

# EINSCHALTEN mit P A C E



## Wasser trinken – das bringt **Energie**

Das bringt Energie und ist der Treibstoff, den unser Körper braucht, um Informationen zu transportieren und um gut zu funktionieren



## Gehirnpunkte – bringen **Klarheit**

1 Hand massiert mit Daumen und Zeigefinger auf beiden Seiten neben dem Brustbein und unterm Schlüsselbein – kleine Delle, Ni 27  
Wenn möglich, unterstütze den Zeigefinger mit dem Mittelfinger (auf einer Seite Daumen, auf der andren Zeige- und Mittelfinger)  
Die andre Hand liegt auf dem Nabel  
ca. 10 sek. lang oder zähle langsam bis 8, dann die Hände wechseln



## Überkreuz-Bewegungen – bringen **Aktivität**

Heb das rechte Knie vorn hoch und berühr es mit der linken Hand  
Rechtes Bein abstellen und den linken Arm wieder hängen lassen  
Heb das linke Knie vorn hoch und berühr es mit der rechten Hand  
Linkes Bein abstellen und den rechten Arm wieder seitlich hängen lassen  
Wiederhole mindestens 15 – 20 x auf jeder Seite  
(1 Durchgang ist 1 x rechts und 1 x links)  
Besonders lustig ist es, wenn du das mit Musik machst und deine Eltern oder deine Freunde mittun



## Hook ups – für **positive Einstellung**

Zur **Integration** verschränke deine Finger vor dir, überkreuze einen Fuß mit dem anderen und stell dir mit allen Sinnen vor, wie du deine nächste Aufgabe / Herausforderung erfolgreich meisterst.  
Du malst dir gedanklich ein Bild von deinem erfolgreichen Einsatz.  
Du drehst in deinen Gedanken einen Film: du siehst dich in dem Raum, um den es geht. Du hörst dich selbst reden, du hörst die Zustimmung der anderen Personen zu deinem Tun/Reden/etc.  
Du riechst, wie es dort in deiner Erinnerung riecht oder wie dein persönlicher Duftsticker dich unterstützt.  
Du spürst den Stuhl in deiner Hand, deinen Hintern am Sessel sitzen, deinen Lieblingspulli, der dich umhüllt, und alles das, was du in deinem „Film“ erleben willst – so, als wäre es tatsächlich und echt.  
Deine Talente, dein Wissen, alles ist jetzt miteinander verbunden, deine Gehirnbereiche arbeiten jetzt alle zusammen und du schaffst deine Aufgaben mit Leichtigkeit!

Mache diese Übungen am besten jeden Tag!

Wenn du Zeit hast, schon in der Früh vor der Schule, aber auch vor der Aufgabe oder vor Wiederholungen und Schularbeiten!

Stress?

Halte mit einer Hand deine Stirn, bis die unangenehmen Gedanken weg sind.  
Oder lege den Zeige- und den Mittelfinger auf den weichen Teil neben deinem Daumen.