

AWESOME  **ACADEMY**
WACHSTUM | FREIHEIT | LEBEN

Dein WirkBook

Was hinter dem Verhalten steckt – und wie du helfen kannst

*Was hinter den Symptomen aus dem ReflexCheck steckt –
und wie du sofort Entspannung fördern kannst.*

Dein ReflexCheck – was steckt dahinter?

Du hast viele Ja/Nein-Fragen beantwortet – vielleicht mit Aha-Erlebnissen, vielleicht auch mit Unsicherheit: *Was bedeutet das jetzt eigentlich alles?*

Viele der angekreuzten Punkte lassen sich bestimmten **Stress-Mustern** zuordnen. Diese wiederum hängen oft mit **nicht integrierten frühkindlichen Reflexen** zusammen. Und genau hier setzt AAIM Reflexintegration an.

Drei typische Stress-Muster – und ihre Ursachen

Muster 1: Kampf oder Flucht

„Alles ist zu viel!“ – Wenn das Nervensystem im Alarmmodus ist

Kennst du das Kind, das ständig auf 180 ist? Das schon bei kleinen Veränderungen explodiert – oder scheinbar grundlos losrennt, brüllt, haut, weint?

Manche Kinder wirken, als würden sie ständig kämpfen – gegen Geräusche, Gerüche, andere Kinder, Anforderungen ... Andere flüchten – drehen auf, vermeiden Kontakt, reden laut und viel oder sind nie wirklich „da“.

Hinter dieser Daueranspannung steckt oft ein Nervensystem, das sich nie sicher fühlt. Es scannt permanent die Umgebung: *„Ist hier alles okay? Muss ich mich verteidigen? Oder schnell weg?“*

👉 Typisch im ReflexCheck:

- Frage 1 – Reagiert schnell über bei Geräuschen, Licht oder Berührungen
- Frage 2 – Hat Mühe, sich nach Aufregung wieder zu beruhigen
- Frage 4 – Wirkt oft „unter Strom“, kommt schwer zur Ruhe
- Frage 5 – Spricht auffällig laut oder wechselt oft die Lautstärke
- Frage 28 – Reagiert impulsiv, platzt mit Antworten heraus
- Frage 30 – Gibt schnell auf oder reagiert emotional

🎯 Dahinter steckt häufig der Moro-Reflex – bleibt dieser frühkindliche Reflex aktiv, reagiert das gesamte System auf kleinste Reize mit einem Überlebensmuster: kämpfen oder flüchten. Das erklärt auch plötzliche Gefühlsausbrüche oder scheinbar grundlose Überforderung.

Willst du tiefer verstehen, was der Moro-Reflex mit Dauerstress zu tun hat?

👉 In unserem **Reflexopedia** findest du einen ausführlichen Beitrag dazu – kompakt und praxisnah erklärt. ➡
<https://awesomeacademy.de/reflexopedia/moro-reflex/>

Oder scanne diesen QR-Code:



Muster 2: Erstarrung oder Rückzug

„Bitte sprich mich nicht an.“ – Wenn das System blockiert

Es gibt Kinder, die wirken wie „abgeschaltet“. Sie tauchen ab in ihre eigene Welt, reagieren verzögert – oder gar nicht. Manchmal sind sie übervorsichtig, manchmal wie versteinert. Sie reden wenig, vermeiden Blickkontakt oder hängen regelrecht an Bezugspersonen.

Dieses Verhalten wird oft mit Schüchternheit verwechselt. Doch in Wahrheit steckt häufig ein Nervensystem dahinter, das in Schutzmodus geht – weil alles zu viel ist. Nicht nach außen, wie beim Kampf, sondern nach innen: Rückzug, Erstarrung, Abschalten.

👉 Typische Hinweise im ReflexCheck:

- Frage 7 – Zieht sich zurück oder wirkt emotional nicht erreichbar
- Frage 8 – Vermeidet Körperkontakt oder reagiert auffällig auf Nähe
- Frage 9 – Wirkt schnell überfordert oder blockiert, auch bei kleinen Anforderungen
- Frage 10 – Reagiert verzögert auf Ansprache, meidet Blickkontakt
- Frage 12 – Wirkt unsicher, klammert an Bezugspersonen
- Frage 27 – Vergisst Abläufe oder braucht wiederholt Anleitung

🎯 Möglicher Hintergrund:

Der Furcht-Lähmungsreflex (FLR) – ein ganz früher Reflex, der in bedrohlichen Situationen eine Art inneres „Einfrieren“ auslöst. Ist er nicht integriert, kann schon Alltagsstress diesen Erstarrungsmodus aktivieren – und das Kind zieht sich zurück, obwohl es eigentlich Hilfe bräuchte.

Muster 3: Körperspannung & Kompensation

„Ich muss mich festhalten.“ – Wenn der Körper die Führung übernimmt

Manche Kinder wirken, als müssten sie sich ständig selbst „festhalten“. Sie sitzen nie wirklich still, rutschen, wackeln, zappeln. Oder sie zeigen das Gegenteil: eine Haltung, die fast zu steif ist – als wäre Spannung das Einzige, was sie aufrecht hält.

Andere bewegen sich ungeschickt, wirken verkrampft beim Schreiben oder ziehen ständig an ihrer Kleidung. Häufig steckt dahinter ein Körper, der unbewusst kompensieren muss, weil grundlegende Bewegungsmuster nicht integriert sind.

Diese Kinder tun ihr Bestes – doch ihr Körper funkt ständig dazwischen. Bewegung wird unbewusst gesteuert statt bewusst geplant. Und das kostet Kraft. Viel Kraft.

👉 Typische Hinweise im ReflexCheck:

- Frage 13 – Kann nicht ruhig sitzen, wechselt ständig die Position
- Frage 14 – Wirkt ungeschickt, stößt an, lässt Dinge fallen
- Frage 16 – Zeigt instabile oder auffällige Körperhaltung
- Frage 17 – Zupft ständig an Kleidung oder zieht Socken aus
- Frage 18 – Geht auf Zehenspitzen oder meidet Bodenkontakt
- Frage 19/23 – Hält Stift zu fest oder verkrampft beim Schreiben

🎯 Möglicher Hintergrund:

Aktive Restreaktionen wie der TLR (Tonischer Labyrinth-Reflex), der Spinale Galant oder auch der Landau Reflex beeinflussen Körperspannung, Gleichgewicht und Bewegungskoordination. Solange diese Reflexe nicht integriert sind, muss der Körper ständig gegensteuern – sichtbar in Haltung, Motorik und Verhalten.

Wenn Lernen schwerfällt

„Er ist nicht dumm – aber er kriegt es einfach nicht hin ...“

Viele Fachpersonen berichten: „Das Kind ist klug – aber es bringt es nicht aufs Papier.“ „Es beginnt, aber es bleibt nichts hängen.“ „Es verzettelt sich, springt, ist ständig abgelenkt.“

Was auf den ersten Blick nach Aufmerksamkeitsproblemen aussieht, ist oft vielschichtiger. Denn: Lernen braucht Regulation, Koordination, Bewegungsruhe und innere Sicherheit. Sind frühkindliche Reflexe noch aktiv, fehlen genau diese Grundlagen.

📌 Der Körper muss ständig unbewusst kompensieren:

- Bewegungen werden nicht sauber gesteuert
- der Blick schweift, die Haltung kippt
- Impulse lassen sich schwer bremsen
- Frust steigt schnell – und blockiert den Kopf

👉 Typische Hinweise im ReflexCheck:

- Frage 25 – Beginnt Aufgaben, führt sie aber nicht zu Ende
- Frage 26 – Springt zwischen Themen ohne Plan
- Frage 27 – Vergisst Abläufe oder braucht viel Anleitung
- Frage 28 – Reagiert impulsiv, platzt mit Antworten heraus
- Frage 29 – Hält sich schwer an Regeln
- Frage 30 – Gibt schnell auf, wird emotional

🎯 Mögliche Reflexe im Hintergrund:

- ATNR (Asymmetrisch Tonischer Nackenreflex): erschwert visuelle und körperliche Koordination
- STNR (Symmetrisch Tonischer Nackenreflex): blockiert das Wechselspiel von Kopf- und Körperbewegung
- TLR, Moro, FLR: stören Regulation und Orientierung

📌 Diese Kinder wollen lernen – aber ihr Körper steht sich oft selbst im Weg.

Mit gezielter AAIM Reflexintegration lassen sich genau diese Blockaden auflösen. Und plötzlich kann Lernen wieder leicht(er) werden.

📖 Was hat das mit Konzentration zu tun?

Viele Kinder gelten als unaufmerksam – doch häufig fehlen ihnen schlicht die körperlichen Voraussetzungen fürs Lernen.

👉 Lies den Fachbeitrag dazu in unserem Reflexopedia:



[awesomeacademy.de/reflexopedia/konzentration-reflexintegration](https://www.awesomeacademy.de/reflexopedia/konzentration-reflexintegration)

Oder scanne diesen QR-Code:



Erste Hilfe fürs Nervensystem: Hook-Up

Wenn Kinder unter Stress stehen, helfen Worte oft nicht weiter.
Aber der Körper kann ein Schlüssel sein.

Hook-up ist eine einfache Übung aus der Edu-Kinesiologie, die gezielt das Nervensystem beruhigt. Sie aktiviert den **Parasympathikus** – also den Teil des Nervensystems, der für Ruhe, Regeneration und Sicherheit zuständig ist.

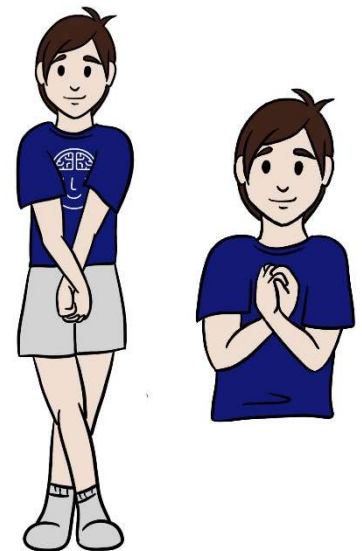
Gerade bei Kindern (und Erwachsenen), die schnell überreagieren, innerlich erstarren oder sich verzetteln, kann Hook-up ein echter Gamechanger sein – weil es **nicht über den Kopf**, sondern direkt über den Körper wirkt.

◇ Das bringt Hook-up:

- beruhigt das Nervensystem und reduziert Stress
- fördert innere Ruhe, Klarheit und Regulation
- hilft bei Angst, Anspannung oder emotionalem Rückzug
- stärkt die Verbindung zwischen den Gehirnhälften → bessere Konzentration & Aufmerksamkeit

◇ So geht's:

1. Lege dich entspannt auf den Rücken oder stelle dich aufrecht hin – Arme und Beine locker ausgestreckt.
2. Überkreuze die **Beine**.
3. Überkreuze nun auch die **Arme**, sodass **Arm und Bein auf der gleichen Körperseite vorne sind**.
4. **Verschranke die Hände** ineinander, drehe sie nach innen und ziehe sie sanft Richtung Brust.
5. Wenn du magst, **schließe die Augen**.
6. Wenn du magst, nutze die 4-7-11-Atmung.
7. Danach löse die Haltung – und wiederhole alles **mit dem anderen Arm und Bein oben**.



💬 Was bewirkt das?

- Der Parasympathikus wird aktiviert (Ruhemodus)
- Die Gehirnhälften verbinden sich besser
- Der Körper reguliert sich von innen heraus

👉 Nutze diese Übung gern auch **vor dem Lernen, vor Therapiesituationen oder bei Überforderung** – sie wirkt oft schon in wenigen Minuten spürbar entspannend.

Was dich in deiner Masterclass erwartet

- ✓ Was im Nervensystem wirklich passiert – verständlich, greifbar und auf den Punkt gebracht
- ✓ Konkrete Fallbeispiele, die du direkt auf deinen Praxisalltag übertragen kannst
- ✓ Eine tiefgehende Übung zur Regulation – für Kinder, Erwachsene und dich selbst
- ✓ Sörens Business-Impulse: 5 typische Praxisfehler – und wie du sie souverän vermeidest
- ✓ Und natürlich: Zeit für deine Fragen im Live-Q&A

✦ Fazit

Dein ReflexCheck war der erste Schritt.

Mit diesem WirkBook hast du begonnen zu verstehen, was *hinter vielen alltäglichen Symptomen steckt* – und wie frühkindliche Reflexe dabei eine Rolle spielen können.

Du weißt jetzt, worauf du achten kannst – und wie du mit kleinen Impulsen wie der Hook-up-Übung sofort Entlastung schaffen kannst.

✦ In der **Live-Masterclass** zeigen wir dir, wie du dieses Wissen gezielt und professionell in deiner Arbeit einsetzen kannst – und wie du Kinder (und Erwachsene) damit auf ihrem Entwicklungsweg stärken kannst.

Wir freuen uns auf dich!

