

	<b>Interview mit Motopädagogin Sigrid Prommer</b>	5
	<b>Einführung</b>	21
<b>1</b>	<b>Wie funktioniert Wahrnehmung?</b>	27
<b>2</b>	<b>Die unterschiedlichen Wahrnehmungs- und Lerntypen</b>	33
2.1	Der visuelle Wahrnehmungstyp	36
2.2	Der auditive Wahrnehmungstyp	38
2.3	Der kinästhetische Wahrnehmungstyp	41
2.4	Der olfaktorische und gustatorische Wahrnehmungstyp	44
2.5	Lernen und Leben mit allen Sinnen	45
<b>3</b>	<b>Welcher Wahrnehmungs- und Lerntyp bin ich?</b>	51
3.1	Test: Welche Art der Wahrnehmung bevorzugen Sie?	53
3.2	Wie kann ich den bevorzugten Lernstil meines Kindes erkennen?	60
<b>4</b>	<b>Die Sprache der Augen</b>	63
4.1	Fragen zur Identifizierung von Augenbewegungsmustern	67
4.2	Zugangshinweise der Augen	69
4.3	Experiment: Der Blick nach oben	71
<b>5</b>	<b>Training der Sinneswahrnehmung</b>	75
5.1	Training der visuellen Fähigkeiten – mit offenen Augen die Welt betrachten	80
5.2	Training der auditiven Fähigkeiten – mit offenen Ohren die Welt „belauschen“	82

# Inhalt

5.3	Training der kinästhetischen Fähigkeiten – mit den Händen die Welt „begreifen“	84
5.4	Training der olfaktorischen und gustatorischen Fähigkeiten – mit Riechen und Schmecken die Welt beschnuppern/kosten	85
5.5	Übungen zur Stimulierung aller Sinne	87
5.5.1	Das Ankern	88
5.5.2	Übung: Die Erinnerung hervorholen	94
5.5.3	Übung: Die Augenbewegungsmuster	95
5.5.4	Übung: Das Gehirn entleeren	96
5.5.5	Übung: Fantasiereise	96
5.5.6	Kim-Spiele	97
<b>6</b>	<b><i>Wie funktioniert mein Gedächtnis und Lernen am besten?</i></b>	101
6.1	Testen Sie Ihr visuelles Gedächtnis	104
6.2	Testen Sie Ihr auditives Gedächtnis	107
6.3	Testen Sie Ihr kinästhetisches Gedächtnis	108
6.4	Visueller Lerntyp: Genau hinsehen	110
6.5	Auditiver Lerntyp: Gut (zu)hören	113
6.6	Kinästhetischer Lerntyp: Bewegung und Handeln	116
<b>7</b>	<b><i>Strategien für effektives Lernen</i></b>	121
7.1	Die visuelle Rechtschreibstrategie nach Robert Dilts	125
7.2	Strategien für lockeres Schreiben	126
7.3	Strategien zum Lesen	128
7.4	Zielbestimmung	129
<b>8</b>	<b><i>Anhang</i></b>	133
	Beobachtungsbogen	135
	Visualisierungs- und Konzentrationsübungen	137