

## HOME SCHOOLING

ganzheitliche Informationen von: Psychologie, Ergotherapie, Kinesiologie,  
TCM und indische Medizin, Aromatherapie uvm.

&

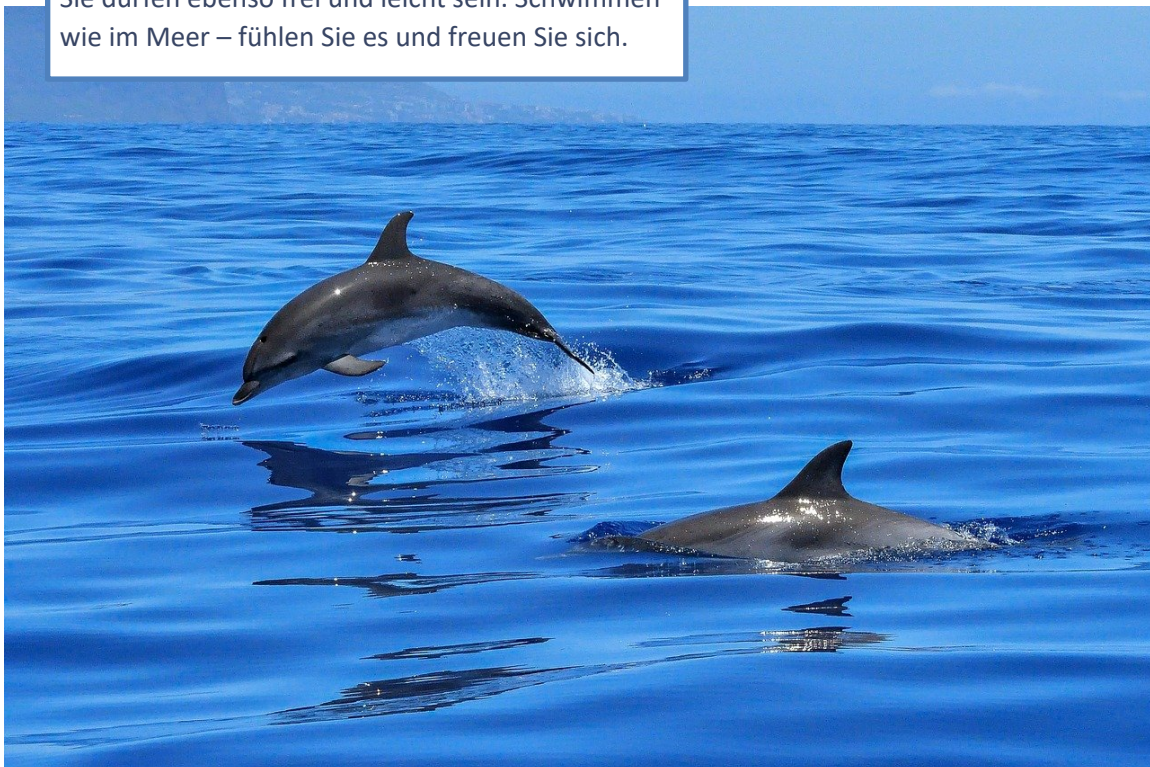
äußerst wertvolle, effektive, praktische Tools

für Eltern und Pädagog\*innen

[www.gesund-heit.info](http://www.gesund-heit.info)

[kontakt@gesund-heit.info](mailto:kontakt@gesund-heit.info)

Der Delfin bringt Ihnen und Ihrem Kind Leichtigkeit.  
Sie dürfen ebenso frei und leicht sein. Schwimmen  
wie im Meer – fühlen Sie es und freuen Sie sich.



Home Schooling löst derzeit sehr gemischte Gefühle aus. Die einen freuen sich, schätzen und genießen es. Die anderen können es nicht mehr hören. Manchmal wechselt es. Egal wie man dazu steht, wir dürfen uns damit auseinandersetzen.

Fakt ist, dass das Schulsystem einem starken Wandel unterworfen ist. Bis zu einem gewissen Grad ist das sehr gut so - auch wenn das einige noch nicht sehen können. Warum? Das Bildungssystem ist oftmals nicht mehr zeitgemäß und nicht kindgerecht. Schon vor vielen Jahren fingen die ersten reformpädagogischen Schulkonzepte an. Eltern erhoben immer mehr Ansprüche an moderne, zeitgemäße Konzepte. Fokus weg vom klassischen Lernen & Leistungsdruck und Fokus hin zu social, emotional & life skills. Der Betreuungsschlüssel ist oftmals nicht stimmig. Der Sinn von Noten und anderen Bewertungsschemata werden vielfach diskutiert. Schulen benötigen oftmals mehr personelle und finanzielle Ressourcen.

Nicht umsonst gab es die letzten Jahren einen dramatischen Anstieg von Lernstörungen, Prüfungsängsten und psychisch sowie physisch erkrankten Kindern. Liebe Eltern & Pädagog\*innen - unsere Kinder spiegeln unsere Gesellschaft wieder! Sehen wir unsere Kinder, sehen wir die Gesellschaft. Wir Erwachsene können so unglaublich viel von unseren Kindern lernen!

**Unsere wichtigste Botschaft an euch ist: Ja, draußen stürmt es gerade sehr. Achtet daher umso mehr auf euer Inneres. Im Auge eines Hurrikans ist es immer windstill. Ruhe pur. Das gilt für euch genau so. Das Außen können wir nur bedingt beeinflussen. Aber das Innere, d.h. euch selbst und eure Familie - da habt ihr vollste Handlungskraft und ihr seid zu 100% in eurer eigenen Verantwortung.**

#### Allgemein gilt:

Die nachfolgenden Hinweise sind sehr wertvolle alltagstaugliche Tipps und Tools, die rasch und leicht umgesetzt werden können. Sie sind ganz wichtige Helferleins. Sie stärken euer Gefühl: **Wow, wir können selber etwas bewirken. Wir schaffen es selber. Aber sie können tiefsitzende Konflikte, die bereits lange bestehen, nicht wegzaubern.** Daher: Merkt ihr, dass ihr sehr viele und heftige Konflikte sowie Emotionen zuhause erlebt und ihr das Gefühl habt, ihr wisst nicht mehr weiter ... dann holt euch Unterstützung. Eure Nerven und eure Gesundheit dürfen euch das wert sein!

Es gilt die Devise: Weniger ist manchmal mehr. Da jede Familie individuell ist und jeden unterschiedliche Methoden anspricht, stellen wir aus vielen Bereichen eine Auswahl zusammen. Fühlt euch rein, was euch anspricht. Es lohnt sich natürlich sehr, etwas Neues auszuprobieren, auch wenn man anfangs vielleicht skeptisch ist. Erst wenn ihr beim Versuch darauf kommt, nein, das ist nichts für uns, dann lasst es weg. Öffnet euch für Neues. Mischt nicht zu viel auf einmal. **Fangt mit 2-3 Sachen an und setzt diese Methoden regelmäßig und täglich für 2-3 Wochen um.** Die tägliche Wiederholung ist nötig, um alte Muster und immer wiederkehrende Schleifen durchzubrechen. So programmieren wir unser Gehirn um. **Das TUN ist dabei das Wichtigste.** Einmal laufen bringt keinen Marathonläufer hervor. Beschwert euch bitte nicht bei uns, wenn ihr die Methoden nur einmal halbherzig für 1-2 Tage ausprobiert habt und sich nichts verändert. Da können wir nichts dafür. Wir liefern euch **EFFEKTIVE TOOLS**, umsetzen dürft ihr selbst. Ihr seid für euch selbst verantwortlich.

**Home Schooling** – heißt für Körper , Geist und Seele:

- Sehr viel Sitzen
- Sehr viel Screen-Time
- Zügiges Arbeiten
- Berge an Aufgaben zu bewältigen
- Wenige direkte soziale Kontakte, Fehlen der Freunde, Gespräche
- Wenig Abwechslung (v.a. körperlich und räumlich)
- Wenig Raum und Möglichkeiten für individuelle Fragen
- Ganzheitliches Lernen heißt: Viele Sinne werden angesprochen. Im Home Schooling fallen größtenteils weg: Schulprojekte, Projektarbeiten, Ausflüge, soziales Miteinander, abwechslungsreicher Unterricht, Bewegung usw.

Die Chancen sind:

- Weniger Stress am Morgen
- Weniger Lärm
- Weniger Reize, die auf das Kind einwirken
- Mehr quality time mit dem Kind - v.a. weil insgesamt weniger (Freizeits-)termine stattfinden
- Eltern lernen mit :)

Es geht darum, den Fokus zu ändern. Was heißt das? Sie geben dem Körper, dem Geist und der Seele andere Impulse. Auf folgende Tools und Methoden werden nachfolgend eingegangen:

**1. Bewegung**

**2. Abwechslung**

**3. Augen (Screen-Time)**

**4. Umgang mit Emotionen**

**5. Ätherische Öle**

**6. Allgemeines**

**Schreiben Sie sich eine Liste mit jenen Dingen, die Sie umsetzen wollen. Speichern Sie Erinnerungen ins Handy - 9 Uhr, 11 Uhr, 13 Uhr, 15 Uhr, 18 Uhr: „Lächle & tue!“.**

## 1. Bewegung

Bewegung ist da A und O. Erfolgreiches Lernen und Bewegung hängt ganz eng zusammen. Das ist heutzutage bereits vielfach wissenschaftlich nachgewiesen. Ist der Körper gut in sich integriert und regelmäßig in Bewegung, werden neuronale Strukturen optimal gebildet. Spannungen werden abgebaut.

Daher, führt Folgendes ein:

- Körper abklopfen / abklopfen lassen
- Kopf massieren
- Mit den Füßen fest am Boden stampfen
- In die Hände klatschen

Mit diesen festeren Reizen bringen Sie Ihren Körper und den von Ihrem Kind zum Schwingen, zum Vibrieren. Sie lassen eure Körper spüren. Sie beziehen nun die körperliche Ebene aktiv mit in das Lerngeschehen hinein.

- RAUS gehen
- Trampolin in die Wohnung
- dickeres Seil in die Wohnung und darauf balancieren lassen
- greifen Sie gemeinsam mit Ihrem Kind nach den Sternen - diese Übung streckt den Körper durch
- sich auf die Wirbelsäule konzentrieren - wo tut es weh? wie wird sie belastet? Schulter? Nacken? immer wieder bewusst durchschütteln und lockern
- Musik an und tanzen
- einen Witz erzählen (lassen)
- lauthals einen Song singen
- in Polster \* in einen Boxsack boxen lassen
- ins Badezimmer gehen lassen und schreien lassen
- gemeinsam fünf Minuten lang Frust ablassen (emotionales Ventil) – Schimpfwörter sind sonst nicht erlaubt aber in den gemeinsamen fünf Minuten schon
- nach jedem größeren Aufgabenblock dreimal um das Tisch laufen lassen
- Fenster aufmachen; im Stand zum Joggen anfangen, für 10 Sec. ganz schnell werden, dann wieder langsamer werden - insgesamt 3x wiederholen

- die liegende 8 gehen (und dabei mit den Augen einmal nach oben schauen, einmal nach unten, einmal nach links, einmal nach rechts)
- Überkreuzbewegungen machen, z.B. linker Ellbogen auf rechtes Knie, rechter Ellbogen auf linkes Knie
- Münzen durcheinander hinlegen, mit linker Hand alle aufsammeln und anschließend geradlinig hinlegen; gleiches mit rechter Hand (fördert die Zusammenarbeit beider Gehirnhälften)
- Spiegeln Sie sich gegenseitig - Grimassen & Bewegungen nachahmen - und dabei lachen!
- Lassen Sie sich vom Buchhandel oder Internet inspirieren: Inzwischen gibt es schon sehr viele gute Literatur für Körperübungen, die die neurologische Aktivität fördern. Wichtig ist dabei, sich nicht nur auf körperliche Übungen zu verlassen. Merken Sie zum Beispiel, dass Ihr Kind große Schwierigkeiten mit Überkreuzübungen oder mit der Feinmotorik o.ä. hat, ist es unerlässlich, dies zuerst auf spiritueller, mentaler, emotionaler und neuronaler Ebene anzuschauen. Diesbezüglich sind Sie bei uns - Ariane und Magdalena - in besten Händen. Wir reden persönlich darüber.

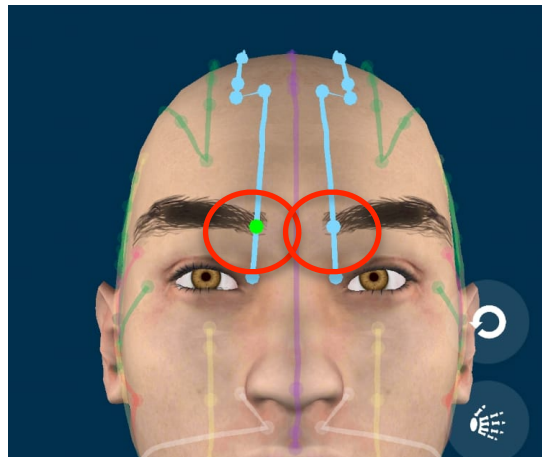
## 2. Abwechslung

- abwechselnde Körperpositionen: Sitzen - Knien - Liegen (Rücken & Bauch) - Stehen - verrenkte Positionen, der junge Körper macht das schon
- abwechselnde Situationen und Aufgaben (zumindest bei jenen Aufgaben, die das Kind sich zeitlich frei einteilen kann): Sprache, Pause, Mathematik, Pause, Bewegung, Lesen, usw.
- Geben Sie Ihrem Kind unterschiedliche Sitzgelegenheiten. Einmal den Drehsessel, einmal einen fest stehenden Sessel, einmal einen Sitzball.
- Stellen Sie den Laptop oder Bildschirm manchmal woanders hin, damit das Kind nicht immer in der gleichen Position sitzt. Es kann ruhig auch einmal stehen.
- Trauen Sie sich, Möbel umzustellen.
- Die Kinder brauchen Anleitung. Erwarten Sie sich nicht zu viel von ihnen, dass sie immer von sich aus an gewisse Übungen denken. Erinnern Sie Ihre Kinder daran.
- Pädagog\*innen - bitte führen Sie Abwechslung und Bewegungsaspekte in Ihren online Unterricht ein! Das ist so viel wichtiger, als dass Sie mit dem Schulstoff durch kommen. Auch wenn die Schüler\*innen anfangs weniger gewillt sind, spätestens nach einer Woche werden sie es begrüßen.

## 3. Augen

Im heutigen Zeitalter werden die Augen auf eine gewisse Art und Weise viel mehr beansprucht, als es vor wenigen Jahren noch der Fall war. Integrieren Sie daher leichte Augenübungen in Ihren Lern-Alltag.

- Kneifen Sie beide Augen fest zusammen – die Gesichtsmuskulatur zieht sich auch automatisch mit zusammen – zählen Sie innerlich bis zehn und dann entspannen Sie die Augen und die Gesichtsmuskulatur. Wiederholen Sie diese Übung fünfmal hintereinander.
- Legen Sie Ihre Hände auf den Tisch und schauen Sie darauf. Danach sehen Sie in die Ferne, um anschließend wieder zu Ihren Händen zurück zu kehren. Wiederholen Sie diese Übung zehn Mal.
- Legen Sie Ihre Handflächen auf Ihre Augen. Spüren Sie die Wärme Ihrer Hände. Genießen Sie diesen besonderen Moment der Dunkelheit und Ihre Achtsamkeit Ihnen gegenüber. Ihre Augen werden von den Screens stark geblendet.
- Pulsieren Sie die Akupunkturpunkte am inneren Ende der Augenbrauen (grüner Punkt, markiert durch rote Kreise). Halten Sie diese Punkte für drei Minuten. Wenn Sie dies als unangenehm empfinden, dann hören Sie damit auf.



- Nun geht es zum anderen Ende der Augenbrauen: Massieren Sie mit Ihren Fingerspitzen sanft die Einkerbungen, die an den Enden von Ihren Augenbrauen anschließen. So bringen Sie Entspannung in diese stark beanspruchte Kopfregion.
- Sind die Augen besonders beansprucht, empfiehlt es sich, einen Tropfen ätherisches Öl Weihrauch zwischen die Augenbrauen zu geben (vorsichtig, selbstverständlich nicht in die Augen rein) und mit demselben Finger in der Luft vor den Augen um die Augen herum eine liegende 8 zu kreisen.
- Schließen Sie die Augen und sprühen Sie Rosenhydrolat in das Gesicht - das reinigt sanft.

Es ist kein MUSS – jede Übung jeden Tag auszuführen. Wechseln Sie diese ab. Machen Sie jene Übung, zu der Sie sich am meisten hingezogen fühlen.

#### 4. Umgang mit Emotionen

Emotionen ist ein großes Kapitel in Ihrem Leben und in dem Ihres Kindes. Mit der Schule werden so viele Emotionen verbunden und verknüpft. Schöne und unschöne Erinnerungen. Wir haben alle den Anspruch, dass das Kind so schnell wie möglich und ohne Meckern mit den Hausaufgaben fertig wird. Die Anreize für das Lernen zu Hause sind nicht so miteinander verknüpft wie die in der Schule. In der Schul-Umgebung sind auch andere Altersgenossen da, Freunde, ein unterschiedliches Programm. Festgelegte Pausen. Wir vergessen gerne, dass sich ein Volksschulkind im Schnitt 20 Minuten gut auf eine Aufgabe konzentrieren kann. Geschulte Fachkräfte begleiten das Kind so durch den Schulalltag. Zu Hause sind oft andere Geschwisterkinder da – Sie sind vielleicht auch im Homeoffice und das Schulkind? Das sollte am besten still und leise seine Aufgaben lösen.

Eine angespannte, emotionsgeladene Situation spitzt sich im Home Schooling zu. Alleine der Gedanke daran lässt Ihre Gefühle hochfahren. Nicht nur positive. Sie seufzen innerlich. Was denken Sie, wie es Ihrem Kind geht? Nebenan hört es womöglich die Geschwisterkinder spielen und will mitspielen. Es vermisst seine Freunde. Die persönlichen Erklärungen der Pädagog\*innen.

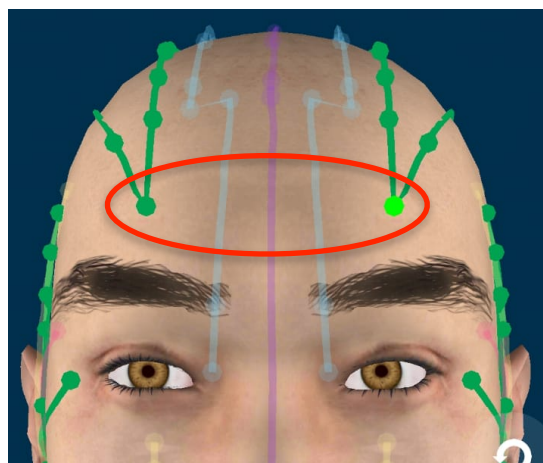
Emotionen, die nicht kanalisiert werden – können sich zum Beispiel so äußern: das Kind bekommt Bauchweh, wenn es an das Lernen denken muss. Womöglich schluckt es seine Emotionen runter, um Sie nicht noch mehr zu ärgern?

Nehmen Sie sich Zeit, um mit Ihrem Kind über die Gefühle zu sprechen. „Was fühlst du im Moment, wenn du an Mathematik denkst? Was fühlst du, wenn du an das Lernen zu Hause denkst?“. Gemeinsam könnt ihr die Gefühle in einer imaginären Kugel sammeln und aus dem Fenster werfen. Machen Sie das ein paar Mal hintereinander. Zum Schluss am besten noch mit einem Fußtritt dazu.

Machen Sie das auch für sich!

Es ist nicht leicht über Gefühle zu sprechen. Aber es lohnt sich! Sie fühlen sich leichter. Sie können so gemeinsam mit Ihrem Kind zu einer besseren Lösung kommen, weil sie andere Hintergründe von Ihrem Kind erfahren werden!

Diese Akupunkturpunkte leiten die Emotionen über den Cortex ab: Halten Sie die flache Hand auf der Stirn für ca. 2-3 Minuten oder länger.



Stärken Sie Ihr Kind in seinen Qualitäten, stärken Sie seinen Selbstwert. Lassen Sie Ihr Kind aus sich heraus wachsen. Lassen Sie Ihrem Kind Botschaften zukommen wie:

*Name*, du bist bezaubernd.

*Name*, du bist kraftvoll.

*Name*, du bist so wundervoll.

*Name*, du bist genau richtig, wie du bist.

*Name*, ich liebe dich! Es ist so schön, dass du bei uns bist.

Finden Sie Ihre eigenen für Sie persönlich passenden Worte.

Hand aufs Herz - merken Sie, dass Ihre eigenen Emotionen überhand nehmen, dann holen Sie sich Unterstützung.

## 5. Ätherische Öle

Ätherischen Öle fördern allgemein das Wohlbefinden und die Entspannung, unterstützen eine offene und tiefe Atmung, verschaffen Erleichterung bei vielen Situationen und Unannehmlichkeiten, die in herausfordernden Zeiten auftreten können. Sie fördern, begleiten und heilen tiefgreifend – gerne testen wir aus, welche Öle Sie und Ihr Kind derzeit optimal unterstützen.

Es gibt für die Anwendung ätherischer Öle verschiedene Möglichkeiten – die gängigsten sind:

- 1) **Trockeninhalation** über die Hände (1 Tropfen auf Handfläche, verreiben und einatmen) / empfohlen ab einem Alter von 6-7 Jahren
- 2) **Auftragen** auf den **Fußsohlen** pur bzw. bei Kindern unter 6 Jahren verdünnt mit einem neutralen Öl (zB. Jojobaöl, Mandelöl) - bei Anwendung direkt auf die Haut bitte unbedingt ein frisches Öl verwenden
- 3) Als **Spray** oder über den **Diffuser** -> bitte hier darauf achten, die Tropfenanzahl nach dem jüngsten Familienmitglied zu wählen (sollten Babys in der Familie leben, hier bitte minimal mit 1-2 Tropfen dosieren)

Öle brauchen genau so ihre Zeit zur Entfaltung. Mit einer einmaligen Anwendung sind natürlich keine tiefgreifenden Veränderungen zu erreichen. Die Aromatherapie spricht von 28 Tagen - so lange braucht ein Öl, bis es dauerhaft und tiefgreifend wirkt. ABER: Vertrauen Sie unbedingt Ihrem Gefühl, sollten Sie oder Ihr Kind nach 1-2 Wochen genug haben, dann ist es auch genug. Machen Sie ggf. Pause. Melden Sie sich bei uns, wir beraten Sie gerne.

Achten Sie bei der Firmenwahl auf die Qualität und Reinheit der Öle.

Es gibt unzählige Öle & Ölmischungen, welche für diverse Thematiken herangezogen werden können. Die wichtigsten Öle in Zusammenhang mit Kindern und Schule sind unten stehend zusammengefasst:



### 1) Zitrone – der Allrounder!

Der erfrischende Duft belebt Körper, Geist und Seele, unterstützt uns bei klaren Gedanken und Entscheidungen. Es fördert durch den wohlriechenden Duft die Entspannung und verringert Gefühle des Versagens oder anders formuliert, es verhilft uns zu einem Gefühl der Leichtigkeit und des Flusses.

Weiters unterstützen die enthaltenen d-Limonene unser Immunsystem. Wissenswert ist, dass japanische Wissenschaftler herausfanden, dass das Vernebeln von Zitronenöl in Büros und Arbeitsräumen die Konzentration und die geistige Klarheit erhöhen. Beispielsweise konnte die Fehleranzahl in Tests um 54% reduziert werden.

Im Alltag kann Zitrone zB. neben den Hausaufgaben oder dem Lernen im Diffuser laufen. Bei einer Prüfung oder Test dann ebenfalls wieder den Diffuser mit Zitrone aktivieren. Unser Gehirn hat hier eine Synapse gebildet und das Gelernte kann leichter und effektiver abgerufen werden.

BITTE VORSICHT: Zitrusöle nicht auf die Haut direkt auftragen, wenn die betreffenden Hautstellen innerhalb der nächsten 24 Stunden direktem Sonnenlicht oder UV-Bestrahlung ausgesetzt sind.

### 2) Lavendel - auch ein Allrounder

Mit diesem Öl kann beinahe nichts falsch gemacht werden. Es ist einsetzbar für alles, was in irgendeiner Weise den Organismus belastet. Lavendel pflegt die Haut - Lavendelhydrolat bereit halten und immer wieder ins Gesicht sprühen (MNS & Bildschirm!). Lavendel beruhigt, löst Ängste, gleicht aus, lindert Schmerzen und reduziert Stress. Es wirkt wie die meisten anderen Öle Immunsystem-stärkend, desinfizierend, juckreizstillend, antiseptisch usw.

### 3) Zedernholz – der Geerdete

Der erdende und beruhigende Duft stärkt das Selbstvertrauen, was manchmal sehr von Vorteil für die Kinder und jungen Menschen sein kann, die gerade unglücklich in der Schule und allgemein unsicher sind.

Oder... auf einmal treten Veränderungen auf, die eine neue Situation herbeiführen zB. selbstständiges Organisieren des Schulalltags, Beginn der Pubertät und auf ins Erwachsenwerden.

Vernebeln von Zedernholzöl ist eine Möglichkeit – wir bevorzugen jedoch das Auftragen auf die Fußsohlen, da der Duft oft als sehr intensiv wahrgenommen wird!

Zedernholzöl besteht aus 98% Sesquiterpenen und unterstützt die Zirbeldrüse, also das Gehirn direkt und fördert somit die Melatoninausschüttung, welche die geistige Klarheit fördert und in der Nacht einen regenerierenden Tiefschlaf unterstützt.

Auch die Wissenschaft interessiert sich für die Wirkung von Zedernholz. Dr. Terry Friedmann hat Studien mit Kindern durchgeführt, die unter Aufmerksamkeitsdefiziten litten. Allein durch das Vernebeln von Zedernholzöl konnte eine deutliche Verbesserung der Konzentration bei den Kindern festgestellt werden. Warum nicht auch bei den Jugendlichen versuchen oder bei sich selber, wenn wir wieder einmal auf „180“ sind und die Konzentration schwindet?

#### 4) **Majoran - Anti-Krampf und Entspannung**

Es wirkt bei Ruhelosigkeit und gegen Verspannungen jeder Art. Majoran beruhigt, harmonisiert, gleicht aus, wirkt gegen kreisende Gedanken, reduziert Stress, löst Ängste, stärkt das Nervensystem und hellt die Stimmung auf. Das Öl ist zu empfehlen bei Verstimmungen und auch Schlafschwierigkeiten. Majoran unterstützt bei Verdauungsbeschwerden bzw. Bauchschmerzen.

Mit folgenden Ölmischungen der Marke Young Living habe ich - Daniela Kapeller - sehr gute Erfahrungen:

#### 5) **Joy und Valor – Die Freude und der Ritter**

Nun komme ich zu meinen persönlichen Lieblingsölen: Joy bzw. Freude und Valor, auch als Mut oder als das „Ritteröl“ bekannt, diese beiden sind unter anderem meine täglichen Begleiter – mein persönliches Parfum ☺

Warum? Joy schwingt energetisch sehr hoch; es hat eine anziehende Energie, die Lebensfreude und zwischenmenschliche Nähe erhöht. Es enthält das einzigartige Rosenöl, welches Harmonie ins Herz & den Geist bringt, Bergamotte, das angstlösend wirkt und beruhigt, Geranie, welches unterstützt, um negative Empfindungen frei zu lassen und Palmarosa, das belebend und energetisierend ist, um nur einige der Öle in Joy aufzuzählen.

Joy hilft im schulischen, wie privaten Alltag, um ein gutes zwischenmenschliches Klima zu fördern bzw. hervorzurufen, alleine schon durch das regelmäßige Vernebeln oder direktes Auftragen auf Handgelenke, Hals, Herz, etc. Im Schulbildungsbereich kann jeder Morgen in guter Stimmung beginnen, wenn wir Joy und Zitrone diffundieren, ebenso wie bei Besprechungen, Konferenzen oder bei Gruppenarbeiten direkt. Es kann das Klassenklima und die Klassengemeinschaft enorm unterstützen. Wer umgibt sich nicht gerne mit positiv und freundlich gestimmten Menschen – egal ob Lehrer, Schüler, Kollege, Student, Vortragender usw

Auch der manchmal schwere Alltag wird plötzlich wieder hell und klar, wenn die negativen Empfindungen losgelassen werden (z.B. nach einem Streit mit Freunden, Familie, Schulkollegen oder unter Studenten; oder vielleicht mit dem verkehrtem Fuß aufgestanden, usw) und wir uns wieder positiv belebt und energetisiert fühlen.

Und Valor oder Mut ist eine kraftvolle Kombination therapeutischen Grades, welches Gefühle wie Stärke, Mut und Selbstachtung in uns fördern. Das Zusammenspiel der Öle Fichte, Kampfer, Rosenholz, blauer Rainfarn und Weihrauch helfen, unsere innere Ausrichtung wieder zu finden.

Ich nenne es persönlich „mein Ritteröl“, mein Schutzöl... warum Ritteröl? Ich stelle es mir wie einen Kettenpanzer bei einem Ritter vor, der mich schützt, wenn ich in die Schlacht gehe oder auch in ein Turnier... genauso wirkt Valor für mich... es verleiht mir Stärke und Mut, mein Selbstbewusstsein und meine Zuversicht werden gestärkt und die Umsetzung von Visionen im Alltag werden erleichtert. Das wird durch eine kraftvolle Mischung von u.a. Rosenholz, blaue Kamille, Weihrauch und Fichte hervorgerufen. Beispielsweise unterstützt Rosenholz mein Selbstvertrauen, Blaue Kamille greift der Leber und dem Lymphsystem unter die Arme und hilft somit, Gefühle von Ärger und Frust loszulassen. Während die Fichte emotionale Blockaden frei werden lässt und ein Gefühl der Ausgeglichenheit und Erdung hervorruft. Für mich ein Öl zum Hineinknien und Genießen!

Wie hilft es im schulischen Alltag? Also jeden Tag kann nicht nur der Lehrende, sondern auch der Lernende eine Portion Lebensfreude, Energie, Selbstvertrauen, Ausgeglichenheit und Erdung brauchen, um zufrieden und glücklich seiner Arbeit, dem Lernen nachzugehen. Selbstvertrauen, die ihm anvertrauten Personen und Aufgaben respekt- und verantwortungsvoll handzuhaben, mutig Neues zu versuchen und offen für anderes zu sein, um ein bereichern des Miteinander in der Schule, auf der Uni zu erleben, wer will das nicht?

Wie viele Kinder, Jugendliche und oft auch noch Erwachsene fühlen sich nicht verstanden, fühlen sich dem Lehrenden, der Gesellschaft ausgeliefert, ärgern sich vielleicht über das frühe Aufstehen jeden Tag, und und und...

Wie viele Lehrende können das ständige, wiederholende Erklären einer Aufgabe, eines Lernstoffes nicht mehr aushalten, verlieren die Geduld, werden mürrisch, launisch, vielleicht unberechenbar ... fühlen sich vielleicht nicht verstanden oder ausgenutzt, und und und

Joy und Valor sind – für MICH - ein absolutes MUSS im Schul-, Uni- und Berufsalltag... und ich will es keinen Tag mehr missen... mach deine eigene Erfahrung, erlebe dieses erbauende, erhebende Gefühl am eigenen Körper!

## 6) **Stress Away – der Sanfte**

Die perfekte, natürliche Lösung, um den Lernstress und –druck einfach und bequem hinter sich zu lassen.

Die einzigartige Wirkstoffkombination aus sanfter Vanille, aufheiternder Limone und wertvollen anderen ätherischen Ölen unterstützt uns bereits im Vorfeld die Ereignisse oder Situationen, die zu unserer körperlichen & geistigen Anspannung führen können, zu lösen. Wer weniger Lernstress hat, fühlt sich einfach wohler, schläft ruhiger und besser und ist im Alltag produktiver.

Während das warme und süße Aroma von Vanille beruhigt, Anspannungen löst und Unruhezustände mildert fördert das enthaltene Zedernholz rasche Entspannung.

Einen Tag ohne Stress away sollte es gar nicht mehr geben, nicht nur wegen dem Abbau von Anspannungen im Schul- und Familienalltag, sondern auch wegen seiner unbeschreiblich exotischen, entspannenden und gleichzeitig belebenden Wirkung. Egal ob es Stress mit Schulkollegen gibt, ob es einfach zu viel Lernstoff ist der bewältigt gehört oder zu Hause wie-

der mal „dicke Luft“ herrscht – Stress Away schaltet hier einfach mal ein paar Gänge runter und die Anspannungen dürfen sich in Wohlgefallen auflösen.

Auch zur Unterstützung unserer jungen Menschen in der Pubertät, wo es meist ebenfalls zu familiären und/ oder gesellschaftlichen Anspannungen und oft auch Druck kommt, hilft Stress away ideal.

## 6. Allgemeines

- regelmäßige Frischluft & Bewegung in der Natur am Waldboden, sich bei Fließgewässer aufhalten, barfuß gehen (freie Radikale werden durch den Bodenkontakt mit der Wiese neutralisiert)
- Körper bewegen und Tätigkeiten mit Händen durchführen - den Haushalt dabei als einen positiven Unterstützer ansehen: Teig kneten und leckere Kekse im Nachhinein haben, Putzen als innere und äußere Reinigung, beim Saugen leichtes Tanzen und bei all dem versuchen, im Hier und Jetzt zu sein
- regenerativer Schlaf
- Screen-Zeit immer wieder reflektieren (Handy, iPad, Fernseher, Laptop, ...)
- möglichst viele Sinne und Medien miteinbeziehen: Sehen, Sprechen (lautes Lesen), Hören, Bewegung; Bücher, Bilder, Ausflüge, Sachfilme, ... Kennen Sie jemanden persönlich, der sich in einem Gebiet Experte und von seinem Fachgebiet begeistert ist? Bitten Sie ihn um ein Gespräch mit Ihrem Kind.
- Ihr Kind interessiert sich momentan ganz besonders für ein bestimmtes Thema, auch wenn dies nicht in der Schule durchgenommen wird? Dann eröffnen Sie ihm dafür einen Kanal.
- Zeigen Sie Ihrem Kind, wie man sich informieren kann.
- Ihr Kind lernt gerne mit ruhiger Musik im Hintergrund? Warum nicht?
- Im Frühling draußen lernen? Warum nicht?
- Durchbrechen Sie „gegläubte“ Muster! Alles ist erlaubt, probieren Sie es aus. Fördert es die LEICHTIGKEIT beim Lernen? Perfekt! Ist es nicht optimal? Ok, abhaken und nächster Versuch.
- Brain-Food: Studien belegen einen engen Zusammenhang zwischen Nahrung und kognitiven Gehirnleistungen. Idealerweise öfter in kleinen Portionen essen - Kinder spüren es meist intuitiv, was ihnen gut tut. 5 kleine Mahlzeiten sind sinnvoll. Das Frühstück ist nach TCM die wichtigste Mahlzeit des Tages - vor allem ein warmes (zB Porridge, Suppen). Selbstverständlich gilt bio & regional & saisonal.
  - Kohlenhydrate: Vollkorn, Hafer, Weizen, Dinkel
  - mehrfach ungesättigte Omega 3\*6 Fettsäuren: Fisch, Raps- und Leinöl, Walnüsse, Spinat

- Aminosäure: Fisch, Eier, Sesam, mageres Fleisch, Mandeln, Erdnüsse, ggf. Milchprodukte
- Vitamine - Mittagssonne!
  - Vitamin A: Butter, Käse, Leber
  - Vitamin C: frisches Obst und Gemüse
  - Vitamin E: Pflanzenöl, Karotten, Nüsse
  - Vitamin B1: Vollkorn, Gemüse, Nüsse
  - Vitamin B6: Hühnerfleisch, Fisch, Bananen
  - Vitamin B12: Fleisch, Fisch, Eier, Sauerkraut
  - Folsäure: Spinat, Spargel, Getreide
- Calcium: Milchprodukte, Mohn, Spinat
- Eisen: rotes Fleisch, Petersilie, Sesam
- Zink: Weizenkeime, Mohn, Sesam
- Magnesium: Nüsse, Getreideprodukte, Trockenfrüchte
- Wasser in kleinen Portionen über den Tag verteilt trinken und vereinzelt pro 10 Gläser Wasser eine Prise qualitativ hochwertiges Steinsalz dazu fügen; Wasser ggf. mit frischem Zitronensaft oder Minzeblättern für einen anderen Geschmack anrichten
- Gewürze sind unerlässliche tägliche Begleiter - gerne testen wir aus, welche Gewürze Sie und Ihr Kind derzeit optimal unterstützen
- Die unterschiedlichen Frequenzen von Farben haben ebenfalls einen nicht zu unterschätzenden Einfluss auf den Menschen - gerne testen wir aus, welche Farben Sie und Ihr Kind derzeit optimal unterstützen.
- Raumbiologische Aspekte berücksichtigen (Strahlung, Metalle, Pflanzen, Struktur, Ordnung etc.)

Berücksichtigen Sie den **Lern – Bio – Rhythmus** Ihres Kindes. Die Gesellschaft gibt uns schon genug vor. Dies und das hat so und so zu sein. Sie mögen das Schubladen – Denken nicht. Ihr Kind ist auch kein Schubladen – Kind. Es gibt Kinder, die lernen direkt nach dem Aufstehen im Pyjama leicht und effektiv. Erst danach wollen sie ein Frühstück haben und sich anderen Dingen im Leben zuwenden. Andere Kinder können erst ab 19 Uhr mühelos lernen. Auch, wenn Ihr Kind erst sieben Jahre alt ist und eigentlich der Gesellschaft nach ins Bett gehört.

Seien Sie offen für neue **Lernorte**. Lernt Ihr Kind gerne am Boden? Passt, dann soll es mal am Boden sitzen \* liegen. Die Bewegung im Hängesessel mag Ihr Kind? Rein mit ihm. Es lernt auch gerne mal im Bett? So lange es nicht die ganze Zeit ist, warum nicht? Die Abwechslung macht es aus. Lernen am Esstisch? Genau so in Ordnung. Tisch abwischen und die Sache ist erledigt. Wie war das bei uns selber früher? Wo haben wir am liebsten gelernt? Kaum jemand war gerne die ganze Zeit allein in einem Raum.

Hinterfragen Sie Ihre **eigene Einstellung** zum Lernen und zum Hausübung machen. Wie gehen Sie das Thema Hausübung an? Hand aufs Herz! Sie können Ihrem Kind nichts vormachen. Sind Sie selber genervt von der Hausübung oder sehen Sie keinen Sinn dahinter, wird Ihr Kind spüren. Merken Sie, es ist zu viel für heute - dann erlauben Sie es Ihrem Kind, die Hausübung nicht fertig zu machen und reden Sie ggf. mit dem Lehrer.

**Worauf legen Sie selbst wert?** Geht es Ihnen um freudvolles Lernen oder tatsächlich um Leistung? Wie sehr setzen Sie sich selber dabei unter Druck? Welche alten Glaubensmuster laufen in Ihnen noch ab?

Ihre **Gedanken** senden Energie und beeinflussen uns immens. Denken Sie einmal „Die blöde Schularbeit!“ und spüren Sie nach, wie sich dies im Körper anfühlt. Denken Sie danach „Die gute, warme Sonne scheint auf mich!“ und spüren Sie nach, wie sich dies im Körper anfühlt. So ist es mit all Ihren Gedanken. **Wie wollen Sie es haben? Wie kann es leicht gehen? Erschaffen Sie sich Ihre eigene Realität.**

Vermitteln Sie ihrem Kind, dass es auch in Ordnung ist, etwas nicht zu wissen. **Mut zur Lücke!** Wie kann ich das formulieren, wenn ich mir nicht sicher bin? Entweder klar: „Ich weiß es nicht.“ Oder: "Ich bin mir nicht sicher, ich glaube ...“

Denken Sie daran:

**Liebe Eltern,**

**es ist in Ordnung,**

**wenn eure Kinder nicht alle Aufgaben schaffen,**

**wenn Ihr eurem Kind nicht alles erklären könnt.**

**Streitet euch nicht wegen Hausübungen und der Schule.**

**Eure Aufgabe ist es, euer Kind emotional zu stärken.**

**Der Mensch erinnert sich an emotionale Situationen. Euer Kind wird sich nicht daran erinnern, dass es eine 2 statt eine 1 gehabt hat. Aber es wird sich daran erinnern, wenn es ständig übermüdet die Aufgaben fertig machen musste. Vor allem wird es sich daran erinnern, dass es von euch Eltern immer da abgeholt wurde, wo es steht. Und dass es immer geliebt wurde und wird.**

Einige Übungen werden nicht immer notwendig sein. Sie helfen Ihnen und Ihrem Kind vor allem für das Erste, aus dem Trott heraus zu kommen. Das Wort „Schule“ und „Lernen“ löst in Ihnen und Ihrem Kind schon genug Gefühle aus.

Fangen Sie an – Ihr Verhalten und das Ihres Kindes umzuprogrammieren. Es gibt gute und schlechte Tage – die gehören ebenso dazu. Da hilft es am besten, in diesem Moment inne zu halten. Zu sagen –

Ja, es ist im Moment so. Etwas zu akzeptieren und anzunehmen kann schon sehr entlastend sein. Der Versuch, stetig etwas zu verändern, braucht auch viel Energie und Nerven.

Ein Umprogrammieren dauert im Schnitt vier Wochen. Die Aromatherapie spricht von 28 Tagen - so lange braucht ein Öl, bis es dauerhaft und tiefgreifend wirkt. Wir wollen tiefgreifende, dauerhafte Veränderungen. Werden Sie kreativ. Verlegen Sie die Lernumgebung woanders hin. Stellen Sie ggf. Möbel um. Bringen Sie einen anderen Touch hinein.

Lassen Sie übermäßige Belohnungen weg. Bestrafungen sind ohnehin fehl am Platz.

Erweitern Sie Ihren Horizont. Und den Ihres Kindes.

Wir wünschen Ihnen von Herzen alles Liebe und Gute und viel Leichtigkeit,

**das gesund-heit.info – Team**

**[www.gesund-heit.info](http://www.gesund-heit.info)**

**[kontakt@gesund-heit.info](mailto:kontakt@gesund-heit.info)**

**Mag. Magdalena Djebbara** - Expertin für ganzheitliche Gesundheit, Lernstörungen & Prüfungsängste & ganzheitlich gesunde Familien

Arbeits-, Klinische- und Gesundheitspsychologin, Neuro- und Bioenergetische Kinesiologin, Cranio Sacral Balancing, Mutter von 2 Kindern

impuls. & gesundheit.info – Praxis für ganzheitliche Gesundheit / 4040 Linz / Österreich

magdalena.djebbara@gesund-heit.info / [www.meinimpuls.at](http://www.meinimpuls.at) / [www.gesund-heit.info](http://www.gesund-heit.info)

**Ariane Schneider, BSc.** - Expertin für ganzheitliche Gesundheit & chronische Schmerzen

Ergotherapeutin, Neuro- und Bioenergetische Kinesiologin, Cranio Sacral Balancing, europäische Pflanzenheilkunde, Mutter von 4 Kindern

ariane.schneider@gesund-heit.info / [www.gesund-heit.info](http://www.gesund-heit.info) / 8420 Knittelfeld / Österreich

*in Zusammenarbeit mit:*

**Daniela Kapeller** - Expertin für ganzheitliche Gesundheit & Schwingungsenergetik

Neuro- und Bioenergetische Kinesiologin, Cranio Sacral Balancing, Aromaberaterin, Schwingungsenergetikerin und Gamechanger Haltungsscoach i.A., Teilzeit-Mama von 2 Kindern

BeHuman – Praxis für Körper, Geist & Seele / 4484 Kronstorf / Österreich

daniela\_1006@hotmail.com / [www.behuman.at](http://www.behuman.at)



**Literatur & Bildnachweis:**

+ Voneschen-Hefti, U. (2018), Aromatherapie leicht gemacht. Allenwinden: Landsting Verlag GmbH.

+ [www.pixabay.com](http://www.pixabay.com)

+ [www.tsubook.com](http://www.tsubook.com)

Stand: Januar 2021