

Lernen verbessern (Kinder)----Reise in den Kopf

.....tiefe ruhige Atemzüge sind sehr wichtig, um sich gut zu konzentrieren und werden Dir auch künftig dabei helfen, Dich gut konzentrieren zu können....denn sie geben Dir eine große Menge Kraft und Gelassenheit...

PMR....strecke Deine Hände...halte die Spannung und lasse wieder los....nun hast Du Deinen Körper in eine gute Entspannung gebracht...in dem du eventuelle Anspannungen, die vorher vorhanden waren, einfach losgelassen hast...nun entspanne Deinen Kopf.....entspanne Dein Gesicht, in dem Du Deinen Kiefer locker lässt...spüre wie viel entspannter nun Deine Gesichtsmuskeln sind....es kann sein, dass Du zwischendurch doch noch mal an etwas anderes denkst, denn das wäre völlig normal...das geht den meisten Menschen so...der Trick dabei geht so: Die Gedanken, die Du jetzt nicht haben willst, einfach ziehen zu lassen...stelle dir dafür eine Wolke vor..... lass alle Gedanken, die Du jetzt nicht haben willst darein ziehen. .und dann lasse die Wolke mit den ablenkenden Gedanken ziehen....und sollte Dein Himmel manchmal bedeckt sein, so dass die Wolken nicht weiterziehen können, dann stelle Dir vor, wie Du Dich über diesen Himmel hinwegsetzt....hoch über den Wolken schwebst und Deine Gedanken unter Dir sind.....denn Du bestimmst wann Du welche Gedanken haben willst und wann und welche nicht....das Tor zu Deinem Unterbewusstsein ist bereits weit geöffnet....es hört auf all das....was ich sage, denn Dein Unterbewusstsein ist immer wach....es nimmt alles auf, was Du jeden Tag hörst, siehst und fühlst, daher darfst Du darauf achten, dass es nur positiven Dinge sind, die Du in Dein Unterbewusstsein lässt....und für alle anderen Sätze und Erfahrungen, die Dir schaden, dir nicht gut tun, eine innerliche Sperre hast....Du möchtest einfacher lernen....leichter lernen, Du möchtest eine Verbesserung spüren ...sobald du Dich hinsetzt um zu lernen....wenn Du bemerkst, dass es nun die richtige Zeit ist, um Dir weiteres Wissen anzueignen...bevor Du Dich nun in Dein Lernzimmer bzw. an den Platz wo Du lernst begibst, in Deinen Wissensbereich begibst...in den Raum, in dem es Dir besonders leicht fällt zu lernen, möchte ich Dich bitten einen Moment lang den Teil zu beobachten, der es Dir manchmal noch schwer macht zu lernen, dieses Wissen dann zu einem bestimmten Zeitpunkt abzurufen und dann auch richtig wiederzugeben...schaue Dir nun diesen Bereich aus der Ferne an....wo befindet sich dieser Bereich, dieser innere Widerstand in Dir? Wie schaut es aus? Welche Größe hat er? Wie fühlt er sich an? Kannst Du dabei etwas hören? Es ist nicht ratsam diesen Bereich mit aller Gewalt oder äußerem Zwang zu verdrängen oder zu

ignorieren....denn irgendwann macht sich diese Unlust wieder bemerkbar....sondern es ist empfehlenswert es sich anzuschauen....es wahrzunehmen...zu verstehen, warum es da ist....gib diesem Bereich nun einem Moment deiner Aufmerksamkeit - ohne Angst und ohne Wut...stelle Dir vor, wie Du diesen Bereich, der Dir bis jetzt manchmal Schwierigkeiten bereitet hat, gut und effektiv zu lernen, Deine Aufmerksamkeit schenkst...wie Du diesem Bereich das Gefühl gibst....,dass Du ihn wahrnimmst und nicht gleich mit einem ärgerlichen Gefühl zur Seite drängst, was es nur noch größer macht.....oder es gar mutlos zu akzeptieren.....werde Dir bewusst, Dich auf Deine innere Ruhe, die Du in Dir hast zu konzentrieren, diese Ruhe und manche sagen dazu auch Selbstbewusstsein oder Coolness - lässt Du immer größer werden.....Du kannst sie anwachsen lassen, so wie ein Ballon immer größer wird....wenn Luft hinein strömt....durch das Anwachsen dieses Ruheballons....wird auch die mangelnde Konzentration, die wenige Lust auf das Lernen ruhiger.....alles wird sanfter, stiller, kleiner.....und nun gibst Du den Hinweis, dass Du in der nächsten Zeit so lange Du lernen möchtest keinerlei Störungen akzeptierst....da dieser Teil nun weiß, dass er sich ruhig zu verhalten hat, und Dich daher auch nicht mehr stören wird, kannst Du Dich darauf konzentrieren in ein paar Augenblicken in Deinen persönlichen Raum zu gehen, wo das Lernen Dir Spaß macht und Dir dadurch einfacher fällt....als anderen Menschen....ich bitte Dich nun die Treppe zu nehmen, die Dich in Deinen persönlichen Lern- und Wissensraum führt....dafür zähle ich von 1-10, du nimmst jede einzelne Stufe mit einer tiefen Ruhe und Vorfreude 1, 2,....10....nachdem Du nun an Deinem Lernzimmer angekommen bist, siehst Du eine Tür, auf der das Schild "Lern- und Wissensraum" steht...die Tür öffnet sich, sobald Du nur die Klinke hinunter drückst....denn nur Du kannst die Tür zu diesem Raum öffnen....jedes Mal , wenn Du diesen Raum betrittst bist Du auf's neue begeistert, wie toll dieser Raum eingerichtet ist....es gibt nichts, was Dich von Deiner Lernerei ablenken kann....denn Du hast diesen Raum extra so eingerichtet, dass Du mit Spaß und Leichtigkeit lernen kannst.....Du gehst zu Deinem Schreibtisch, der dir genug Platz bietet, um all das auf Deinen Schreibtisch zu legen, was Du brauchst, um ungestört lernen zu können, alles was nicht auf diesen Tisch gehört, wird wie von selbst weggeräumt...dort in Deinem Raum gibt es Regale mit Büchern, Ordnern, Heften und Papier, also alles, was du brauchst, um später Dein gelerntes Wissen, wie Vokabeln, Gedichte, Zahlen, Formeln schnell und richtig zu erinnern....und falls Du jemanden zur Unterstützung in diesem Raum hast, den

ansonsten niemand sehen soll, so kannst nur Du das sehen und auch nur Dir ist das bewusst...außerdem stehen in dem Regal verschiedene Schachteln, in denen alle Informationen sind, die Du für Deine nächsten Schulaufgaben, Arbeiten und Prüfungen, Referate und Präsentationen brauchst....und an der einen Wand ist ein Satz aufgemalt, der Dir dabei hilft, Dich jederzeit an das zu erinnern, was Du in diesem Raum lernst.....Du setzt dich nun an Deinen Schreibtisch und lernst jetzt so lange an deinem Ort des Wissens, wie es für Dich notwendig ist....und du weißt, mit jedem Besuch in diesem Raum, der nur Dir gehört, verbessert sich Dein Gedächtnis immer mehr und mehr...Du findest Schule und den dazugehörigen Unterricht immer einfacher.....die gehst mit mehr Spaß an Deine Aufgaben heran...Du spürst, dass Du wieder die Kontrolle über das Lernen hast....Du weißt, dass alles Gelernte in Dir abgespeichert ist, wie auf einem Computer, alles ist gut und wird noch immer besser.....alles, was Du in dieser Hypnose gehört hast, hat sich tief in Deinem Unterbewusstsein verankert...alle positiven Sätze...