



Die „9 Essentials“ wecken das Gehirn auf.

Die Neun Essentials bilden einen wichtigen Bestandteil des NeuroMovement®-Ansatzes der Anat Baniel-Methode®.

Jedes der Neun Essentials beschreibt eine der Anforderungen des Gehirns, um aufzuwachen und seine Arbeit gut zu machen. Jedes Essential hilft dem Gehirn, neue Verbindungen zu schaffen, um Schmerzen und Einschränkungen zu überwinden und so neue Ebenen der körperlichen, emotionalen und kognitiven Leistung zu erreichen.

Die Neun Essentials bieten Ihrem Kind konkrete, effektive und unmittelbare Möglichkeiten, das enorme Potenzial seines Gehirns auf einfache Weise zu nutzen.

Die Neun Essentials werden von den Neurowissenschaften validiert.

Sie werden durch die neuesten Forschungsergebnisse der Wissenschaft auf dem Gebiet der Plastizität des Gehirns bestätigt – das ist die Fähigkeit des Gehirns, im Laufe des Lebens neue neurologische Verbindungen und Wege zu entwickeln und Bestehende zu verändern.

»Um Menschen zu helfen wendet Anat genau die selben Prinzipien an, die ich benutzte um die Einschränkungen meines Gehirns und meines Körpers nach meinem Schlaganfall zu überwinden.

Sie weiss, um eine wirkungsvolle Veränderung in der Art wie wir denken, uns bewegen und unseren Körper benutzen herbeizuführen, muss die Veränderung im Gehirn statt finden.«

Jill Bolte Taylor, PhD, weltbekannte Autorin des Buchs "Mit einem Schlag" (My Stroke of Insight), Ted Talk Presenter und internationale Sprecherin



©Heike Joas

From “fixing to connecting”

Starke Tipps um das Leben von Kindern mit besonderen Bedürfnissen zu verbessern, sie in ihrer Entwicklung zu unterstützen und ein harmonisches Familienleben zu führen.

Wie könnten wir unseren Kindern helfen ihre aktuellen Limitationen zu überwinden?

Bemerken wir, dass irgendetwas nicht stimmt, was auch immer es sein mag, reagieren wir oft indem wir uns voll auf das Problem fokussieren, auf das was das Kind **nicht** kann oder es falsch macht und dann versuchen wir das was falsch gemacht wird zu korrigieren, zu stoppen oder irgendwie anders zu überwinden. Wir wollen das Problem lösen und das Kind “reparieren” damit es sich aufsetzt, läuft, redet, schreiben lernt und Beziehungen zu ändern führt, usw.

Der Wunsch zu reparieren was kaputt ist oder zu korrigieren was nicht richtig funktioniert ist enorm wichtig und nützlich. Es gibt Zeiten, in denen reparieren genau der richtige Ansatz ist; z.B. wenn ein Arzt eine Operation durchführt, um ein Loch im Herz zu schliessen oder Antibiotika gibt, um eine Entzündung zu behandeln. Dann wenn diese Eingriffe nötig sind und es angemessene Behandlungen gibt, ist es wichtig diese auch durchzuführen.

Gleichzeitig ist es wichtig zu verstehen, dass Korrigieren nur **ein** Ansatz unter vielen ist, Probleme anzugehen. Dieser Ansatz ist begrenzt und kann unter Umständen sogar gegenteilige Wirkungen haben.

Kinder sind „work in progress“ – sie wachsen und entfalten sich.

Kinder sind lebende, fühlende, Erfahrung machende Wesen. Sie entwickeln in einem Prozess des Lernens alle ihre Fähigkeiten, sie wachsen und entfalten sich, lernen sich zu bewegen, zu denken, sich selbst zu verstehen und bauen eine Beziehung zur Welt um sich herum auf.

Im Zentrum dieses sich entfaltenden Potentials des Kindes steht das bemerkenswerteste aller Organe, das Gehirn. Um dessen bemerkenswertes Potential voll nutzen zu können, ist es nötig, unsere Denkweise zu ändern, weg vom Paradigma des „Reparieren müssens“. Es ist nötig uns auf das zu

konzentrieren was möglich ist und so das Gehirn des Kindes aufzuwecken, zu stärken und ihm so zu ermöglichen seine Arbeit gut zu machen.

Den Schritt machen vom „Reparieren wollen“ (fixing) zum „Verbinden“ (connecting)

Um einem Kind mit besonderen Bedürfnissen wirklich von Nutzen zu sein ist es nötig, dass wir aufhören das Kind dazu bringen zu wollen das zu tun, was es nicht kann. Wir müssen die fundamentale Rolle, die das Gehirn des Kindes beim Erlernen und Verbessern neuer Fertigkeiten spielt, voll anerkennen. Das Gehirn hat die Fähigkeit sich selbst zu entwickeln und faszinierende, erfolgreiche Lösungen für Probleme zu finden.

Egal in welchem Umfang wir helfen wollen und unabhängig von unserem Sachverstand, wir sind 100% davon abhängig, dass im Gehirn des Kindes die notwendigen Veränderungen erfolgen.

Helfe dem Gehirn deines Kindes brilliant zu sein.

Die “Neun Essentials” der Anat. Baniel NeuroMovement® Methode sind Hilfsmittel für dich, um zu fühlen, zu sehen, zu bemerken und um kreativ zu sein; wichtiger noch, sie werden deine eigene Fähigkeit erhöhen, mit deinem Kind in gutem Kontakt zu sein und mit ihm zu arbeiten, was auch immer seine besonderen Bedürfnisse sind.

Das Ziel ist, mit Hilfe der “Neun Essentials” eine enge Verbindung zu deinem Kind einzugehen, für dein Kind die besten Gelegenheiten zu schaffen, sowohl Fertigkeiten wie auch ein starkes Selbstbewusstsein zu entwickeln, sich gut zu fühlen und die Fähigkeit zu haben, kontinuierlich zu lernen und zu wachsen, mit einem echten Gefühl von Erfolg und Stolz.

Mit der Anwendung der „9 Essentials“ wird das Gehirn deines Kindes hervorragend funktionieren.



©Heike Joas _ art by sweetandspooky

Die „9 Essentials“ der Anat Baniel Methode®

Verwandle das Leben deines Kindes durch NeuroMovement®

»Wissenschaftler haben die „Regeln“ für die Plastizität des Gehirns definiert. Anat Baniel, die parallel auf einem völlig anderen Weg arbeitet, hat (lange vor der Wissenschaft) fast genau dieselben Regeln definiert und formuliert sie in praktischer und verständlicher Form in ihren „9 Essentials“.

Diese leistungsstarken, praktischen Strategien zur Verbesserung Ihrer Fähigkeiten und zum Aufbau eines besseren, stärkeren Gehirns sollten auch einen großen Beitrag zu Ihrer eigenen, aufgeklärteren Elternschaft, Großelternschaft oder zur klinischen Intervention leisten.«

Dr. Michael Merzenich, PhD, emeritierter Professor der UCSF, „Vater“ der Gehirnplastizitätswissenschaft, Gewinner des Kavli-Preises für Neurowissenschaften 2016 und Autor des Buces „Soft-Wired“

»Unsere einzige Einschränkung ist unser Glaube, dass es so ist.«

Dr. Moshé Feldenkrais



1. Bewegung mit Aufmerksamkeit

Helfe deinem Kind die Aufmerksamkeit auf das zu lenken was es fühlt wenn es sich bewegt. Sein Gehirn wird sofort Milliarden neuer neurologischer Verbindungen aufbauen, um ihm zu helfen sich zu ändern, zu lernen und sich zu transformieren.

Bewegung ist Leben.

Bewegung hilft dem Gehirn zu wachsen und sich zu formen. Das Gehirn ist durch Bewegung organisiert. Im Gegenzug organisiert das Gehirn alle Bewegungen: die Bewegung des Körpers deines Kindes, sein Denken, seine Gefühle und seine Emotionen.

Bewegung allein reicht aber nicht aus. Automatische Bewegung – Bewegung ohne Aufmerksamkeit – festigt nur bereits vorhandene Muster. In der Tat hat die Forschung gezeigt, dass Bewegung die automatisch ausgeführt wird, wenig oder keine neuen Verbindungen im Gehirn schafft.

NeuroMovement-Tipps zum Essential „Bewegung mit Aufmerksamkeit“:

Worauf sollte dein Kind seine Aufmerksamkeit richten?

Wenn sich dein Kind bewegt – egal welche Bewegung – versuche, seine Aufmerksamkeit sanft auf sich selbst und auf das zu lenken was es fühlt wenn es sich bewegt.

Zum Beispiel kannst du seinen Arm berühren während es ihn schwingt, vielleicht mit ihm schwingen und vielleicht „schwingen, schwingen ...“ sagen während die Bewegung stattfindet. Du kannst die Bewegung auch etwas verlangsamen und dann etwas schneller machen. Oder du kannst seinen Arm berühren und dann aufhören, ihn zu berühren, während es sich bewegt.

Du kannst diese Art von Aufmerksamkeit auf die Bewegungen deines Kindes lenken während du es fütterst, seine Windel wechselst, es badest oder mit ihm spielst. Wichtig ist, dass du nicht versuchst, dass dein Kind auf dich achtet.

Sondern es soll seine Aufmerksamkeit auf sich selbst richten, auf das, was es fühlt wenn es sich bewegt oder wenn es von dir bewegt wird.

Wenn du die Aufmerksamkeit deines Kindes auf diese Weise auf seine Bewegungen und Handlungen lenkst, eröffnen sich Lern- und Transformationsmöglichkeiten die für sein Gehirn sonst nicht verfügbar wären.

Probiere das Essential „Bewegung mit Aufmerksamkeit“ täglich aus und bemerke alle Änderungen in deiner Verbindung zu deinem Kind und in der Art und Weise wie sich dein Kind bewegt.



2. *Langsam*

Mache alles viel langsamer, um deinem Kind zu helfen neue Fähigkeiten zu erlernen und Einschränkungen zu überwinden. Schnell kann dein Kind nur das was es bereits kann.

Um neue Fähigkeiten zu erlernen und zu beherrschen und Einschränkungen zu überwinden, ist es nötig, dass dein Kind zunächst alles viel langsamer macht. Langsam erregt die Aufmerksamkeit des Gehirns und stimuliert die Bildung von wichtigen, neuen neuronalen Mustern.

Durch Langsamkeit kann dein Kind in seinen Bewegungen, seiner Sprache, seinen Gedanken und seinen sozialen Interaktionen den „automatischen Modus“ verlassen. „Langsam“ lässt dein Kind das Leben auf einer reicheren, viel tiefgründigeren Ebene fühlen und erleben.

Langsam ist ein wesentlicher Bestandteil des Lernens unabhängig davon, ob wir ein „Einstein“ oder ein Kind mit besonderen Bedürfnissen sind.

Jedes Mal wenn du dir die Zeit nimmst, mit deinem Kind langsam zu werden hast du die Möglichkeit mit ihm im Moment zu sein und sich von seinen wahren Reaktionen und Fähigkeiten informieren zu lassen.

NeuroMovement-Tipps zum Essential „Langsam“:

LANGSAM für dein Kind beginnt bei dir. Du wirst für dein Kind zum Vorbild von Langsamkeit und ebnest den Weg für sein Gehirn dir zu folgen. Langsam ist eine Fähigkeit, die du und dein Kind gemeinsam entwickeln könnt.

Das „Langsam Spiel“ ist eine Möglichkeit für dich und dein Kind alles, was auch immer es ist, so langsam wie möglich zu machen. Es könnte sein sich anzuziehen, zu puzzeln, Ball zu spielen, Dreirad zu fahren, Schuhe zu schnüren oder anzuschallen, ein mathematisches Problem zu lösen oder jede andere Aktivität.

Ein wirkungsvoller Ansatz das Gehirn deines Kindes aufzuwecken besteht darin, dir jeden Tag ein paar Minuten Zeit zu nehmen und bei was auch immer du mit deinem Kind machst, langsam zu werden.

Wenn du beispielsweise mit deinem Kind puzzelst, könntest du sagen: „Mal sehen, ob ich dieses Teil wirklich langsam einsetzen kann“. Anschliessend könntest du sagen: „Mal sehen, wie langsam du es machen kannst.“ Wenn dein Kind sich schnell bewegt kannst du es darauf aufmerksam machen und ihm sogar helfen, sich langsamer zu bewegen indem du seine Hand sanft führst. Wenn du dich dann das nächste Mal bewegst, tu dies absichtlich schnell, damit dein Kind die Möglichkeit hat, dich zu korrigieren und dir zu sagen, dass du es langsam tun sollst. Oder du kannst sagen du hast vergessen, dich langsam zu bewegen, und tust dies dann.

Du kannst jede Aktivität mit deinem Kind verlangsamen. Dieses „Langsam Spiel“ ist besonders nützlich wenn dein Kind feststeckt oder ihm etwas nicht gelingt. Du kannst ihm helfen LANGSAM zu sein es sogar nahe an dich bringen und es sanft mit deinem eigenen Körper führen, um langsamer zu werden.

So kannst du deinem Kind kommunizieren: „Du bist okay, so wie du bist. Du machst das gut. Du bist sicher.“ Wenn sich dein Kind geliebt, akzeptiert und sicher fühlt hat sein Gehirn die Möglichkeit, sich in eine leistungsstarke Lernmaschine zu verwandeln.



3. Variation

Variation ist überall und sie ist mehr als nur die Würze des Lebens. Sie ist eine Notwendigkeit für eine optimale Gesundheit.

Variation bietet dem Gehirn deines Kindes den Informationsreichtum, den es benötigt, um neue Möglichkeiten in seinen Bewegungen, Gefühlen, Gedanken und Handlungen zu schaffen. Sie hilft, das Bewusstsein deines Kindes zu stärken und es aus der Starrheit und dem Feststecken zu befreien.

Indem du Variation und Verspieltheit in alles einführst, was du mit Ihrem Kind tust, erweckst du alle Sinne deines Kindes. Somit entstehen neue Ideen und es ergeben sich neue Möglichkeiten im Leben deines Kindes.

Bringe Abwechslung und Verspieltheit in alles ein, was dein Kind tut. Das Gehirn deines Kindes erhält dadurch die Informationen, die es benötigt, um neue Möglichkeiten für Bewegungen, Gedanken und Handlungen zu schaffen.

NeuroMovement-Tipps zum Essential „Variationen“:

Die Gehirnforschung hat gezeigt, dass Variation die Synapsendichte im Gehirn erhöht. Variation ist essentiell damit dein Kind sich entwickelt, damit sein Gehirn wächst und es sich quicklebendig fühlt.

Dieser bemerkenswerte Prozess des Wachstums und der Entwicklung geschieht durch die Wahrnehmung von etwas Neuem, etwas Anderem, etwas, das sich vom Hintergrund und der Eintönigkeit unseres Lebens abhebt.

Wenn wir variieren, schaffen wir Unterschiede. Das Gehirn gedeiht mit Variationen. Variationen erzeugen einen Fluss neuer Informationen im Gehirn, machen es intelligenter und helfen ihm, das brillante Gehirn zu werden, für das es gebaut ist.

Eine der einfachsten Möglichkeiten, das Essential Variation zu integrieren, besteht darin, alltägliche Aktivitäten mit deinem Kind auf eine neue oder andere Weise durchzuführen. Wenn dein Kind zum Beispiel normalerweise zuerst seine linke Socke anzieht, ziehe ihm nächstes Mal zuerst die rechte an.

Variiere die Reihenfolge beim Anziehen seiner Kleidung. Sei beim Anziehen mal langsam, mal schnell, u.s.w. Variiere, wie du mit deinem Kind ein Spielzeug bewegst: schnell, langsam, hoch, runter, im Zickzack, mit einer Hand, mit beiden Händen usw. Spiele auch mal (aus deiner Sicht) unlogisch.

Variiere die Geräusche die du machst. Folge seinem Beispiel, ahme nach, was es tut und mache den Klang mal lauter, leiser, schneller und langsamer. Bitte dein Kind, dasselbe zu tun.

Eine andere gute Möglichkeit Variationen zu kreieren besteht darin, dein Kind zu bitten, etwas auf die „falsche“ Art und dann auf eine andere „falsche“ Weise zu tun. Oder du kannst Variation für ihn modellieren: Zieh einen Ärmel des Shirts an, oder ziehe es verkehrt herum an, versuche, das Hemd über die Beine zu ziehen, ziehe es schnell oder langsam an ... mach ein Spiel daraus. Und lache dabei! Dies macht seine Erfahrung zum Spiel, zur Entdeckung und führt zu Verbesserung.

Das Variieren des Tagesplans deines Kindes ist ebenfalls eine Form der Variation. Einen anderen Weg zur Schule oder zu einer Verabredung zu nehmen, kann eine Form der Variation sein.

Möglichkeiten zur Variation im Leben gibt es überall. Du kannst diese Art von Variation zu fast allem hinzufügen, was du mit deinem Kind machst. Und sobald Kinder die Freiheit und Verspieltheit spüren, die mit Variation verbunden sind, werden sie glücklicher, engagierter, aufmerksamer und lernen besser.

Probiere das Essential Variation täglich aus und beobachte wie sich bei deinem Kind und auch in deiner Beziehung zu deinem Kind Veränderungen ergeben.

Lese hier die Geschichte von Ari und erfahre, welcher grossen Erfolg er mit seinen Schreibfähigkeiten hatte, nachdem ihm Variationen angeboten wurden.

<https://www.anatanielmethod.com/new-understanding-children-on-autism-spectrum-part-2/>



©Heike Joas

4. Subtilität

Feinheit – Kraft reduzieren

Die Wörterbuchdefinition von Subtilität ist die „Fähigkeit, sehr feine Unterschiede zu erkennen und sehr feine Unterscheidungen zu machen“.

»Das Gehirn erzeugt neue Informationen durch die Wahrnehmung von Unterschieden.«

Anat Baniel

Die Fähigkeit des Gehirns feine Unterschiede wahrzunehmen ist essentiell, um Informationen zu generieren, um neue, feinere und genauere Aktionen zu organisieren und Limitationen zu überwinden.

Dies gilt, wenn dein Kind lernt seinen Körper zu bewegen, seine intellektuellen Fähigkeiten zu verbessern oder etwas in seinem emotionalen Leben verändert und verbessert. Um hilfreich für dein Kind zu sein, sollte alles, was du mit ihm tust, seine eigene spontane Fähigkeit Unterschiede wahrzunehmen fördern und stärken. – Hier kommt Subtilität ins Spiel. – Je subtiler und sanfter du bei jeder Aktion mit deinem Kind bist, desto mehr wird sein Gehirn Unterschiede wahrnehmen und desto brillanter wird dein Kind darin, neue Lösungen zur Bewältigung seiner Herausforderungen zu kreieren.

Reduziere die Kraft, mit der du dich mit deinem Kind bewegst, denkst und handelst. Dadurch kann dein Kind eine größere Sensibilität entwickeln und dies verbessert die Fähigkeit seines Gehirns, die feinsten Unterschiede wahrzunehmen.

NeuroMovement-Tipps zum Essential Subtilität – Feinheit – Kraft reduzieren:

Um deinem Kind hilfreich zu sein ist es nötig, dass du zuerst deine Aufmerksamkeit auf dich selbst richtest. Dies bedeutet feiner mit dir selbst umzugehen – mit deinen eigenen Handlungen, deinem eigenen Denken, deinen eigenen Emotionen und deinen eigenen Bewegungen. Wenn du mehr Subtilität erlangst erhöhst du deine Empfindungs- und Gefühlsfähigkeit. Du verbesserst auch deine Fähigkeit, dein Kind zu fühlen, immer feinere Veränderungen in seinem Körper, in seinen Bewegungen, in seinem Denken und in seinen Emotionen sowie in seiner Beziehung zu dir, anderen Menschen und der Welt wahrzunehmen. Du wirst so viel mehr Informationen haben mit denen du arbeiten kannst. Informationen, die sowohl von deinem Kind als auch aus deinem Inneren stammen. Du wirst dich spontan mehr im Einklang mit deinem Kind fühlen. Und du wirst ein Vorbild mit mehr Subtilität darstellen das auch dem Gehirn deines Kindes hilft, Unterschiede wahrzunehmen.

Für die meisten Menschen ist es am einfachsten übermäßige Anstrengungen bei Körperbewegungen zu reduzieren. Wenn du beispielsweise Auto fährst, experimentiere damit die Kraft zu reduzieren die du auf deine Arme, Hände und Finger ausübst um das Lenkrad zu bewegen. Experimentiere damit die Kraft zu reduzieren wenn du Geschirr spülst, dich anziehst, Sport treibst usw.

Dann beginne deine neuen, verfeinerten Fähigkeiten bei deinem Kind einzusetzen. Bei jeder Bewegung die du mit ihm machst, z.B. Windeln wechseln, anziehen, es hochheben u.s.w. – setze weniger und weniger Kraft ein.

Kombiniere dies mit dem Essential „LANGSAM“ und erlebe, wie das Gehirn deines Kindes noch mehr aufwacht und sich zu verändern beginnt.

Du kannst Subtilität auch bei deiner Ausdrucksweise nutzen indem du die emotionale Intensität, die du in Interaktionen mit deinem Kind verwendest, reduzierst. Dies kannst du durch einen sanften Ton deiner Stimme, dem Gefühl der Leichtigkeit, mit dem du dich deinem Kind nährst, oder durch die Verringerung der Intensität deiner Erwartungen an dein Kind erreichen.

Jedes Mal, wenn du deinem Kind durch deine eigenen Gedanken, Gefühle und Handlungen ein Vorbild an Subtilität bist, erfährt es diese Subtilität aus erster Hand. Durch dich lernt dein Kind Subtilität, spiegelt und integriert, was du ihm vorlebst.

Wenn du und dein Kind in Subtilität besser geworden seid, werdet ihr beide mehr fühlen und eure Gehirne werden immer besser darin, Unterschiede wahrzunehmen. Diese wahrgenommenen und gefühlten Unterschiede sind die Informationen, die das Gehirn deines Kindes verwendet, um über seine gegenwärtigen Grenzen hinauszuwachsen.

Praktiziere das Essential „Kraft reduzieren“ täglich und beobachte alle Veränderungen in deinem Kind und auch wie sich deine Verbindung zu deinem Kind verändert.



5. Begeisterung

Übe Begeisterung im täglichen Leben deines Kindes. Die Begeisterung sagt dem Gehirn deines Kindes, worauf es ankommt, verstärkt alles, und gibt ihm Energie, um weiter zu wachsen.

Die Begeisterung vermittelt dem Gehirn, was wichtig für dich ist, verstärkt es, was auch immer es ist, hebt es hervor und verleiht ihm Energie, gibt ihm mehr Bedeutung um zu wachsen. Es ist eine kraftvolle Energie, die dich fröhlich macht und die andere inspiriert.

Begeisterung kann jeder selbst erzeugen; Es ist eine Fähigkeit, die du entwickeln kannst, für die du dich entscheiden kannst und in der du gut werden kannst.

Stelle dir Begeisterung als eine Fähigkeit vor, die dir verhilft deinem Kind zu helfen seine Grenzen zu überwinden. Begeisterung ist deine Bereitschaft, die kleinsten Veränderungen in deinem Kind als wichtig anzuerkennen und eine tiefgründige Freude darüber zu erleben, diese Ereignisse oder Errungenschaften innerlich zu feiern.

Bei Begeisterung geht es nicht darum, Komplimente zu machen (Das hast du super gemacht!). Es geht auch nicht darum, in die Hände zu klatschen, um für etwas zu applaudieren, das dein Kind gemacht hat. Stattdessen geht es darum, deine Fähigkeit zu schulen, dein inneres Gefühl von tiefer Freude und Wertschätzung für die kleinsten Veränderungen und Verbesserungen deines Kindes zu schaffen und zu verstärken.

Wenn du die Begeisterung die du in dir fühlst verstärkst, spürt dein Kind das, auch wenn du nichts sagst.

Deine gekonnt eingesetzte Begeisterung hilft deinem Kind Veränderungen wahrzunehmen und zu fühlen – die Unterschiede in ihm selbst und die positiven Gefühle die von dir kommen sagen seinem Gehirn, dass hier etwas Wichtiges geschieht und dass es wichtig ist dies wahrzunehmen und es sich einzugravieren.

NeuroMovement-Tipps zum Essential „Begeisterung“:

Es ist leicht, begeistert zu sein, wenn dein Kind einen offensichtlichen Entwicklungsschritt macht, z. B. wenn es sein erstes Wort sagt oder seinen ersten Schritt geht. Achte aber auch auf kleine Veränderungen, nicht nur auf die großen Meilensteine deines Kindes. Jedes Kind durchläuft eine Vielzahl dieser winzigen, scheinbar unwichtigen Veränderungen auf dem Weg zu den offensichtlicheren Entwicklungsstadien.

Wähle eine tägliche Aufgabe die du nicht magst, vielleicht Geschirr spülen, Wäsche zusammen legen oder Lebensmittel einkaufen. Kurz bevor du diese Aufgabe angehst, erinnere dich an etwas das dich begeistert hat. Fühle es so stark wie du kannst – Freude, Zufriedenheit, Wertschätzung und alle anderen positiven Gefühle, die mit der Erinnerung verbunden sind. Beginne dann mit der ungeliebten Arbeit und beobachte wie sich deine Einstellung zu dieser Aufgabe ändert, während du die Gefühle der Begeisterung aufrechterhältst. Mache diese Übung dreimal täglich für jeweils zwei bis drei Minuten.

Wenn du es beherrscht deine Begeisterung wieder und wieder zu erzeugen und aufrechtzuerhalten, wende diese Fähigkeit bei deinem Kind an sobald du die kleinsten Veränderungen bei ihm wahrnimmst. Denke daran, dass deine Begeisterung ein innerliches Erlebnis ist. Achte darauf, wie dein Kind auf diese Veränderung in dir reagiert. Viele Kinder werden zunächst einfach glücklicher, ausdrucksvoller und überschwänglicher.

Wenn du weiterhin andere Essentials anwendest und zusätzlich Begeisterung für die kleinsten Veränderungen deines Kindes generierst, wirst du feststellen, dass es sich auf neue und oft überraschende Weise verändert.

Setze das Essential „Begeisterung“ immer dann ein, wenn du kleinste Veränderungen in deinem Kind bemerkst und achte darauf wie sich deine Verbindung mit deinem Kind ändert.



©Heike Joas

6. Flexible Ziele

Behalte Ziele für dein Kind im Auge und nimm alle unerwarteten Schritte, Fehlritte und Umleitungen auf dem Weg furchtlos an. Sie alle sind eine reichhaltige Quelle wertvoller Informationen für das Gehirn deines Kindes.

Noch bevor unsere Kinder geboren werden, haben wir bewusst oder unbewusst bereits Ziele für sie. Diese Ziele basieren auf der Annahme, dass unser Kind gesund sein wird und dass seine Konstitution unserer ähnlich sein wird. In dem Moment in dem wir erfahren, dass das nicht zutrifft und wir herausfinden, dass unser Kind besondere Bedürfnisse hat, steht unsere Welt Kopf.

Von da an stellen wir ganz andere Fragen:

Was bedeutet diese Diagnose für die Zukunft meines Kindes? Welche Ziele kann ich für mein Kind setzen? Was soll ich tun, wenn es keine Fortschritte macht? Welche Therapien sind am besten für mein Kind? Was kann ich für mein Kind erwarten und was kann ich tun, um es bei der Erfüllung dieser Erwartungen zu unterstützen?

Jedes Kind ist einzigartig, auch wenn es die gleiche Diagnose mit Tausenden anderen teilt.

Dein Kind kann mehr erreichen wenn du deine Ziele und Vorstellungen flexibel hältst. Zudem leidet es auch weniger wenn du offen bist für verschiedene Möglichkeiten und Wege – die sonst nicht verfügbar wären. Die Ziele locker im Auge behalten heißt, dass du dich den Zielen deines Kindes mit klarer Absicht näherst, aber ohne Zwang und mit sehr viel Flexibilität.

Normalerweise wollen wir unserem Kind helfen ein Ziel auf dem schnellsten und kürzesten Weg zu erreichen. Wir glauben oft, dass dies der einzige Weg ist, um dorthin zu gelangen. Wenn unser Kind scheitert, denken wir dass wir uns sogar noch mehr auf das Ziel konzentrieren sollten, damit unser Kind, um dieses Ziel zu erreichen, noch zäher, disziplinierter und zielstrebig ist. Wir denken, wir alle müssen uns mehr anstrengen. Und wenn unser Kind das festgelegte Ziel nicht erreicht liegt es oft nahe zu denken, dass es die besonderen Bedürfnisse des Kindes sind, die den Erfolg verhindern. Oder sogar, dass etwas mit uns nicht stimmt.

Wenn du die Ziele für dein Kind offen hältst – mit einer sehr flexiblen Einstellung zu diesen Zielen – wirst du bald bemerken,

dass dein Kind grossartige Durchbrüche erzielt – die sonst unmöglich wären.

Ein Beispiel für das Auflegen eines starren Ziels ist die als „Bauchlage“ bezeichnete Praxis. Dafür werden Säuglinge auf ihren Bauch gelegt, bevor sie sich selbst auf ihren Bauch rollen können. Motiviert ist dies durch den Glauben, dass es den Körper des Kindes stärkt und seine Fähigkeit beschleunigt, bestimmte Meilensteine zu erreichen. Studien haben jedoch tatsächlich gezeigt, dass dies nicht immer der Fall ist. Erfahren Sie hier, warum wir keine Bauchlage empfehlen, solange das Baby nicht selbst rollen kann. <https://www.anatbanliemethod.com/why-not-tummy-time/>

Führt ein Kind eine Handlung aus – klein oder groß, absichtlich oder unbeabsichtigt – und erzielt damit ein Ergebnis das es für angenehm und interessant erlebt, ist dies die Erfahrung des Erfolgs.



©Heike Joas



Flexible Ziele

NeuroMovement-Tipps zum Essential „Flexible Ziele“:

Die Erfahrung von Erfolg spielt eine entscheidenden Rolle für die Fähigkeit deines Kindes, sich zu verändern und zu wachsen.

Wenn zum Beispiel ein Baby Mamas Haare packt und ungewollt daran zieht, sagt Mama: „Autsch!“ Das Kind ist überrascht und freut sich über die Geräusche, die es ausgelöst hat. Wenn es einen solchen Erfolg erlebt, neigt sein Gehirn eher dazu, die Muster zu verstärken, die zu diesem Erfolg geführt haben. Sein Gehirn leuchtet auf. Das Kind wacht auf, wird lebendiger und lernt besser und schneller.

Erfolg fühlt sich gut an. Er befähigt das Kind. Erfolg bringt Erfolg. Ein Kind mit besonderen Bedürfnissen benötigt viele, viele kleine Erfolge damit sein Gehirn aufwacht und einzigartige Lösungen für sich findet. Wird es jedoch gefragt etwas zu tun das weit über seine derzeitigen Fähigkeiten hinausgeht, kann dies sein Gehirn unmöglich leisten. Es wird sogar tatsächlich daran gehindert, diese Fähigkeit zu erlernen.

Flexible Ziele zu haben bedeutet, sich immer im Rahmen der gegenwärtigen Fähigkeiten zu bewegen mit denen die Erfahrung des Erfolgs – und der Veränderung – für dein Kind am zugänglichsten ist.

Versuche Folgendes, um flexibler mit den Zielen für dein Kind umzugehen:

Konzentriere dich auf den Prozess, nicht auf das Ziel. Sei dir im Klaren, dass niemand, nicht einmal das gesündeste Kind, einen neuen Meilenstein erreicht indem

es einfach zu diesem springt oder einfach diese Aktivität übt. Vielmehr erreichen wir neue Ziele durch einen Prozess. Sobald du bemerkst, dass du dein Kind dazu drängst, ein gewünschte Ziel zu erreichen, höre auf damit. Atme tief ein und wende deinen Blick vom Ziel ab damit der benötigte Prozess deines Kindes stattfinden kann.

Frage dich, was dein Kind als nächstes tun wird. Frage dich, wie es reagieren wird. Frage dich, welche kleinen oder großen Veränderungen auftreten könnten. Wenn du es zulässt, dich zu wundern, schaffst du Raum für das, von dem du nicht wissen konntest, dass es Teil der Lösung ist. So behältst du das Feld der Möglichkeiten für dein Kind weit offen.

Spiele mit deinem Kind. Sei spielerisch auf dem Weg mit deinem Kind. Lass dich mit deinem Kind treiben, schlendere herum, schlage spontan verschiedene Richtungen ein auch wenn diese dir möglicher Weise als Zeitverschwendung erscheinen. Vergiss nicht, wie wichtig ziellose Aktivitäten und Zufälligkeiten dabei sind, immer berücksichtigend welche Reaktionen von deinem Kind kommen und wie diese dich leiten können.

Vergiss die Endergebnisse. Versuche nicht zu kontrollieren, welche Ergebnisse dein Kindes zu erzielen hat. Wenn du das versuchst, beginnen die Dinge schief zu gehen. Das Gehirn deines Kindes braucht Freiheit um Milliarden von Informationen zu erstellen und zu integrieren. So bildet das Gehirn das Neue. Deine Kontrollbemühungen schränken dein Kind nur ein und verringern die Möglichkeiten für neues Lernen.

Wertschätze deine Verbindung. Lasse dich von dem was im Hier und Jetzt mit deinem Kind ist, zu dem führen, was du als Nächstes tust. Damit bekommt das Herz und der Verstand deines Kindes was es von dir braucht, um seine Grenzen besser überwinden zu können – von dir gesehen zu werden, die Verbindung zwischen euch beiden zu spüren. Ihr werdet euch beide durch diesen Fokus gestärkt fühlen.

Nimm Fehler begeistert an. Erlaube deinem Kind – und dir selbst – viele Fehler zu machen. Mache dir keine Sorgen, die Essentials richtig anzuwenden. Kümmere dich nicht darum, ob dein Kind die Dinge richtig macht. Zerbrich dir auch nicht den Kopf, ob du mit dem Essential “Flexible Ziele” richtig umgehst.

Fehler schaffen einen Schatz an Informationen aus dem das Gehirn deines Kindes (und dein eigenes) Wege finden kann, um verschiedene Ziele zu erreichen. Je größer und herausfordernder das angestrebte Ziel ist, desto mehr Raum benötigt dein Kind für Fehler, Selbstkorrektur und Selbstfindung.

Nutze das Essential “Flexible Ziele” und achte darauf, welche Art von Änderungen du in deinem Kind siehst.

»Spielen führt zur Entdeckung und füttert unser Gehirn mit Informationen, um neue und unerwartete Möglichkeiten zu schaffen.«
Anat Baniel



7. Der Lernschalter

Das Gehirn befindet sich entweder in einem Lernmodus – dann ist der Lernschalter eingeschaltet – oder nicht.

Damit das Gehirn seine Arbeit richtig erledigen kann, muss der Lernschalter eingeschaltet sein.

Helfe deinem Kind, in jeder Situation etwas Neues zu tun, zu denken oder zu lernen, auch in vertrauten Situationen.

Das Gehirn befindet sich entweder in einem Lernmodus – der Lernschalter ist eingeschaltet – oder nicht.

Gesunde kleine Kinder haben ihren Lernschalter eingeschaltet und auf „hoch“ gestellt. Ihre Augen sind hell, ihre Bewegung geschmeidig und sie sind voller Energie.

Wiederholungen, Übungen und Alltagsstress sowie gewohnheitsmäßige Denk-, Bewegungs- und Gefühlsmuster neigen dazu den Lernschalter auszuschalten. Das gleiche passiert, wenn ein Kind besondere Herausforderungen hat.

Sich eng auf den spezifischen Bereich der Probleme oder Einschränkungen deines Kindes zu konzentrieren ist eine normale und natürliche Reaktion. Damit gibt es jedoch ein großes Problem: Wenn wir das tun, hören wir auf, das ganze Kind zu sehen. Das ganze Wesen des Kindes mit seinen reichen inneren Erfahrungen und seiner Komplexität entzieht sich uns tendenziell – und wir selbst neigen dazu, uns auf begrenzte Art und Weise auf eingefahrenen Pfaden zu bewegen.

Unser eigener Lernschalter wird ausgeschaltet....

Wenn du deinen Blick öffnest und weit stellst, sodass du dein Kind über seine Limitationen hinaus siehst, schaltest du deinen eigenen Lernschalter wieder ein. Du wirst Dinge über dein Kind entdecken, die du vorher nicht bemerkt hast. Du wirst neue Möglichkeiten entdecken mit deinem Kind zu interagieren und ihm zu helfen. Plötzlich werden sich dir neue, für dein Kind nützliche Möglichkeiten bieten.

Dieser Vorgang knipst deinen eigenen Lernschalter sowie den Lernschalter deines Kindes an.

NeuroMovement-Tipps zum Essential „Lernschalter“:

Wie schaltet man den Lernschalter eines Kindes ein?

Lerne zu erkennen, wann der Lernschalter deines Kindes eingeschaltet ist.

Einige Eltern beschreiben dies als den Eindruck als hätte sich ein „Schleier gelöst“. Die Augen deines Kindes werden heller und es folgt dem was du tust. Das Kind wird lebhafter, beginnt zu plappern und sich mehr zu bewegen. Es nimmt an allem teil, was du mit ihm machst, auch wenn dies nur minimal ist. Es lächelt, lacht oder zeigt dir auf andere Weise, dass es glücklich ist. Vielleicht bemerkst du, dass es neugierig und interessiert ist, sich und das, was um es herum vor sich geht mehr wahr nimmt.

Schalte deinen eigenen Lernschalter ein.

Um deinem Kind helfen zu können, seinen Lernschalter zu aktivieren, muss zuerst dein eigener Lernschalter eingeschaltet sein.

Stelle dir einen Raum mit einem leuchtenden Schalter vor, den du jederzeit einschalten kannst. Denk dir für diesem Schalter eine Farbe und Form die dir gefällt. Stell dir mit deinem geistigen Auge vor, wie dein Gehirn aufleuchtet, summt und bereit ist, neue Ideen und Möglichkeiten für dich im Umgang mit deinem Kind zu schaffen.

Je mehr du dies anwendest, desto einfacher wird es – bis es schließlich wie von alleine geht.

Im Hier und Jetzt ist dein Lernschalter eingeschaltet. Sobald der Lernschalter an ist, achte auf dein Kind. Sei neugierig und beobachte, was in deinem Kind vor sich geht.

Stimme dich auf dein Kind ein, um ihm die Voraussetzungen und den ständig wechselnden Input zu geben den es braucht, um zu gedeihen.



©Heike Joas

Der Lernschalter

Helfe deinem Kind seinen Lernschalter einzuschalten. Finde heraus, was dein Kind interessiert. Es können bestimmte Geräusche, Farben, Formen, Spiele, Aktivitäten oder bestimmte Nahrungsmittel sein.

Verwende die anderen Essentials: Bewegung mit Aufmerksamkeit, Langsam, Subtilität, Begeisterung, Flexible Ziele, Vorstellungskraft und Träume und Bewusstheit für dein Kind. Kombiniere ein Essential mit etwas, das deinem Kind gefällt, springt mit ziemlicher Sicherheit sein Lernschalter an.

Die Mutter eines Kindes mit Autismus-Spektrum-Störung entdeckte, dass ihre Tochter es liebte, bunte Stoffbänder zu berühren und zu fühlen. Sie sammelte eine Vielzahl kleiner Streifen aus buntem Stoff und verwendete „Variation“, um dem Gehirn ihrer Tochter Differenzierung zu ermöglichen. Dabei nutzte sie Farben und taktile Empfindungen des Stoffes auf kreative Weise.

Sicherheit, die Verbindung zu einem Elternteil, Verspieltheit, Freude, Komfort, Akzeptanz und Liebe tragen dazu bei, den Lernschalter deines Kindes einzuschalten.

Sei neugierig auf dein Kind. Beobachte immer, in welchem emotionalen, körperlichen und geistigen Zustand dein Kind sich befindet. Sei dir im Klaren, dass alles, was dein Kind denkt, fühlt, spürt, sieht und hört, im Dienst seines Wachstums und seiner Entwicklung steht – wenn sein Lernschalter eingeschaltet ist. Dann macht es neue Entdeckungen die von Bedeutung sind.

Knipse deinen eigenen Lernschalter an, um deinem Kind zu helfen seinen Lernschalter umzulegen und sei gespannt was passiert.

»Ein erstes Zeichen dafür, dass unser Gehirn starr wird und immer die gleichen Muster anwendet, ist Langeweile.«

Anat Baniel



©Heike Joas

8. Vorstellungskraft und Träume

Vorstellungskraft und Träume lenken das Gehirn deines Kindes, weiter zu wachsen und sich zu entwickeln.

Hilf deinem Kind sich vorzustellen, wie es Aufgaben ausführen kann und lasse dir so viele Varianten wie möglich einfallen. Vorstellungskraft und Träume lenken das Gehirn deines Kindes, weiter zu wachsen und sich zu entwickeln.

Du kannst dir Vorstellungskraft und Träume als Schatzkammer für die Zukunft deines Kindes vorstellen. Die kreativen Kräfte in Verbindung mit Vorstellungskraft sind bei gesunden Kindern sehr lebendig und aktiv. Sie sind enorm wichtig, wenn das Kind in die Welt hinaus geht, neue Fähigkeiten und Fertigkeiten entwickelt und scheinbar endlose neue Möglichkeiten entdeckt.

Wenn ein Kind besondere Bedürfnisse hat, kann seine spontane Neigung sich Dinge vorzustellen und zu erträumen ganz oder teilweise unmöglich sein. Dies kann in seinen besonderen Herausforderungen begründet sein aber manchmal auch verursacht sein durch Schmerzen, die seine ganze Aufmerksamkeit auf sich ziehen, während es einfach versucht, klar zu kommen und zu überleben.

Es ist immens wichtig zu versuchen die Vorstellungskraft dieser Kinder aufzuwecken, um ihnen auch Zugang zu dieser Schatzkammer zu verschaffen auf die sich alle gesunden Kinder verlassen können, um zu Lernen und sich zu entwickeln.

Imagination und Träume katapultieren das Gehirn deines Kindes auf das höchste Funktionsniveau, von wo aus es besser in der Lage ist, Lösungen zur Überwindung seiner Grenzen zu finden.

Ein enger Verwandter der Imagination ist das Tagträumen. Kinder tagträumen viel. Tagträumen ermöglicht es ihnen, endlose Möglichkeiten in der Sicherheit ihres eigenen Geistes zu erkunden. Viele von uns sind jedoch der Meinung, dass Tagträumen Zeitverschwendung und unproduktiv ist. Wissenschaftliche Untersuchungen zeigen aber, dass genau das Gegenteil der Fall ist. Das Gehirn deines Kindes lebt auf

– es leuchtet auf – wenn dein Kind tagträumt. Der Lernprozess deines Kindes ist kreativ und stützt sich ständig auf die Fähigkeit der Vorstellungskraft und Träume. Alles, was es lernt, wurde im eigenen Gehirn kreiert und aus sich selbst heraus von Grund auf neu formuliert.

Nichts, was wir versuchen dem Kind beizubringen, wird ihm von Nutzen sein, bis dieser Prozess in ihm stattfindet. Und Tagträumen ist ein großer Teil seiner Fähigkeit, genau das zu tun.

NeuroMovement-Tipps zum Essential „Vorstellungskraft & Träume“:

Die folgenden Tools werden dir dabei helfen, das kraftvolle Essential „Vorstellungskraft und Träumen“ in den Alltag deines Kindes zu bringen.

Spiele mit deinem Kind. Spielen ist eine der einfachsten Möglichkeiten, die Imagination eines Kindes zu aktivieren.

So viel von dem, was wir mit unseren Kindern machen und was wir von ihnen verlangen, ist sehr ernst und strukturiert. Dies gilt in der Regel umso mehr für ein Kind mit besonderen Bedürfnissen, insbesondere wenn es Therapien und zusätzliche Nachhilfe erhält. Jede Gelegenheit, diese Aktivitäten in ein Spiel voller Fantasie zu verwandeln macht diese Aktivitäten unterhaltsamer und effektiver. Es bringt Leichtigkeit, Freude und Interesse in die Erfahrung die dein Kind macht. Auf diese Weise wird dein Kind engagierter. Dadurch werden die organisatorischen Fähigkeiten des Gehirns deines Kindes verbessert und seine kreativen Kräfte geweckt.

Stelle dir gemeinsam mit deinem Kind etwas vor. Dein Kind ist derzeit möglicherweise nur eingeschränkt in der Lage, sich etwas vorzustellen. Fang an, imaginäre Ideen und Geschichten zu erfinden, während du mit ihm interagierst. Suche nach Anzeichen dafür, dass es mitmachen



»Ich mag Unsinn. Er weckt die Gehirnzellen auf.«

Dr. Seuss

Vorstellungskraft und Träume

möchte. Wenn dein Kind sprechen kann, höre ihm sehr genau zu und integriere seine Ideen in die Geschichte oder das Spiel, das du erfindest. Mache dir keine Sorgen, wenn es keinen Sinn ergibt. Wenn dein Kind noch nicht sehr gut sprechen oder sich ausdrücken kann und du siehst, dass es versucht, daran teilzunehmen, stelle ihm Ja- oder Nein-Fragen, viele Fragen. Warte auf seine Antwort und integriere seine Idee in eure gemeinsam erstellten Bilder und Geschichten.

Mache eine Co-Tagtraum-Pause. Wenn du das nächste Mal mit deinem Kind zusammen bist und die Situation ein bisschen festgefahren ist oder es sich dem widersetzt, was du von ihm erwartest, halte inne und mach eine Tagtraumpause. Du kannst sagen: "Okay, machen wir hier eine Pause [von den Hausaufgaben] und denken an einen Ort, an dem du gerade sein möchtest."

Nachdem dein Kind dir verraten hat wo es gerne wäre, schmücke alles ein bisschen aus. Bringe mehr Details ein, sogar imaginäre Wesen und Dinge jenseits des Realen. Bitte dann dein Kind, zu beschreiben, was es tun würde, wenn es gerade dort wäre. Du kannst Musik anmachen und ihr könnt euch dazu bewegen. Vielleicht singt ihr ein Lied oder tanzt.

Beobachte, wie dein Kind zum Leben erweckt wird.

Geschichten erzählen. Das Geschichtenerzählen ist eine der ultimativen Möglichkeiten, sich etwas vorzustellen und zu erträumen. Ermutige dein Kind, dir seine eigenen Geschichten und Tagträume zu erzählen.

Du kannst sie sogar aufschreiben und die Geschichte an einem anderen Tag vorlesen. Führe die Träume oder Teile der Träume und Geschichten aus – spiele sie.

Umspiele alle Einschränkungen deines Kindes mit Vorstellungskraft. Du kannst dein Kind an alles glauben lassen. Werde zum Schauspieler. Dies weckt das Gehirn deines Kindes auf und schafft neue Verknüpfungen und Möglichkeiten.

Je mehr du mit Imagination und Träumen arbeitest, desto mehr werden du und dein Kind eure eigenen Wege finden, um dieses Essential in euer Leben zu bringen. Du kennst dein Kind am besten. Probiert es einfach aus.

Habt vor allem viel Spaß beim Entdecken neuer Möglichkeiten.

Wusstest du?

Während wir tagträumen leuchtet eine Vielzahl von Regionen im Gehirn auf: jene, die mit Impulskontrolle, Urteilsvermögen, Sprache, Gedächtnis, Motorik, Problemlösung, Sozialisation, Spontaneität und der Verarbeitung sensorischer Informationen verbunden sind.



9. Bewusstheit

Mit Bewusstheit arbeitet das Gehirn deines Kindes auf höchstem Niveau.

Helfe deinem Kind, sich bewusst zu werden, was es in einem bestimmten Moment tut, spürt, denkt und erlebt. Mit Bewusstheit arbeitet das Gehirn deines Kindes auf höchstem Niveau.

Die Rolle von Bewusstheit im Leben deines Kindes und in deinem eigenen wird klarer, wenn du Bewusstheit als eine Handlung betrachtest. Bewusstheit ist keine Sache oder ein Zustand des Seins oder etwas das du besitzt. Bewusstheit ist, wie Bewegung, etwas was wir tun. So wie du vielleicht sagst: "Ich gehe spazieren oder ich koche oder ich spiele mit meinem Kind", schlage ich vor, dass du lernst, zu sagen: Ich „bewusstheitet“ gerade oder mein Kind „bewusstheitet“ oder nicht.

Sobald du anfängst, Bewusstheit als aktives Verb zu betrachten, kannst du lernen zu erkennen, wann dein Kind es tut.

Wenn dein Kind bewusstheitet, schöpft es aus den transformativen Fähigkeiten seines erstaunlichen Gehirns. Die Bewusstheit katapultiert das Gehirn deines Kindes zu höheren und wirksameren Organisations- und Schöpfungsfähigkeiten. Durch aktives Bewusstheitet wird es besser in dem, was es bewusstheitet: seine Bewegungen, Gedanken, Gefühle und Handlungen.

Es verwandelt sich auf eine Weise, die oft wie ein Wunder erscheint.

Durch aktives Bewusstheitet kann das Gehirn deines Kindes einen Quantensprung machen.

Dein Kind bewusstheitet wenn es sich selbst in Aktion beobachtet, erkennt was es tut, erkennt, dass es weiterhin tun kann was es gerade macht, es etwas anders machen kann, es ändern kann was es gerade macht oder es ganz aufhören kann zu tun, was es tut. Es kann bewusstheitet lange bevor es sprechen kann. Bewusstheitet unterliegt – wie jede andere Fähigkeit – Wachstum und Entwicklung. Mit der Zeit wird dein Kind, wenn es seine Fähigkeiten immer mehr einsetzt, besser darin und seine verbesserte Bewusstheit

kann ihm bei der Bewältigung seiner Herausforderungen enorm helfen.

NeuroMovement-Tipps zum Essential „Bewusstheit“:

Du kannst die Bedeutung der Fähigkeit zum Bewusstheitet deines Kindes nicht überschätzen. Sie kann ihm zu Quantensprüngen in seiner Entwicklung verhelfen. Und unterschätze auch nicht die Bedeutung deiner eigenen Bewusstheit, um dem Gehirn deines Kindes zu helfen, seine eigene Bewusstheit zu entwickeln.

Die folgenden Tools können dir und deinem Kind helfen, diese bemerkenswerte und wichtige menschliche Fähigkeit zu wecken:

Die Aktion des „Bewusstseins“ beginnt bei dir. Um deinem Kind zu helfen, sich zu entwickeln und von seiner Bewusstheit besser zu profitieren, musst du zuerst deine eigene Fähigkeit zum Bewusstheitet entwickeln und absichtlich einsetzen. Wir alle sind uns von Zeit zu Zeit spontan über etwas bewusst. Vielleicht stehen wir morgens auf und bemerken, dass sich unser Rücken steif anfühlt. Dann können wir diese Steifheit mit dem gestrigen Heben eines schweren Gegenstands verbinden. Nachdem wir dies für vergebewärtigt haben, stellen wir fest: "Immer glaube ich, dass ich alles selbst tun muss." Dann realisieren wir, dass wir beim nächsten Mal die Möglichkeit haben, auf eine neue Art zu handeln – wir könnten um Hilfe bitten.

Du kannst über diese spontane Bewusstheit hinausgehen und beginnen, deine Intentionalität in deine Handlungen einzubringen. Du kannst bewusstheitet, während du im Supermarkt in der Schlange stehst. Möglicherweise stellst du fest, dass du dich gehetzt fühlst und zu nahe an der Person vor dir stehst, um den Prozess zu beschleunigen.

Alltägliche Aktivitäten und Vorkommnisse bieten endlose Möglichkeiten für uns zum bewusstheitet. Während du im Bewusstheitet immer geübter wirst, kannst du es



Bewusstheit

schrittweise auf komplexere, emotionalere und kognitiv anspruchsvollere Situationen anwenden, wie z.B. wenn du etwas Neues und Herausforderndes versuchst das du noch nie zuvor getan hast.

Wenn du das Gefühl hast, gut zu bewussteiten, kannst du diese Kunst in deine Interaktionen mit deinem Kind einbringen.

Bewusstheit mit deinem Kind. Wähle zu Beginn eine Situation oder Aktivität, die für dich und dein Kind stressfrei ist. Dies kann beispielsweise sein, gemeinsam ein Video anzusehen. Beobachte von Zeit zu Zeit dein Kind anstelle des Films. Was kannst du an deinem Kind wahrnehmen? Vielleicht bemerkst du eine Veränderung seiner Haltung während es in den Film vertieft ist. Oder vielleicht wirst du auf seine Mimik aufmerksam, die du bei anderen Gelegenheiten auf seinem Gesicht gesehen hast, wenn es glücklich oder traurig oder verängstigt war.

Dann lenke deine Aufmerksamkeit auf dich und beobachte dich selbst. Kannst du dir bewusst machen was du in diesem Moment fühlst und welche Gedanken du möglicherweise hast? Was wünschst du dir in diesem Moment? Wie ist dein eigener Körper organisiert? Fühlst du dich wohl? Sitzt du nahe bei deinem Kind? Genießt du seine Nähe?

Nachdem du einige Tage mit deinem Kind in einfachen Situationen bewusstheit geübt hast, wage dich an Situationen heran die schwieriger sind. Dies kann während einer Heimtherapiesitzung sein oder wenn du deinem Kind bei seinen Schularbeiten hilfst oder du mit seinem herausfordernden Verhalten auf dem Spielplatz umgehen musst.

Bevor du jedoch etwas mit deinem Kind tust, halte inne und werde dir bewusst, was du gerade fühlst. Bist du verwirrt? Hast du das Gefühl, dass du verantwortlich bist? Bist du

ruhig? Erschrocken? Überwältigt? Müde? Hoffnungsvoll? Hoffnungslos? Fühlst du in diesem Moment Liebe für deinem Kind? Was denkst du? Was brauchst du in diesem Moment?

Zensiere dich nicht. Hier gibt es kein Richtig oder Falsch. Du konzentrierst dich einfach nur auf das Bewusstheiten. Es gibt nur was ist. Bemerke einfach, was in dir vorgeht, oder was nicht. All dies sollte nur einen Moment deiner Zeit in Anspruch nehmen. Stelle dir bewusstheiten als schnellen, internen Scan vor.

Ein solcher „Bewusstheits-Scan“ wird dich von deinen eigenen automatischen Reaktionen und Handlungen lösen und dir mehr Freiheit geben, zu entscheiden was zu tun ist. Du wirst neue kreative Ideen entwickeln wie du mit deinem Kind sein kannst und was ihr machen könnt.

Beantworte die Frage: Für wen mache ich das?

Sobald du dir deines Kindes bewusst bist, richte deine Aufmerksamkeit auf dein Kind. Was siehst du? Entscheide, was du als Nächstes mit deinem Kind tun möchtest, einschließlich der Möglichkeit, es in Ruhe zu lassen und es einfach weiter zu beobachten.

Bevor du fortfährst, frage dich wieder: Für wen mache ich das? Ist es für mein Kind oder ist es für mich? Oder ist es für uns beide?

So oft stellen Eltern fest, dass die Aktionen die sie mit ihrem Kind ergreifen wollten – mit den besten Absichten und dem Glauben, dass sie für ihr Kind sind – nach dem „Bewusstheits-Check“ erkennen, dass dies nicht der Fall ist.

Oft handeln wir, um unsere eigene Angst zu reduzieren. Oder wir folgen dem Diktat einer Autoritätsperson, weil wir denken, wir dürften sie nicht in Frage stellen. Vielleicht machen wir das was wir machen weil wir glauben, dass es im besten Interesse unseres Kindes ist, ohne uns zu vergewissern, dass es so ist. Und manchmal sind wir einfach nur auf Autopilot.

Egal, wofür du dich entscheidest, die bloße Tatsache, dass du bewusstheitest, gibt dir mehr Entscheidungsfreiheit darüber, was oder was nicht du mit deinem Kind tun wirst. Deine eigenes Bewusstheiten wird dazu beitragen, das Potenzial deines Kindes zu erhöhen und es dazu zu bewegen, sich seiner selbst bewusster zu werden und seinem Gehirn helfen, seine Herausforderungen erfolgreicher zu lösen.

Bewusstheiten und das Treffen von Entscheidungen über das, dessen du dir bewusst bist, weckt das Gehirn auf erstaunliche Weise auf. In solchen Zeiten ist der Prozess der Differenzierung sehr aktiv. Es ist, als würde man ein Licht einschalten, um neue Möglichkeiten und Kombinationen im Gehirn aufzudecken und zu erschaffen, die zu bemerkenswerten Veränderungen für dein Kind führen können.

Nutze Bewusstheit um deinem Kind und dir selbst den aktuellen Moment bewusst zu machen und beobachte die transformativen Veränderungen die stattfinden.

»In einer Raupe gibt es nichts, was dir sagt, dass sie ein Schmetterling wird.«

Buckminster Fuller



©Heike Joas



©Heike Joas

HINWEIS:

Dieses pdf enthält Auszüge aus Anat Baniels Buch
„Kids Beyond Limits“.

In diesem Buch findest du viele weitere Tipps und Beispiele zur Verwendung der „9 Essentials“ mit deinem Kind. Ich empfehle dir, dieses Buch zu kaufen und mehr zu erfahren. Seit 2021 gibt es dieses wunderbare Werk auch auf Deutsch!

Finde einen ABM NeuroMovement® Practitioner für Kinder mit besonderen Bedürfnissen in deiner Nähe:

www.anatbanielmethod.com/search

www.neuroconnect.world

Hier kannst du die Geschichte eines Elternteils lesen, das mit seiner Tochter die 9 Essentials verwendet hat:

www.anatbanielmethod.com/5-year-old-russian-girl-with-cerebral-palsy

»Mit der Anwendung der „9 Essentials“ wird das Gehirn deines Kindes zu dem hervorragenden Problemlöser, für das es vorgesehen ist.

Dies führt zu Durchbrüchen bei Bewegung, Schmerzlinderung und Leistung.« Anat Baniel

Copyright: Anat Baniel Method 2017
Ins Deutsche übersetzt von Heike Joas