

Wenn Lernen schwerfällt - neue Wege mit der SIBRA-Methode

Entwickle dein Potenzial

GANZHEITLICHE IMPULDSE FÜR MOTIVATION UND SELBSTVERTRAUEN - FÜR KINDER UND JUGENDLICHE.

Online Seminar

Silvia Braun, Heilpraktikerin

Kontakt@sibra-netzwerk.de



Wenn Lernen
schwerfällt –
neue Wege mit der
SIBRA-Methode



Mit der SIBRA-Methode
von Lernfrust
zu Lernlust

- 🌿 Blockaden sanft lösen
- 🌿 Konzentration fördern
- 🌿 Selbstvertrauen stärken

Herzlich Willkommen

**Hallo, ich bin Silvia Braun –
Heilpraktikerin und Entwicklerin
der SIBRA-Methode.**

Ich helfe Kindern, Jugendlichen und
Erwachsenen, Stress und Blockaden zu
lösen, damit Lernen wieder leichtfällt.

In diesem online-Kurs zeige ich dir einfache Techniken, die schnell wirken und Spaß
machen und für mehr Ruhe, Konzentration und Selbstvertrauen sorgen.



Lektion 1

Warum Lernblockaden entstehen?



- Vielleicht kennst du das: Dein Kind sitzt am Schreibtisch, starrt ins Heft - und irgendwie „geht nichts mehr rein“.
 - Hausaufgaben dauern ewig,
 - es gibt Tränen oder Frust, und kurz vor einer Klassenarbeit steigt die Anspannung ins Unermessliche.
-
- Das ist kein Zeichen von Faulheit oder mangelnder Intelligenz.
-
- Häufig liegt es daran, dass der Stress das Gehirn blockiert



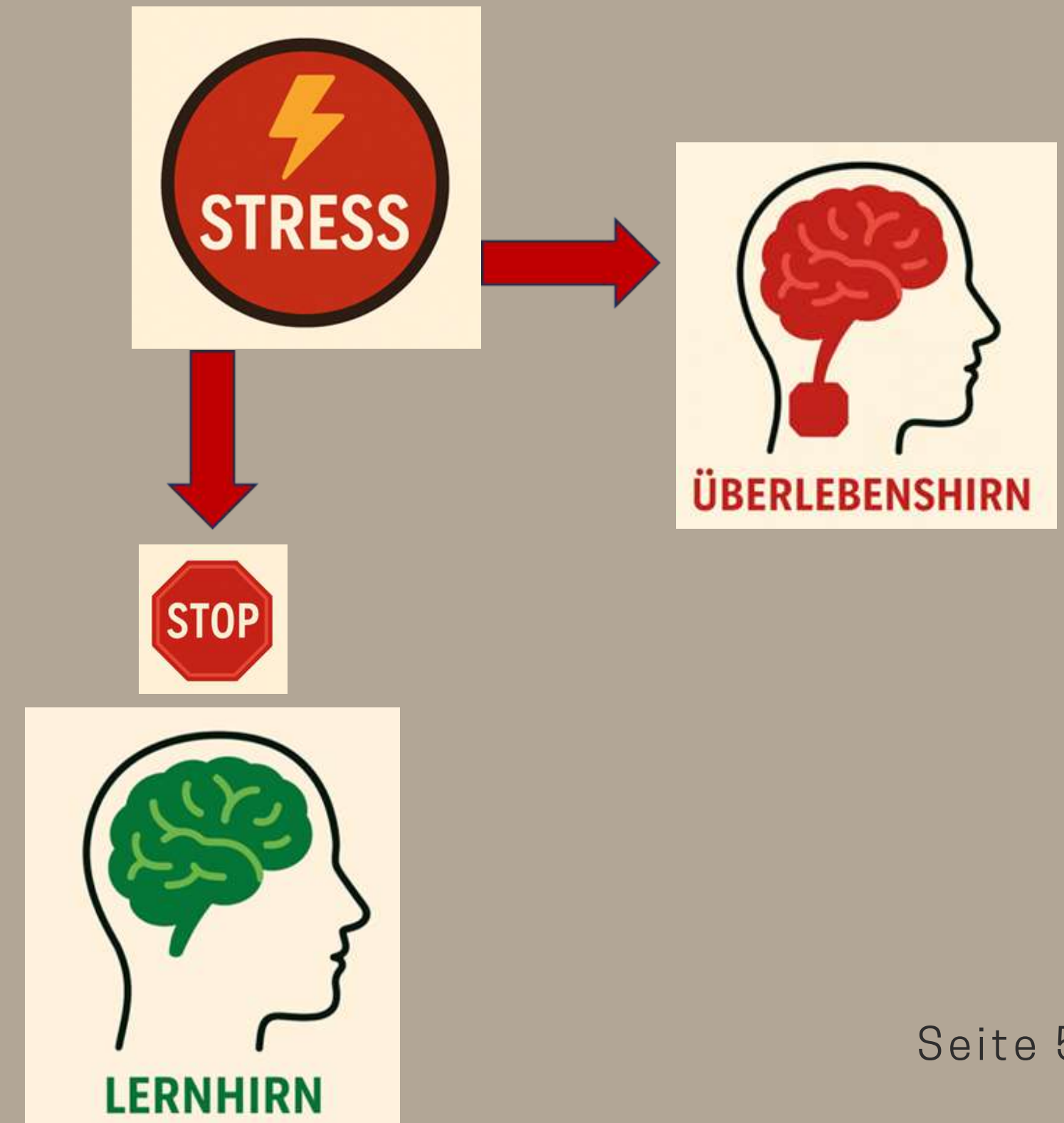
- Wenn Kinder (und auch Erwachsene) unter Druck stehen, schaltet der Körper in den sogenannten Alarmmodus.
- Das bedeutet: Herzschlag und Atmung verändern sich, Muskeln spannen sich an, und das Gehirn konzentriert sich nicht mehr auf logisches Denken, sondern auf „Kampf und Flucht“.
- In diesem Zustand ist es fast unmöglich, neue Informationen aufzunehmen oder konzentriert zu arbeiten.

In dir steckt, mehr als du glaubst- dein Können wartet nur darauf geweckt zu werden!

Lektion 2

Wie funktioniert eigentlich dein Gehirn unter Stress?

- „Dein Gehirn ist wie eine Schule mit zwei Klassenräumen.
- Im einen lernst du Mathe, Deutsch und neue Sachen – das ist das Lernzimmer.
- Im anderen wird entschieden, wie du dich verteidigst, wenn Gefahr droht – das ist das Alarmzimmer.
- Wenn du gestresst bist, schickt dein Gehirn dich ins Alarmzimmer, dein Überlebenshirn. Dort kannst du nicht gut lernen.
- Mit den SIBRA-Übungen wechseln wir wieder ins Lernzimmer, in dein Lernhirn – und da geht's viel leichter!“



Lektion 3

Wie die SIBRA-Methode helfen kann?

SIBRA steht für:

Stärkung – Integration – Bearbeitung – Regulation – Auflösung.

- Sie wurde entwickelt, um Körper, Geist und Emotionen wieder in Balance zu bringen – schnell, sanft und wirkungsvoll.
- Mit einfachen Berührungen und gezielten Impulsen wird das Nervensystem beruhigt, die beiden Gehirnhälften besser vernetzt und die innere Anspannung gelöst.
- Körper, Geist und Emotionen kommen wieder ins Gleichgewicht.

Mit der SIBRA-Methode
von Lernfrust
zu Lernlust

🌀 Blockaden sanft lösen

🌀 Konzentration fördern

🌀 Selbstvertrauen stärken

Das Ergebnis

- Das Nervensystem beruhigt sich
- Beide Gehirnhälften arbeiten wieder besser zusammen

- Die Kinder/Jugendlichen kommen schneller aus dem Stressmodus heraus.
- Sie können wieder klar denken und sich konzentrieren
- Sie fühlen sich sicherer und selbstbewusster

- Anspannung und Angst lassen nach
- Klarheit und Konzentration kehren zurück

- Und das Beste: Die Anwendungen sind leicht zu lernen und brauchen nur wenige Minuten.
- Sie können vor dem Lernen, während einer Pause oder sogar kurz vor einer Prüfung angewendet werden.

Es herrscht endlich wieder Ruhe in der Familie!

Euer Fahrplan für beste Ergebnisse

- Dieser Kurs ist so aufgebaut, dass du und dein Kind alles direkt umsetzen könnt - ohne lange Vorbereitung.
- Macht es gemeinsam - vor allem in den ersten Tagen.
- Wähle feste Zeiten - z. B. vor dem Hausaufgabenstart oder am Morgen vor der Schule.



- Bleib spielerisch - Druck oder Zwang bringt hier nichts.
- Feiere kleine Erfolge - jedes bisschen mehr Ruhe und Konzentration ist ein Fortschritt.
- Mit jeder Anwendung wirst du feststellen, dass dein Kind nicht nur leichter lernt, sondern auch mehr Freude und Selbstvertrauen entwickelt.
- Die SIBRA-Methode kann so zu einem wertvollen Begleiter im gesamten Schulalltag werden - und weit darüber hinaus.

Mini Twister

Lektion 1

Möglicher Stress und Blockaden

- Leistungsdruck – Angst, nicht gut genug zu sein oder schlechte Noten zu bekommen.
- Zeitdruck – zu viele Aufgaben in zu kurzer Zeit.
- Prüfungsangst – Nervosität vor Tests und Klassenarbeiten.
- Überforderung – zu schwieriger Stoff oder zu viele Hausaufgaben.
- Unterforderung – Langeweile, wenn der Stoff zu leicht ist.
- Lärm und Unruhe – in der Klasse oder zu Hause beim Lernen.

Das erlebst du vielleicht
auch bei deinem Kind:



Konzentrationsprobleme



Hausaufgaben-Stress



Tränen & Frust
statt Freude

- **Schlechte Sitzhaltung oder unbequemer Arbeitsplatz – körperliche Anspannung hemmt die Konzentration.**
- **Konflikte mit Lehrern oder Mitschülern – Unwohlsein im sozialen Umfeld.**
- **Mobbing – wiederholtes, absichtliches Ausgrenzen, Ärgern oder Verletzen durch andere.**
- **Fehlender Schlaf – müdes Gehirn kann schlechter Informationen verarbeiten.**
- **Bildschirm-Überlastung – zu viel Zeit am Handy oder PC, zu wenig Bewegung.**
- **Perfektionismus – ständige Angst, Fehler zu machen.**
- **Negative Glaubenssätze – „Ich kann das sowieso nicht.“**
- **Familiäre Sorgen – Streit, Trennung, Krankheit oder andere Belastungen zu Hause.**

Lektion 2

Mini-Twister

Twister bedeutet Verwirbelung. Jeder von uns hat einen Fluchtmodus.

Der Mensch ist ein Fluchttier und versucht aus unangenehmen Situationen zu fliehen. Dadurch verdrehen wir uns und unser Gehirn vernebelt! Klar denken fällt hier unmöglich!

Diese Verdrehung, Vernebelung versuchen wir wieder aufzulösen, durch den Twister (wir sind verdreht, verwirbelt).

Dafür streichst du einfach über das Zwerchfell, über Schultern und Hände, über die Wangen und tüttelst unter den Augen.



**Über diesen Mini Twister können wir alles was uns belastet
ausstreichen, „entwirbeln“!**

Ausstreichen mit dem Mini-Twister

Leistungsdruck
Zeitdruck
Prüfungsangst
Konflikte mit Lehrern,
Mitschülern, Eltern
Mobbing
Überforderung
Unterforderung
Lärm und Unruhe

Negative Glaubenssätze
"ich kann das nicht, ich
bin zu dumm."
Familäre Sorgen
Schlafmangel
Schulstress
Bildschirmüberlastung
Ausrederitis
Perfektionismus

Streich über dein Zwerchfell, über Schultern und Hände, über die Wangen und tüttele
unter den Augen.

Energetische Unterstützung für leichteres Lernen

**Wasser als Informationsträger
Kristalle zur Unterstützung
Liegende Acht
Energetische Reinigung von
Räumen**



Wasserherstellung

Lektion 1



Wasser kann Informationen speichern – nach der Methode von Erich Körbler.

Du kannst positive Wörter oder Symbole nutzen, um dein Wasser für Schule und Lernen zu energetisieren.

So geht's: Schreibe ein positives Wort oder einen Satz auf einen Zettel und lege ihn unter dein Glas Wasser.

Das Glas darf keine Wörter, Werbung oder Ähnliches darauf gedruckt haben. Lass es mindestens 8 Minuten oder länger stehen; länger ist ebenfalls okay.

**Danach kannst du das Wasser trinken.
Stell dir dabei vor, wie diese Information dich stärkt.**

SchulPowerWasser

Mögliche positiven Wasserinformationen:

Selbstvertrauen

Konzentration

Selbstbewusstsein

Leichter lernen

Ich finde Lösungen



Finde für dich die passende Wasserinformation die dich fördert!

Lektion 2

Halbedelsteine und Kristalle zur Unterstützung



Halbedelsteine und Kristalle können dir helfen, dich besser zu Konzentration.

Für mehr Ruhe und Gelassenheit sorgen.
Obwohl wissenschaftlich eindeutige Belege fehlen, können sie als schöne Rituale oder visuelle Hinweise dienen, die beim Lernen motivieren und fokussieren helfen.

Viele Menschen schätzen diese Wirkung als Inspiration und freuen sich über die angenehme Atmosphäre, die sie schaffen.

Steine können als Handschmeichler in der Hosentasche oder als Schmuck getragen werden.

Ein kleiner Einblick in die Welt der Steine



- **Amethyst:** Ruhe, Klarheit, Unterstützung bei Stress und Schlaf.

- **Rosenquarz:** Herzöffnung, Liebe, sanfte Beruhigung bei emotionalen Themen.



- **Citrin:** Vitalität, Selbstvertrauen, Fokus und Motivation.

- **Bergkristall:** Energiespeicher, Klarheit, Verstärkung anderer Steine.



- **Aventurin:** Gelassenheit, Optimismus, Trost in schwierigen Situationen.



- **Lapislazuli:** innere Weisheit, Selbstausdruck, mentales Gleichgewicht.



- **Obsidian:** Schutz, Klarheit, konfrontiert Muster, hilft beim Loslassen.



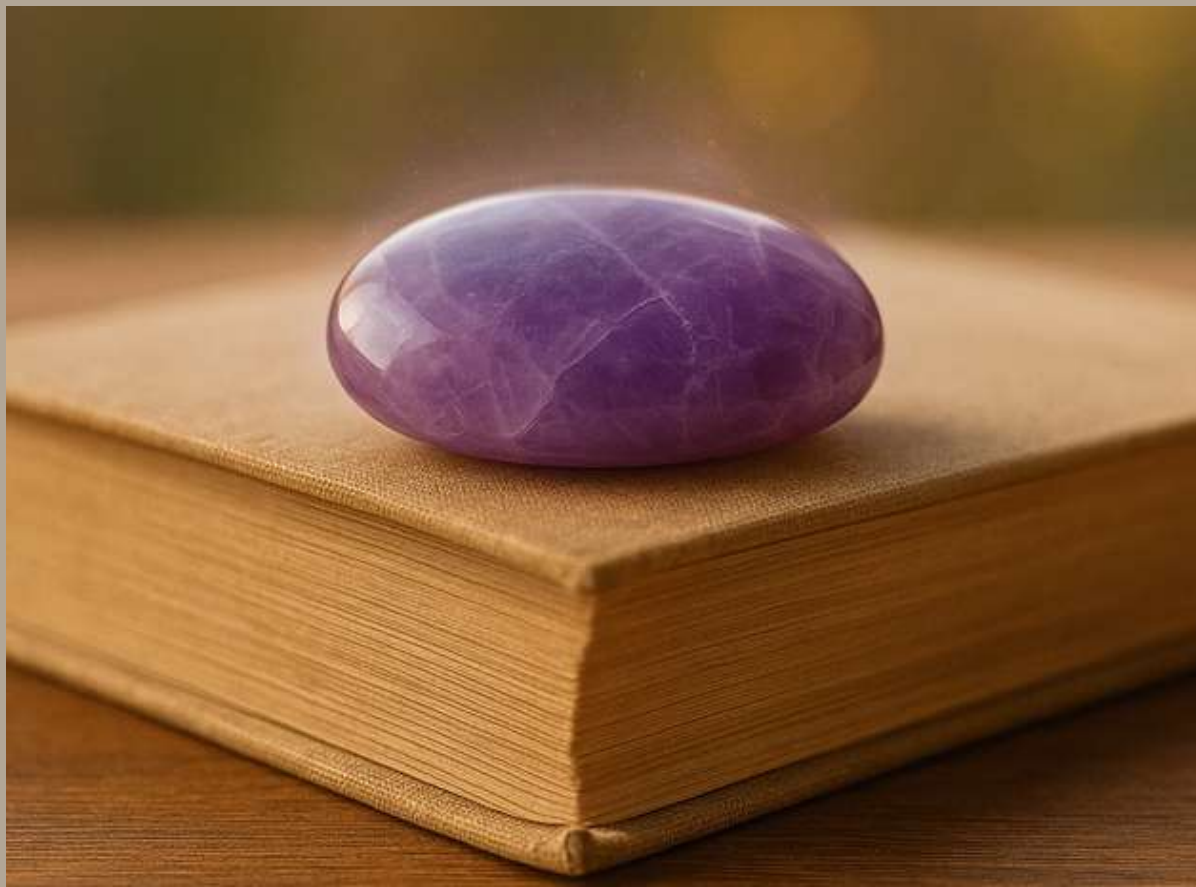
- **Fluorit:** Konzentration, Struktur, Lern- und Gedächtnisunterstützung.



- **Turmalin (Schwarz):** Erdung, Schutz vor Negativität, Stabilisierung.



Weitere Anwendungsmöglichkeit



Lernstein

Finde den passenden Stein und leg diese auf deine Lernunterlagen.

Der Stein speichert die Information und unterstützt dich in der nächsten Schulaufgabe.

Bei Referaten, mündlichen Prüfungen oder Vorstellungsgesprächen hilft die Farbe Organge, zieh etwas orange farbenes an oder steck einen orangen Zettel ein. Mit der Farbe strahlst du Wissen aus.

Wenn es um Kommunikation geht, ist blau angesagt.

Steinkreise

Mobbing



Bei Mobbing hilft oft ein Steinkreis.
Das Kind, wo gemobbt wird, kommt in die Mitte.
Für jeden Mitschüler jeweils ein Stein. Unter den Stein den Namen des Kindes.

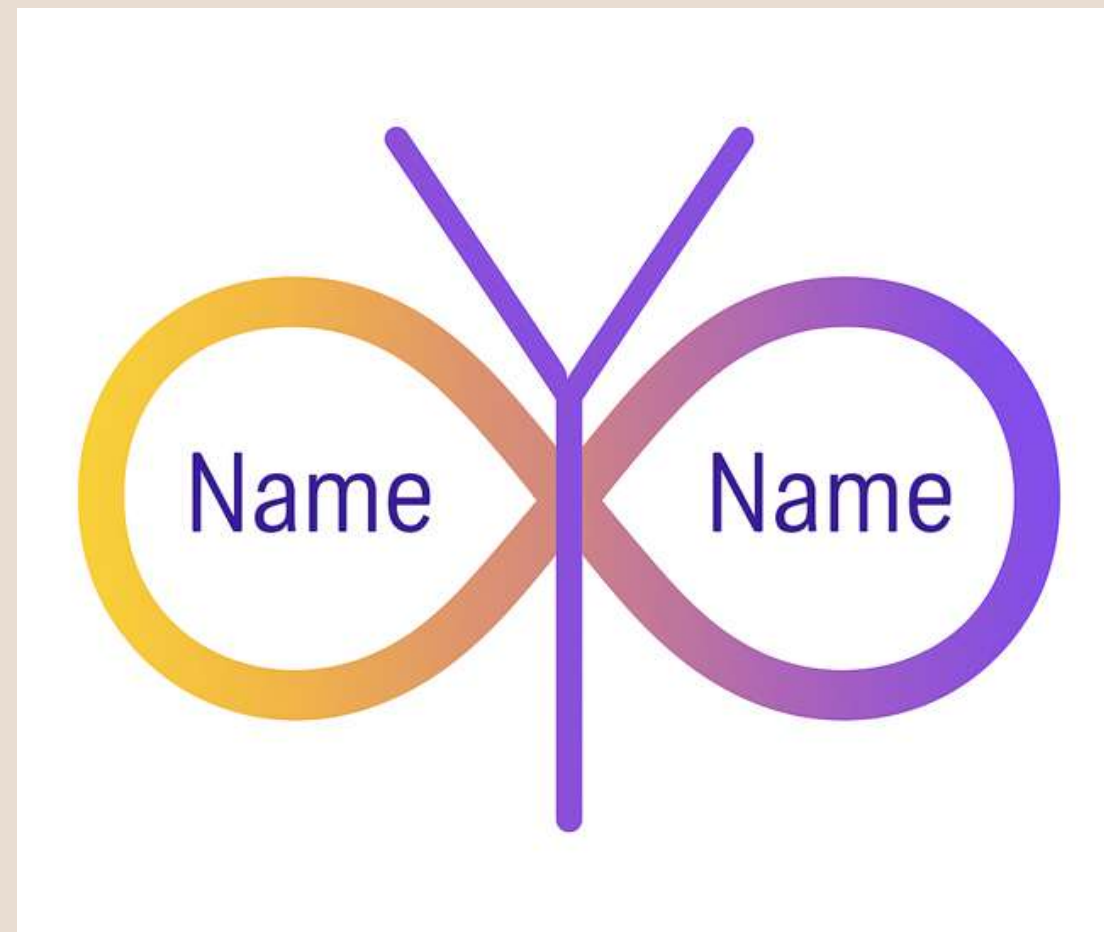


Den Kreis bitte an einer Stelle platzieren, an der er nicht stört.
Der Kreis muss neu gelegt werden, sobald ein Schüler/ eine Schülerin dazu kommt oder die Klasse verlässt.

Wenn der Lehrer das Problem ist, diesen in die Mitte.
Steinkreise können für jede Gruppe angewandt werden. Voraussetzung du oder dein Kind ist Teil dieser Gruppe!

Lektion 3

Spannungsfelder zwischen Menschen



Probleme mit Lehrer oder einem Schüler

Dabei kann die liegende Acht dich
unterstützen, sie hilft Spannungen
abzubauen.

Lektion 4

Energetische Raumreinigung

Räuchern

Klänge

Geweihte Kerze

Lichtsäulen

4 Diebe Spray



Räucherwerk



**Salbei (Weißer Salbei) – Klassiker
zum Reinigungsprozess,
energetische Reinigung und Klarheit.**

**Weihrauch – beruhigt, reinigt
energetisch.**

Vorbereitung

Absicht setzen: Formuliere innerlich klar, was du bewirken möchtest (z. B. „Ich löse alte Energien und lade Licht & Harmonie ein“).

Nach dem räuchern Fenster öffnen: So kann Altes abziehen und Frisches hereinkommen.

Gefäß & Zubehör: Feuerschale, Räucherkohle, Sand, Räucherzange, ggf. Räucherstäbchen oder Räucherkegel.

Ablauf einer Räucherreinigung

Zünden: Räucherkohle in der Schale anzünden und kurz durchglühen lassen.

Räucherwerk auflegen: Kräuter, Harze oder Hölzer auf die Glut geben.

Durch den Raum gehen: Langsam im Raum bewegen, Rauch in alle Ecken, Winkel, Türen, Fenster und unter Möbel lenken.

Besonders achten auf: Schlaf- und Arbeitsplätze, Zimmerecken, Türschwellen.

Zum Abschluss: Einmal in der Mitte des Raums verweilen, Dankbarkeit ausdrücken und frische Luft einlassen.

Nach der Reinigung

Räume lüften, bis der Rauch abgezogen ist.

Kurz still werden und die neue Atmosphäre spüren.

Optional: Eine Duftmischung oder Blütenessenzen zur „Neubesiedelung“ einsetzen (z. B. Rose, Orange, Zeder)

oder neue positive Energien einladen.

Wann räuchern?

Nach Streit, Krankheit oder Stress.

Nach Besuch (wenn viele Energien im Raum waren).

Beim Einzug in eine neue Wohnung.

Methoden der Klangreinigung

Klangschalen

Stelle dich in die Mitte des Raumes oder an die Ecken.

Schlage die Schale sanft an und gehe langsam durch den Raum.

Lasse den Ton lange ausschwingen – er harmonisiert und bringt disharmonische Energien in Fluss.

Gong

Ein Gong erzeugt kraftvolle Schwingungen, die besonders für große Räume geeignet sind.

Beginne leise und steigere die Intensität.

Der Klang durchdringt Wände, Möbel und Körper gleichermaßen.

Mantras/Stimme

Deine eigene Stimme ist ein machtvolles Werkzeug.

Töne, Summen oder das Rezitieren heiliger Silben (z. B. „Om“) wirken reinigend und erhebend

Tryangel

Besonders effektiv in Zimmerecken, wo sich „alte Energien“ oft sammeln.

Klingen die Tryangel klar, ist die Energie frei; klingt es dumpf, reinige dort länger.

Trommel

Rhythmisches Trommeln bringt Lebenskraft in den Raum.

Nutze monotone Schläge (wie Herzschlag), um Erdung und Schutz zu fördern.

Ablauf einer Klangreinigung

Absicht setzen → Formuliere innerlich: „Ich reinige diesen Raum von allen belastenden Energien und lade Licht und Harmonie ein.“

Tür und Fenster öffnen → damit die Energien abfließen können.

Mit Klängen durch den Raum gehen → besonders in Ecken, unter Möbeln und an Übergängen verweilen.

Zum Abschluss zentrieren → einen klaren, reinen Ton erklingen lassen und innerlich Dankbarkeit aussprechen.

4 Diebe Spray

Die Geschichte geht auf das 15.–17. Jahrhundert zurück (oft zur Zeit der Pest erwähnt):

Vier Diebe sollen angeblich Gräber geplündert haben, ohne selbst krank zu werden. Sie verrieten nach ihrer Festnahme ihr „Geheimnis“: eine Mischung aus bestimmten Kräutern und Gewürzen, mit der sie sich einrieben oder die sie inhalierten.



Wirkung & Anwendung

Antibakteriell & antiviral → zur Unterstützung der Raumlufreinigung

Immunstärkend → kann das Abwehrsystem anregen

Erfrischend & belebend → fördert Konzentration und klares Denken

Raumhygiene → Spray wird gerne in geschlossenen Räumen, auf Türklinken, Tastaturen, Handläufen etc. verwendet

Typische Zusammensetzung heute

Meist als ätherische Öl-Mischung in Wasser oder Alkohol (z. B. für ein Spray) – häufig enthalten:

Nelke – stark antioxidativ, antibakteriell

Zimt – wärmend, antiviral, antimikrobiell

Eukalyptus radiata – keimreduzierend, belebend für die Atemwege

Rosmarin – konzentrationsfördernd, antimikrobiell

Zitrone – stimmungsaufhellend, reinigend

Zutaten und Anwendung

4-Diebe-Spray - Rezept (50 ml)

Zutaten:

- 10 Tropfen Nelkenöl (*Syzygium aromaticum*)
- 8 Tropfen Zimtrindenöl (*Cinnamomum verum*)
 - 8 Tropfen Eukalyptus radiata
- 6 Tropfen Rosmarinöl (*Rosmarinus officinalis*, cineolhaltig)
 - 8 Tropfen Zitronenöl (*Citrus limon*)
- 40 ml Wodka oder 70 %igen Alkohol (für Haltbarkeit und bessere Mischung)
 - 10 ml destilliertes Wasser
- Braunglas-Sprühflasche, 50 ml



Anwendungsideen

- Raumspray: 2-3 Sprühstöße in die Luft geben
- Oberflächenhygiene: z. B. Tastaturen, Türklinken, Handläufe

Lektion 5

Lernecke im Feng Shui



- Schreibtisch so platzieren, dass die Tür im Sichtfeld ist (den Raum im Blick haben).
- Helle, freundliche Beleuchtung.
- Farben der Erde und dezente Blautöne.
- Symbole/Bilder, die Wissen und Inspiration darstellen.

Die vier Lerntypen

Visueller Lerntyp

Auditiver Lerntyp

Kinästetischer/motorischer Lerntyp

Kommunikativer Lerntyp



NEUE WEGE DER GANZWERDUNG –
FÜR MENSCHEN, DIE MEHR WOLLEN

Visueller Lerntyp

Tipps:

Visueller Lerntyp

Das hilft:

- Farbschema
- Grafiken
- Lernzettel
- Skizzen
- Mindmaps



- **Verwende Mindmaps, Diagramme und Visualisierungen**
- **Arbeite mit Farbcodes (z. B. Textmarker) für wichtige Inhalte**
- **Schreibe eigene Lernzettel und fasse Inhalte stichpunktartig zusammen**
- **Erstelle Skizzen oder einfache Zeichnungen zu komplexen Themen**
- **Nutze digitale Tools wie Canva oder Miro für visuelle Aufbereitung**

Auditiver Lerntyp

Auditiver Lerntyp

Das hilft:

- Laut vorlesen
- Vorlesungen
- Hörbücher
- Jemandem etwas erklären



- **Tipps:**
- **Lies den Lernstoff laut vor**
- **Nimm Sprachmemos von dir selbst auf und höre sie mehrmals an**
- **Höre Hörbücher oder Podcasts zu deinem Thema**
- **Wiederhole wichtige Fakten in eigenen Worten**
- **Nutze Rhythmen oder Melodien, um dir Inhalte zu merken**

Kommunikativer Lerntyp

Tipps:

Kommunikativer Lerntyp

Das hilft:

- Diskussionen
- Projektarbeiten
- Experimente
- Probeklausuren



- Bilde Lerngruppen oder übe mit einem Lernpartner
- Führe Diskussionen über den Lernstoff
- Spiele fiktive Interviews oder erkläre den Stoff, als würdest du unterrichten
- Nutze Rollenspiele für praktische Anwendungen
- Probiere Probeklausuren oder offene Fragen in der Gruppe

Kinästetischer/motorischer Lerntyp

Tipps:

Haptischer Lerntyp

Das hilft:

- Schreiben mit der Hand
- Rollenspiele
- Experimente
- Räumliche Auseinandersetzungen



- **Schreibe so viel wie möglich mit der Hand (Notizen, Skizzen, Karteikarten)**
- **Verwende Modelle, Experimente oder echte Objekte**
- **Verknüpfe Lerninhalte mit körperlicher Bewegung (z. B. beim Spazierengehen laut wiederholen)**
- **Simuliere Praxisaufgaben oder baue kleine Prototypen**
- **Nutze Lernspiele und interaktive Methoden**

Mischtypen

Lerne über mehrere Sinneskanäle gleichzeitig, damit
Informationen besser verankert werden.

Kinesiologisches Testen

Grundprinzip

Anwendungsmöglichkeiten

Durchführung



Lektion 1

Kinesiologisches Testen

Eine Methode aus der Kinesiologie, bei der Muskelkraft als Reaktion auf Reize oder Fragen geprüft wird, um energetische oder gesundheitliche Ungleichgewichte zu erkennen.
Ziel: Blockaden im Energiesystem aufdecken und behandeln.

Grundprinzip

Ein starker Muskel signalisiert „Ja“ oder „stimmig“.
Ein schwacher Muskel signalisiert „Nein“ oder „nicht stimmig“.



Werkzeug

Als erstes brauchst du ein Werkzeug und zwar deine Finger oder Hände.

Mit dem kinesiologischen Test kannst du wunderbar Lebensmittel, Allergene, usw. austesten und emotionale und energetische Blockaden erkennen.

Dieser Test ist ein wertvolles Werkzeug in der ganzheitlichen Gesundheitsarbeit.



Testmöglichkeiten

**Fingertest
Armtest oder
Armlängentest**

Wichtig ist, dass du entspannt, neutral und ruhig an die Sache gehst. Dann erhältst du auch verlässliche Ergebnisse.

Übung macht den Meister

Es braucht ein bisschen Übung, aber mit der Zeit wirst du dir immer mehr und mehr Vertrauen.

Nimm deine Finger, mach zwei Ringe und spür mal einfach:

Starker Muskel, schwacher Muskel

Ich heiße ...,ich heiße ...(Fantasiennamen)

Heute ist Montag, heute ist Freitag

Viel Spaß beim üben.

Anwendungsmöglichkeiten

Austestung von Ursachen

- **Verträglichkeit von Lebensmitteln, Substanzen, Medikamenten**
- **Stressoren aufdecken (z. B. emotionale Belastungen)**
- **Priorität von Behandlungsmethoden ermitteln**
- **Blockaden und Themen auffinden**

Praktische Tipps

Lernumgebung optimieren

Lernen strukturieren

Lernmethoden anpassen

Motivation steigern

Unterstützung und Hilfsmittel

Selbstvertrauen stärken



Lektion 1

Lernumgebung optimieren



- Ruhiger Arbeitsplatz ohne ablenkende Geräusche.
- Visuelle Ordnung: Nur benötigte Materialien auf dem Tisch.
- Warme Lichtfarbe, freundliche Farben, gute Beleuchtung.
- Bewegungspausen alle 20-30 Minuten.

Lernen strukturieren



- Kurze Lerneinheiten von 10-20 Minuten, dann Pause.
- Tagesplan mit festen Lernzeiten sichtbar aufhängen.
- Checklisten für Hausaufgaben oder Projekte.
- Klare Ziele pro Einheit setzen.

Lernmethoden anpassen



- **Multisensorisch lernen: sehen, hören, fühlen.**
- **Stoff mehrfach in unterschiedlichen Formen wiederholen.**
- **Lernstoff einer anderen Person erklären lassen.**
- **Bewegtes Lernen: z.B. Vokabeln beim Gehen üben.**

Motivation steigern

**MOTIVATION
STEIGERN**



**MOTIVATION
STEIGERN**

- Lob für kleine Erfolge, nicht nur für Ergebnisse.
- Belohnungssystem mit Stickern oder Punkten.
- Lernstoff an Interessen anknüpfen.

Selbstvertrauen stärken

**SELBSTVERTRAUEN
STÄRKEN**



- **Täglich Stärken benennen.**
- **Fehler als Lernchance sehen.**
- **Hobbys, Sport und Kreatives fördern.**

Bewegung & Koordination

Regelmäßige Bewegungspausen: Springen, Hampelmann, Dehnen – steigert Sauerstoffversorgung und Konzentration.

Beidseitige Bewegungen (Cross-Crawl): Rechte Hand zum linken Knie und umgekehrt – fördert die Zusammenarbeit beider Gehirnhälften.

**Balancierübungen: Auf einer Linie gehen, Wackelbrett – stärkt Gleichgewicht und Gehirnvernetzung.
Ballspiele: Koordination Auge-Hand fördert Aufmerksamkeit.**

Atmung & Entspannung

Bauchatmung üben: Tiefe Atemzüge beruhigen das Nervensystem.

Atempausen-Übungen vor Tests zur Beruhigung.

Altersgerechte Meditation oder Fantasiereisen für innere Ruhe.

Ernährung & Hydration

Ausreichend Wasser trinken – selbst leichter Wassermangel mindert Konzentration.

Nährstoffreiche Snacks: Nüsse, Obst, Vollkorn, statt Zucker oder Fast Food.

Körperhaltung & Ergonomie

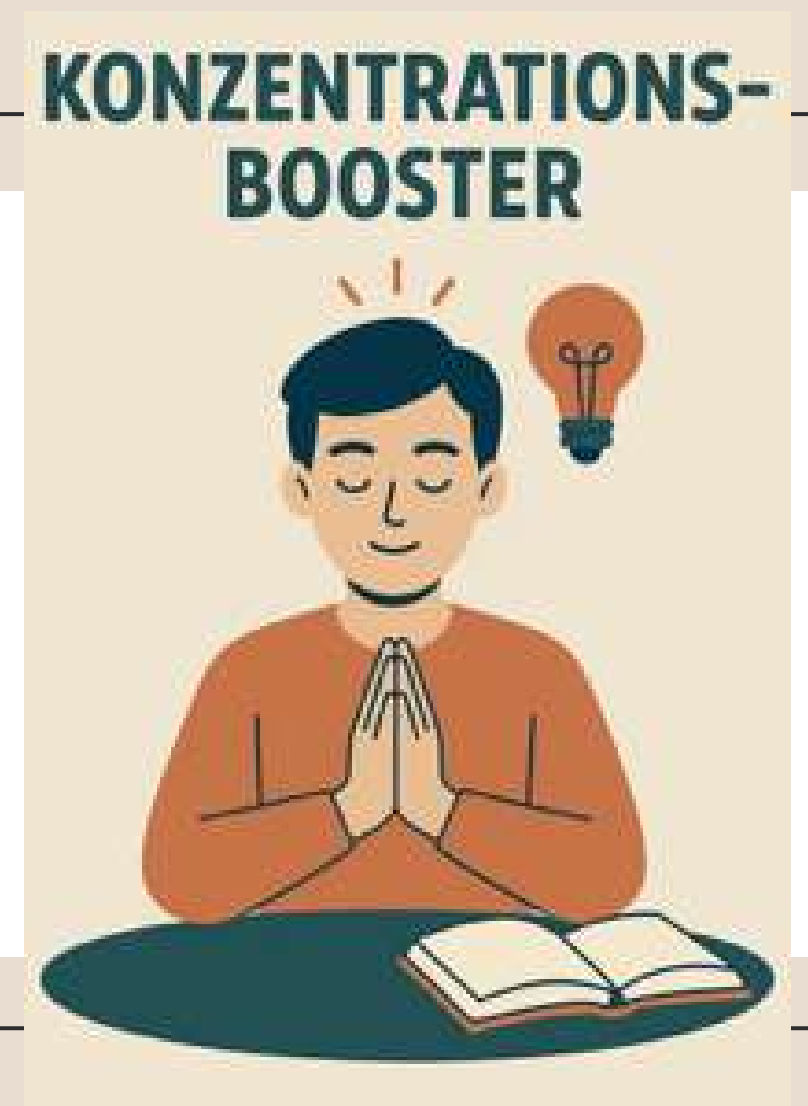
Aufrechte Sitzhaltung: Unterstützt Atmung und Wachheit.

Passende Tisch- und Stuhlhöhe: Füße sollten den Boden berühren.

Wechsel zwischen Sitzen und Stehen beim Arbeiten.

Konzentrations-Booster

Mehr Fokus – mehr Energie – mehr
Klarheit



Körper & Bewegung



Ein Glas Wasser trinken – das Gehirn braucht Flüssigkeit

2-Minuten-Bewegungspause: aufstehen, Schultern kreisen, durchatmen

Augen-Reset: 20 Sekunden in die Ferne schauen

Geist & Fokus

Pomodoro: 25 Minuten Fokus + 5 Minuten Pause

3-Minuten-Atemübung: tief ein- & ausatmen, Gedanken sammeln

Nur eine Sache erledigen – Multitasking vermeiden



Ernährung & Natur

**ERNÄHRUNG
UND NATUR**



Nüsse, Beeren oder dunkle Schokolade als Energiesnack

5 Minuten frische Luft – Licht & Sauerstoff für klare Gedanken

Pfefferminz- oder Rosmarinöl inhalieren – weckt sofort auf

Spirituell & Energetisch



NeuroMeridianStrich: Klarheit C 30, leichtes lernen C 30

Lernplatz reinigen

LernPowerWasser

Mini-Meditation: „Ich bin hier. Ich bin fokussiert. Ich bin klar.“ (3x wiederholen)

Unterstützung aus der Naturheilkunde

Ätherische Öle

Bachblüten

Schüßler Salze

Globuli

NeuroMeridianStrich



SIBRA
METHODE

NEUE WEGE DER GANZWERDUNG –
FÜR MENSCHEN, DIE MEHR WOLLEN



Lektion 1

Ätherische Öle



- **ZITRONE - WIRKUNGSVOLL BEI GEISTIGER ERMÜDUNG, VERBESSERN ENERGIE UND STIMMUNG, VERTREIBT DEN NEBEL IM GEHIRN.**
- **ROSMARIN CINEOL - ANREGEND FÜR KONZENTRATION.**
- **PFEFFERMINZE - UNTERSTÜTZEN MENTALE WACHHEIT UND KONZENTRATION**
- **ANWENDUNG: DUFTLAMPE, RIECHSTIFT ODER TROPFEN AUF TASCHENTUCH.**
- **LAVENDEL - BERUHIGENDE UND ENTSPANNENDE WIRKUNG, KÖRPERLICH, ALS AUCH PSYCHISCH.**

Lektion 2

Bachblüten

Examentropfen

Elm - akute Überforderung

Clematis - Tagträumer

Gentian - Pessimismus

Larch - mangelndes Selbstvertrauen

White Chesnut - Denkwang



KEINE RESQUE TROPFEN ÜBER
LÄNGERE ZEIT - NOTFALL

Lektion 3

Globuli



- **Gelsemium – Prüfungsangst, Lampenfieber, geistig wie mit gelähmt**
- **Argentum nitricum – Prüfungsangst, Lampenfieber mit Unruhe**
- **Anacardium – Vergesslichkeit, Blackouts**
- **Lycopodium – Angst vor Versagen, mehr Selbstvertrauen nötig**
- **Nux vomica - vegetatives Hauptmittel - nur noch Stress, Überarbeitung, Überforderung**

Lektion 4

Schüßler Salze



Schüßler-Salze sind homöopathisch potenzierte Mineralsalze nach Dr. Wilhelm Heinrich Schüßler.

Sie sollen den Körper anregen, Mineralstoffe aus der Nahrung besser aufzunehmen und so den Zellstoffwechsel zu harmonisieren.

Lern-Schüßler-Salze

- Nr. 2 - Calcium phosphoricum → Aufbau, Regeneration, Gedächtnis
- Nr. 3 - Ferrum phosphoricum → Sauerstoffversorgung, Ausdauer
- Nr. 5 - Kalium phosphoricum → Nervenkraft, Konzentration
- Nr. 7 - Magnesium phosphoricum → Entspannung, Stressabbau
- Nr. 8 - Natrium chloratum → Flüssigkeitshaushalt, geistige Frische
- Nr. 9 - Natrium phosphoricum → Stoffwechsel, geistige Klarheit
- Nr. 17 - Manganum sulfuricum → Motivation, Antrieb

FÜR SCHULE UND LERNEN:

NR. 2 UND 5 = GEHIRN UND NERVEN FIT
NR. 3 = DAUERSTOFF FÜRS DENKEN
NR. 7 = ENTSPANNUNG VOR PRÜFUNGEN

DOSIERUNG BEI HOHEM BEDARF
3 X 5 STÜCK
ODER INDIVIDUELL AUSTESTEN

Mikronährstoffe

Omega-3-Fettsäuren (Leinöl, Walnüsse, Algen- oder Fischöl) – für Nervenzellmembranen und Signalübertragung.

B-Vitamine (insbesondere B1, B6, B12) – wichtig für Neurotransmitter und Nervenstoffwechsel.

Magnesium – entspannt, beugt Stress und Prüfungsangst vor.

Eisen – für Sauerstofftransport im Blut, wichtig bei geistiger Ermüdung.

BEWÄHRTE PARTNER

LAVITA
PARTNERNUMMER: ID366906

LAVA VITA SAFT

LAVA VITAE
PARTNERNUMMER:
6727156

VITA INTENSE

EVOLUTION INTERNATIONAL
RABATTCODE:
10%RABATT49011430

NeuroMeridianStrich

Lektion 6

Der NeuroMeridianStrich basiert auf dem Stirnstrich, den ich weiter entwickelt habe zum NeuroMeridianStrich.

Dieser beinhaltet nicht nur den Stirnmeridian, sondern auch an unserer Schädeldecke ist die Selbstwiederholung der Wirbelsäule.

Am Schädelhaupt beginnt der Psychomeridian, der reicht bis zum Ende des Schädels. Der Nacken bis zum C7, dem Prominenten, der dicke Wirbel unsere Halswirbelsäule befinden sich Altlasten, die die Seele mitbringt.

Vom Nacken zu den Schläfen sind unsere Familienstrukturen verankert.

Was kann ich den alles einstreichen?

Gedächtnis C30

Konzentration C30

**Ich bin ein Mathe Genie
C30**

**Englisch spreche und
schreibe ich, wie meine**

Muttersprache C 30

Rechtschreibung C30

Motivation C 30

Begeisterung C 30

Selbstwert C 30

Selbstbewusstsein C 30

Alles ist möglich C 30

**Hinderliche Glaubenssätze
C30**

Mut und Vertrauen C 30

**Zuversicht und Vertrauen
C30**

Begeisterung C 30

Ich glaube an mich C30

Schultrauma C 1000
Lehrertrauma C 1000
Gerechtigkeit C unendlich
Kontakt auf gleicher Augenhöhe
C 30
Vergebung C unendlich
Herzenssonne C unendlich
Energiefeld C 30
Optimaler Informationsgriff C
30
Alles ist möglich C unendlich
Zuversicht C unendlich
Wunderbarer Schultag C 1000

Ahnenerlösung C 1000
Familienaufstellung C 1000
Chakren C 30
Ich lerne schnell und leicht C 30
Auflösung aller Hindernisse C
1000
Zeitmanagement C 30
Ausrederitis C 30
Aufschieberitis C 30
Priorisierung C 1000
kl. Bär sc C unendlich
Wunderbares lernen C
unendlich

Unsichtbare Störfelder

STÖRFELDER IM ENERGIEFELD

Meridiane und Chakren

Fehlende Gehirnvernetzungen

Informationsblockaden



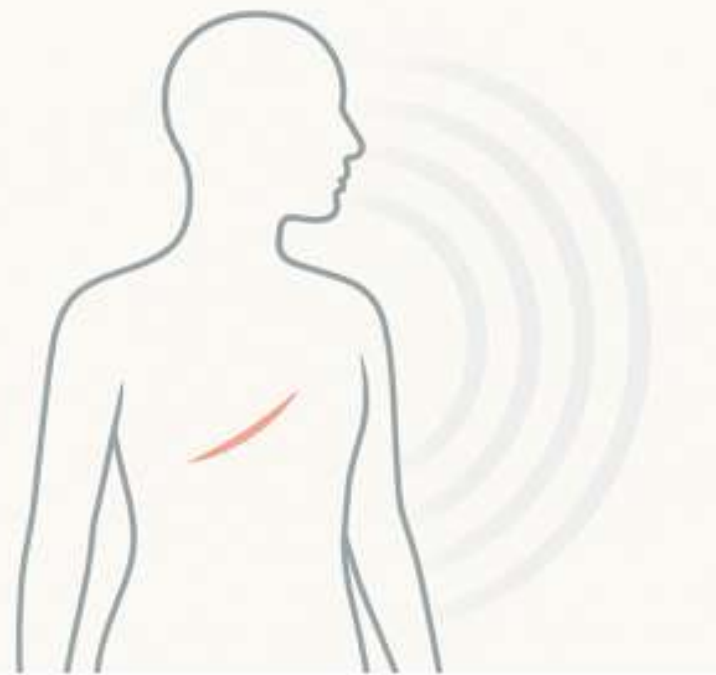
Narbenstörfelder

Narben können im Körper den Energiefluss behindern und Nervenreize und -Signale stören.

Narbenstörfelder und Lernschwierigkeiten

- Narben – egal ob nach Operationen, Verletzungen oder Impfungen – können mehr sein als nur ein optisches Hautzeichen.
- In der Regulationsmedizin gelten sie als mögliche Störfelder, die den Energiefluss im Körper unterbrechen.
- Liegt eine solche Unterbrechung in Bereichen, die mit Gehirn- und Nervensystem verbunden sind, kann dies zu Konzentrationsproblemen, geistiger Müdigkeit und Lernblockaden führen.
- Oft bleibt dieser Zusammenhang unbemerkt, da die Narbe selbst schmerzfrei ist.
- Eine gezielte Narbenentstörung kann den Energiefluss wieder harmonisieren – und damit auch die geistige Leistungsfähigkeit verbessern.

Narbenstörfelder



Narbenentstörung

- Narbenmassage - Sanftes Massieren der Narbe und des umliegenden Gewebes, um Verklebungen zu lösen und die Durchblutung zu fördern.
- Akupunktur / Akupressur - Stimulation der Meridiane, die durch den Narbenbereich verlaufen.
- Narbencremes mit Heilpflanzen - Z. B. Johanniskrautöl, Ringelblumensalbe oder Schüssler-Salben (Nr. 1 und Nr. 11).
- Schüßler Salze Tabletten - Nr. 1 und Nr. 11
- Narbenöl mit ätherischen Ölen - (Lavendel, Weihrauch – immer verdünnt anwenden).
- **Ausstreichen der Ursache (Verletzung oder Schnittwunde) mit dem Mini Twister**
- **NeuroMeridianStrich - Narbenentstörung C 30, Narbenunterspritzung C 30**

Bei frischen Narben frühestens nach vollständiger Wundheilung beginnen!!!

Lektion 2

Zahnstörfelder

Zahnherde können den Organismus auf mehreren Ebenen belasten:

- **Chronische Entzündungsreize – ständige Aktivierung des Immunsystems schwächt die Regenerations- und Konzentrationsfähigkeit.**
- **Störfelder im Meridiansystem – in der Regulationsmedizin ist bekannt, dass jeder Zahn über Meridiane mit Organen, Muskeln und auch Gehirnarealen verbunden ist. Ein blockierter Zahn kann daher den Energiefluss im gesamten System stören.**
- **Beeinflussung des Nervensystems – dauerhafte Reizleitungen aus dem Zahn-Kiefer-Bereich können die Reizverarbeitung im Gehirn verändern, was sich in Konzentrationsproblemen, innerer Unruhe oder Lernblockaden äußern kann.**



Besonderheit bei Lernschwierigkeiten:

Gerade im Wachstum kann ein stiller Zahnherd den gesamten Organismus belasten – inkl. Konzentrationsfähigkeit. Deshalb bei ungeklärten Lernblockaden immer auch Zähne und Kiefer überprüfen.

Entstörung von Zahnstörfeldern bei Kindern & Jugendlichen

- Ganzheitliche Austestung: Kinesiologischer Test, Einhandrute/Tensor um Störfelder zu lokalisieren.
- Energetische Entstörung - Aufmalen von Körbler-Symbolen, im Zahnbereich, Akupunktur der zugehörigen Meridianpunkte. **Ausstreichen mit dem Mini Twister, NeuroMeridianStrich Zahnstörfelder C30**
- Ausgleich der betroffenen Meridiane (z. B. über Akupressur oder Meridianmassagen).
- Materialverträglichkeit prüfen (Füllungen oder Zahnspangen).
- Zahnspangen beobachten - sie können über längerem Zeitraum das Meridiansystem beeinflussen.
- Behandlung möglicher Folgesymptome wie Spannungskopfschmerzen, Kiefergelenkprobleme oder Konzentrationsschwäche.
- Mundspülungen mit mildem Salzwasser oder Kräuterlösungen (z. B. Salbei, Kamille).
- Anti-Entzündungs-Ernährung: Weniger Zucker, mehr frisches Gemüse, etwas Obst, Omega-3-Fettsäuren.
- Stärkung des Immunsystems: Bewegung, Schlaf, Vitamin D3 und K2, Mineralstoffe.

Lektion 3

Geopathische Belastungen

Bei geopathischen Belastungen geht es darum, störende Erdstrahlen oder Wasseradern zu erkennen und ihre Wirkung zu minimieren oder auszuleiten.

- Einhandrute/Tensor einsetzen, um Störzonen im Wohn- oder Schlafbereich zu finden.
- Beobachten: Schlechter Schlaf, morgendliche Erschöpfung, chronische Verspannungen können Hinweise sein.
- Bett oder Arbeitsplatz aus der Störzone verschieben. Manchmal reicht es schon das Bett oder den Schreibtisch um 50 cm zu verschieben.
- Bei Kindern den Schlafplatz besonders beachten – geopathische Belastung kann Lern- und Konzentrationsprobleme verstärken.

Lektion 4

Elektrosmog und Funkstrahlung

Erkennen & Bewusstsein schaffen

- Quellen im Alltag finden: WLAN-Router, Smartphones, Tablets, Bluetooth-Geräte, Babyphones, DECT-Telefone.
- Abstand ist Schutz: Je weiter weg die Strahlungsquelle, desto geringer die Belastung.
- Zeiten mit geringerer Strahlung schaffen – z. B. WLAN nachts ausschalten.

Praktische Schutzmaßnahmen

- WLAN nachts automatisch ausschalten (Zeitschaltuhr oder Router-Einstellung).
- Smartphones: Flugmodus bei Nichtgebrauch, besonders nachts.
- Kabelverbindungen bevorzugen (LAN statt WLAN, kabelgebundene Kopfhörer statt Bluetooth).
- Router nicht im Schlafzimmer oder Kinderzimmer aufstellen.
- Handys nicht direkt am Kopf oder Körper tragen.

Abschirmung

- **Abschirmende Gewebe oder Vorhänge gegen Funkwellen an Fenstern oder Wänden**
- **Baldachine aus speziellen Abschirmstoffen für Betten in stark belasteten Wohnlagen.**
- **Abschirmaufkleber, -hüllen oder -taschen für Handy & Tablet .**

Tipp: Firma Biopure hat einiges an Abschirmung zu bieten.
unter der Therapeutennummer D17568 erhältst du 5% Rabatt.

Neurologische Entwicklungsblockaden

Wenn das Gehirn nicht optimal vernetzt ist

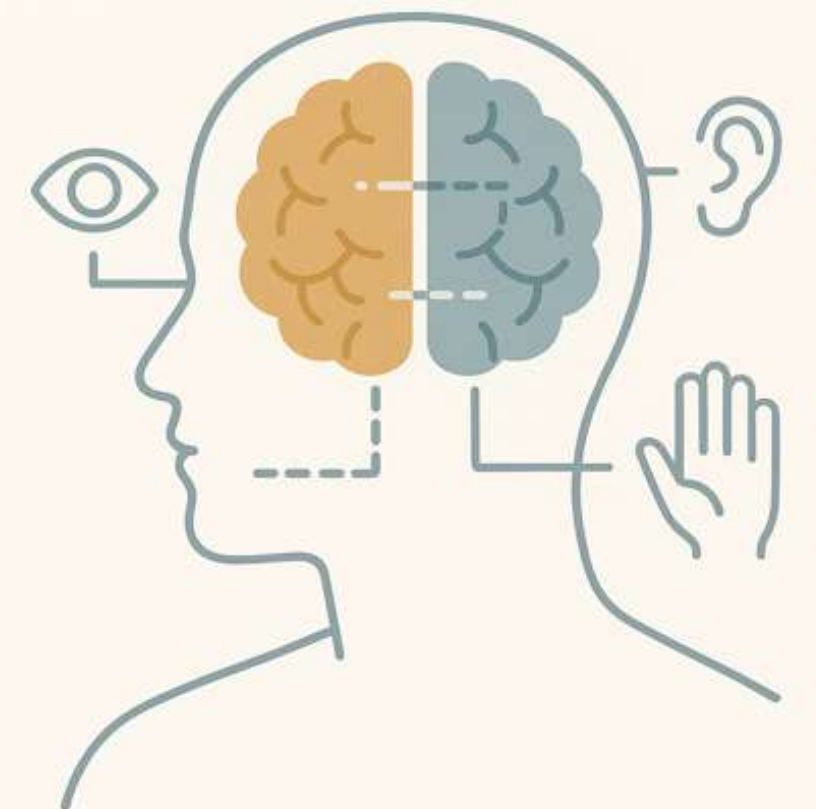
Frühkindliche Reflexe

Ungleichgewicht der Gehirnhälften

Stress im limbischen System

Störungen der Sinneswahrnehmungen

NEUROLOGISCHE ENTWICKLUNGS- BLOCKADEN



Lektion 1

Was sind frühkindliche Reflexe?

Frühkindliche Reflexe (auch primitive Reflexe genannt) sind angeborene Bewegungsmuster, die Babys in den ersten Lebensmonaten automatisch ausführen.

Wichtige frühkindliche Reflexe bei Lernschwierigkeiten

Moro-Reflex (Schreckreflex)→ normal bis ca. 4. Monat.

Persistenz: Überempfindlichkeit auf Reize, Ängstlichkeit, Konzentrationsprobleme.

Asymmetrisch-tonischer Nackenreflex (ATNR)→ aktiv bis ca. 6. Monat.

Persistenz: Schwierigkeiten beim Überkreuzen der Mittellinie, Probleme beim Lesen/Schreiben (z. B. Buchstaben spiegelverkehrt), ungeschickte Hand-Auge-Koordination.

Symmetrisch-tonischer Nackenreflex (STNR)

→ aktiv bis ca. 9.–11. Monat.

Persistenz: **Probleme beim Sitzen, beim Schreiben am Tisch, Schwierigkeiten mit Organisation von Bewegungen.**

Tonic Labyrinth Reflex (TLR)

→ aktiv bis ca. 3. Jahr (in abgemilderter Form).

Persistenz: **Gleichgewichtsstörungen, Körperspannungsprobleme, Schwierigkeiten beim Sport und bei Bewegungskoordination.**

Palmarer Greifreflex

→ normal bis ca. 6. Monat.

Persistenz: **Probleme mit Stifthaltung, Feinmotorik.**

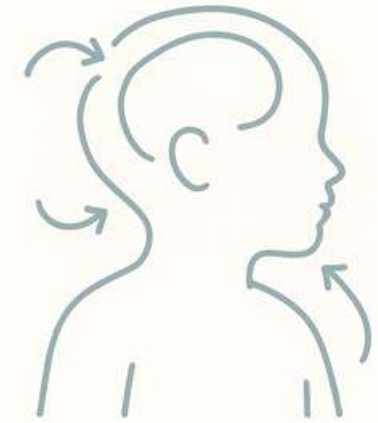
Zusammenhang mit Lernschwierigkeiten

- **Konzentrationsprobleme** (durch ständige Reizüberflutung oder fehlende Hemmung der Reflexe)
- Unsaubere **Motorik und Schriftbild**
- **Leserechtschreibschwäche** (LRS), **Dyskalkulie** (Rechenschwäche, teilweise durch fehlende Mittellinienüberquerung und schwache Augenmotorik)
- **Unruhe / Hyperaktivität** (durch Daueranspannung im Nervensystem)
- **Emotionale Probleme** (Ängstlichkeit, geringe Frustrationstoleranz)

Unzureichende Integration frühkindlicher Reflexe

- Normalerweise werden diese Reflexe im Laufe der ersten Lebensjahre durch die Gehirnentwicklung „abgeschaltet“ und von bewussten Bewegungen ersetzt.
- Dieser Prozess heißt Reflexintegration.
- Er geschieht, wenn die Reifung des Nervensystems gut verläuft – besonders in der Gehirnstamm- und Kleinhirnregion.

Unzureichende Integration frühkindlicher Reflexe



Frühkindliche Reflexe sind angeborene Bewegungsmuster, die Babys in den ersten Lebensmonaten unterstützen. Normalerweise werden sie im Laufe der Entwicklung durch bewusste Bewegungen ersetzt.

Bleiben einzelne Reflexe aktiv, kann dies zu Konzentrationsproblemen, Lernschwierigkeiten, Koordinationsstörungen oder einer erhöhten Stressfälligkeit führen. Das Gehirn muss ständig kompensieren – Energie, die dann fürs Lernen fehlt.

Das kann zu Problemen führen wie:

- **Lernschwierigkeiten & Konzentrationsprobleme**
- **(z. B. ATNR kann beim Schreiben stören, weil Kopfbewegung automatisch den Arm mitbewegt)**
- **Gleichgewichtsstörungen & Koordinationsprobleme**
- **Unruhe, Zappeln oder Sitzschwierigkeiten**
- **Lesen & Schreiben: Augen können nicht ruhig geführt werden**
- **Überempfindlichkeit auf Sinnesreize (Geräusche, Berührung)**

Warum das Lernen darunter leidet

Das Gehirn muss ständig „Energie abzweigen“, um diese unwillkürlichen Bewegungen zu kompensieren.

Dadurch bleibt weniger Kapazität für Speichern,
Verstehen und Anwenden.

Was kann man tun?

- Ergotherapie mit neurophysiologischem Ansatz
- Bewegungsprogramme zu Hause (tägliche kurze Übungen)
- Körperarbeit & Rhythmische Bewegungen (Rhythmic Movement Training)
- Ganzheitlich kombinieren mit Meridianarbeit, Sinnestraining, Stressreduktion
- **Integration der Reflexe mit der SIBRA-Methode**
- **NeureMeridianStrich - Integration der Reflexe C 30** (evtl. alle Reflexe einzeln)

Eigenbehandlung der Reflexe

Kinesiologischer Fingertest, welcher Reflex zeigt an?

- Moro-Reflex (Schreckreaktion)
- Asymmetrisch-tonischer Nackenreflex (ATNR)- Auge-Hand-Koordination, visueller Wahrnehmung, räumlichem Verständnis. Ein nicht vollständig integrierter ATNR kann zu Problemen beim Lesen, Schreiben, der räumlichen Orientierung und der Überkreuzung der Körpermittellinie führen
- Symmetrisch-tonischer Nackenreflex (STNR)
- Spinaler Galant-Reflex
- Palmarreflex (Greifreflex)

- **Ausstreichen des jeweiligen Reflexes mit dem Minitwister**
- **NeuroMeridianstrich des jeweiligen Reflexes einstreichenz.B Moro Reflex C30**

Reflexintegrationsübungen

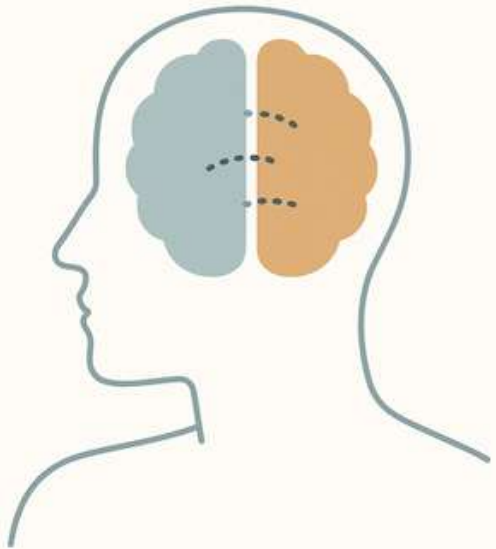


- **ATNR Überkreuzbewegungen**
Ausgangsposition stehend: Hand berührend das gegenüberliegende Bein abwechselnd
Wiederholung: 10 x.
- **STNR-Übung (Katze & Kamel)**
Ausgangsposition: Vierfüßlerstand. Beim Kopf nach oben bewegen: Rücken ins Hohlkreuz. Beim Kopf nach unten bewegen: Rücken rund machen. Langsam im Atemrhythmus durchführen. Wiederholung: 10x.
- **Moro-Übung (Stern & Kugel)**
Ausgangsposition: Rückenlage. Kind zieht Arme und Beine klein zum Körper (Kugel). Dann Arme und Beine weit ausstrecken (Stern). Dabei tief ein- und ausatmen. Wiederholung: 10x.

Lektion 2

Ungleichgewicht der Gehirnhälften bei Lernschwierigkeiten

UNGLEICHGEWICHT
DER GEHIRNHÄLFTEN



Unser Gehirn hat zwei Hälften (Hemisphären), die über den Balken (Corpus callosum) miteinander verbunden sind.

Linke Gehirnhälfte: logisch, analytisch, sprachlich, detailorientiert

Rechte Gehirnhälfte: kreativ, räumlich, ganzheitlich, bildhaft

Für effektives Lernen müssen beide Seiten harmonisch zusammenarbeiten und Informationen blitzschnell austauschen.

Ein Ungleichgewicht bedeutet: Eine Hälfte arbeitet dominanter, während die andere weniger aktiv oder schlechter vernetzt ist.

Ursachen für ein Ungleichgewicht

- Unzureichend integrierte frühkindliche Reflexe
- Fehlende Überkreuzbewegungen (Cross-Crawl) in der Entwicklung
- Traumatische Erlebnisse oder starker Dauerstress
- Sinnesverarbeitungsstörungen (z. B. Sehen, Hören)
- Geopathische oder energetische Blockaden im Kopfbereich
- Längere einseitige Belastung (z. B. immer nur eine Körperseite genutzt)

Folgen für das Lernen

- Konzentrationsprobleme – schwer, den Fokus zu halten
- Lesen & Schreiben: langsames oder stockendes Lesen, Buchstabenverdrehungen
- Mathematikprobleme – Schwierigkeiten beim Zahlenverständnis oder Raumorientierung
- Schlechtes Erinnern von Gelerntem
- Unkoordinierte Bewegungen und Ungeschicklichkeit
- Probleme beim Wechsel zwischen Detail- und Gesamtblick

Ausgleich & Förderung

- Überkreuzübungen
- Rhythmische Bewegungsprogramme zur Förderung der Hemisphärenvernetzung
- Spezielle Koordinationsübungen (Ballspiele, Jonglieren, Tanz)
- SIBRA- Methode, Meridianbalance, Farb- und Lichtarbeit
- NeuroMeridianStrich optimale Zusammenarbeit beider Gehirnhälften C30

Wenn beide Gehirnhälften harmonisch zusammenarbeiten, lernt das Kind leichter, schneller und stressfreier.

Eigenbehandlung der Zusammenarbeit der beiden Gehirnhälften

Teste mit dem kinesiologischen Fingertest:

- Alle Unfälle, Traumata,
 - evtl. die Geburt, Saugglocke, Kaiserschnitt
 - Narkosen, Operationen
 - Sinnesverarbeitungsstörungen (z. B. Sehen, Hören)
-
- Ausstreichen der Unfälle usw. mit dem Mini-Twister
 - NeuroMeridianstrich für Schock Aconitum C 1000, Arnica C 1000 bei Verletzungen
-
- Ausstreichen der Sinnesverarbeitungsstörung (z. B. sehen) mit dem Mini-Twister
 - NeuroMeridianstrich für Sinnesverarbeitung Sehen C30
 - NeuroMeridianstrich - Zusammenarbeit beiden Gehirnhälften C30

Lektion 3

Stress im Limbischen System

Was ist das limbische System?

Das limbische System ist ein Teil des Gehirns, der Emotionen, Motivation, Gedächtnis und die Stressreaktion steuert.

Wichtige Strukturen darin sind:

- Amygdala – verarbeitet Angst, Bedrohung und Stress
- Hippocampus – wichtig für das Lernen und Speichern von Erinnerungen
- Hypothalamus – steuert Stresshormone und Körperfunktionen

Wie wirkt sich Stress hier aus?

Unter Stress schaltet das limbische System in den **Überlebensmodus** („Fight, Flight, Freeze“).

Die **Amygdala** ist überaktiv → **Alarmzustand**

Der **Hippocampus** arbeitet schlechter → **Informationen werden schlechter aufgenommen oder gespeichert**

Der **präfrontale Cortex** (zuständig für Planung, Logik, Impulskontrolle) wird **„gedrosselt“**

Das bedeutet: In Stresssituationen hat das Gehirn weniger Ressourcen fürs Lernen – selbst einfache Aufgaben fallen schwer.

Ursachen für chronischen Stress im limbischen System

Traumatische Erlebnisse (auch kleine, wiederholte)

Schulstress, Leistungsdruck, Angst vor Versagen

Dauerhafte sensorische Überlastung (Lärm, grelles Licht, zu viele Reize)

Störfelder (Narben, Zahnherde, geopathische Belastung)

Unverarbeitete frühkindliche Reflexe

Folgen für das Lernen

Konzentrationsprobleme
Blackouts bei Prüfungen
Geringe Merkfähigkeit
Emotionale Überreaktionen
Schnelle Erschöpfung beim
Lernen

Ansätze zur Entlastung

Entspannungstechniken
(Atemübungen, Meditation,
Körperübungen)

Bewegung – fördert Stressabbau
und vernetzt Gehirnareale

Sichere Lernumgebung schaffen
(emotional + physisch)

Gezielte Arbeit an blockierten
Emotionen mit dem Mini- Twister
der SIBRA-Methode

Eigenbehandlung

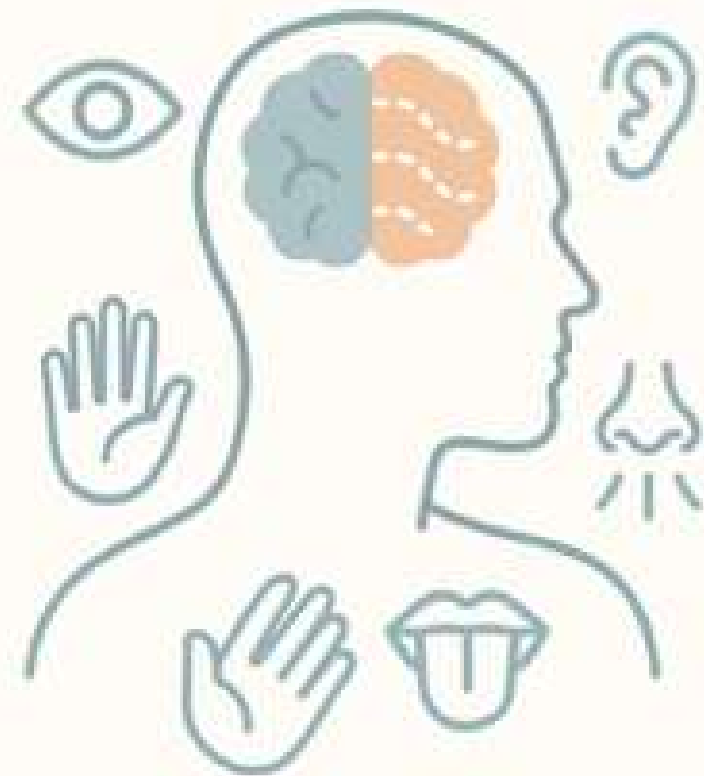
Teste mit dem kinesiologischen Fingertest:

- Traumatische Erlebnisse (auch kleine, wiederholte)
 - Schulstress, Leistungsdruck, Angst vor Versagen
 - Dauerhafte sensorische Überlastung (Lärm, grelles Licht, zu viele Reize)
 - Störfelder (Narben, Zahnherde, geopathische Belastung)
 - Unverarbeitete frühkindliche Reflexe
-
- **Ausstreichen der Traumatischen Erlebnisse mit dem Mini-Twister**
 - **Austreichen Schulstress, Leistungsdruck, Angst vor Versagen mit dem Mini-Twister**
 - **Ausstreichen usw.....**
-
- **NeuroMeridianstrich für:**
 - **wunderbarer Schultag C30**
 - **Lernen geht leicht und schnell C30, wunderbares Lernen C 30**
 - **Ruhe und Gelassenheit C 30**

Lektion 4

Störungen der Sinneswahrnehmung und Lernschwierigkeiten

STÖRUNGEN DER SINNESWAHRNEHMUNG



Sinneswahrnehmung bedeutet, dass unser Nervensystem Informationen aus der Umwelt und aus dem Körper aufnimmt, verarbeitet und darauf reagiert.

Sehen

Hören

Fühlen (Tastsinn)

Gleichgewicht

Bewegungs- und Lagegefühl

Geruchs- und Geschmackssinn

Wie äußern sich Störungen?

Überempfindlichkeit (Reize werden zu stark wahrgenommen)

→ Kind stört sich schnell an Geräuschen, Berührungen oder Licht.

Unterempfindlichkeit (Reize werden zu schwach wahrgenommen)

→ Kind sucht starke Reize, wirkt „unruhig“ oder „grob“.

Verarbeitungsprobleme

→ Sinnesinformationen kommen zwar an, werden aber im Gehirn nicht richtig gefiltert oder kombiniert.

Auswirkungen auf das Lernen

Sehen: Buchstaben verschwimmen, Zeilenhalten schwierig.

Hören: Gesprochenes wird schlecht verstanden, Nebengeräusche stören.

Gleichgewicht & Körperwahrnehmung: Schwierigkeiten beim Sitzen, Schreiben, Koordination.

Multisensorische Integration gestört: Probleme beim Kombinieren von Hör-, Seh- und Bewegungsinformationen.

Ursachen

- Unzureichende Integration frühkindlicher Reflexe
- Entwicklungsverzögerungen im Nervensystem
- Chronischer Stress oder Trauma
- Störfelder (Narben, Zahnherde, geopathische Belastung)
- Hör- oder Sehstörungen, die nicht erkannt wurden

Fördermöglichkeiten

- Sensorische Integrationstherapie (Ergotherapie)
- Gezielte Sinnestrainings (visuell, auditiv, vestibulär, taktil)
- Rhythmische Bewegungsprogramme
- **SIBRA, NeuroMeridianStrich**
- Anpassung der Lernumgebung (Licht, Akustik, Sitzposition)

„Panikstopp bei Prüfungen“

Dieses Modul „Panikstopp bei Prüfungen“ zeigt dir Schritt für Schritt, wie du aus Angst und Stress Ruhe, Klarheit und Selbstvertrauen machst – nicht nur für Prüfungen, sondern auch für andere Herausforderungen in deinem Leben.

**PANIKSTOPP
BEI PRÜFUNGEN**



Lektion 1

Prüfungsangst & Prüfungsstress – verstehen, um sie zu bewältigen



Prüfungen gehören zum Leben – sie zeigen, was wir gelernt haben und wie wir mit Herausforderungen umgehen.

Doch viele Menschen erleben im Vorfeld und währenddessen starke Angst oder Stress.

Was passiert bei Prüfungsangst?

- Stressreaktion im Körper: Der Sympathikus schaltet auf „Alarm“. Herzrasen, Schwitzen, Atemnot, Zittern sind die Folge.
- Adrenalin & Cortisol: machen wach, können aber auch Gedanken blockieren → Blackout.
- Evolutionär sinnvoll: In Gefahr = Flucht oder Kampf. In Prüfungen aber hinderlich.



Lampenfieber vs. Panikattacke

Lampenfieber

**leichte Nervosität,
Anspannung
fördert die Konzentration
baut sich nach kurzer Zeit ab**

Panikattacke

**überwältigende Angst,
Kontrollverlust
Herzrasen, Schwindel, Atemnot
Gefühl: „Ich schaffe das nicht“**

Alles austreichen mit dem Mini Twister

NeuroMeridianStrich: Ruhe und Gelassenheit C30

Alles was ich weiß, steht mir im richtigen Moment zur Anwendung zur Verfügung C30

Häufige Auslöser

Perfektionismus („Fehler sind verboten“)

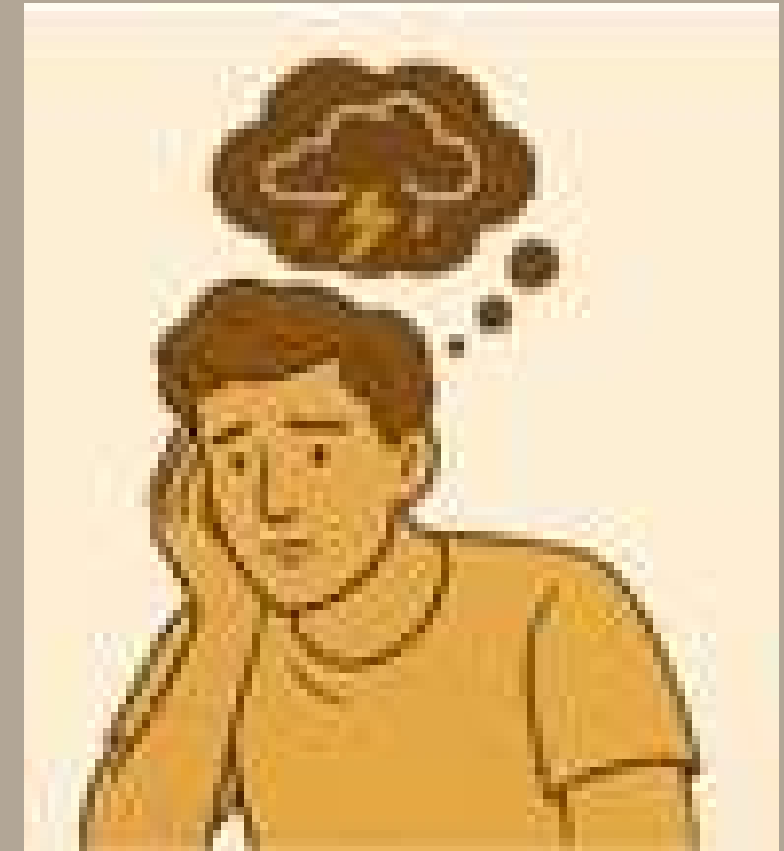
Schlechte Vorerfahrungen („Letztes Mal hat es nicht geklappt“)

Druck von außen (Familie, Lehrer/in, Erwartungen)

Negative Glaubenssätze („Ich bin nicht gut genug“)

Vergleiche mit anderen („Alle sind besser als ich“).

Fehlende Vorbereitung oder Gefühl der Unsicherheit



Ausstreichen mit dem Mini Twister

NeuroMeridianStrich: Selbstvertrauen C unendlich

Glaubenssätze

„Ich bin nicht gut genug.“
„Ich darf keine Fehler machen.“
„Wenn ich versage, ist alles verloren.“
„Alle erwarten, dass ich perfekt bin.“

Diese Sätze wirken wie ein innerer Verstärker: Sie erhöhen Stress und verhindern, dass wir uns ruhig konzentrieren können.

Hinderliche Glaubenssätze C 30

Zusammenfassend

Prüfungsangst ist keine Schwäche, sondern eine normale Reaktion des Körpers auf Druck.

Entscheidend ist, ob sie sich als Lampenfieber positiv nutzen lässt – oder ob sie in eine Panikreaktion kippt.

Das Erkennen von Auslösern & Glaubenssätzen ist der erste Schritt zur Veränderung.



Lektion 2

Vorbereitung & Selbstmanagement

Eine **solide Vorbereitung** ist das wirksamste Mittel gegen Prüfungsstress.



- **Klarheit statt Chaos:** Wer einen Lernplan hat, weiß, was wann zu tun ist. Das reduziert Unsicherheit.
- **Wiederholung & Routine:** Regelmäßiges Lernen festigt Wissen → das Gehirn speichert nachhaltiger ab.
- **Gefühl von Kontrolle:** Je besser die Vorbereitung, desto mehr entsteht das innere Gefühl: „Ich habe alles getan, was möglich war.“

Gute Vorbereitung wandelt Angst in Selbstvertrauen.

Lernstrategien, die Sicherheit geben

Strukturierter Lernplan

Stoff in kleine Einheiten zerlegen.

Wochenplan erstellen mit klaren Themenblöcken.

**Lernzeit realistisch einteilen
(lieber regelmäßig als einmal
alles).**

Multisensorisches Lernen

**Lernen mit Sehen, Hören, Schreiben
kombinieren.**

**Notizen bunt markieren, Lernstoff laut
wiederholen, kleine Skizzen anfertigen.**

So bleibt der Stoff tiefer verankert.

Wiederholen mit Methode



Aktives Wiederholen: nicht nur lesen, sondern Inhalte erklären oder laut vortragen.

Karteikarten oder digitale Tools (z. B. Anki, Quizlet).

Simulation: Probeprüfung oder alte Prüfungsaufgaben lösen.

Pausen & Schlaf – warum Regeneration entscheidend ist

Pausen sind kein Zeitverlust, sondern Lernverstärker.

Nach 45–60 Minuten Lernzeit
5–10 Minuten Pause.
Bewegung oder frische Luft →
Gehirn erholt sich.
Mikro-Pausen (1–2 Minuten
atmen, strecken) beugen
Überforderung vor.

Schlaf ist entscheidend für die Gedächtnisbildung.

In der Tiefschlafphase verarbeitet
das Gehirn Lernstoff.
Wenig oder schlechter Schlaf
führt zu Vergesslichkeit,
Nervosität & geringerer
Belastbarkeit.
Tipp: Vor der Prüfung lieber früher
schlafen als die Nacht
durchlernen.

Merke: Erholung = Lernen im Schlaf.

NeuroMeridianStrich: Lernen im Schlaf C 30, Erholung im Schlaf C 30

Lektion 3

Akut-Techniken für den Prüfungsfall

Der Atem ist das einfachste Werkzeug, um Körper und Nervensystem zu beruhigen.

1. 4 Sekunden einatmen durch die Nase.
2. 7 Sekunden den Atem halten.
3. 8 Sekunden langsam ausatmen.

Beruhigt das Herz-Kreislauf-System und senkt den Stresspegel.



„Bodenanker“ – Erdung durch Körperwahrnehmung

Die Angst zieht uns „in den Kopf“. Der Bodenanker bringt uns zurück ins Hier und Jetzt.

Übung:

Beide Füße fest auf den Boden stellen.

Druck in die Fußsohlen spüren.

Sich sagen: „Ich bin hier und jetzt. Ich bin ruhig und klar.“

Optional: Kurz die Hände auf die Oberschenkel legen, den Kontakt spüren.

Sofortige Erdung & Stabilisierung.

Prüfungsvorbereitung

Wasser informieren

z. B. mit Selbstvertrauen Y

2 Tage vorher

Examentropfen beginnen 4 x 2 Tropfen täglich

1 Tag vorher

das passende homöopathische Mittel finden

- Gelsemium – Prüfungsangst, Lampenfieber, geistig wie mit gelähmt
- Argentum nitricum – Prüfungsangst, Lampenfieber mit Unruhe
- Anacardium – Vergesslichkeit, Blackouts
- Lycopodium – Angst vor Versagen, mehr Selbstvertrauen nötig
- Nux vomica - vegetatives Hauptmittel - nur noch Stress, Überarbeitung, Überforderung

- **Lernstein**

- **Nochmal Stress mit dem Minitwister klären**

- **Entsprechene Mittel einstreichen mit dem NeuroMeridianStrich**

Klopf-Anleitung

MFT - Kurzübung zur Selbstanwendung

Klopf-Rhythmus:
Klopfen im Walzertakt (3/3 Takt)
Von oben ach unten
Jeden der 9 Punkte 3x3 Mal
klopfen (insg. 3x3
Klopfunden/Punkt.
Mit beiden Händen gleichzeitig
alle 5 Finger
verwenden (inkl. Daumen) auf
beiden Körperseiten.
Dabei: ruhig und gleichmäßig
atmen.

Armhaltung je nach Punkt:

- 1) Handkante (links oder rechts)
- 2) Krone (Scheitel): Arme offen
- 3) Augenbraue: Arme geschlossen
- 4) Schläfe: Arme offen
- 5) Hinterkopf: Arme offen
- 6) Magenlinie (neben Nase): Arme offen
- 7) Oberkiefer: Arme geschlossen
- 8) Unterkiefer: Arme geschlossen
- 9) Achsel: Arme offen
- 10) Brustbein: Arme offen

Klopfstärke gezielt einsetzen:
Stark & schnell → wirkt
beruhigend (bei Aufregung,
Angst, Panik, Stress)

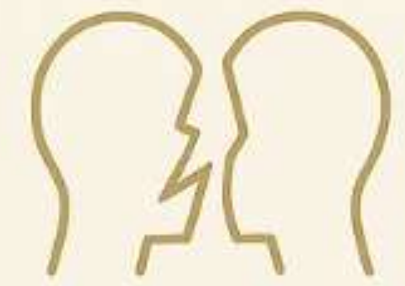
Sanft & langsam → wirkt
aktivierend (bei
Antriebslosigkeit, innerer
Starre

Verstärkende Begleitsätze
(MFT-Sätze):
„Obwohl ich [Problem / Gefühl],
achte ich mich und nehme mich
genauso an, wie ich bin.“
„Obwohl ich [Thema], entscheide
ich mich jetzt für [positive
Entscheidung].



Biologischer Sinn von Lernschwierigkeiten

Konflikte als mögliche Ursache von Lernstörungen



KONFLIKT

Auseinander-
setzungen &
Spannungen

Unklare
Grenzen/Rollen

Biologischer Sinn von Lernschwierigkeiten

Schutz vor Überforderung

- Das Gehirn bremst, wenn zu viele Informationen oder zu hoher Druck da sind.
- Schwierigkeit = Signal: „Das ist gerade zu viel für mich.“

Energiesparen

- Lernen braucht viel Energie.
- Wenn das System (z. B. Kind in Stress, Angst, Schlafmangel) überlastet ist, fährt das Gehirn automatisch runter → Lernblockaden.

Emotionale Schutzfunktion

- Wenn ein Fach mit Angst, Druck oder fehlendem Sinn verbunden wird, blockiert das Gehirn den Zugang.
- Das schützt davor, ständig in ein negatives Gefühl hineinzumüssen.

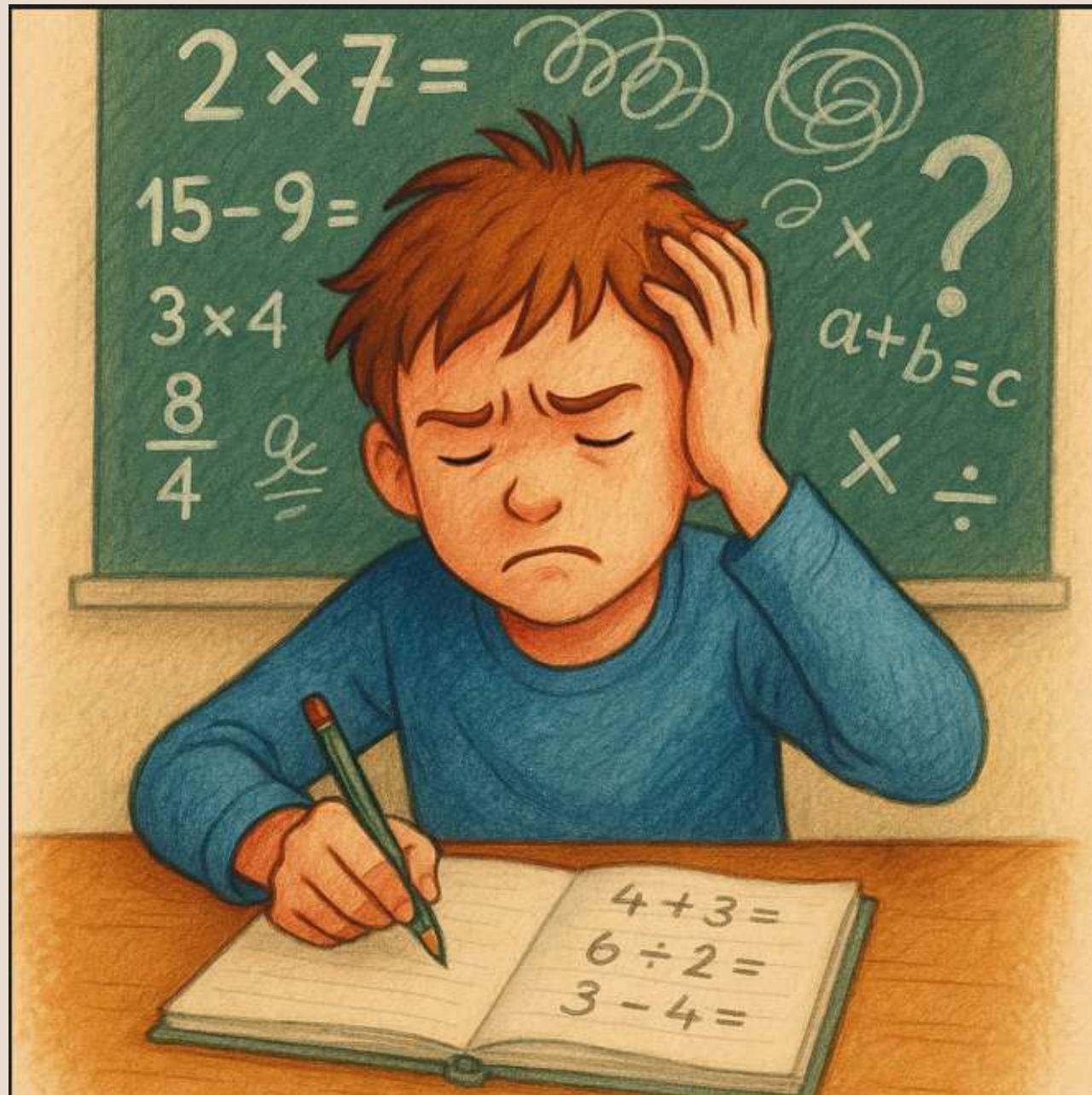
Entwicklungsrhythmus

- Manchmal ist das Gehirn einfach noch nicht reif für eine bestimmte Lernleistung (z. B. Lesen, Fremdsprache, Mathe-Logik).
- Lernschwierigkeit zeigen: „Das braucht noch Zeit.“

Mögliche Konflikte

- **Trennungskonflikte** - z. B. Verlust eines Elternteils, Mobbing → betrifft oft Hör- oder Sehbereiche im Gehirn.
- **Selbstwerteinbrüche** - Kind fühlt sich „dumm“ oder „nicht gut genug“ oder „Ich bin unfähig“
- **Überforderungskonflikt** - Gehirn geht in einen Schutzmodus, um weitere „Gefahr“ zu vermeiden (Kann die Info nicht verarbeiten).
- **Revierangst / Revierärger** - kann zu Gedächtnis- und Orientierungsschwächen führen.

Mathe



- oft Selbstwertkonflikt „Ich bin zu dumm für Logik/Zahlen“ kann bereits in der Grundschule entstehen (z. B. durch strenge Lehrer oder Vergleich mit Anderen).
- Selbstwertkonflikt im Bereich „Ich bin nicht gut genug/zu langsam“.
- Überforderungskonflikt - wenn Rechenwege zu schnell oder in zu großen Schritten eingeführt werden.
- Fehlende emotionale Sicherheit - Mathe wird oft mit Leistungsdruck gekoppelt, wodurch das Gehirn bei Stress „abschaltet“.

- Unzureichende Zusammenarbeit der Gehirnhälften – Rechnen braucht oft beide Gehirnhälften.
- Visuelle Wahrnehmungsschwäche – Zahlen werden nicht sicher erkannt oder verdreht.
- Reflexintegration – persistierende Reflexe (z. B. ATNR) können Augensteuerung und Zahlenlesen beeinträchtigen.
- Revierkonflikte – wenn Mathe als „Zwang von außen“ empfunden wird („Ich muss rechnen, obwohl ich nicht will“).

In der Heilungsphase kann es kurzzeitig zu Verwirrtheit und falschen Ergebnissen kommen, bevor die Leistung wieder steigt.

Deutsch (Muttersprache)



- Manche Kinder haben innere Blockaden beim Sprechen oder sich ausdrücken – oft hängt das mit Selbstwert zusammen.
- Schwierigkeiten bei der Verarbeitung von Lauten: Sprache hören, unterscheiden und abspeichern klappt nicht so gut.
- Probleme mit dem Hören und Lesen können entstehen, wenn die Ohren und das Gehirn die Sprache nicht richtig zusammenbringen.
- Es kann zu Konflikten beim Sprechen oder Verstehen kommen – manchmal auch durch Trennungserlebnisse oder das Gefühl, sich nicht ausdrücken zu dürfen.
- Oft wird Gehörtes nicht präzise aufgeschrieben → das Kind hört etwas, schreibt es aber anders nieder.
- Frühkindliche Reflexe (z. B. Augenbewegungen, Nacken) können noch stören → Kind springt im Text, vertauscht Buchstaben oder verliert die Zeile.

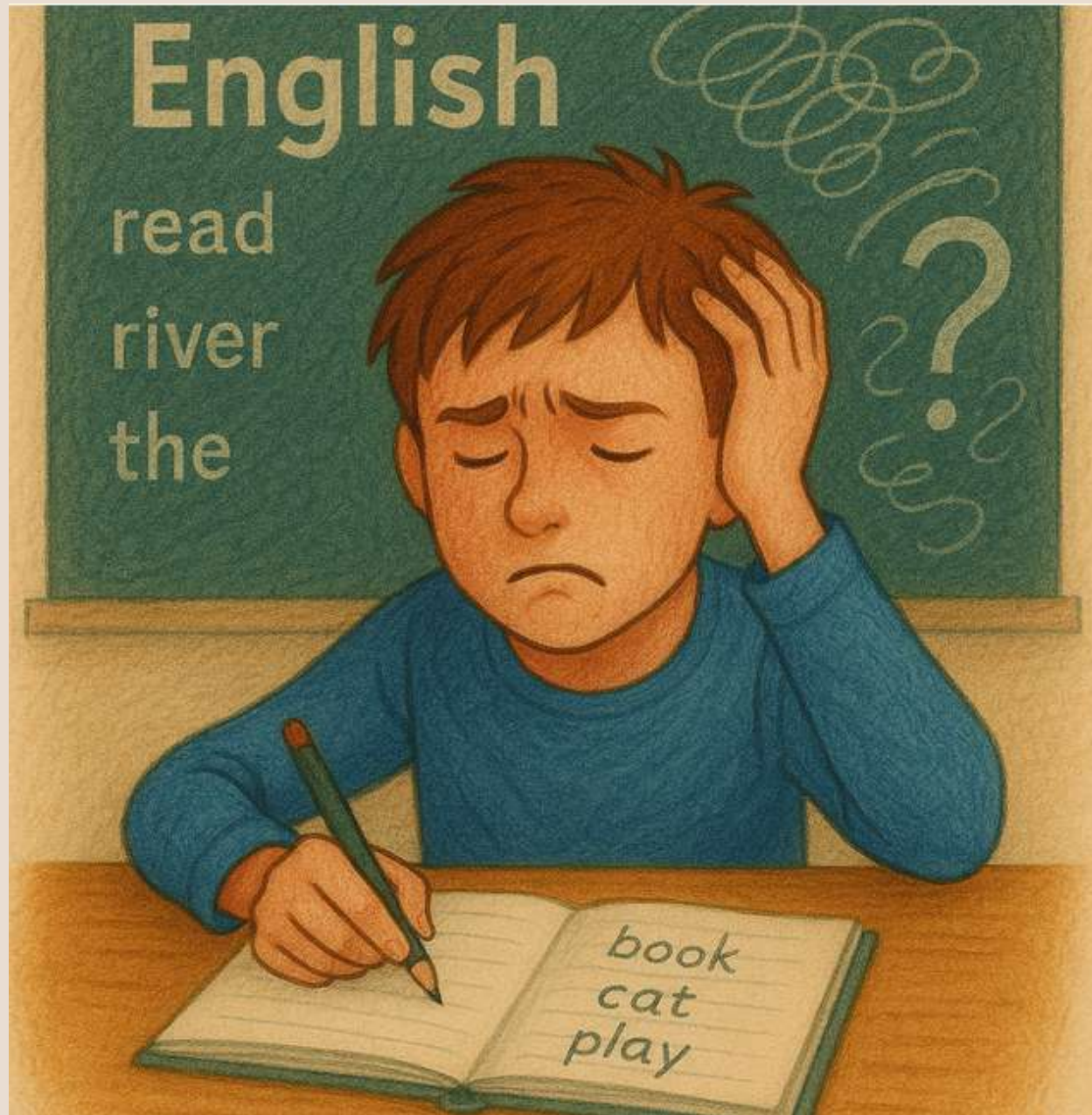
Rechtschreibung und Grammatik

- **Spiegeln oft Selbstwertthemen im sprachlichen Ausdruck.**
Häufiger Hintergrund: „Ich kann mich nicht gut ausdrücken“ oder „Ich mache immer Fehler“ oder „Ich kann nicht schreiben / Ich bin schlecht in Deutsch.“
- **Kann durch frühere Bloßstellung (z. B. Lehrer-Kritik, Auslachen) entstehen → Gehirn koppelt Sprache mit Stress → blockiert den Zugriff auf gespeichertes Wissen.**
- **Teilweise auch Trennungskonflikte, wenn Sprache mit Zugehörigkeit (oder Nicht-Zugehörigkeit) verknüpft ist. Sprache wird emotional mit einer Person oder Situation verknüpft (z. B. Streit mit Lehrkraft) → kann zu „Blockaden“ führen.**
- **Überforderungskonflikt: Wenn Kind die Regeln nicht versteht und sich unter Druck gesetzt fühlt.**

In der Konfliktlösung (Heilungsphase) kommt es oft zu temporärer „Verwirrtheit“ und vielen Rechtschreibfehlern, bevor es sich stabilisiert.

Rechtschreib- und Grammatikprobleme sind kein Zeichen von mangelnder Intelligenz, sondern haben emotionale, neurophysiologische oder konfliktbedingte Ursachen – und können in der Regel aufgelöst oder kompensiert werden.

Englisch/Fremdsprachen allgemein



- Kann mit einem „Nicht-dazu-gehören“-Konflikt oder Überforderungskonflikt zusammenhängen.
- Erfordert das man Laute gut unterscheiden und im Gehirn verarbeiten kann. Probleme entstehen oft, wenn das Auditive Kurzzeitgedächtnis (Merken vom Gehörtem) schwach ist.
- Evtl. Konflikt „Ich verstehe nicht“ oder „Ich gehöre hier nicht dazu“, wirkt auf Hör-/ Sprachzentren.

Latein



- wird häufig erlebt als „zu abstrakt / zu weit weg“ für den Alltag → Selbstwert- und Überforderungsthemen kombiniert.
- sehr analytisch, verlangt ein sehr genaues, schrittweises Denken und gutes Merken im Kurzzeitgedächtnis. Wer hier Schwierigkeiten hat, fühlt sich schnell überfordert.
- wenn als „unnütz“ empfunden → innerer Widerstand = Revierärger-Konflikt („Warum muss ich das?“), kann zu Abschalten und nicht mehr mitmachen führen.

Wie löse ich das Ganze?

Alle Themen die dich angesprochen haben, haben auch eine Resonanz.

Teste kinesilogisch mit dem Fingertest, ob das ein Thema ist, wenn ja mit dem Mini Twister ausstreichen.

Anschließend mit dem NeuroMeridianStrich das jeweilige Thema einstreichen.

z.B.

Mathegenie C30

Selbstbewusstsein C 30

Rechtschreibung C 30

Prüfungstermin – mögliche biologische Konflikte

Selbstwertkonflikt → „Ich bin nicht gut genug“

Angst- oder Schreckangstkonflikt → akute Panik vor der Prüfung

Revierverlust-Konflikt → Angst, Position oder Status zu verlieren (z. B. Ausbildungsplatz)

Trennungs-/Kontaktverlust-Konflikt → Distanz zu vertrauten Menschen während Lernphase

Prüfungsstress kann alte Konfliktmuster triggern, z. B.:

„Ich werde bewertet“ (Scham/Versagen)

„Ich werde bloßgestellt“ (Erniedrigung)

„Ich bin nicht vorbereitet“ (Überforderung)

Bearbeitung der Konflikte mit dem Mini Twister

NeurMeridianStrich

Ich bin sicher in allen Prüfungen C 30, Selbstbewusstsein C 30,

alles was ich weiß, steht mir im richtigen Moment zur Anwendung zur Verfügung C 30

Biographische Hintergründe

Zeugung
Schwangerschaft
Geburt
Nachgeburtszeit
Medizinische Untersuchungen
Nachgeburtliche Eingriffe
Spätere Lebensthemen



Zeugung

Umstände der Empfängnis (gewollt, ungeplant, willkommen, abgelehnt) → Thema Selbstwert, Daseinsberechtigung

Beziehung & emotionale Lage der Eltern → Grundgefühl von Sicherheit oder Unsicherheit

Familiäre & gesellschaftliche Situation → Mangel, Schuld, Existenzangst



Schwangerschaft

Emotionale Verfassung der Mutter → prägt Urvertrauen oder Unsicherheit

Körperliche Belastungen (Erkrankungen, Stress, Medikamente) →
physische und seelische Folgen

Erwartungshaltung (Wunsch nach Junge/Mädchen, Leistungsdruck) →
Identitätsprägung

Bindungserfahrungen (Kontakt, Berührung, Sprache) → Gefühl von Nähe
oder Distanz

Traumatische Ereignisse während der Schwangerschaft

Medizinische Untersuchungen & Eingriffe

Ultraschall → Gefühl von Beobachtung, Irritation durch Schallwellen → spätere Themen mit Kontrolle und Prüfungsangst

CTG (Herzton-Wehen-Kontrolle) → frühe Erfahrung von Dauerüberwachung

Fruchtwasseruntersuchung → Eindringen von außen, Schockerfahrung, "ich werde verletzt"

Häufige vaginale Untersuchungen → Übergriffserfahrung, spätere Grenzthemen, Intim

Wehenfördernde Medikamente, PDA, Kaiserschnitt → Eingriff in natürlichen Rhythmus, Gefühl von Fremdbestimmung



Geburt

Spontane Geburt → unterstützt Selbstwirksamkeit, Körpervertrauen

Sehr lange / schwierige Geburt → spätere Themen von „Ich komme nicht voran“, Erschöpfung, „es ist alles zu anstrengend“.

Sehr schnelle Geburt → später evtl. Hast, Schwierigkeiten mit Tempo, sich Zeit nehmen.

Kaiserschnitt (Kind „holt“ sich den Weg nicht selbst → Themen von Eigenkraft, Startschwierigkeiten).



Geburt

Zangengeburt, Saugglocke
(Gefühl von Übergriff,
Schmerz, „Gewalt von
außen“).

Frühgeburt (Themen
von „zu früh im Leben
stehen müssen“,
Überforderung)

Nabelschnurproblematik
(Atemnot, Ersticken →
spätere Ängste, Panik,
Beklemmungen).



Sofortige Nähe,
Hautkontakt, Stillen →
Urvertrauen.

Trennung von
Mutter nach der
Geburt → Gefühl
von Verlassenheit,
Urangst.

Abnabeln (Durchtrennen der Nabelschnur)

Frühzeitiges Abnabeln (sofort nach der Geburt)

Medizinisch früher Standard, um das Kind „schnell unabhängig“ zu machen.
Wirkung: Verlust von ca. 1/3 des Blutes aus der Plazenta, weniger Eisenreserven.

Symbolisch / psychisch: Gefühl von abruptem Getrenntwerden → kann zu Mustern von „ich werde abgeschnitten“, Trennungsschmerz führen.

Spätes Abnabeln (nach Auspulsieren)

Heute oft empfohlen, fördert bessere Sauerstoffversorgung und Eisenstatus.
Psychisch: sanfterer Übergang ins Leben, mehr Ganzheitsgefühl.



Nachgeburtszeit

- Intensivmedizinische Maßnahmen (Inkubator, viele Apparate) → frühkindliches Gefühl von Isolation.
- Fehlender Körperkontakt → kann sich in Bindungsstörungen und Nähe-/Distanzproblemen zeigen.
- Erste Erfahrungen mit Fürsorge / Vernachlässigung → prägen grundlegende Beziehungsmuster.



Nachgeburtszeitliche Eingriffe

U-Untersuchungen: Blutabnahmen, Tests → erste Schmerz-/Hilflosigkeitserfahrungen

Vitamin-K-Gabe: Spritze (Übergriffserfahrung, Schmerz) oder Tropfen (sanfter)

Weitere Maßnahmen (Augensalbe, Impfungen) → abhängig von Begleitung als Schutz oder Übergriff erlebt

Wesentlich: Wie das Kind begleitet wird (Nähe, Wärme, Worte) entscheidet über Urvertrauen oder Angstprägung



Zentrale Prägungsthemen

Grundgefühl von Sicherheit
oder Angst

Urvertrauen, Selbstwert,
Identität

Psychosomatische Symptome
(z. B. Atem, Verdauung,
Verspannungen)

Beziehungsfähigkeit,
Bindungsstile

Leistungsdruck, Existenzangst

Wiederkehrende
Lebensmuster („Ich bleibe
stecken“, „Ich werde gerettet“,
„Ich komme nie an“)

Ergänzende Aspekte

Emotionale & energetische Prägungen der Eltern

Familiäre Konflikte, Ängste, Verluste während der Schwangerschaft.

Traumata der Vorfahren (z. B. Kriegserfahrungen der Großeltern).

Kulturelle & gesellschaftliche Faktoren

„Du bist ein Mädchen/Junge, also musst du ...“ → frühe Rollenerwartungen.

Fehlende Willkommenskultur (z. B. „falsches Geschlecht“, „zu früh/zu spät“).

Patchworkfamilie → Mehrfach-Zugehörigkeit

Kind hat verschiedene „Welten“ (Mama/Papa, Stiefeltern, evtl. Halbgeschwister). → Gefühl von Zerrissenheit oder Bereicherung.

Familienstellen und Lernschwierigkeiten

Verborgene familiäre Konflikte oder Bindungen können unbewusst Lernblockaden verursachen. Familienstellen macht diese Muster sichtbar und hilft, sie zu lösen – für mehr Leichtigkeit und Lernfreude.

Zusammenhang zwischen FAMILIENDYNAMIK UND LERNSCHWIERIGKEITEN



Familiendynamik / Verstrickung



Innerer Konflikt



Emotionale Blockade

Lektion 1

Grundidee Familienstellen



Familiensystem

Kinder können unbewusst Belastungen oder ungelöste Themen aus dem Familiensystem übernehmen, die sich dann im Lernverhalten zeigen.

Verlorener Zwilling

In den ersten Schwangerschaftswochen war ein Geschwisterkind vorhanden, das dann nicht weiterlebte.

Das überlebende Kind trägt diese Erfahrung unbewusst mit sich – auch wenn die Eltern nichts wussten.

Mögliche seelische Belastungen

- **Gefühl von Einsamkeit → „Etwas fehlt in meinem Leben.“**
- **Schuldgefühle → „Warum lebe ich und nicht du?“**
- **Bindungsängste → starke Sehnsucht nach Nähe, aber auch Angst, jemanden zu verlieren.**
- **Beziehungsdynamiken → Suche nach „Seelenpartnern“, intensive Abhängigkeiten oder wiederkehrende Trennungen.**
- **Leere & Sinnsuche → diffuses Gefühl, unvollständig zu sein.**

Körperliche / psychosomatische Themen

- **Probleme mit Abgrenzung, Energieverlust.**
- **Neigung zu „mitfühlen“ oder „fremde Lasten tragen“.**
- **Manchmal diffuse Ängste oder Schlafprobleme.**
- **Für zwei Lernen, für zwei Arbeiten**

Potenzial

- **Starke Empathie- und Bindungsfähigkeit.**
- **Tiefe Spiritualität, Gefühl für das Unsichtbare.**
- **Fähigkeit, andere intensiv zu spüren und zu begleiten.**

Lektion 2

Mögliche systemische Hintergründe bei Mathematik

MATHE IST DABEI NICHT NUR
„ZAHLENARBEIT“, SONDERN OFT
AUCH SYMBOLTRÄGER:

**PLUS (+) → VERBINDUNG,
HINZUFÜGEN, DAZUGEHÖREN**

**MINUS (-) → VERLUST,
WEGNEHMEN, TRENNUNG**

**MAL (×) → VERKNÜPFUNG,
MULTIPLIKATION, WACHSTUM**

**GETEILT (÷) → AUFTEILEN,
ABGRENZEN, TRENNEN**

Wenn im Familiensystem traumatische Verluste, Trennungen, Konflikte oder unklare Zugehörigkeiten bestehen, kann das Kind im Unterbewusstsein diese mathematischen Grundoperationen „meiden“ oder „verwechseln“.

Mögliche systemische Hintergründe

- **Verlust- oder Trennungserfahrungen** → Schwierigkeiten bei **Minus und Geteilt**, weil das das Gefühl von Wegnahme oder Spaltung symbolisieren.
- **Nicht-integrierte Zugehörige (ausgegrenzte Familienmitglieder)** → Probleme bei **Plus**, weil das Hinzufügen innerlich Konflikte auslöst („Wer darf dazugehören?“).
- **Konflikte um Besitz, Erbe** → Schwierigkeiten bei **Geteilt (Teilung)**, weil das Thema im System belastet ist.
- **Familiäres „Mehr ist besser“ oder „Wachstum um jeden Preis“** → Probleme bei **Mal**, wenn das mit Stress oder Überforderung verknüpft ist.

Aufstellungsprozess



- Das Kind steht stellvertretend für jemanden im Familiensystem, der etwas **„nicht lösen konnte“** oder **„nicht verstanden hat“**.
- **Mathe** wird so zum Symbolfeld für unbewusste Loyalität: **„Ich darf es nicht besser können als ...“** oder **„Ich bleibe bei dir im Scheitern.“**
- Lösung: Die unterbrochene Ordnung im Familiensystem sichtbar machen, **Zugehörigkeit klären, Belastungen zurückgeben.**

Lektion 3

Mögliche systemische Hintergründe in Deutsch

Aus Sicht des Familienstellens können Probleme in **Deutsch (Rechtschreibung & Grammatik)** als Ausdruck **unbewusster systemischer Bindungen** gesehen werden.

Sprache ist in diesem Ansatz nicht nur ein **Werkzeug zur Kommunikation**, sondern auch ein Bindeglied zwischen Generationen – und kann so stark mit Familiendynamiken verknüpft sein.

Nicht-dazugehören dürfen / Zugehörigkeitskonflikt



Rechtschreibung und Grammatik dienen dazu, „dazuzugehören“ und verstanden zu werden.

Wenn ein Kind im Familiensystem unbewusst mit einem **Ausgegrenzten (z. B. einem verstoßenen Angehörigen) in Loyalität steht, kann es Schwierigkeiten haben, die „Regeln“ der Sprache zu befolgen.**

Mögliche systemische Hintergründe

Familiäre Migrations- oder Sprachbrüche



- Wenn in der Familiengeschichte ein Sprachwechsel, eine erzwungene Anpassung oder ein Verlust der Muttersprache vorkam, kann es zu Blockaden beim Erlernen der offiziellen Sprache kommen.
- Das Kind kann unbewusst „der alten Sprache treu bleiben“ wollen.

Loyalität zu einer Person, die als „sprachschwach“ galt



**Beispiel: Großeltern ohne Schulbildung,
die trotzdem im Familiensystem hohen
Respekt genießen → Kind meidet gute
Rechtschreibung, um auf derselben Ebene
zu bleiben.**

Schule als Symbol für Ausgrenzung oder Demütigung

**Wenn ein Eltern- oder Großelternteil in der Schule
stark beschämt wurde (z. B. durch Lehrer), kann
das Kind unbewusst diese Erfahrung wiederholen,
um verbunden zu bleiben.**

Symbolische Deutung im Aufstellungsbild

Rechtschreibung → steht für Ordnung, Struktur, das „richtige“
Funktionieren im System.

Grammatik → symbolisiert Beziehungen und Positionen (Subjekt,
Objekt, Regeln).

**Fehler können unbewusst bedeuten: „Ich folge euren Regeln nicht“ oder „Ich bleibe
verbunden, indem ich mich nicht anpasse“.**

Lektion 4

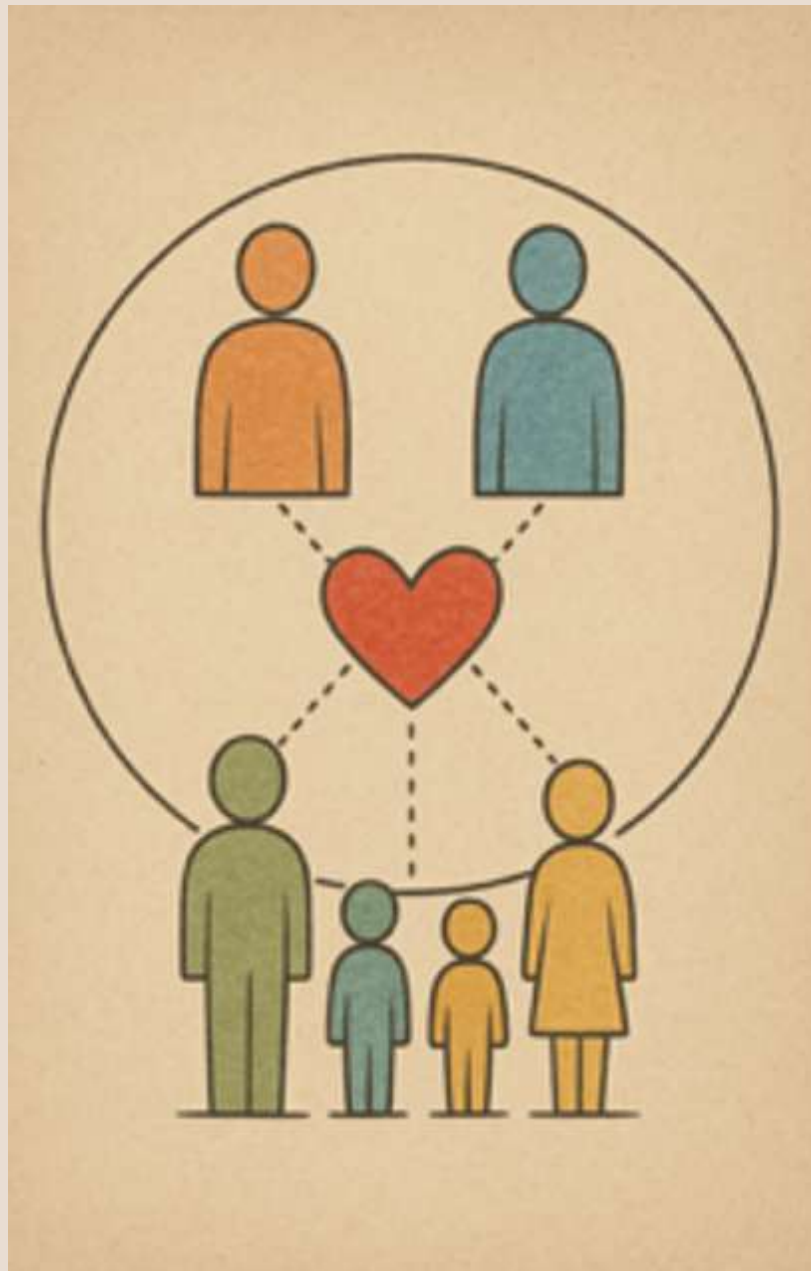
Fremdsprachen



Aus Sicht des Familienstellens haben **Fremdsprachen** wie Englisch, Latein oder Französisch oft eine tiefere systemische Bedeutung, weil **Sprache immer auch mit Herkunft, Zugehörigkeit und Identität** verknüpft ist.

Die Schwierigkeiten in einzelnen Sprachen können auf unbewusste Bindungen und Loyalitäten hinweisen.

Englisch



**Kann symbolisch für kulturelle Anpassung
oder Globalisierung stehen.**

**Schwierigkeiten möglich, wenn in der
Familiengeschichte Ablehnung oder Konflikte
mit englischsprachigen Kulturen vorkamen
(z. B. Kriegserfahrungen,
Kolonialgeschichte).**

**Kind kann unbewusst „dem Eigenen treu
bleiben wollen“ und deshalb die neue
Sprache nicht verinnerlichen.**

Latein



FAMILIEN- SYSTEM

**Bindungen &
Loyalitäten
Ordnung & Rollen klären**

- Keine gesprochene Alltagssprache mehr → wird oft als „abstrakt“ erlebt.
- Kann symbolisch für Tradition, Kirche, Bildungseliten stehen.
- Schwierigkeiten treten manchmal auf, wenn es im Familiensystem Konflikte mit Institutionen (Kirche, Schule, Obrigkeit) gab.
- Manche Kinder „verweigern“ sich unbewusst, um nicht Teil dieser Tradition zu werden.

Französisch



- Kann für Kultur, Lebensstil, Ästhetik stehen - oder historisch für politische Spannungen (z. B. Kriege, Rivalitäten zwischen Frankreich und dem Heimatland).
- Probleme können entstehen, wenn in der Familiengeschichte Kriegs- oder Besatzungserfahrungen mit französischsprachigen Regionen verbunden sind.
- Unbewusste Loyalität kann bedeuten: „Ich spreche die Sprache des Feindes nicht.“

Übergreifendes Muster im Familienstellen



**FAMILIEN-
SYSTEM**

Fremdsprachen stehen oft für „Neues“ und „Fremdes“. Wenn das Familiensystem starke Loyalität zur eigenen Herkunft betont oder negative Erfahrungen mit dem „Fremden“ gemacht hat, kann das Kind innerlich blockieren – nicht aus Unfähigkeit, sondern aus Bindung und Treue.

Mögliche Hintergründe bei Prüfungsangst

- **Unbewusste Loyalität zu Familienmitgliedern, die ihre Chancen nicht genutzt haben („Ich darf nicht erfolgreicher sein als ...“)**
- **Übernommene Ängste oder Versagensmuster aus der Familiengeschichte**
- **Verstrickung mit Schicksalen, in denen Bildung, Anerkennung oder beruflicher Erfolg nicht möglich oder gefährlich war**
- **Rollenverwechslung (Kind übernimmt elterliche Ängste oder Selbstzweifel)**

Energetisches Thema

**Zugehörigkeit vs. individueller Erfolg
Selbstvertrauen vs. Familienloyalität
Freiheit vs. unbewusste Bindung**

Heilimpuls

**Zugehörigkeit vs. individueller Erfolg
Selbstvertrauen vs. Familienloyalität
Freiheit vs. unbewusste Bindung**

Themen bearbeiten

**Ahnenforschung:
Nachfragen bei Angehörigen**

evtl. Familienaufstellung

Bearbeitung der Themen mit dem Mini Twister

NeuroMeridianStrich

Ahnenerlösung C 30

Familienaufstellung C 30

Lernschwierigkeiten aus karmischer Sicht

Aus **karmischer Sicht** (reinkarnations- und seelenorientierte Ansätze) können Lernprobleme in bestimmten Fächern oder Themen wie Mathe, Sprachen, Rechtschreibung & Grammatik auch als Mitbringsel aus **früheren Leben** verstanden werden.

Manche Fähigkeiten oder Blockaden sind dann nicht nur „hier und jetzt“ entstanden, sondern beruhen auf **alten Erfahrungen oder Gelübden**, die noch wirken.



Karma

Das Wort „Karma“ bedeutet „Tat, Handlung, Werk“



Der Gedanke dahinter ist:

Jede Handlung (bewusst oder unbewusst) hinterlässt eine Folge – wie ein Samen, der irgendwann Früchte trägt.

Diese Folgen können direkt (sichtbar und sofort) oder indirekt (verzögert und auf subtilen Ebenen) wirken.

Im spirituellen Sinn ist Karma nicht „Strafe“ oder „Belohnung“, sondern das Prinzip von Ursache & Wirkung.

Lektion 1

Mathe/Grundrechenarten



- Frühere Leben mit Zahlenmissbrauch (z. B. Buchhalter, Händler, Finanzverwalter, der betrogen oder betrogen wurde) → kann zu Misstrauen gegenüber Zahlen führen.
- Gelübde der Armut (Klosterleben, asketische Traditionen) → Rechenoperationen mit Plus/Multiplikation können unbewusst als „Verstoß gegen das Gelübde“ erlebt werden.
- Konflikte um Teilung (Erbstreit, Ressourcenverteilung in früheren Leben) → Blockade bei Minus oder Geteilt.

Lernblockade in Mathematik



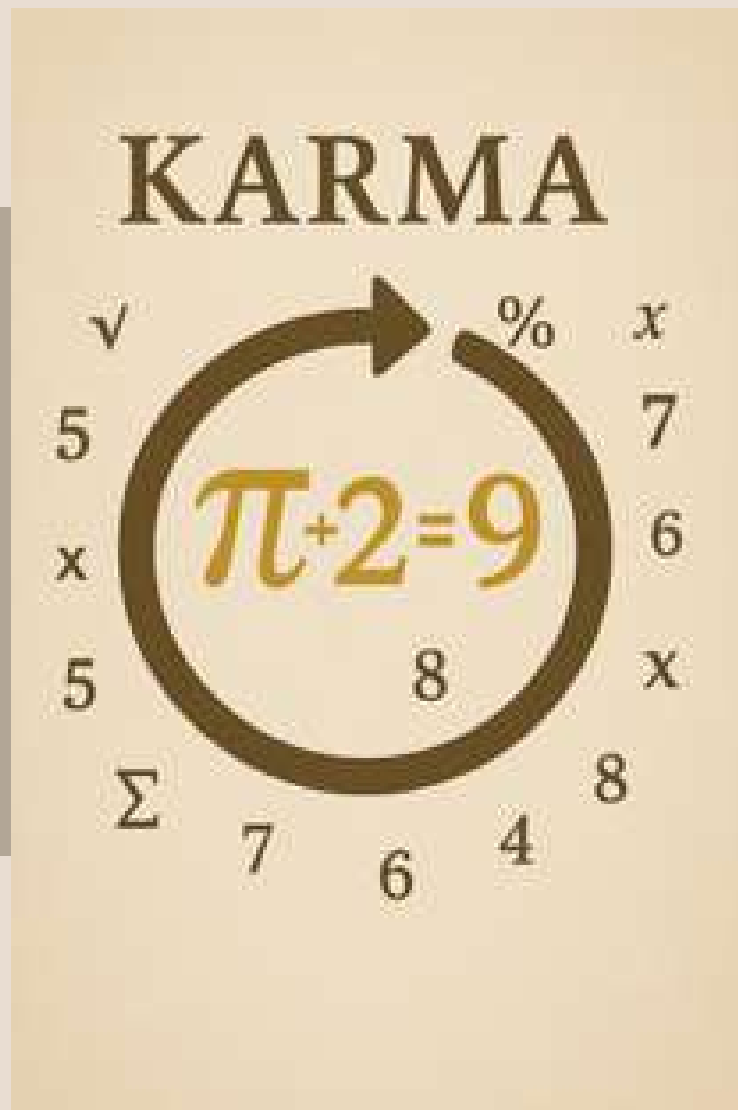
In früheren Leben Zwang zu strenger, dogmatischer Logik ohne Raum für Kreativität

Missbrauch von Zahlen oder Berechnungen zur Manipulation oder Ausbeutung

Negative Erfahrungen in einer Kultur oder Rolle, in der Fehler hart bestraft wurden

Innere Abwehr gegen starre Strukturen und abstraktes Denken

Energetisches Thema



Ordnung – Freiheit
Kontrolle – Vertrauen
Logik – Intuition

Heilimpuls

- Verbindung von Logik und Kreativität stärken
- Mathe als universelle Sprache verstehen, die Klarheit und Lösungen bringt
- Spielerisches, praktisches Lernen (Alltag, Natur, Kunst)
- Vertrauen in die eigene Fähigkeit, Schritt für Schritt Lösungen zu finden

Lektion 2

Deutsch (Rechtschreibung & Grammatik)



KARMA

- Frühere Leben mit Schreib- oder Druckverbot (Zensur, Analphabetismus als Zwang) → Schwierigkeiten, Regeln anzunehmen.
- Sprachmissbrauch (Propaganda, falsche Zeugnisse) → Seele kann beschließen „Ich nutze Sprache nicht mehr als Machtmittel“ → blockiert präzises Schreiben.
- Verlust der Muttersprache in einer früheren Inkarnation → unbewusste Trauer oder Loyalität zur alten Sprache.

Weitere Ursachen für Deutsch (Rechtschreibung & Grammatik)



- In früheren Leben Bestrafung oder Bloßstellung wegen falscher Ausdrucksweise
- Missachtung oder Entwertung der eigenen Muttersprache
- Zwang zur Nutzung einer fremden Sprache, Unterdrückung der eigenen Worte
- Selbstzensur oder Angst, „falsch“ zu sprechen/schreiben

Energetisches Thema

Selbstwert – Scham
Ausdruck – Angst vor Bewertung
Authentizität – Anpassung

Heilimpuls

Stärkung des Selbstwertes und der inneren
Erlaubnis, sich auszudrücken

Verbindung zur Freude an Sprache
wiederherstellen

Rechtschreibung und Grammatik als Werkzeuge
der Klarheit sehen, nicht als Zwang
Spielerisches Üben ohne Leistungsdruck

Lektion 3

Fremdsprachen (Englisch, Latein, Französisch, Spanisch)



KARMA

Ursache-Wirkung
alter Erfahrungen

Muster aus
früheren Leben

- Sprachliche Unterdrückung in früheren Leben - z. B. erzwungene Anpassung an Besatzer oder Herrscher → Ablehnung dieser Sprache heute.
- Negative Rollen in einer Kultur - z. B. als Eroberer oder Verräter → Seele blockiert heute, um „keine Verbindung“ mehr zu dieser Kultur zu haben.
- Gelübde der kulturellen Treue - nicht in fremden Kulturen aufgehen → Schwierigkeiten mit Fremdsprachen allgemein.

Englisch

Lernblockade in Englisch



Mögliche karmische Ursachen

- In früheren Leben Benachteiligung oder Bloßstellung wegen der Nutzung einer bestimmten Sprache
- Sprachliche Unterdrückung durch Kolonialmächte oder Obrigkeiten
- Abwehr gegen „globale“ oder dominante Sprachen



Energetisches Thema

Selbstwert – Identität
Ausdruck – Angst vor Bewertung
Authentizität – Anpassung



Heilimpuls

Selbstbewusstsein im Ausdruck stärken
Sprache als Werkzeug für Verbindung sehen,
nicht als Machtinstrument
Freude an Kommunikation entdecken (z. B.
über Musik, Filme, Gespräche)
Spielerisches Lernen ohne Leistungsdruck

In früheren Leben Benachteiligung oder Bloßstellung wegen der Nutzung einer bestimmten Sprache.

Sprachliche Unterdrückung durch Kolonialmächte oder Obrigkeiten.

Zwang zur Übernahme einer anderen Kultur und Sprache.

Abwehr gegen „globale“ oder dominante Sprachen.

Energetisches Thema

Selbstwert – Identität
Ausdruck – Angst vor Bewertung
Authentizität – Anpassung

Heilimpuls

Selbstbewusstsein im Ausdruck stärken

Sprache als Werkzeug für Verbindung sehen, nicht
als Machtinstrument

Freude an Kommunikation entdecken (z. B. über
Musik, Filme, Gespräche)

Spielerisches Lernen ohne Leistungsdruck

Französisch

Lernblockade in Französisch



Mögliche karmische Ursachen

- In früheren Leben Benachteiligung oder Bloßstellung wegen sprachlicher Fehler
- Zwang zur Übernahme der französischen Sprache durch Kolonialmächte oder Obrigkeiten
- Ablehnung gegenüber „feiner“ oder elitären Sprachkulturen
- Angst, durch Sprache bewertet oder ausgeschlossen zu werden



Energetisches Thema

Selbstwert – Ausdruck
Zugehörigkeit – Ausgrenzung
Authentizität – Anpassung



Heilimpuls

Selbstbewusstsein beim Sprechen stärken
Französisch als Werkzeug für Verbindung sehen,
nicht als Statussymbol
Freude an Klang und Ausdruck wiederentdecken

In früheren Leben Benachteiligung oder Bloßstellung wegen sprachlicher Fehler

Zwang zur Übernahme der französischen Sprache durch Kolonialmächte oder Obrigkeiten

Ablehnung gegenüber „feiner“ oder elitären Sprachkulturen

Angst, durch Sprache bewertet oder ausgeschlossen zu werden

Energetisches Thema

Selbstwert – Ausdruck
Zugehörigkeit – Ausgrenzung
Authentizität – Anpassung

Heilimpuls

Selbstbewusstsein beim Sprechen stärken

Französisch als Werkzeug für Verbindung sehen,
nicht als Statussymbol

Freude an Klang und Ausdruck wiederentdecken
(Musik, Lyrik, Filme)

Spielerisches Lernen mit Genuss statt
Leistungsdruck

Spanisch

Lernblockade in Spanisch



Mögliche karmische Ursachen

- In früheren Leben Benachteiligung oder Bloßstellung wegen sprachlicher Fehler
- Sprachliche Unterdrückung durch Kolonialmächte
- Zwang zur Übernahme einer anderen Kultur und Sprache
- Abwehr gegen „globale“ oder ausgeschlossenen



Energetisches Thema

Selbstwert – Ausdruck
Zugehörigkeit – Ausgrenzung
Authentizität – Anpassung



Heilimpuls

Selbstbewusstsein beim Sprechen stärken
Sprache als Werkzeug für Verbindung sehen,
nicht als Machtinstrument
Freude an Kommunikation entdecken (Musik, Filme)

In früheren Leben Benachteiligung oder Bloßstellung wegen sprachlicher Fehler

Zwang zur Übernahme der spanischen Sprache durch Kolonialmächte oder Obrigkeiten

Ablehnung gegenüber Sprachen, die mit Eroberung oder Missionierung verbunden sind

Angst, durch Sprache bewertet oder ausgeschlossen zu werden

Energetisches Thema

Selbstwert – Ausdruck
Zugehörigkeit – Ausgrenzung
Authentizität – Anpassung

Heilimpuls

Selbstbewusstsein beim Sprechen stärken

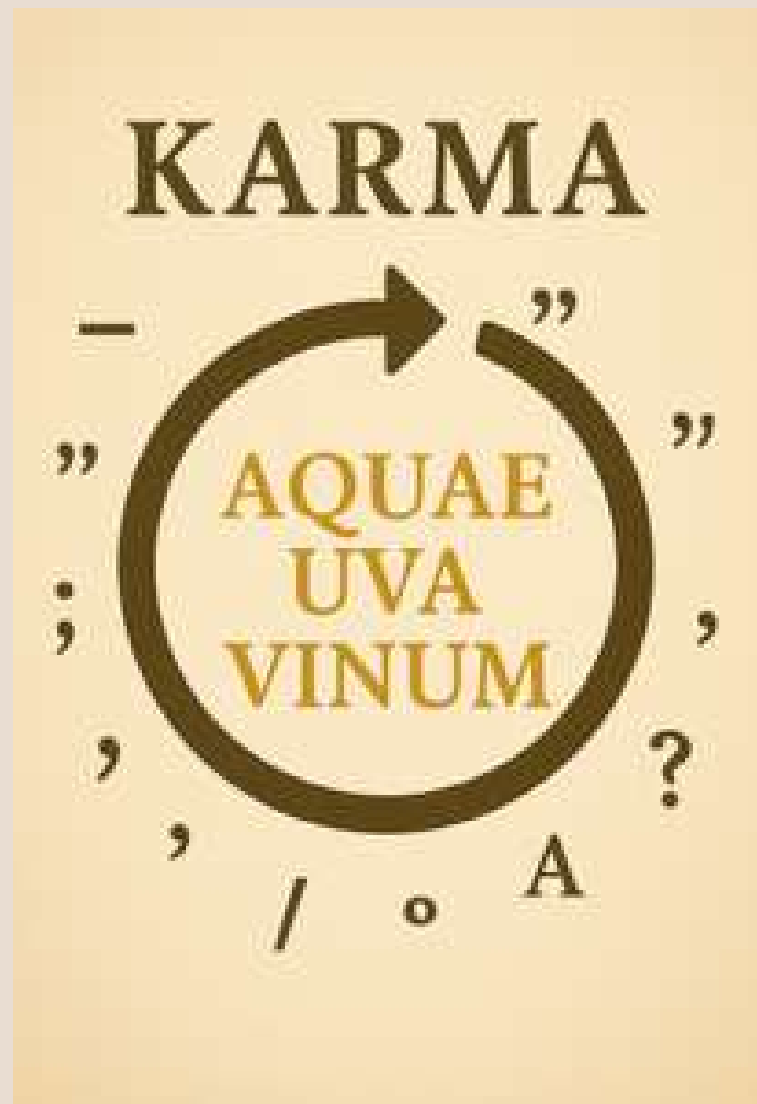
Spanisch als Werkzeug für Verbindung sehen,
nicht als Machtinstrument

Freude am Klang und Rhythmus der Sprache
entdecken (Musik, Tanz, Filme)

Spielerisches Lernen ohne Leistungsdruck

Latein

Frühere Erfahrungen mit Sprache und Macht



In einem früheren Leben evtl. Latein als „Amtssprache“ in Kirche, Justiz oder Verwaltung erlebt, die unterdrückend oder einengend wirkte. Möglicherweise wurde Sprache gezielt eingesetzt, um Macht auszuüben oder andere zu kontrollieren – und heute gibt es eine innere Blockade dagegen.

Kollektives Karma



Latein ist eng mit der römischen Geschichte, Eroberung und Missionierung verknüpft.

Manchmal kann ein innerer Widerstand gegen die „Schwingung“ dieser Sprache auftauchen, weil sie unbewusst mit Unterdrückung, Dogmen oder Zwang verbunden ist.

Seelenauftrag



KARMA

Die Seele möchte vielleicht gerade nicht alte Denkmuster (z. B. sehr strenge Grammatik, starre Strukturen) reproduzieren, sondern neue Ausdrucksformen entwickeln.
Die Blockade zwingt dazu, kreative Wege zu suchen oder den Wert von Sprache bewusster zu erfassen.

Unverarbeitete Erlebnisse aus diesem Leben

LATEIN



Wenn in der Schule früher Druck, Versagen oder Bloßstellung beim Lateinlernen erlebt wurde, kann sich das wie ein karmischer Knoten anfühlen, auch wenn er eigentlich biografisch ist.

Prüfungsangst & Prüfungsstress

PRÜFUNGS ANGST



In früheren Leben harte oder ungerechte Prüfungen, bei denen das Überleben oder der Status abhing

Bloßstellung oder Strafe bei „Versagen“

Machtmissbrauch durch Autoritätspersonen

Übermäßiger Leistungsdruck aus familiären oder gesellschaftlichen Strukturen

Bearbeitung der Themen mit dem Mini Twister
NeuroMeridianStrich Seelenheil C30, Karmaauflösung C 30

Abschluss mit Ausblick



Vielen Dank



Wichtiges für deinen Weg

Wichtiges für deinen Weg

- Vertraue deiner inneren Stimme
- Nimm dir Zeit für Übung und Integration
- Erinnere dich: Entwicklung ist ein Prozess
- Sei achtsam – aber auch liebevoll mit dir

authentisch
deinen eigenen
Weg zu gehen

Lernschwierigkeiten sind kein Zeichen von Versagen oder Schwäche. Sie zeigen uns vielmehr, dass jeder Mensch auf seine ganz eigene Weise lernt – und dass es manchmal andere Wege und Methoden braucht, um Wissen aufzunehmen und umzusetzen.

Kleine Fortschritte

FORTSCHRITTE

- Nimm auch kleine Erfolge wahr
 - Vergleiche deinen Weg nicht mit anderen
 - Bleibe offen für Veränderungen
 - Reflektiere bewusst
 - Schenke dir selbst Anerkennung
- 

Erinnere dich daran: Erfolg entsteht nicht durch Perfektion, sondern durch Dranbleiben, Ausprobieren und kleine Schritte, die sich summieren.

Jeder Fortschritt - so klein er auch erscheinen mag - ist ein Beweis deiner Stärke.

Zeit



„ZEIT“

**Nimm dir bitte die Zeit, das Gelernte in deinem eigenen Tempo umzusetzen.
Erlaube dir, Pausen zu machen, Neues auszuprobieren und immer wieder neu zu beginnen.**

Dein Weg ist einzigartig – und gerade darin liegt deine Chance, eigene Stärken zu entdecken, die andere vielleicht gar nicht entwickeln.

Danke



DANKE

Ich danke dir von Herzen für deine Offenheit und dein Vertrauen heute.

Geh mit Zuversicht weiter - und denke immer daran: Du bist viel größer als jede Schwierigkeit, die dir begegnet."

Abschluss mit Ausblick

Zum Abschluss möchte ich dir noch etwas mitgeben:

Lernschwierigkeiten sind kein Hindernis, sondern ein Hinweis darauf, dass dein Gehirn und dein ganzes System vielleicht einen anderen Zugang brauchen.

Genau hier setzt die SIBRA-Methode an - sie eröffnet neue Wege, Blockaden zu lösen und Lernprozesse wieder in den Fluss zu bringen.

SIBRA-Methode



Wenn du spürst, dass dich dieser Ansatz inspiriert und du tiefer eintauchen möchtest, lade ich dich herzlich zur SIBRA-Ausbildung ein.

Dort lernst du die Methode Schritt für Schritt kennen und anwenden – für dich selbst, aber auch, um andere professionell zu begleiten.

Danke für deine Teilnahme

**Ich danke dir von Herzen für deine Teilnahme .
Gehe gestärkt weiter – und vielleicht sehen wir
uns schon bald in meiner Ausbildung wieder.**