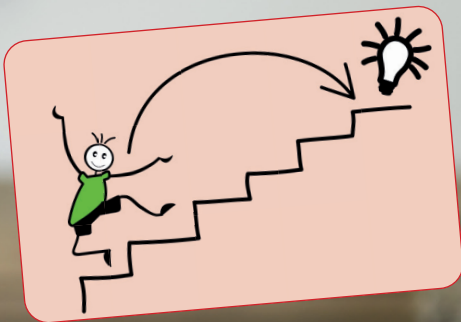


Klopfakupressur im Schulalltag

Ich will, ich kann, ich werde!



**Entspannungssequenzen
zur besseren Bewältigung
von Stresssituationen**



Lernen mit Erfolg

KOHL VERLAG

www.kohlverlag.de

Inhalt

	<u>Seite</u>
Ich habe eine Vision	4
Vorwort	5
1 Eine kleine Einführung	6
Unser Körpersystem ist ziemlich komplex	
Aus einer anderen Perspektive gesehen	
2 Was bedeutet „klopfen“?	10
3 Hurra Schulanfang	11
4 Für Eltern	12
5 Wie funktioniert Klopfakupressur?	16
Beispiel	
Anleitung	
6 Klopfvorschläge für Eltern	23
Angst, dass das Kind in der Schule nicht gut aufgehoben ist.	
Angst, dass das Kind im Unterricht nicht mitkommt.	
Kind ist sprachlich begabt – hat aber Angst vor Mathematik	
Kind ist keine Sportskanone – Mutter/Vater hat Angst und Sorge,	
dass das Kind sich verletzen könnte.	
Angst, dass das Kind eine Niete in der Schule wird	
Angst vor Schularbeit	
Klopfvorschlag bei Widerstand	
7 Stellvertretend für das Kind klopfen	25
Schulangst	
8 Auf den Punkt gebracht	26
Was ist wichtig für Schüler und Schülerinnen, damit sie den	
Herausforderungen des Schulalltags gerecht werden können?	
Du hast die Wahl!	
9 Überkreuzbewegungen	30
10 Weitere Klopfvorschläge	31
Angst vor dem ersten Schultag	
Kontakt mit anderen Kindern	
Diese Lehrerin – nix verstanden haben – Geschichte	
Ausgrenzung	
Angst, die Mathe Schularbeit nicht zu schaffen	
Schlechte Note – Eltern schimpfen	
Übergewicht	
Fettstoffwechsel	
Pubertät – Hormonhaushalt	
Akne	

Inhalt

	<u>Seite</u>
11 Eigene Erfahrungen	36
Analyse	
12 Und noch eine Geschichte	37
13 Bring Ordnung hinein	38
14 Mixed Pickles	40
Vorschläge – Einstimmungssätze	
15 Wie fühlst du dich? Wie geht es dir JETZT gerade?	45
Wie fühlst du dich? Wie geht es dir JETZT gerade?	
Was ist da gerade?	
16 Hilfreiche Sprichwörter	47
17 Stelle die richtigen Fragen	48
Methode von Mircea Ighisan	
18 Meditation und Klopfakupressur	49
19 Corona-Pandemie	52
Vorschläge – Einstimmungssätze	
20 Notizen	53
21 Noch 2 Tipps / Danksagung	54
22 Smileys	55
23 Meine Ausbildungen in Seminaren und Workshops	56

Hinweis:

Dieses Buch wurde aus dem ♥ für DICH und nach bestem Wissen und Gewissen geschrieben. Wenn Du diese Methode anwendest, liegen Ergebnisse nicht in der Verantwortung der Autorin oder des Verlags. Und auch die Verantwortung für Dein körperliches und emotionales Wohlbefinden liegt vollkommen bei Dir. Klopfakupressur ist eine sanfte Selbsthilfemethode. Falls Du aber schwere emotionale Störungen hast, solltest Du professionelle Hilfe in Anspruch nehmen. Es kann sein, dass Du in Tränen ausbrichst wenn sich Emotionen lösen. Das ist meist sehr befreiend. Während des Klopfens kann es sein dass du immer wieder gähnen musst. Lass dies zu und unterdrücke es nicht. Es kann aber auch sein, dass man sehr müde ist und sich nach mehr Schlaf sehnt. Die Träume können lebhafter werden. Das sind an und für sich gute Anzeichen und diese vergehen innerhalb von 1-2 Tagen. Diese Methode ersetzt keinen Arzt und keine Psychotherapie. Die Autorin und der Verlag wünschen Dir von Herzen gutes Gelingen und viel Erfolg auf Deinem weiteren Lebensweg!

Ich habe eine Vision

Ich sehe Kinder, die ausgelassen lachend und entspannt in die Schule gehen. Freundliche, motivierte Lehrer, die sich auf ihre Schüler und Schülerinnen freuen. Jeder Schüler, jede Schülerin lebt sein/ihr Potenzial, kann seine/ihre Schwächen annehmen und zu Stärken umwandeln und eine starke, gefestigte Persönlichkeit werden, die als Erwachsener glücklich durch das Leben geht und verantwortungsbewusst ihren Beitrag zum gesellschaftlichen Leben beiträgt.

Ich sehe Kinder und Jugendliche, die Spaß am Lernen haben, die neugierig auf das Leben sind und auf all die Wunder, die ihnen das Leben zu bieten hat.

Ich sehe diese Kinder und Jugendlichen, die den Lernstoff spielerisch aufsaugen wie ein Schwamm das Wasser. Wie sie auf positive Weise mit diesem Wissen umgehen und es ganz leicht in ihren Wissensspeicher integrieren können.

Ich sehe Kinder und Jugendliche, die sich gegenseitig beim Lernen und bei ihren persönlichen Problemen unterstützen.

Ich sehe Lehrer und Lehrerinnen, die ihre Schüler und Schülerinnen fördern und fordern, unterstützen und wohlwollend betrachten und die ihre Arbeit als sinnvoll, wertvoll und erfüllend wahrnehmen.

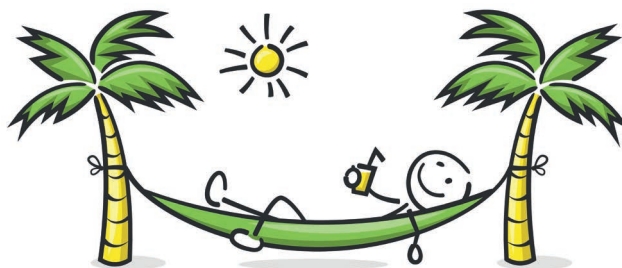
Ich sehe Eltern, die Vertrauen in ihre Kinder haben, die keine Sorgen mehr haben, ob ihre Kinder es schaffen werden oder nicht. Ich sehe Stolz in ihren Augen und Freude, dass ihre Kinder es selbst in der Hand haben, wie sie mit der Schule umgehen. Ich sehe aber auch Eltern, die bereit sind von ihren Kindern zu lernen und beide davon profitieren.

Ich sehe die Schule als einen Ort des Zusammenhaltes, der Kommunikation, der Freude und der Wissensvermittlung. Eine Schule, die ihre Kinder guten Gewissens in das Leben hinauslassen kann, in dem sie ihre Erfahrungen machen können und dabei auf einen Grundstock von Liebe, Verständnis und Vertrauen ins Leben zurückgreifen können.

Das alles sehe ich und möchte mit diesem kleinen Büchlein dazu beitragen.

Euer Beitrag dazu ist es, diese Technik anzuwenden, lasst sie in Fleisch und Blut übergehen, inhaliert sie und wendet sie auch in anderen Bereichen eures Lebens an, um das Gute in euer Leben zu ziehen.

Viel Freude damit!



Born to be happy – not perfect



Vorwort

Liebe Kolleginnen und Kollegen,

dieses Buch soll zur Unterstützung ab der Volksschule und für den weiteren Bildungsweg wertvolle Dienste leisten.

Klopfakupressur ist kinderleicht einzusetzen und ist ganz einfach anzuwenden.

Hauptsächlich ist dieses Buch zur Selbstanwendung für Kinder und Jugendliche gedacht, kann aber auch Unterstützung für den weiteren Bildungs- und Lebensweg sein. Wenn das Prinzip klar ist, dann ist es ganz einfach. Es werden aber auch einige Anregungen für Eltern enthalten sein, bezüglich Ängste, Überforderung etc. Wenn Eltern ihre Themen beklopfen, wird sehr oft Druck von den Kindern und Jugendlichen genommen und das kann sich sehr erleichternd auswirken.

Wir wünschen große Erleichterung und Spaß beim Klopfen, das Team des Kohl-Verlags und

Anna Novak

***Wenn du nicht lernen willst,
kann niemand dir helfen.
Wenn du unbedingt lernen willst,
kann niemand dich aufhalten.***



**Du bist das wunderbarste auf der Welt!!
Ist dir das bewusst?**

Du hast dich schon durchgesetzt als du eine kleine Spermie warst und hast sozusagen das Rennen gewonnen, um auf diese wunderbare Welt zu kommen. Hier hast du eine riesengroße Spielwiese auf der du dich ausprobieren und experimentieren kannst. Du kannst Freundschaften schließen, die Liebe erfahren, Gutes tun, dich zu einem prachtvollen Menschen entwickeln, der das Gelernte auch an seine Kinder weitergeben kann.

Unser Körpersystem ist ziemlich komplex.

Wir haben einen Körper, den man sehen und fühlen kann und ein Energiesystem, das wir nicht sehen, aber sehr wohl fühlen können. Energie bewegt sich durch unseren Körper durch Energiebahnen – sogenannte Meridiane. Wenn die Energie frei durch diese Bahnen fließen kann, dann fühlen wir uns wohl – sind diese Bahnen blockiert, dann geht es uns nicht so gut.

Stell dir diese Bahnen wie einen Fluss vor in dem das Wasser ungehindert fließen kann. Dann gibt es plötzlich Blockaden in Form von Felsbrocken die im Wasser liegen. Das Wasser muss sich um den Felsen herumwinden und fließt nicht mehr frei. In dem Fluss kann es eine große Rolle spielen und in unserem Energiesystem auch.

Deine Gefühle beeinflussen den Energiefluss in deinen Meridianen. Positive Gefühle wie Freude, Zufriedenheit, Dankbarkeit, Liebe lassen die Energie frei fließen – sogenannte negative Gefühle wie Wut, Trauer, Angst, Hass, Neid blockieren oder stören den Energiefluss.

Nun möchte ich aber diese negativen Gefühle nicht verurteilen, da sie ganz wichtig sind für uns. Sie dienen uns als Wegweiser!! Bin ich in der Angst vor einer Schularbeit gefangen, so gibt mir das Gelegenheit zu überdenken warum ich Angst habe. Habe ich zu wenig gelernt, verstehe ich den Stoff nicht, bin ich gerade mit anderen Dingen beschäftigt, die mich mehr in Anspruch nehmen? Und dann beginne zu klopfen. Die Angst wird sich auflösen und du wirst wissen, was du zu tun hast. Vielleicht triffst du dich mit einem Schulkollegen und übst noch etwas oder du gönnst dir 2 Stunden Auszeit und machst dann weiter. Wenn die Angst weg ist, kannst du wieder viel besser lernen.

Und denke daran, angesagte Katastrophen treten fast nie ein. Lass dich auch nicht durch Aussagen wie „Die Schularbeit wird schwer werden.“ „Wer weiß, ob du genug gelernt hast.“ verunsichern!!! Denk dir, das ist nur die Meinung des anderen und ich weiß es ganz einfach besser – ich bin gut vorbereitet und gebe mein Bestes. (Natürlich nur, wenn du wirklich gelernt hast und gut vorbereitet bist.) Die Meinungen anderer können dich nämlich beeinflussen und du glaubst dann vielleicht was sie sagen und fühlst dich dann unwohl damit. Falls dies aber doch passiert, hast du es ja gut. Bleib bei dem Thema und klopfe (dich), bis du dich wieder wohl fühlst.

Also, ganz wichtig: Positive und negative Gefühle sind „gleichwertig“, denn beide zeigen uns, ob wir uns auf dem richtigen Weg befinden!

Leider können viele Erwachsene mit ihren negativen Gefühlen nicht umgehen und können dies daher auch nicht an ihre Kinder weitergeben. Das Übel liegt darin, dass