen...

Wirf das Licht der Zauberlampe auf einen Hund und lass den Hund miauen wie eine Katze...

Wen möchtest du jetzt mit deiner Zauberlampe anstrahlen? Was soll dann geschehen? ... Okay, jetzt leg die Zauberlampe vorsichtig zur Seite.

Nun nimm in jede Hand eine Glühbirne. Lass die Arme herabhängen und halte die Glühbirnen so, dass das Glas nach vorne zeigt und die Fassung nach hinten.

Was glaubst du, welchen Vorschlag ich dir gleich machen werde?

Stell dir vor, dass die Glühbirnen Triebwerke eines Flugzeuges sind und dass du mit beiden Triebwerken die Straße entlang läufst... und startest... und du wirst schneller ... und schneller .... noch schneller...und jetzt hebst du ab und fliegst durch die Luft... höher und höher...

In deinen Händen hältst du deine Triebwerke, angenehm warm und sanft vibrierend, und sie tragen dich sicher durch die Luft ...

Und jetzt fliegst du einen Kreis über dein Zuhause ... schau hinab ... siehst du irgendjemanden, den du kennst?

Nun kannst du eine Kurve fliegen über deine Stadt / dein Dorf und dir die Häuser von oben anschauen...

Und jetzt kannst du die Triebwerke noch schneller arbeiten lassen und flieg weit über das Land, und vielleicht siehst du große Flüsse, Seen und Berge...

Willst du bis zum Ozean fliegen? ...

Und jetzt kannst du schnell zurück nach Hause fliegen...

Wenn du über deinem Haus bist, dann kannst du etwas Interessantes ausprobieren: Lass deine beiden Glühbirnen los und lass sie von dir weg weit, weit in den Himmel fliegen, und an ihrer Stelle kannst du einen schönen bunten Fallschirm öffnen, und an seinen Seilen hängend langsam auf die Erde gleiten...

Und während du runterschwebst, kannst du dich umschauchen... was du da alles siehst ... bei deinem Landemanöver.

Vielleicht ist es am besten, du zielst auf einen freien Platz bei eurem Haus... und jetzt kannst du mit den Füßen zuerst auf dem Boden ankommen, und dann machst du den Fallschirm los... gehst zu den Menschen, die bei dir zuhause sind, um ihnen von deinem abenteuerlichen Flug zu erzählen...

Wahrscheinlich hast du dir vorher nie vorgestellt, dass du ein Düsenflugzeug aus 2 einfachen Glühbirnen machen könntest.

Aber wenn wir unsere Phantasie benutzen, dann ist alles möglich!

Jetzt kannst du immer noch mit geschlossenen Augen deine linke und rechte Hand ein paar Mal auf und zu machen.

Wie fühlen sich deine Hände an?

Und langsam, langsam kannst du mit deiner Aufmerksamkeit hierher zurück in den Raum kommen... dann ein wenig dich recken und strecken und deine Augen öffnen...

## **Lernorganisation**

### **Wochenplan**

- Trage schulische Fixpunkte ein!
- Trage private /familiäre Fixpunkte ein!



## **Feedback zum Workshop (26.11 und 3.12.2005)**

(einige Statements aus dem schriftlichen Feedback)

➔ **Was ich noch sagen möchte, ist ...**

### **SchülerInnen**

*Super!*

*Es hat mir sehr, sehr gut gefallen!*

*Der Workshop war klasse!*

*Es war toll!*

*Dass die Präsentationen sehr cool waren!*

*Dass es mir sehr gut gefallen hat.*

*Danke!*

*Es hat mir sehr gefallen! Es war supertoll! Danke!*

*Danke für den Vormittag!*

*Das will ich öfters machen, solche Vormittage!*

*Es hat zu lang gedauert! ...*

### **Eltern**

*Sehr gut!*

*Ihr habt das super gemacht!*

*Das Seminar ist OK – ist sehr gut! Und hat meine Erwartungen erfüllt!*

*Ich finde es sehr positiv, dass den Kindern die Möglichkeit geboten wurde verschiedene Lerntechniken kennen zu lernen. Wäre schön, wenn manches in den Unterricht im BG einfließen könnte. Die Art der Referenten war sehr angenehm.*

*Der Vortrag war interessant aufgebaut, nur ein bisschen zu lang. Mehr auf die Kinder eingehen. Ansonsten prima! Dankeschön! ...*

*Ich bin gekommen, um endlich zu erfahren, was LERNEN ist. Ich hab bis jetzt noch nie „gelernt“. Jetzt weiß ich, dass ich intuitiv ganz gut unterwegs war!*

➔ **Das hab ich mir vorgenommen ab jetzt auch zu tun ... (= in meinen Lernalltag einzubauen) (SchülerInnen)**

- *in Ruhe sitzen*
- *nicht zu viel Fernsehen*
- *mich entspannen*
- *nicht mehr bei der Arbeit wegrennen*
- *mich zu konzentrieren*
- *Lerntipps befolgen*
- *Intensiver lernen*

- *Organisation*
- *Mehr konzentrieren*
- *Lernen – 5 Minuten Pause – Lernen*
- *Aufräumen*
- *Nicht Fernsehen zwischendurch*
- *Und konzentriert lernen*
- *Wiederholen*
- *Abwechslungsreich lernen*
- *Organisieren*
- *Mehr Konzentration*
- *Intensiver lernen*
- *Mich nicht unterbrechen zu lassen*
- *Lernplan schreiben*
- *Der richtige Arbeitsplatz*
- *Die richtigen Pausen*
- *Mehr Pausen*
- *Entspannung*
- *Wiederholen am Abend*
- *Entspannungsübungen*
- *Mich entspannen*
- *Zeit einteilen*
- *In den Pausen nach draußen gehen*
- *Pausen*
- *Nicht zu viel Stress haben*
- *Mindmap*
- *Konzentrationsübungen ...*

#### **Die Trainerinnen:**

**Susanne Zeiler**, Dipl. Lebens- und Sozialberaterin, NLP Master Practitioner, ReLeMaKo® - Lerntrainerin, Dipl. Legasthetietrainerin des EÖDL

☎ 0664/453 61 99, [susanne.zeiler@aon.at](mailto:susanne.zeiler@aon.at)

**Mag. Doris Kainbacher**, AHS-Lehrerin, Schülerberaterin, Lebens- und Sozialberaterin i.A., NLP Master Practitioner, ReLeMaKo®-Lerntrainerin

☎ 0699/1188 6243, [doris.kainbacher@kabsi.at](mailto:doris.kainbacher@kabsi.at)