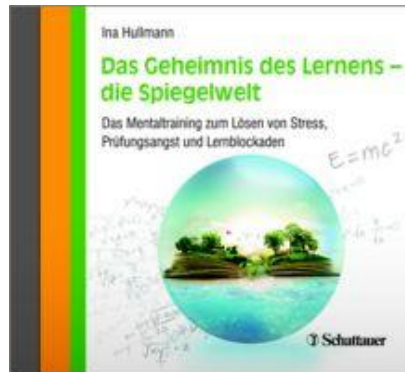


Das Geheimnis des Lernens – die Spiegelwelt



Erscheinung 2014, Schattauer-Verlag

ISBN: 978-3-7945-5203-0 (print)

Dauer: 52 min, Preis: 19,99€

Bei „Das Geheimnis des Lernens – die Spiegelwelt“ handelt es sich um eine CD, die zum Lösen von Stress, Prüfungsangst und Lernblockaden beitragen soll.

Die Erzählerin Ina Hullman, Diplom-Psychologin mit wissenschaftlichem Schwerpunkt Hypnosetherapie, hat eine sehr angenehme Stimme und begleitet den Zuhörer, nach einsteigenden Entspannungsübungen, in die Spiegelwelt.

Die Idee dabei ist, dass der Zuhörer durch bewusstes Loslassen und Anregen der eigenen Phantasie einen Zustand der inneren Ruhe erreicht. Mit der neu gewonnenen Leichtigkeit soll das Lernen erleichtert und der Alltagsstress vergessen werden. Die CD ist besonders gut geeignet für all diejenigen, die Probleme haben richtig abzuschalten.

Selbstverständlich ist Hypnose und Mentaltraining nicht jedermanns Sache und auch nicht bei jedem gleich effektiv. Dennoch kann es ratsam sein sich darauf einzulassen, auch wenn zunächst die Skepsis überwiegt.

Mir persönlich hat die CD geholfen dem Alltagsstress für einen Moment zu entkommen und zu entspannen. Während der Geschichte fällt es leicht die Aufmerksamkeit auf die Erlebnisse mit Flynn in der Spiegelwelt zu richten und alles andere auszublenden.

Zusammenfassend kann man sagen, dass diese CD sicherlich keine Wunder bewirken kann und auch nicht Prüfungsangst und Lernblockaden von heute auf morgen verschwinden lässt. Nichts desto trotz trägt sie aber entscheidend dazu bei einen Zustand der inneren Ruhe zu erreichen und zumindest zeitweise die verschiedenen Stressoren zu vergessen.