

Inhalt

Vorwort: Siegfried Mrochen	11
Einleitung	13
1. Der Geistige-Karate-Ansatz	19
1.1 Was ist Geistiges Karate?	19
1.2 Was bewirkt der therapeutische Einsatz von Geistigen-Karate-Übungen?	26
1.3 Wie geht Geistiges Karate vor?	30
2. Therapeutische Techniken und Methoden im Geistigen Karate	36
2.1 Tranceinduktionen	36
Visuelle und imaginative Tranceinduktionen 37 – Auditive Tranceinduktionen 38 – Motorische Tranceinduktionen 39 – Zentrierende und entspannende Atemübungen zur Tranceinduktion 40 – Vestibuläre Reize zur Tranceinduktion 42 – Sprachliche Techniken und Suggestionen zur Tranceinduktion und Trancevertiefung 43 – Ideomotorische Methoden zur Tranceinduktion und Trancevertiefung 49	
2.2 Selbsthypnose und Entspannungsverfahren	57
2.3 Verankern gewünschter Reaktionen und Gefühlszustände	60
2.4 Metaphernarbeit	61
2.5 Wahrnehmungs- und Konzentrationstraining	64
2.6 Das Spiel mit Handtieren	66
2.7 Das Malen, Zeichnen und Gestalten	67
Fallbeispiel, Mädchen, 8 Jahre, 2. Klasse	68
2.8 Skalierung und Visualisierung von Veränderungsprozessen und die Verschreibung von Aufgaben, Experimenten und Ritualen	75

2.9	Das Bestimmen von Zielen, das Beobachten und Begleiten des Geistigen-Karate-Kämpfers auf dem Weg zu seinem Ziel	77
	Fallbeispiel: Junge, 11 Jahre, 5. Klasse	82
2.10	Therapeutische Arbeit mit einem Kind, in der Zweier-, Dreier- oder Vierergruppe	83
3.	Geistiges Karate bei Ängsten und Leistungsblockaden	88
3.1	Ursachen von Ängsten und Leistungsblockaden Informationen und Lösungsversuche	88
3.2	Zur Diagnose bei Schul- und Leistungsängsten und das Geistige-Karate-Vorgehen	94
3.3	Die Analyse der Angstsituation und Geistiges-Karate-Vorgehen	95
	Fallbeispiel: Dennis, 13 Jahre, 7. Klasse	101
3.4	Die Symbolisierung von Problemen im Geistigen Karate	104
	Der Einsatz von mentalen Videogeräten am Beispiel der Diamantübung	104
3.5	Der wirkungsvolle Geistige-Karate-Einsatz bei Ängsten und Leistungsblockaden	107
	Geistige-Karate-Übungen zur Entemotionalisierung von Ängsten 107 – Das Kopfkino bzw. der magische Bildschirm 107 – Die wichtigsten Geistige-Karate-Hilfsmittel/Abwehrtechniken bei Angst 108 – Einleitung eines Perspektivenwechsels mit dem Einsatz von Geistigem Karate 111 – Die Gehirnangst-Verarbeitungsmaschine 112 – Wirkungsvolle Hypnoseinduktions- und Selbsthypnosemethoden 113 – Verfremdungstechniken im Geistigen Karate 118	
4.	Geistiges Karate bei Asthma	122
4.1	Kontrolle über das Symptom gewinnen	122
4.2	Ursachen, Auslösefaktoren und Informationen zu Asthma	123

4.3	Geistiges-Karate-Training bei Asthma Die Geistige-Karate-Therapie 125 – Kindgemäße Infos und das Asthmainterview 127	125
4.4	Geistige-Karate-Übungen bei Asthma Tranceinduktionen 130 – Die progressive Muskel- entspannung im Geistigen Karate 131 – Die Mario- nette 134 – Das Asthma-Gehirnmännchen 135 – Das Gehirnmännchen, eingesetzt zur progressiven Muskelentspannung 136 – Der Lieblingsplatz, wo es kein Asthma gibt, und eine Reise in die Zukunft 138 – Der Zauberring« 139	130
5.	Geistiges Karate bei Tics und Tourette-Syndrom	141
5.1	Was sind Tics und TS und was kann Geistiges Karate bewirken?	141
5.2	Wie Geistiges Karate bei Tics und TS vorgeht und der Einsatz des »Tic-Interviews«	143
5.3	Geistiger-Karate-Einsatz bei Tics und TS konkret Fallbeispiel: Pascal, 10 Jahre, 4. Klasse 148 – Malen der Tics 151 – Was ein Geistiger-Karate-Kämpfer über sein Gehirn wissen muss, um Geistiges Karate wirkungsvoll anwenden zu können 151	147
5.4	Geistige-Karate-Übungen bei Tics und TS Die Dampflok atmung 154 – Fallbeispiel: Dirk, 16 Jahre, 10. Klasse 158 – Der Magische Atemweg 159 – Anti-Ballast-Übung in Kombination mit der Funktionellen Entspannung 160 – Die Magische Faust 161 – Die Steigerung der Hypnokraft (Entwicklungsstufen 1, 2, 3) 161	154
5.5	Bilanzierung und Steuerung der Tics für fortgeschrittene Geistige-Karate-Kämpfer Der Einsatz des Detektivbogens 163 – Die Regen- bogentechnik 164 – Die Luftballontechnik 166 – Das Gehirnmännchen und die Regulation des Gehirn- energiesystems – und wie man bei Gehirnexplosionen neuen Stauraum schafft und Systemabstürze verhindert 167	163
5.6	Weitere bewährte Geistige-Karate-Übungen bei Tics und TS	170

6.	Geistiges Karate bei Selbstunsicherheitsgefühlen und Einschlafschwierigkeiten	174
6.1	Ursachen für Selbstunsicherheit und Einschlafschwierigkeiten und die Reaktionsmöglichkeiten des Kindes darauf	174
6.2	Geistige-Karate-Übungen zur Stabilisierung Geistige-Karate-Übungen bei Einschlafschwierigkeiten 178 – Fallbeispiel: Joshua, 10 Jahre, 5. Klasse 180	177
6.3	Wie ein gutes Selbstwertgefühl entsteht und wie Geistiges Karate dazu eingesetzt werden kann	181
7.	Geistiges Karate bei Spannungskopfschmerzen und Migräne	183
7.1	Therapeutische Diagnose und Informationen	183
7.2	Was kann Geistiges-Karate-Training bei Kopfschmerzen und Migräne bewirken? Lebenshindernisse mit Geistigem Karate erkennen und überwinden 186 – Lösungsfokussierung durch Geistiges Karate 187 – Schmerzbewältigung durch Geistiges Karate 188 – Tägliche Übungszeiten 189 – Fallbeispiel: Katharina, 11 Jahre, 5. Klasse 190	185
7.3	Wie werden Geistige-Karate-Übungen bei Kopfschmerzen und Migräne eingesetzt? Die innere Waage des Menschen zur Erklärung des Symptoms im Erstgespräch 193 – Geistige-Karate-Übungen zur Körperwahrnehmung und Entspannung 200 – Geistige-Karate-Übungen zur Lockerung der Halswirbelsäule 202 – Geistige-Karate-Übungen zur Schmerzreduktion 202 – Geistige-Karate-Übungen zur Selbsthypnose, um Vertrauen ins eigene Unbewusste aufzubauen 203 – Geistige-Karate-Übungen zur Förderung von Selbstwahrnehmung und Selbstvertrauen, Mut und Kraft 203 – Geistige-Karate-Übungen zur Bewältigung von Reizen 203	183

8.	Geistiges Karate bei Aufmerksamkeitsstörungen	204
8.1	Erscheinungsformen, Diagnose, Forschungsergebnisse	204
	Verschiedene Erscheinungsformen von AD(H)S	204 –
	Zur Diagnose von AD(H)S	210 –
	Neueste Forschungsergebnisse zu AD(H)S	213
8.2	Das AD(H)S-Kind in der Therapie	215
	Wie zeigt sich das AD(H)S-Kind in der Therapie?	215
	– Therapeutische Hauptstrategien und Einsatz von Geistige-Karate-Übungen	217
8.3	Das Geistige-Karate-Vorgehen bei AD(H)S	228
	Übungen	228 – Fallbeispiel: Peter, 8 Jahre, 2. Klasse
		230
8.4	Geistiges Karate zur Verhaltens- und Gefühlssteuerung	231
	Gefühle und Handlungen bewusst erleben	231 –
	Echte Interessen entwickeln	237 – Ein Instrumen- tarium für soziale Rückmeldung erwerben
		238 –
	Fallbeispiel: Karen, 9 Jahre, 3. Klasse	239 – Gefühle sortieren und einordnen lernen
		240 – Fallbeispiel: Jeremy, 15 Jahre, 10. Klasse
		241 – Ressourcen und Fä- higkeiten bei sich entdecken durch Selbstbeobachtung und verstärkende Geistige-Karate-Übungen
		242 –
	Unangenehme Gefühle aushalten lernen	244 –
	Geistige-Karate-Übungen als Arbeitsrahmen für die Therapie und verschiedene Situationen des schulischen und häuslichen Lebens	244 – Dauer und Aufbau des Geistigen-Karate-Trainings
		245
8.5	Elternarbeit	247
9.	Geistige-Karate-Übungen	249
	• Bevor du mit dem Training beginnst	249
	• Ablenkungskiller	250
	• Bauchatmung mit Denkkraft	251
	• Dampflokatmung	252
	• Den inneren Diamanten aufladen	253

• Der unsichtbare Zauberring	254
• Die drei Entwicklungsstufen	255
• Die Steigerung der Hypnokraft (1)	257
• Fahrt im gläsernen Aufzug	258
• Gehirncomputerregulation	259
• Gehirnkнопfe	260
• Gehirnmännchen	261
• Gehirnpowerübung	262
• Gehirnwasser	263
• Geistige-Karate-Stärkungsübung	264
• Geistiges-Karate-Vorgehen	265
• Helfertier	266
• Hypnosymbol	267
• Körperliche Lähmungen trainieren, um geistige Lähmungen zu beherrschen	267
• Krückstockatmung	269
• Kurzentspannung	271
• Luftballontechnik	272
• Magische Faust	273
• Magischer Atemweg	275
• Magnethände	276
• Mentaler Schutzschild	276
• Power-Atmung	277
• Regenbogentechnik	278
• Regulation des Gehirncomputers 1	279
• Regulation des Gehirncomputers 2	280
• Regulation des Gehirnenergiesystems	281
• Schätze auf dem Tagesbogen sammeln	282
• Stopp dem Gefühlschaos	284
• Stresskiller	285

Anmerkungen zu Kapitel 1–8	286
----------------------------	-----

Weiterführende Literatur	291
--------------------------	-----