



## Ein Kurs für Menschen mit Legasthenie oder Lese-Rechtschreib-Schwäche zur Steigerung der Wahrnehmungs- Konzentrations- und Leistungsfähigkeit

Schwerpunkte des Kurses sind:

Emotionaler Stress-Abbau beim Lesen und Schreiben  
Anbahnung neuer neuronaler Verknüpfungen  
Erleichterung beim sinnerfassenden Lesen  
gesteigerte Sicherheit beim Schreiben  
Stärkung des Selbstbewusstseins  
Abbau von Hemmungen

**Mit Freude und Leichtigkeit - ohne frustrierendes Üben - sondern durch neue Methoden lernen und ausgleichen, was in der Schule nicht geklappt hat**

Nicht versprechen kann ich, dass am Ende des Kurses mit 10 Einheiten á 3-4 Stunden jeder völlig fehlerfrei lesen und schreiben, aber dass er/sie deutliche Lernfortschritte verzeichnen kann.

### **Legasthenie:**

Unaufmerksamkeit beim Schreiben und Lesen, differenzierte Sinneswahrnehmungen, Wahrnehmungsfehler, von denen man annimmt, dass sie genetisch bedingt sind.

### **Lese-Rechtschreib-Schwäche:**

Durch intelligenzabhängige, entwicklungsbedingte, physiologische oder neurologische oder auch durch ereignisbedingte Ursachen entstanden. Durch diese Faktoren kann eine Legasthenie verstärkt werden.

Diese Unterscheidungen sind für Erwachsene eher unwichtig, zumal die Genforschung noch in den Kinderschuhen steckt. Nach aktuellem Stand der Wissenschaft können Gene an- oder ausgeschaltet werden, keineswegs nur medikamentös sondern vor allem auch durch Umwelteinflüsse und innerpsychische Prozesse. (vergl. Bruce Lipton: Intelligente Zellen)

Neurologisch wichtiger ist die unwidersprochene Erkenntnis, dass Menschen mit Lese-Rechtschreib-Schwäche wesentlich aktiver mit der ganzheitlichen rechten Gehirnhälfte arbeiten als mit der logisch ordnenden linken Gehirnhälfte und dass die Zusammenarbeit der beiden – über die Brücke (Corpus callosum) nicht optimal funktioniert.

Entscheidend ist daher die Antwort auf die Frage: **Wie kann die Schwäche im Lesen und Schreiben entsprechend den neueren Erkenntnissen der Gehirnforschung behoben oder zumindest abgemildert werden?**

Grundsätzlich muss berücksichtigt werden, dass Menschen mit Problemen – egal welcher Art – sich nur für Lösungen anstrengen, wenn der Leidensdruck erheblich ist und

1. die Aussicht auf Erfolg einen deutlichen Zuwachs an Lebensqualität beinhaltet und wirklich erreichbar zu sein scheint
2. der Weg dorthin nicht mit Schmerzen und erhöhtem Leidensdruck verbunden und
3. das Ziel in einem überschaubaren zeitlichen und finanziellen Rahmen zu erreichen ist.

Ansonsten agieren die meisten Mensch nach alter Gewohnheit und arrangieren sich mit ihrem Unglück und leider auch mit den unangenehmen Folgen.

## Mein Konzept

### 1. Emotionaler Stressabbau über kinesiologische Methoden und Balancen in der Gruppe, um den Leidensdrucks zu senken und Leistungsbereitschaft zu erhöhen

Jedes Versagen in der Schule war mit Stress verbunden und wirkt weiter, weil die Schwäche im täglichen Berufsleben eine permanente Belastung darstellt. Eingeschränkte Fähigkeiten im Lesen und Schreiben können nur mühsam vertuscht oder kompensiert werden, sie erschweren Kommunikation und soziale Akzeptanz. So wird die Schwäche als schmerzhaft empfunden mit negativen Auswirkungen auf die Gehirnfunktionen:

In der Mitte des Gehirns ist u.a. das limbische System zur Verarbeitung von Emotionen eingebettet als Schaltzentrale zur Bewältigung von Reizen. Sind Anforderungen verbunden mit Gefühlen von Angst, Not, Kummer, Schuld, Gefahr, Ablehnung... wird vornehmlich das Stammhirn aktiviert und das reagiert unwillkürlich und blitzschnell mit Flucht, Angriff oder Tot stellen. Das Großhirn kommt – je nach persönlichem Schmerz- oder Belastungsempfinden - nur sehr begrenzt zum Einsatz. Damit sind differenzierte Wahrnehmungen, logische, klare Entscheidungen und anhaltende Konzentration unmöglich: Der Betroffene verkriecht sich ( Tot stellen) oder wird unruhig und aggressiv (Angriff)

**Emotionen werden überwiegend in der rechten Gehirnhälfte verarbeitet. Es gilt also belastende Emotionen aufzuspüren und zu neutralisieren, damit die für Lesen und Schreiben zuständig linke Gehirnhälfte überhaupt aktiv werden kann. (Je größer Schmerz, Trauer, Kummer... sind, desto weniger können logische Entscheidungen getroffen werden)**

### 2. Einschränkende Überzeugungen aufspüren über kinesiologisches Testen und ersetzen durch positive Überzeugungen, um Sabotageprogramme aufzulösen.

Wer auf Grund von Erfahrungen und Beurteilungen von Autoritäten zu der Überzeugung gelangt ist, dass er blöd ist, wird über den Kummer hinaus auch zutiefst verunsichert sein. Das wirkt sich negativ auf die Erwartungshaltung aus: Die Bestätigung der Dummheit ist zwar unerfreulich, gewährt aber Sicherheit in einer unsicheren Welt und kostet erheblich weniger Energie, als Autoritäten und sich selbst vom Gegenteil – der eigenen Intelligenz - zu überzeugen.

**Überzeugungen sind Produkte der linken Gehirnhälfte, sie beeinflussen Emotionen und Kreativität, zudem übernehmen sie die Führung für Entscheidungen. Positive Überzeugungen können nur wirksam werden, wenn negative durch Einsicht und neue Erfahrungen gelöscht werden. Das geschieht in der Gruppe durch biographisches Arbeiten in Aufstellungen, Trance-Coaching und Selbst-Suggestion.**

### 3. Das optimale Zusammenspiel der beiden Gehirnhälften wird unterstützt.

Hier kommt  zur Gehirnentfaltung als Training zum Einsatz



Weitere Infos unter: [www.schuledeslebens.com/LifeKinetik](http://www.schuledeslebens.com/LifeKinetik)

**Die Körperübungen sind das Herzstück des Kurses, weil hier die neuen neuronalen Netze angeregt, Wahrnehmung und Konzentrationsfähigkeit in spielerischer Leichtigkeit entwickelt werden.**

Es gibt eigentlich auch gar keinen Grund, an den eigenen geistigen Fähigkeiten zu zweifeln: Jeder Mensch verfügt über etwa 100 Milliarden Gehirnzellen und keiner schöpft die riesigen Möglichkeiten auch nur annähernd aus. Aber: Entscheidend für die Leistungsfähigkeit unseres Gehirns als Steuerzentrale unseres gesamten Systems ist nach Erkenntnissen der Neuro-Wissenschaft viel weniger die Anzahl der Gehirnzellen, sondern viel mehr die Vielzahl der Verknüpfungen der Zellen untereinander.

Das Gehirn wird über den Körper angeregt, immer wieder neue, spaßige, einfache bis komplex kombinierte Bewegungsmuster auszuführen und ist dadurch gezwungen, immer neue Verbindungen zwischen den Gehirnzellen zu schaffen. Das

- **macht Spaß**, weil das Gehirn am besten arbeitet, wenn es eine Belohnung in Aussicht hat: Abwechslung, Spannung, Lob, Anerkennung, Freude statt Stress, Routine und Langeweile.
- **regt auf spielerische Weise das Gehirn an**, über den Körper in Kombination mit Aufmerksamkeits- und Wahrnehmungsaufgaben immer neue Verknüpfungen von Gehirnzellen anzuregen.
- **ist körperlich kaum belastend**, unterstützt jeden, unabhängig vom Fitnessgrad und Alter, in seiner persönlichen Entwicklung, denn jeder kann einfach mitmachen! Es geht auch nicht um Perfektionismus sondern um geistige Flexibilität.
- **beschert Erfolgserlebnisse auf körperlicher und geistiger Ebene!**

### 4. Lerntipps werden gegeben entsprechend den individuellen Schwierigkeiten, die mit einem Einstiegstest im Diktatschreiben und Lesen ermittelt wurden.

Für jeden Teilnehmer wird auch getestet, mit welchen Buchstaben er besonderen Stress hat. Im miteinander Zeichnen, szenisch Darstellen, Hören und Gestalten werden diese Buchstaben gemeinsam gehirngerecht erarbeitet und neu verankert. Kreativität ist besonders wichtig für rechts-hirn-dominante Menschen. Regeln werden nach Bedarf besprochen und umgesetzt.

Als ehemalige Volksschullehrerin weiß ich zur Genüge von Schulfrust, aber auch von ganzheitlichen Lernmethoden, die für Erwachsene anders sein müssen als für Kinder.

## 5. Förderung der individuellen Stärken:

Gruppendynamische Prozesse werden angeregt zur Wiederbelebung von vergessenen oder zu wenig geförderten Qualitäten.

**Hier kommen die Erfahrungen aus meiner Mentoren- und systemischen Aufstellungsausbildung zum Tragen, um die Teilnehmer wieder mit ihrem kreativen Potential in Kontakt zu bringen.**

Die einzelnen Kurseinheiten à ca. 180 Min. (+ ca. 30 Min. Pause) gliedern sich etwa folgendermaßen:

- |   |         |
|---|---------|
| 1. Zur Einstimmung: spielerischer Erfahrungsaustausch                             | 15 Min. |
| 2. Kinesiologische Gruppenarbeit zum emotionalen Stressabbau                      | 35 Min. |
| 3. Balancen durch Körperübungen und Kinesiologische Techniken                     | 15 Min  |
| 4. Schreiben und Lesen mit dem Fokus auf Erfolg, Lernhilfen, Lerntechniken u.a.m. | 40 Min  |
| 5. LifeKinetik zur Gehirnentfaltung   | 60 Min  |
| 6. Geführte Meditation zur Integration des Gelernten.                             | 15 Min  |

Vorgesehen sind 2 x 5 Kurseinheiten einmal wöchentlich, bei Arbeitslosen max. 2x, da die Zwischenzeit zur Integration und für eigene häusliche Übungen genutzt werden soll. Häusliche Übungen von ca. 20 Min täglich werden empfohlen, sind aber nicht verpflichtend

### Zusammenfassung:

1. Erfolgsaussicht durch gehirngerechte ganzheitliche, den Körper einbeziehende Methoden, die nicht in der Schule vorkamen.
2. Lust und Spaß beim Erleben von Neuem, statt qualvollem Üben mit 100ten von Arbeitsblättern, den Fokus auf eigene Stärken statt Schwächen lenken
3. Zeitlicher Aufwand: 2 X 5 Einheiten à 3-4 Stunden ( je ein Vor- oder Nachmittag oder Abend
4. Unkosten: 350.-€  
( Angedacht ist als Anreiz zur Beteiligung an dem Kurs folgende Idee:  
Sollte jemand am Ende des Kurses mit den Ergebnissen unzufrieden sein, bekommt er seine Kursgebühr zurück – sofern alle 10 Einheiten besucht wurden)

### Zu meiner Qualifikation:

**Pädagogikstudium** und **Referendariat** in Hamburg

**Lehrerin** über 20 Jahre in Bayern

Seit 1999 Arbeit in eigener Praxis:

Kinesiologische Ausbildung: u.a. **Three in One Concepts** (Daniel Whiteside, Gordon Stokes) **SIPS** (Ian Stubbings) **Touch for Health**, **Omega-Gesundheits-Coaching** und **Mentorentraining** (Dr. Roy Martina) **LifeKinetik** (Horst Lutz)

**Systemische Aufstellungsarbeit kombiniert mit Kinesiologie und mit farbigen Feldern**