



Workbook

DEIN
BEGLEITER
ZUM
KURS

Wenn Lernen schwerfällt
- Neue Wege mit der
SIBRA - Methode





Willkommen

Willkommen zu deinem persönlichen Workbook!

Dieses Buch ist als Übungs- und Begleiterheft gedacht. Es soll dir helfen, die Methoden und Werkzeuge, die du im Kurs oder in der Anwendung kennlernst, praktisch umzusetzen und in deinem Alltag zu integrieren.

deine Silvia



Stress durch Schule,
Hausaufgaben, Lehrer,
Fächer, Mitschülern,
Eltern, Freunden

Anspannung, Angst,
Stressmodus beenden,

Leistungsdruck

Zeitdruck

Mini-Twister

- Prüfungsangst – Nervosität vor Tests und Klassenarbeiten.
- Überforderung – zu schwieriger Stoff oder zu viele Hausaufgaben.



Entspann dich, dein Hirn lernt auch in der Ruhe weiter

- Unterforderung – Langeweile, wenn der Stoff zu leicht ist.
- Lärm und Unruhe – in der Klasse oder zu Hause beim Lernen.

- Fehlender Schlaf – müdes Gehirn kann schlechter Informationen verarbeiten.
- Bildschirm-Überlastung – zu viel Zeit am Handy oder PC, zu wenig Bewegung.

Mini-Twister



Mini-Twister

Selbstbezogene Glaubenssätze

„



„ICH BIN NICHT GUT GENUG.“

„ICH BIN DUMM.“

„ICH SCHAFFE DAS SOWIESO NICHT.“

„ICH KANN MIR NICHTS MERKEN.“

„ICH MACHE IMMER FEHLER.“



Mini-Twister



SCHUL- / AUTORITÄTSBEZOGENE GLAUBENSSÄTZE

„LEHRER MÖGEN MICH
NICHT.“

„WENN ICH MICH
MELDE, SAGE ICH
BESTIMMT ETWAS
FALSCHES.“

„NUR WER GUTE NOTEN
HAT, IST ETWAS WERT.“

„FEHLER SIND
PEINLICH.“



LEISTUNGSBEZOGENE GLAUBENSSÄTZE

„MATHE LIEGT MIR
NICHT.“

„SPRACHEN SIND
NICHTS FÜR MICH.“

„ICH KANN NICHT
KREATIV SEIN.“

„ANDERE SIND VIEL
SCHLAUER ALS ICH.“

„ICH LERNE LANGSAMER
ALS DIE ANDEREN.“



SOZIALE GLAUBENSSÄTZE

„DIE ANDEREN LACHEN
ÜBER MICH.“

„ICH GEHÖRE NICHT
DAZU.“

„ICH MUSS PERFEKT
SEIN, SONST LEHNEN
MICH DIE ANDEREN AB.“

Energetische Unterstützung



Positive Wasserinformationen:

ICH LERNE LEICHT UND MIT
FREUDE.

MEIN GEDÄCHTNIS IST KLAR
UND STARK.

ICH VERTRAUE MIR.



Mein Geist ist wach und
aufnahmebereit.

Ich erinnere mich mühelos an
alles, was wichtig ist.

Wissen fließt leicht und frei zu
mir.

Ich bleibe konzentriert und
fokussiert.



Wasserinformationen für Lernen & Gedächtnis



Mein Geist ist wach und aufnahmebereit.

Ich erinnere mich mühelos an alles, was wichtig ist.

Wissen fließt leicht und frei zu mir.

Ich bin konzentriert und fokussiert.

Mein Gedächtnis ist zuverlässig und stark.

Ich habe Freude daran, Neues zu verstehen.

Konzentration

Leichter lernen

Ich finde Lösungen



Ich glaube an mich und
meine Fähigkeiten.



Ich vertraue meiner
inneren Weisheit.

Ich bin mutig und sicher
in meinem Auftreten.

Mein Selbstvertrauen
wächst mit jedem Tag.

Ich kann alles schaffen,
was ich mir vornehme.

Ich strahle Ruhe und
Stärke aus.

Urvertrauen

Selbstvertrauen

Selbstbewusstsein



Selbstvertrauen



MOTIVATION & LEICHTIGKEIT

Ich lerne mit
Begeisterung und Freude.
Jeder Tag bringt mir neue
Erkenntnisse.

Lernen macht mich stark
und frei.

Ich gehe meinen Weg mit
Klarheit und Motivation.

Alles, was ich brauche,
trage ich bereits in mir.

Mit jedem Atemzug
wachse ich in mein
Potenzial.

Anwendung:

1-2 Sätze auswählen,
die gerade besonders
passen.

Auf ein Zettelchen
schreiben und unter
das Glas legen

Bewusst trinken und
beim Trinken die
Affirmation innerlich
wiederholen.



Kristalle zur Unterstützung

Steinkreis

- zur Harmonisierung von Gruppen

Lernstein

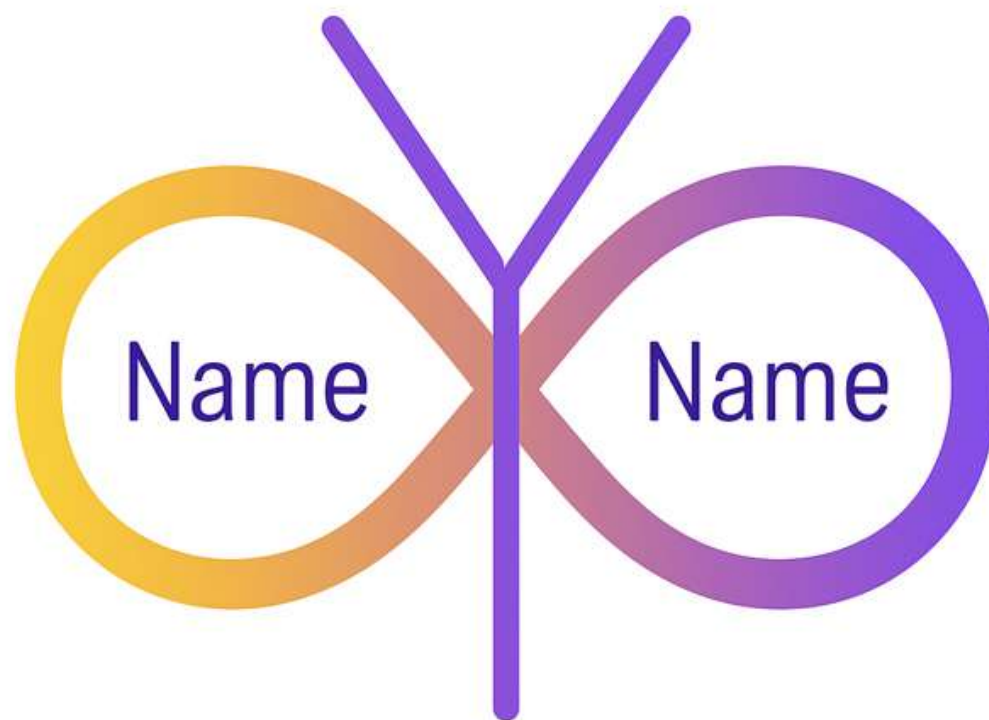
- auf die Unterlagenlegen und als Handschmeichler in die Hosentasche



Farben zur Unterstützung

- orange, Farbe des Wissens
- blau, Farbe der Kommunikation

Spannungsfelder zwischen Menschen



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

Energetische Raumreinigung



Räuchern
Klänge
Geweihnte Kerze
Lichtsäulen
4 Diebe Spray



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.

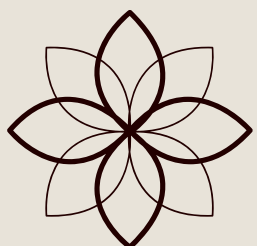
Symbole/Bilder, die Wissen und Inspiration darstellen.

Kinesiologisches Testen

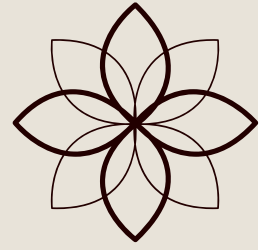


Eine Methode aus der Kinesiologie, bei der Muskelkraft als Reaktion auf Reize oder Fragen geprüft wird, um energetische oder gesundheitliche Ungleichgewichte zu erkennen.

Ziel: Blockaden im Energiesystem aufdecken und behandeln.



Kinesiologisch testbar



Diese Übersicht zeigt dir, was man mit dem kinesiologischen Muskeltest erforschen und abfragen kann.

Sie kann als Arbeitsblatt genutzt werden.

- Lebensmittel & Getränke – Verträglichkeit, unterstützende Wirkung
- Nahrungsergänzungen & Medikamente – ob sie gebraucht werden oder wie sie wirken
- Körperliche Belastungen – Organe, Muskeln, Meridiane, energetische Blockaden
- Emotionen & Stressoren – alte Muster, aktuelle Belastungen, ungelöste Konflikte



- Gedanken & Glaubenssätze – ob sie stärkend oder schwächend wirken
- Therapien & Methoden – welche Behandlung gerade passend ist
- Kristalle, Heilsteine & Symbole – ob sie unterstützend wirken
- Umweltfaktoren – Elektromog, Strahlung, Schadstoffe, Räume
- Alltagsthemen – Beruf, Entscheidungen, Beziehungen
- Spirituelle Themen – Affirmationen, Meditationstechniken, energetische Hilfsmittel



Multisensorisches Lernen nutzt mehrere Sinne gleichzeitig.

Dadurch werden Informationen besser verankert und nachhaltiger erinnert.

- Sehen + Hören – Vortrag hören und gleichzeitig eine Präsentation mit Bildern/Diagrammen ansehen
- Sehen + Schreiben – Lerninhalte lesen und parallel Notizen oder Mindmaps erstellen
- Hören + Bewegen – Ein Lied hören und den Rhythmus mitklatschen oder dazu tanzen
- Sehen + Fühlen – Ein Modell oder Objekt in die Hand nehmen und gleichzeitig die Erklärung dazu betrachte



- Sehen + Hören – Vortrag hören und gleichzeitig eine Präsentation mit Bildern/ Diagrammen ansehen
- Sehen + Schreiben – Lerninhalte lesen und parallel Notizen oder Mindmaps erstellen
- Hören + Bewegen – Ein Lied hören und den Rhythmus mitklatschen oder dazu tanzen
- Sehen + Fühlen – Ein Modell oder Objekt in die Hand nehmen und gleichzeitig



Unterstützung aus der Naturheilkunde



Ätherische Öle

Bachblüten

Schüßler Salze

Globuli

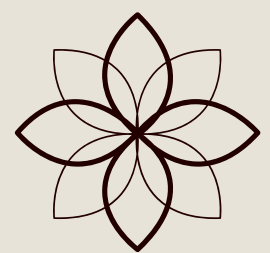


NeuroMeridianStrich

Ideen für den NeuroMeridianStrich Die angegebenen Potenzen (C₃₀, C₁₀₀₀, C unendlich) bitte austesten.

Verwende die Sätze intuitiv oder teste aus, wiederhole sie regelmäßig und verbinde sie mit deinem Alltag.

Lernen & Schule



Klarheit C₃₀

Konzentration C₃₀

Selbstbewusstsein C₃₀

Gedächtnis C₃₀

Rechtschreibung C₃₀

Motivation C₃₀

Begeisterung C₃₀

Selbstwert C₃₀

Ich bin ein Mathe-Genie C₃₀

Englisch wie Muttersprache C₃₀

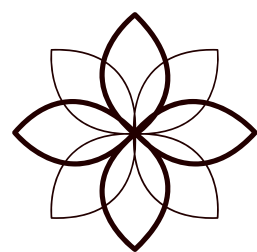
Prüfungsruhe C₃₀, C₁₀₀₀, C unendlich

Freude am Lernen C₃₀, C₁₀₀₀, C unendlich

Lernfreude C₃₀, C₁₀₀₀, C unendlich

Schultrauma C₁₀₀₀

Lehrertrauma C1000
Wunderbarer Schultag C1000
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
Lernenergie C30, C1000, C unendlich
Gelassenheit C30, C1000, C unendlich



Gefühle & innere Stärke

Alles ist möglich C₃₀, C unendlich

Hinderliche Glaubenssätze C₃₀

Mut und Vertrauen C₃₀

Zuversicht und Vertrauen C₃₀

Ich glaube an mich C₃₀

Gerechtigkeit C unendlich

Vergebung C unendlich

Herzsonne C unendlich

Energiefeld C₃₀

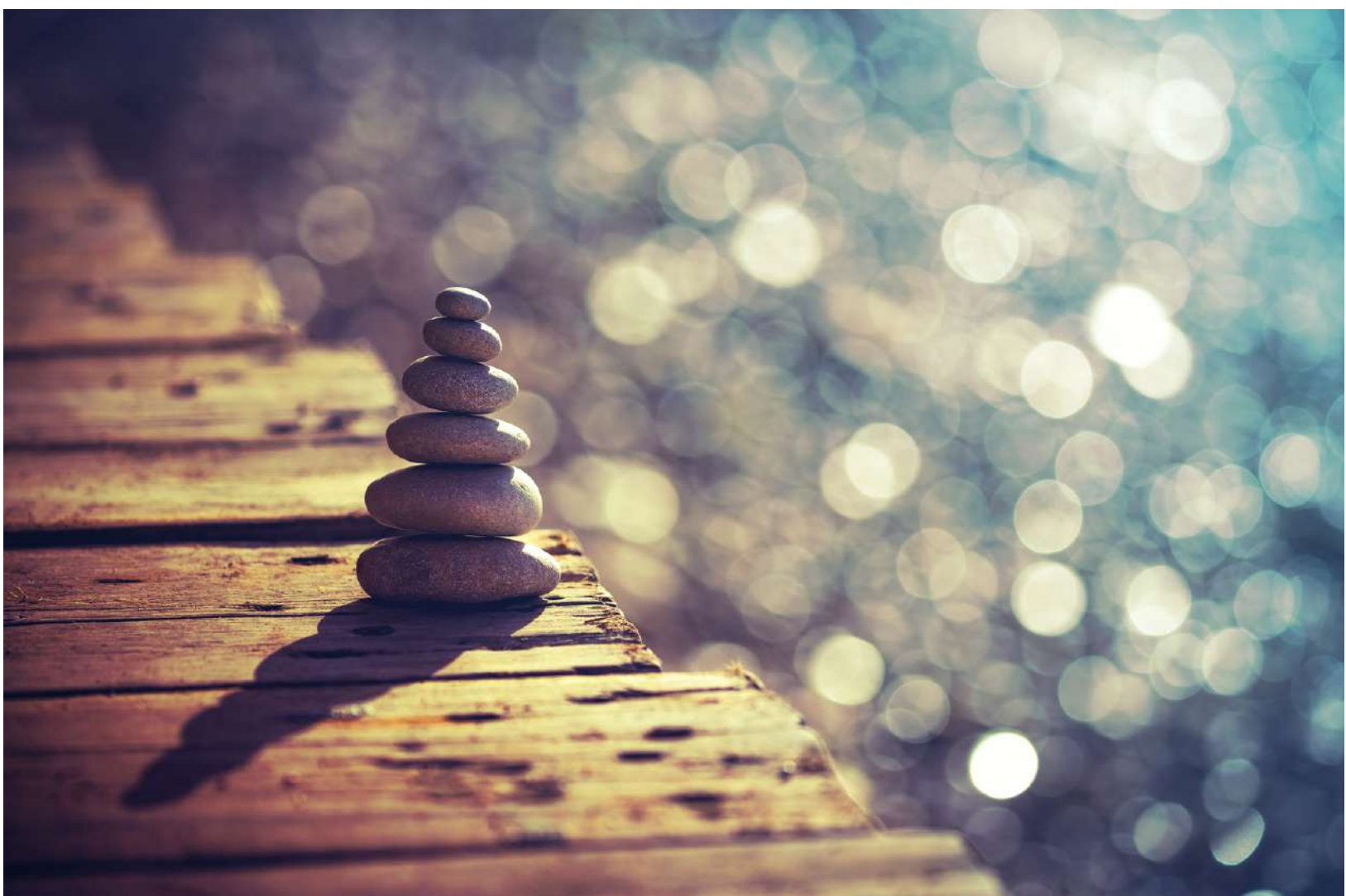
Selbstsicherheit C₃₀, C₁₀₀₀, C unendlich

Freundschaft C₃₀, C₁₀₀₀, C unendlich

Entscheidungskraft C₃₀, C₁₀₀₀, C unendlich

Klarheit C₃₀, C₁₀₀₀, C unendlich

Dankbarkeit C₃₀, C₁₀₀₀, C unendlich



Transformation & Heilung

Auflösung aller Hindernisse C1000

Ahnenerlösung C1000

Familienaufstellung C1000

Chakren C30

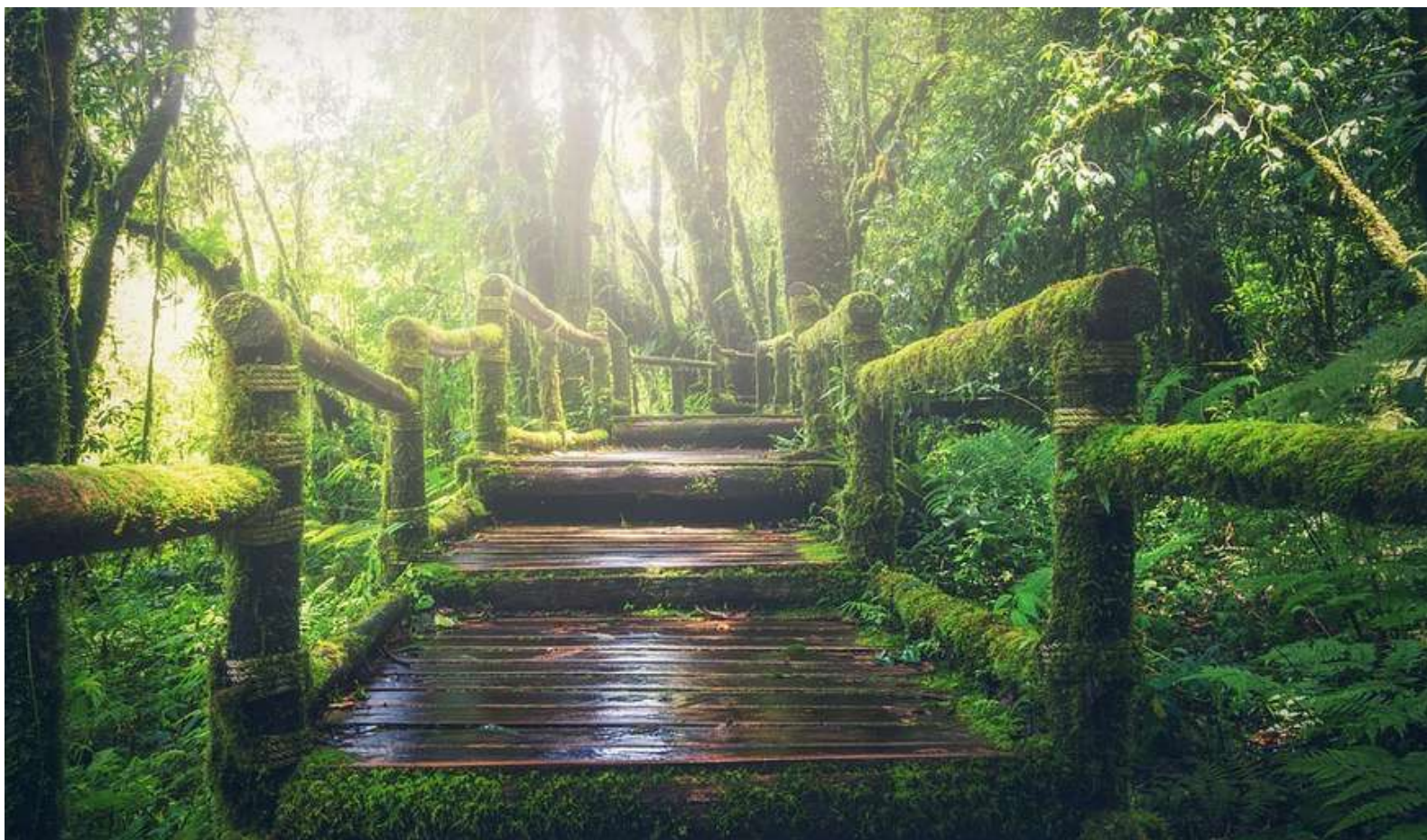
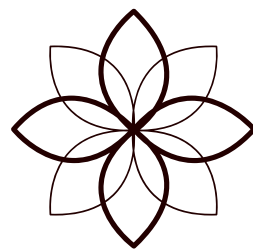
Optimaler Informationsgriff C30

Goldenes Ei C unendlich (Schutz,
Wohlfühleffekt)

Innere Mitte C30, C unendlich

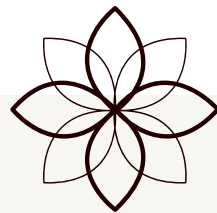
Innerer Frieden C30, C unendlich

Dankbarkeit C30, C unendlich



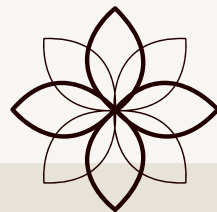
Gesundheit & Energie

Lebenskraft C₃₀, C₁₀₀₀, C unendlich
Zellenergie C₃₀, C₁₀₀₀, C unendlich
Immunkraft C₃₀, C₁₀₀₀, C unendlich
Herzstärkung C₃₀, C₁₀₀₀, C unendlich
Atemfreiheit C₃₀, C₁₀₀₀, C unendlich
Stoffwechselharmonie C₃₀, C₁₀₀₀, C unendlich
Nervenstärke C₃₀, C₁₀₀₀, C unendlich
Gelenkbeweglichkeit C₃₀, C₁₀₀₀, C unendlich
Stressfreiheit C₃₀, C₁₀₀₀, C unendlich



Morgenritual

Herzsonne C₃₀, C₁₀₀₀, C unendlich
Aufwachkraft C₃₀, C₁₀₀₀, C unendlich
Klarheit C₃₀, C₁₀₀₀, C unendlich
Schutz C₃₀, C₁₀₀₀, C unendlich
Lebensfreude C₃₀, C₁₀₀₀, C unendlich
Dankbarkeit C₃₀, C₁₀₀₀, C unendlich
Zentrierung C₃₀, C₁₀₀₀, C unendlich
Tagesstart C₃₀, C₁₀₀₀, C unendlich



Tagesritual

Gelassenheit C₃₀, C₁₀₀₀, C unendlich
Fokus C₃₀, C₁₀₀₀, C unendlich
Selbstwert C₃₀, C₁₀₀₀, C unendlich
Kreativität C₃₀, C₁₀₀₀, C unendlich
Verbundenheit C₃₀, C₁₀₀₀, C unendlich
Regeneration C₃₀, C₁₀₀₀, C unendlich
Erfolg C₃₀, C₁₀₀₀, C unendlich

Arbeitsritual

Konzentration C₃₀, C₁₀₀₀, C unendlich
Struktur C₃₀, C₁₀₀₀, C unendlich
Kommunikation C₃₀, C₁₀₀₀, C unendlich
Motivation C₃₀, C₁₀₀₀, C unendlich
Entscheidungskraft C₃₀, C₁₀₀₀, C unendlich
Ruhe im Trubel C₃₀, C₁₀₀₀, C unendlich
Arbeitsfluss C₃₀, C₁₀₀₀, C unendlich



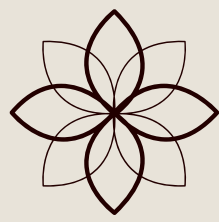
Schulalltagsritual

Lernfreude C₃₀, C₁₀₀₀, C unendlich
Prüfungsruhe C₃₀, C₁₀₀₀, C unendlich
Selbstsicherheit C₃₀, C₁₀₀₀, C unendlich
Freundschaft C₃₀, C₁₀₀₀, C unendlich
Zuversicht C₃₀, C₁₀₀₀, C unendlich
Freude am Lernen C₃₀, C₁₀₀₀, C unendlich
Schutzraum Schule C₃₀, C₁₀₀₀, C unendlich



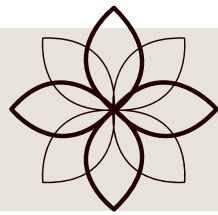
Abendritual

Loslassen C₃₀, C₁₀₀₀, C unendlich
Reinigung C₃₀, C₁₀₀₀, C unendlich
Innere Ruhe C₃₀, C₁₀₀₀, C unendlich
Dankbarkeit C₃₀, C₁₀₀₀, C unendlich
Schlafharmonie C₃₀, C₁₀₀₀, C unendlich
Traumklarheit C₃₀, C₁₀₀₀, C unendlich
Regeneration C₃₀, C₁₀₀₀, C unendlich



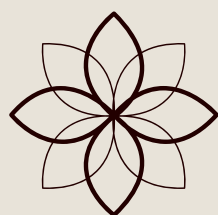
Wochenendritual

Naturkraft C₃₀, C₁₀₀₀, C unendlich
Familienbande C₃₀, C₁₀₀₀, C unendlich
Erholung C₃₀, C₁₀₀₀, C unendlich
Inspiration C₃₀, C₁₀₀₀, C unendlich
Freude C₃₀, C₁₀₀₀, C unendlich
Genuss C₃₀, C₁₀₀₀, C unendlich
Balance C₃₀, C₁₀₀₀, C unendlich



Seelenritual

Herzensöffnung C₃₀, C₁₀₀₀, C unendlich
Intuition C₃₀, C₁₀₀₀, C unendlich
Lichtkraft C₃₀, C₁₀₀₀, C unendlich
Transformation C₃₀, C₁₀₀₀, C unendlich
Seelenruhe C₃₀, C₁₀₀₀, C unendlich
Vertrauen C₃₀, C₁₀₀₀, C unendlich
Einheit C₃₀, C₁₀₀₀, C unendlich



Mikronährstoffe

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

Signalübertragung.

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

Magnesium – entspannt, beugt Stress und Prüfungsangst vor.

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



Lavita

Partnernummer: ID366906

Lava vita Saft

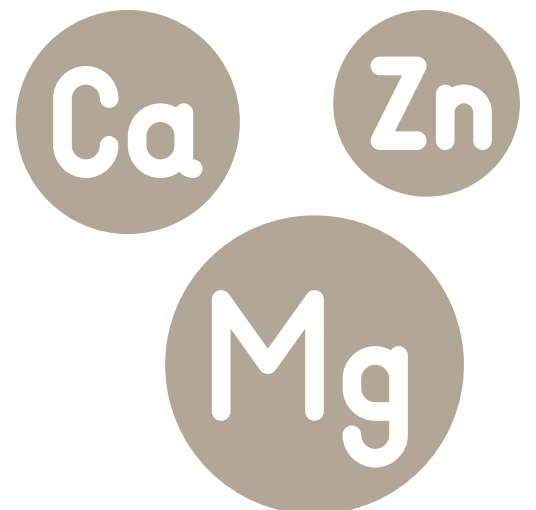


Lava Vitae

Partnernummer:

6727156

Vita Intense



Evolution International

Rabattcode:

10%rabatt49011430



Unsichtbare Störfelder

Narbenstörfelder
Zahnstörfelder
Geopathische Belastungen
Elektrosmog



Alle Störfelder entstört, System frei für Wunder



Tipp: Firma Biopure hat einiges an Abschirmung zu bieten.
unter der Therapeutennummer DI7568 erhältst du 5% Rabatt.

01

Furcht-Lähmungsreflex

Wenn nicht integriert: Leicht ablenkbar, Tagträumer, Geräusch-/Berührungs-/Lichtempfindlichkeit, Lese Probleme, Schul- und Trennungsängste, Schwierigkeiten Gefühle zu zeigen, Depressions- und Suizidgefahr

02

Babkinreflex

Wenn nicht integriert: ADS/ADHS, Ängste/Phobien, Immunschwäche, Allergien/Asthma, verminderte Sehfähigkeit, Probleme Beziehungen aufzubauen

03

Greifreflex

Wenn nicht integriert: Probleme mit Hand-Auge- und Hand-Fuß-Koordination, fein- und grobmotorische Probleme (z. B. starkes Aufdrücken des Stiftes)

04

Plantarreflex

Wenn nicht integriert: Probleme Hand-Fuß-Koordination, Abrollen des Fußes

05

Tonischer Labyrinthreflex

Wenn nicht integriert: Verdrehen von Buchstaben, Lese Probleme, langsames Reagieren, Muskelverspannungen, Aufmerksamkeitsdefizit, Gleichgewichtsstörungen, Abstützen des Kopfes beim Schreiben

06

Asymmetrischer Tonischer Nackenreflex

Wenn nicht integriert: Probleme Schreiben über Mittellinie, schlechtes Schriftbild, Kopfbewegung beim Lesen, Wörter werden ausgelassen, Mittellinie nicht gekreuzt



07

Spinaler Galantreflex

Wenn nicht integriert: Bettnässen, mangelnde Blasenkontrolle, Schwierigkeiten länger zu sitzen, Unruhe/ADHS, Skoliose, Leseprobleme

08

Symmetrischer Tonischer Nackenreflex

Wenn nicht integriert: Nicht gekrabbelt, Probleme Augen-Hand-Koordination, Abstützen des Kopfes beim Schreiben

09

Mororeflex

Wenn nicht integriert: Verdrehen von Buchstaben, Leseprobleme, Flüchtigkeitsfehler, Hyperaktivität, Ängste/Phobien, erhöhte Sensibilität

10

Saug- und Schluckreflex

Wenn nicht integriert: Zunge sichtbar beim Schreiben, Speichelfluss, Sprech-/ Artikulationsprobleme, Daumenlutschen

11

Abstützreflex

Wenn nicht integriert: Instabiles Gleichgewicht, Wahrnehmungsschwierigkeiten, Bedürfnis nach Sicherheit, Isolation

12

Klimmzugreflex

Wenn nicht integriert: Ellenbogen ständig gebeugt, schnelles Ermüden, Muskelspannung in Händen, Schreiben erfordert Kraft



13

Streckreflex

Wenn nicht integriert: Koordinationsschwierigkeiten Beine, Neigung Körperseite, Aufrechterhalten mühsam, fehlendes Mitte-Gefühl

14

Kriechreflex

Wenn nicht integriert: Vorherrschen homolateraler Bewegungen, eingeschränktes kreatives Denken, langsame Integration von Denken & Bewegung

15

Schreitreflex

Wenn nicht integriert: Linke Gehirnhälfte nicht aktiv, Einschränkung komplexes Denken, eingeschränktes Sehfeld, verzögertes Sprechen, Unsicherheiten bei Bewegungen, Rechenschwierigkeiten

16

Spinaler Perezreflex

Wenn nicht integriert: Hypotone Muskulatur, geringe körperliche Leistung, langsame Denkprozesse, Ängste/Phobien, Hyperaktivität, häufiges Bettnässen

17

Bondingreflex

Wenn nicht integriert: Mangelndes Eintauchen in Gefühle, gekränkt/nachtragend, sucht Anerkennung, Angst vor Versagen, fehlende Selbstakzeptanz

18

Babinski-Reflex

Wenn nicht integriert: Gleichgewichtsstörungen, Beeinträchtigte Fein-/Grobmotorik, verzögerte Sprachentwicklung, auffälliges Gangmuster



19

Fliege-Landereflex

Wenn nicht integriert: Schwindel, Unsicherheit, Koordinationsprobleme, verzögerte Reaktionen auf Raum-Lage-Veränderungen

20

Aufrichtungsreflex

Wenn nicht integriert: Hypotoner Muskeltonus, Kind sackt zusammen, Aufrechterhalten mühsam, fehlendes Verständnis für Zusammenhänge

21

Landau-Reflex

Wenn nicht integriert: Steife Haltung, Probleme beim Brustschwimmen, Schwierigkeiten Beugen des Körpers nach vorn

22

Kopfstellreflexe

Wenn nicht integriert: Instabiles Gleichgewicht, gestörte Hand-Auge-Koordination, unsichere Raum-Lage-Wahrnehmung, Leseschwierigkeiten, mühsames Abschreiben von der Tafel

**Betreffenden Reflex mit Mini-Twister austreichen
z.B Blockade auf Intergration von Reflex ...**

NeuroMeridianStrich Reflex ... C30



Ungleichgewicht der Gehirnhälften bei Lernschwierigkeiten

Ursache:
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 beider
Gehirnhälften C₃₀

MFT - Kurzübung zur Selbstanwendung

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



Verstärkende Begleitsätze (MFT-Sätze):

**„Obwohl ich
Lernschwierigkeiten habe,
achte ich mich und nehme mich
genauso an, wie ich bin.“**

**„Obwohl ich Mathe nicht
 verstehe, entscheide ich mich
jetzt für Offenheit und neues
Lernen.“**



MFT-Sätze – Thema Lernschwierigkeiten

Obwohl ich Mathe nicht verstehe, entscheide ich mich jetzt für Offenheit und neues Lernen.

Obwohl ich mich beim Lesen schnell ablenken lasse, entscheide ich mich jetzt für Ruhe und Konzentration

Obwohl ich oft Angst vor Prüfungen habe, entscheide ich mich jetzt für innere Sicherheit.

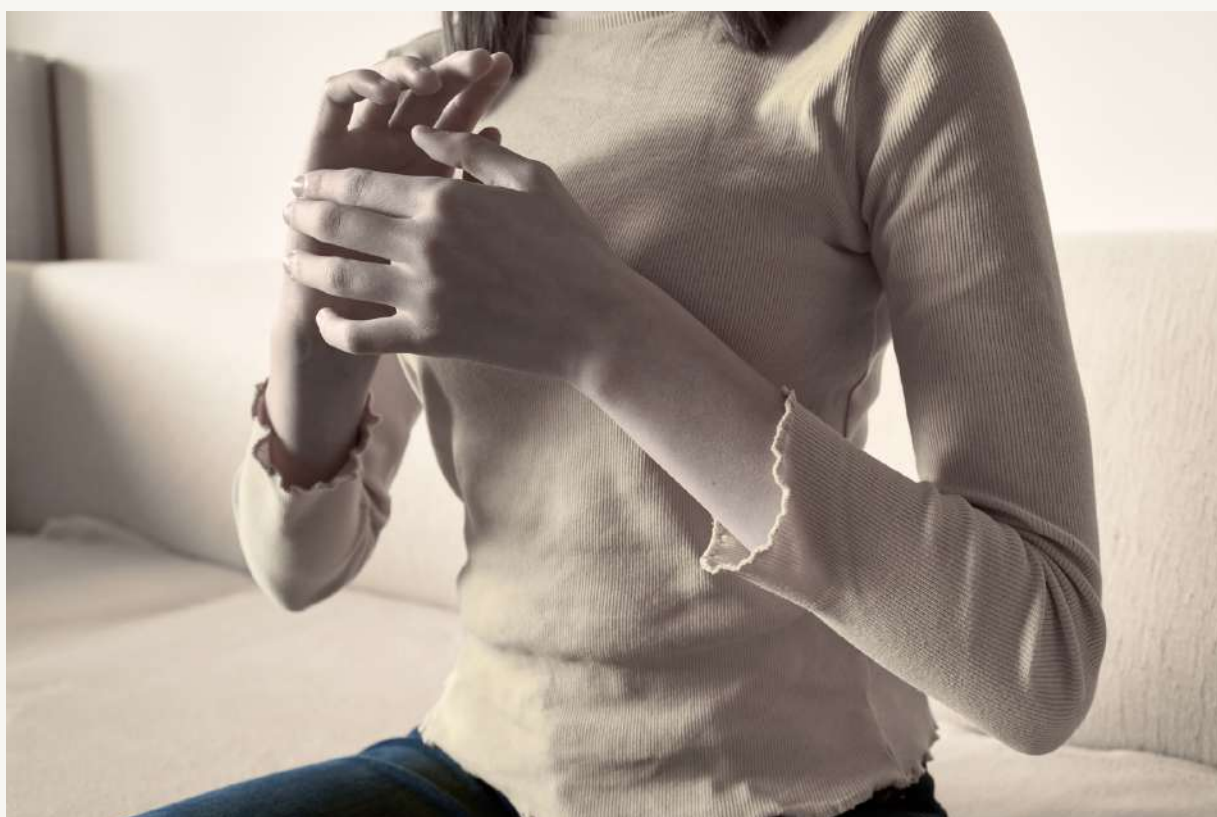
Obwohl ich beim Lernen schnell müde werde, entscheide ich mich jetzt für neue Energie.

Obwohl ich mich dumm fühle, entscheide ich mich jetzt für Vertrauen in meine Fähigkeiten

Obwohl ich mich nicht erinnern kann, entscheide ich mich jetzt für Klarheit im Kopf.

Obwohl ich Schreibfehler mache, entscheide ich mich jetzt für Leichtigkeit beim Schreiben.

Obwohl ich mir Texte schlecht merken kann, entscheide ich mich jetzt für ein starkes Gedächtnis.





Obwohl ich langsamer bin als andere, entscheide ich mich jetzt für meinen eigenen guten Rhythmus.

Obwohl ich Angst habe, Fehler zu machen, entscheide ich mich jetzt für Mut und Gelassenheit.

Obwohl ich Zahlen durcheinander bringe, entscheide ich mich jetzt für Übersicht und Ordnung.

Obwohl ich mich oft blockiert fühle, entscheide ich mich jetzt für freie Gedanken.

Obwohl ich beim Lernen unruhig bin, entscheide ich mich jetzt für Ruhe in meinem Körper.

Obwohl ich mich oft vergleiche, entscheide ich mich jetzt für Freude an meinem eigenen Fortschritt.



Obwohl ich das Lernen langweilig finde, entscheide ich mich jetzt für Neugier und Interesse.

Obwohl ich Schwierigkeiten beim Rechnen habe, entscheide ich mich jetzt für neue Wege des Verstehens.

Obwohl ich Texte nicht gleich verstehe, entscheide ich mich jetzt für Geduld und Durchblick.

Obwohl ich Prüfungen hasse, entscheide ich mich jetzt für Gelassenheit und Zuversicht.

Obwohl ich mich beim Vorlesen unsicher fühle, entscheide ich mich jetzt für Mut und klare Stimme.

Obwohl ich mich oft überfordert fühle, entscheide ich mich jetzt für Ruhe und innere Stärke.



MFT – Basissätze

Die folgenden Formulierungen stammen aus der Arbeit von Dietrich Klinghardt und dienen als Grundsätze für die Mentalfeldtherapie (MFT). Sie bestehen meist aus drei Teilen:

1. Problem benennen („Auch wenn ich ...“)
2. Selbstannahme („... liebe/achte/vergebe ich mir ...“)
3. Neuausrichtung („... entscheide ich mich jetzt ...“)

Diese Sätze können individuell an die Situation angepasst werden.

Klassische Grundstruktur

- Auch wenn ich [Problem / Gefühl / Situation], liebe und akzeptiere ich mich so, wie ich bin.
- Auch wenn ich [Problem], vergebe ich mir und allen Beteiligten.
- Auch wenn ich [Problem], öffne ich mich jetzt für Heilung.

Gefühle & Emotionen

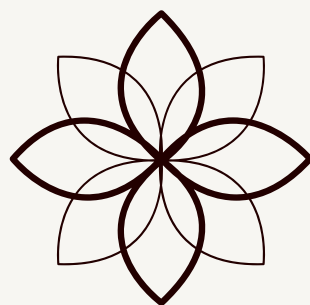
- Auch wenn ich traurig / wütend / enttäuscht bin, achte und liebe ich mich trotzdem.
- Auch wenn ich Angst habe, lasse ich mich davon nicht bestimmen.
- Auch wenn ich mich hilflos fühle, wähle ich, Vertrauen zu entwickeln.
- Auch wenn ich verletzt wurde, entscheide ich mich für Heilung.

Transformation & Neuausrichtung

- Auch wenn ich nicht weiß, wie es weitergeht, öffne ich mich jetzt für Lösungen.
- Auch wenn ich denke, ich kann das nicht, entscheide ich mich, neue Kraft zu finden.
- Auch wenn ich das Gefühl habe, nicht genug zu sein, wähle ich, mich wertzuschätzen.
- Auch wenn ich Fehler gemacht habe, vergebe ich mir und entscheide mich, daraus zu lernen.

Spirituelle Ausrichtung

- Auch wenn ich diese Last trage, vertraue ich, dass eine höhere Ordnung mich trägt.
- Auch wenn ich diesen Schmerz spüre, weiß ich, dass er mich nicht definiert.
- Auch wenn ich im Widerstand bin, entscheide ich mich jetzt für inneren Frieden.
- Auch wenn ich mich getrennt fühle, wähle ich, wieder verbunden zu sein



Konflikte als Ursache von Lernschwierigkeiten

Lernschwierigkeiten entstehen nicht nur durch mangelndes Üben oder kognitive Grenzen. Häufig liegen innere und äußere Konflikte zugrunde, die Motivation, Konzentration und Selbstvertrauen blockieren.

Psychische Konflikte

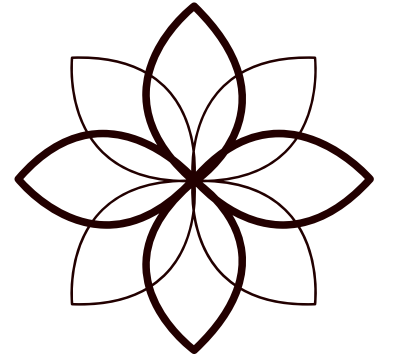
Innerer Leistungsdruck (Perfektionismus,
Angst vor Fehlern)

Angstkonflikte (Prüfungsangst,
Bewertungsangst)

Selbstwertkonflikt („Ich bin nicht gut
genug“)

Identitätskonflikt (Unklarheit über Rolle,
Zukunftsangst)





Soziale Konflikte

Bindungskonflikt (unbewusste Loyalitäten,
Familiendynamik)

Konflikte mit Lehrkraft / Mobbing

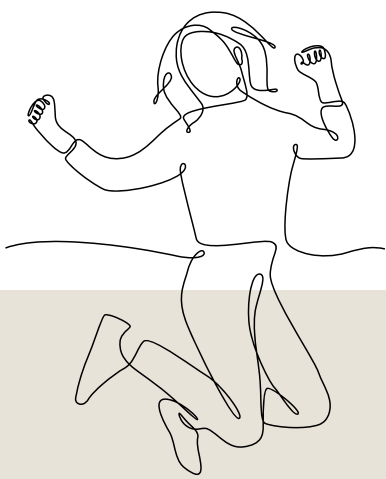
Ausgrenzung im sozialen Umfeld

Strukturelle Konflikte

Überforderung / Unterforderung

Fehlende Motivation (keine Sinnhaftigkeit)

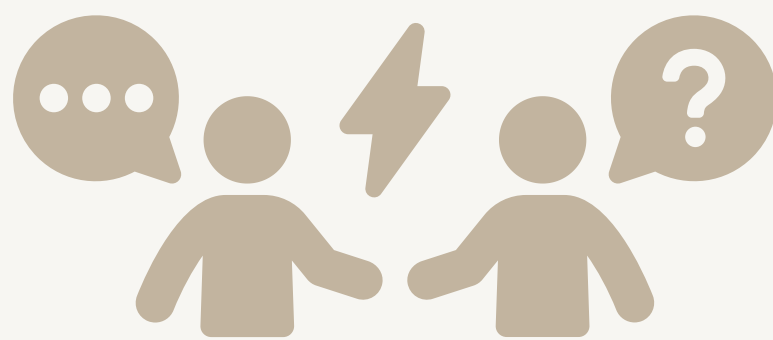
Körper-Seele-Konflikt (gesundheitliche Belastungen,
Traumata)



Konflikte sichtbar machen
Blockaden lösen
Lernfreude stärken

Lern-Konflikte & ihre Hintergründe

Das sind Modelle aus der Psychosomatik und energetischen Heilweisen. Sie sollen dir helfen, besser zu verstehen, wo Lernblockaden herkommen können.
Es sind keine Schuldzuweisungen, sondern nur Hinweise.



Deutsch

Konfliktidee:

„Ich verstehe die Wörter nicht / ich bin nicht gut genug im Ausdruck.“

Oft steckt ein Gefühl dahinter, „nicht verstanden zu werden“ oder „meine Meinung zählt nicht“.

Gefühl: Traurigkeit, Rückzug, „ich bin sprachlos“.

Mathe

Konfliktidee: „Ich kann das nicht logisch begreifen / Zahlen machen mir Angst.“

Ursache:

Häufig steckt ein Selbstwert-Konflikt dahinter („ich bin dumm / zu langsam“) oder ein Gefühl, den Überblick zu verlieren.

Gefühl: Verzweiflung, Druck, Versagensangst.

Englisch

Konfliktidee: „Ich kann mich in einer anderen Sprache nicht ausdrücken.“

Ursache:

Angst vor Auslachen („alle verstehen es, nur ich nicht“). Oft ein Fremdheits-Konflikt: „Ich gehöre nicht dazu“.

Gefühl: Unsicherheit, Scham, Hemmungen.

Französisch

Konfliktidee: „Das klingt komisch, ich mache mich bestimmt lächerlich.“

Ursache:

Sprachliche Feinheiten (Aussprache, Betonung) können einen Peinlichkeits-Konflikt auslösen.

Gefühl: Hemmung, „ich traue mich nicht zu sprechen“.

Latein

Konfliktidee: „Das brauche ich nie – warum soll ich das lernen?“

Ursache:

Oft ein Sinn-Konflikt: Man versteht den Zweck nicht → Motivation sinkt.

Gefühl: Widerstand, Lustlosigkeit.



Spanisch

Konfliktidee: „Noch eine Sprache – ich packe das nicht mehr.“

Ursache:

Ein Überforderungs-Konflikt: Zu viel Neues auf einmal.

Gefühl: Erschöpfung, „ich kann nicht mehr“.

Prüfungsangst

Konfliktidee: „Ich werde bewertet – was, wenn ich versage?“

Ursache:

Ein Selbstwert- und Existenz-Konflikt („ich bin nur etwas wert, wenn ich gute Noten habe“). Oft gekoppelt mit alten Erfahrungen („ich wurde bloßgestellt“)

Gefühl: Herzklopfen, Blackout, Schweißausbruch.



Hinter jeder Lernschwierigkeit steckt kein Dummsein, sondern ein inneres Gefühl / Konflikt.

Wenn man dieses Gefühl erkennt und auflöst (Mini-Twister, NeuroMeridianStrich, MFT kann Lernen wieder leicht gehen

Frühe Prägungen



1. Zeugung & Schwangerschaft

- Welche Geschichten habe ich über meine Zeugung oder Schwangerschaft gehört?
- War ich willkommen oder gab es Schwierigkeiten mit meiner Ankunft?
- Gab es während der Schwangerschaft besondere Belastungen oder Verluste in meiner Familie?

2. Geburt & Nachgeburtszeit

- Wie verlief meine Geburt? (schnell, lang, Kaiserschnitt, Hilfsmittel)
- Gab es direkte Nähe zu meiner Mutter nach der Geburt oder eine Trennung?
- Welche medizinischen Eingriffe (z. B. Abnabeln, Spritzen, Untersuchungen) wurden berichtet?

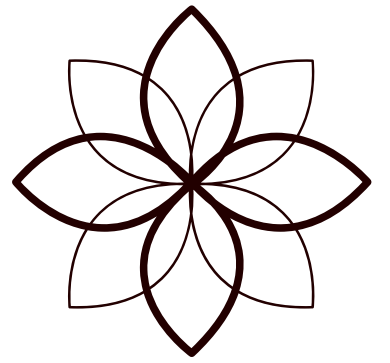
3. Frühe Kindheit (0–6 Jahre)

- Welche prägenden Geschichten aus meiner frühen Kindheit kenne ich?
- Wie wurde mit meinen Gefühlen umgegangen? (z. B. Trost, Schimpfen, Strafen)
- Gab es wichtige Bezugspersonen außerhalb meiner Eltern?

4. Familiäres & Transgenerationales

- Gab es Verluste, Kriegserfahrungen oder Geheimnisse in meiner Familie, die unbewusst wirken könnten?
- Welche Erwartungen oder Rollen wurden an mich herangetragen?
- Gab es Geschwisterdynamiken, z. B. Eifersucht, verlorene Zwillinge, besondere Bindungen?

Mögliche systemische Hintergründe



Mathematik

Verlust- oder Trennungserfahrungen → Schwierigkeiten bei Minus und Geteilt, weil Wegnahme/Spaltung symbolisiert wird.

Nicht-integrierte Familienmitglieder → Probleme bei Plus, weil „Wer darf dazugehören?“ unbewusst wirkt.

Konflikte um Besitz, Erbe → Probleme bei Geteilt, da das Thema Teilung im System belastet ist.

Familiäres „Mehr ist besser“ oder „Wachstum um jeden Preis“ → Schwierigkeiten bei Mal, wenn damit Stress oder Überforderung verbunden ist.

Deutsch

Nicht-Gehörte Familienmitglieder → Probleme beim Ausdruck (Schreiben, Vortragen).

Familiäre Geheimnisse / Tabus → Unsicherheit beim freien Erzählen oder Sprechen.

Abwertung der eigenen Sprache in der Herkunftsfamilie → Blockaden beim Schreiben oder Verfassen eigener Texte.

Englisch / Französisch

Migration, Flucht, Auswanderung → Hemmungen beim Lernen von Fremdsprachen (Angst vor Verlust der Heimat).

Familiäre Angst vor „Fremden“ → Schüchternheit beim Sprechen, Hemmungen Vokabeln zu verwenden.

Unterdrückte Kommunikation → Blockade beim lauten Sprechen in der Fremdsprache.

Latein

Strenge Traditionen oder autoritäre Vorfahren → Druck beim Umgang mit Regeln und Grammatik.

Familiäres „Du musst perfekt sein“ → Angst vor Fehlern, besonders bei Übersetzungen.

Überbetonung von Leistung → wenig Freude am Erlernen der Sprache, sie wirkt „nutzlos“.

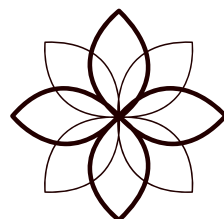
Prüfungsangst (allgemein)

Familiäres „Nur wer leistet, ist wertvoll“ → Angst vor Versagen.

Übernommene Ängste von Eltern/Großeltern → Panikreaktionen ohne ersichtlichen Grund.

Erfahrungen von Bloßstellung oder Versagen in der Familie → innere Blockaden, Lampenfieber

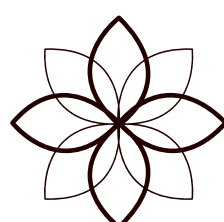
Verlorene Zwillinge oder Geschwister → tiefe Unsicherheit „bin ich vollständig?“.



Ahnenforschung:
Nachfragen bei Angehörigen
evtl. Familienaufstellung

Bearbeitung der Themen mit dem Mini Twister

NeuroMeridianStrich
Ahnenerlösung C 30
Familienaufstellung C 30



Mögliche karmische Hintergründe bei Lernfächern

Mathematik

- Minus / Verlust → Erfahrungen von Trennung oder Armut in früheren Leben wirken nach.
- Plus / Zugehörigkeit → karmische Erfahrungen von Ausgrenzung oder Isolation erschweren Verbindung und Addition.
- Geteilt / Teilung → ungelöste Themen von Besitz, Erbe, Aufspaltung von Gemeinschaften.
- Mal / Vermehrung → karmische Erfahrungen von Zwangswachstum, Überforderung, „zu viel Verantwortung“.



Deutsch (Muttersprache)

- Blockaden können aus karmischen Gelübden stammen („Ich darf nicht sprechen“).
- Erfahrungen von Verfolgung wegen Sprache oder Meinung → Hemmungen beim Ausdruck.
- Unterdrückung der eigenen Wahrheit → Schwierigkeiten, Texte zu verfassen oder frei zu sprechen.



Fremdsprachen (Englisch, Französisch)

- Erinnerungen an frühere Leben in anderen Kulturen können als unbewusste Nähe oder Abwehr wirken.
- Sprachenlernen kann blockiert sein, wenn alte Verletzungen mit „Fremdsein“ oder „Fremdsprache“ verknüpft sind.
- Schüchternheit beim Sprechen → karmische Erfahrungen von Auslachen, Bestrafung oder Missverständnissen.

Latein

- Verbindung zu alten Autoritäten, Kirche, Klöstern oder römischen Strukturen.
- Karmische Erfahrungen von Zwang, Strenge, Unterordnung → Angst vor Fehlern.
- Gleichzeitig kann Latein alte Wissensschätze und spirituelle Quellen wachrufen.

Prüfungsangst (allgemein)

- Erfahrungen von „Prüfungen“ in früheren Leben (Gerichtsprozesse, Inquisition, Auslese).
- Alte Gelübde: „Ich darf nicht sichtbar sein“ → Blockade, wenn Leistung abgefragt wird.
- Angst vor Versagen → karmische Erinnerung an harte Strafen oder Ausschluss.
- Lampenfieber → karmische Erinnerung an Bloßstellung vor einer Gruppe.



Bearbeitung der Themen mit dem Mini Twister

NeuroMeridianStrich
Seelenheil C30, Karmaauflösung C 30