

Charles T. Krebs
in Zusammenarbeit mit
Jenny Brown

Lernsprünge

Eine bahnbrechende Methode
zur Integration des Gehirns

VAK Verlags GmbH
Kirchzarten bei Freiburg

Inhalt

Vorwort von John Thie	9
-----------------------------	---

Teil I: Tauchgang unter den Schädelfelsen

Kapitel 1: In die Tiefe tauchen	11
Wie ein Floß auf dem Ozean.....	28
Auf sicherem Boden.....	32
Kapitel 2: Was ist Kinesiologie?	41
Die Ursprünge	41
Applied Kinesiology	45
Chi — das grundlegende Konzept	47
Yin und Yang	50
Touch for Health	54
Clinical Kinesiology	55
Weitere kinesiologische Systeme	56
Die Regeln des Unterbewußtseins	59
Überleben hat Vorrang	60
Die Schnittstelle Muskeln-Emotionen	61
Emotionalen Streß lösen	62
Erfahrungen mit der Kinesiologie	64
Eine Methode mit großer Wirkungsbreite	66

Teil II: Wie das Gehirn voll funktionsfähig wird

Einleitung	69
Kapitel 3: Erkundung eines Wunderlandes	70
Die Komplexität des Gehirns	70
Das Neuron, mit dem alles beginnt	71
Das Gehirn als dreischichtige Struktur	76
Die Hierarchie im Gehirn	78
Das Kleinhirn	79
Der Kortex	80
Landkarten des Kortex	82
Wichtige Felder für Wahrnehmung und Verarbeitung	85
Die kortikalen Säulen	87
Weißer und graue Substanz	89
Die Ursprünge des Unterbewußten	95
Das limbische System	103
Kapitel 4: Die bemerkenswerte Kapazität des Gedächtnisses	111
Die neurale Grundlage des bewußten Gedächtnisses	113
Belohnung und Bestrafung	117

Formen des bewußten Gedächtnisses	120
Erinnerungen: Reproduktion oder Neuschöpfung?	128
Erinnerungen: zuverlässige Rekonstruktionen?	130
Unterbewußte Erinnerungen	131
Zweierlei Wahrnehmungs- und Gedächtnissysteme.	135
Assoziationsreaktionen.	140
Auslöser für Erinnerungen.	142
Kapitel 5: Das Wunder des Lernens	144
Der Prozeß des Lernens.	145
Linke und rechte Hemisphäre - Gehirndominanz	146
Logik- und Gestaltverarbeitung	148
Das Konzept der Leitfunktionen.	152
Blockaden in der mentalen Verarbeitung	154
Die Notwendigkeit der Integration der Leitfunktionen	157
Kapitel 6: Grundmuster von Dysfunktionen	158
Die Hauptarten von Logik- und Gestalt-Leitfunktionen.	158
Wenn Leitfunktionen nicht zugänglich oder nicht integriert sind	163
Gestalt Dominanz in der mentalen Verarbeitung	164
Logikdominanz in der mentalen Verarbeitung	165
Eingeschränkter Zugang zu Gestalt- und Logikfunktionen	166
Mangelhafte Integration von Logik- und Gestaltverarbeitung	167
Die Streßspirale.	169
Kapitel 7: Gehirnintegration — der optimale Zustand für Lernen	172
Die Choreographie der Gedanken.	173
Der Faktor Streß.	175
Das Corpus callosum, das wichtigste Integrationsmedium	176
Weitere Integrationskanäle.	181
Die Rolle der unterbewußten Verarbeitungszentren	182
Kapitel 8: Gehirnintegration - Selbsthilfe bei leichten Störungen	185
Akupressur.	186
Bewegung und das Gehirn.	189
Bewegung und Denken.	192
Bewegung und Sinneswahrnehmung.	193
Bewegung und Aufmerksamkeit	195
Selbsthilfe für ein desintegriertes Gehirn.	197
Akupressurtechniken.	198
Körperübungen.	207
Emotionalen Streß lösen.	215

Kapitel 9: Gehirnintegration — professionelle Interventionstechniken	220
Die Evolution eines neuen kinesiologischen Paradigmas.	220
Organische Gehirnschädigungen.	222
Funktionelle Störungen.	223
Das Spezialprogramm für Lern- und Teilleistungsstörungen: LEAP.	226
LEAP in der Praxis.	227
Gehirnintegration unter dem Mikroskop.	233
Hyperaktivität und LEAP.	237
LEAP — ein Sprung in die Zukunft.	240
Die Erfolgsspirale.	241
Kapitel 10: Umweltfaktoren, die das Gehirn beeinflussen können	243
Faktoren des „inneren Milieus“.	243
Versorgung mit Wasser.	243
Ernährung.	245
Allergien oder Überempfindlichkeit.	254
Candidiasis.	260
Faktoren der äußeren Umwelt.	265
Elektromagnetische Strahlung.	265
Mobiltelefone.	267
Fernseh- und Computerbildschirme.	268
Geräte zum Neutralisieren elektromagnetischer Strahlung.	271
Anatomische und physiologische Faktoren.	272
Augenmuskelbalance.	272
Deformierter Gaumen.	273
Engstehende Zähne.	274
Nachwort	277
Quellenverzeichnis	279
Anhang	
Zuordnung von Meridianen, Muskeln, Organen / Drüsen und Emotionen.	295
Adressenverzeichnis.	297
Stichwortverzeichnis.	301
Über die Autoren.	303

Hinweis des Verlags

Die in diesem Buch vorgestellten Verfahrensweisen, Übungen und Vorschläge dienen der Information über Möglichkeiten zur Förderung der Gehirnintegration. Sie haben sich als sicher und effektiv bewährt. Soweit sie über den Rahmen der Selbsthilfe hinausgehen, setzt ihre Anwendung intensive Schulung voraus. Wer sie anwendet, tut dies in eigener Verantwortung. Die Autoren und der Verlag beabsichtigen nicht, Diagnosen zu stellen und Therapieempfehlungen zu geben. Die hier beschriebenen Verfahren sind nicht als Ersatz für professionelle medizinische Behandlung bei gesundheitlichen Problemen zu verstehen.