

KAUDERWELSCH GEDÄCHTNISTRAINING

DAS TRAINING FÜR MENTALE FITNESS & OPTIMALE MERKFÄHIGKEIT

Saphi



SAKIRA PHILIPP



Impressum

Kauderwelsch - Gedächtnistraining
Das Training für mentale Fitness & optimale Merkfähigkeit

8. Auflage • 2024

copyright©1985 by Saphi
Alle Rechte vorbehalten

Claudia Sakira Philipp
Klein Rietz 17 • 15848 Rietz-Neuendorf

+49 3366 5208826
web@sakiraphilipp.com

www.saphi.de
www.drachenspuren.de
www.sakiraphilipp.com

KAUDERWELSCH

GEDÄCHTNISTRAINING

DAS TRAINING FÜR MENTALE FITNESS & OPTIMALE MERKFÄHIGKEIT

*Geschichten,
die das Denken
in eine andere Richtung bringen!*



Inhalt



Magie der Geschichten	9
Alles Glück der Welt.....	13
Bar der Wunder	14
Das Alibi der Gewohnheiten	16
Das innere Kind.....	20
Das Leben der Traurigkeit.....	23
Es gibt nur das eine Leben	25
Das magische Bankkonto	27
Der Graf und die Bohnen	28
Der Hund und der Leopard	29
Der kleine Junge.....	30
Yukoma	32
Tempel der 1.000 Spiegel	33
Der unfreiwillige König.....	34
Die drei Bäume	35
Unbewusste Inkompetenz	36
Die kleine Schildkröte	37
Die Kunst des Lernens.....	39
Die Macht der Vergangenheit.....	41
Die sieben Weltwunder	43
Es ist bereits alles da!	44
Die verlorenen Zähne	45
Die Siebe des Sokrates.....	46
Du bekommst, was du denkst!	47
Ehrlichkeit trägt Früchte	48
Geheimnis des wahren Lebens	49
Geheimnis einer Partnerschaft	50
Geschenke	53
Die Macht der Gedanken.....	54
Glaube und Wirklichkeit	55
Himmel und Hölle	56
Ich stehe mir selbst im Weg.....	57
Der Fluss des Lebens.....	58
Die Insel der Gefühle	59
Das Interview mit Gott.....	60
Märchenhafte Wahrheit	61
Miteinander reden ist alles	62
Ressourcen des Lebens.....	63
Sein und werden	65



Stück für Stück	66
Das Wichtigste im Leben	67
Verbundenheit	68
Wettlauf der Frösche	71
Zug des Lebens.....	72
Zwei Wölfe	73
Online Academy	75
Sakira Philipp	77
Lichtblicke	78
Zauber der Rauhächte - Zeit des Wandels	78
SpeedReading - Schritt für Schritt	79
Leben ohne Brille - Praxisbuch	79

Magie der Geschichten



*Lebe deine Einzigartigkeit,
tanze im Rhythmus deiner Melodie!
Die Welt braucht nicht noch eine Kopie,
sondern dein unverwechselbares Strahlen.*

Geschichten sind die Essenz des Lebens! Menschen kommen und gehen, aber Geschichten überdauern die Zeit. Sie sind in Büchern, wie Schätze versteckt und leben ewig. Sie sind eine Einladung in das Reich der Möglichkeiten, regen deine Gedanken an, erzeugen in dir Bilder und lassen dich mitfühlend die eine oder andere Phase in der Geschichte begleiten. Geschichten sind die Essenz und die Quelle des inneren Reichtums von Menschen, die kunstvoll in Worte gepackt ist. Bevor ein Mensch die Essenz einer Begegnung oder Lebensperiode so in eine Geschichte einhüllen kann, braucht er viel Lebenserfahrung, persönliche Reife, liebevollen Umgang mit sich selbst und magische Worte.

Liest du eine Geschichte aufmerksam und erfasst den Sinn der Worte, dann sparst du dir viele Jahre des Suchens, in denen du vielleicht selbst die Wahrheit finden würdest. Daher ist das Verständnis von Geschichten eine riesige Möglichkeit, mit der du wertvolle Lebenszeit geschenkt bekommst!

Schaust du genauer hin, dann merkst du, dass du durch Geschichten Anregungen bekommst, mit denen die eine oder andere Lösung in der Geschichte auch deine eigene wird. Jede Geschichte lädt zu einer Veränderung ein. Vielleicht lenkt sie auch nur den Fokus der Gedanken auf etwas Neues. Wer weiß? Wer weiß?

Dieses Buch ist noch etwas ganz Besonderes. Es ist das Buch mit den meisten Rechtschreibfehlern! *Stimmt das wirklich?* Die Wörter sind verwirbelt. Jedes Wort enthält alle Buchstaben, nur die Reihenfolge der Buchstaben ist wild vertauscht. Du wirst die Texte leicht lesen können. Dass das möglich ist, zeigt, welche enormen Fähigkeiten ein Gehirn besitzt. Es braucht nur wenige Informationen, mit denen es ein Wort erkennt. Ein Gehirn ist ein wahrer Meister im Sortieren und Ergänzen.

Am besten liest du die Geschichten, indem du den Text circa 30 bis 50 Zentimeter vor deinen Augen hältst. Lies einfach! Denke nicht darüber nach, dass du etwas nicht lesen könntest oder es schwierig wird. Einfach nur lesen! Erkennst du ein Wort nicht gleich, dann lies einfach weiter! Manchmal erschließt sich die Bedeutung wie von selbst und diese kommt später in dein



Bewusstsein oder dann, wenn du den Text vielleicht noch einmal liest. Du wirst bald merken, wie einfach das geht!

Hab vor allem viel Spaß dabei! Während des Lesens trainierst und vergrößerst du gleichzeitig deinen aktiven Wortschatz! Gerade, wenn du SpeedReading lernen oder einfach nur schneller lesen willst, dann ist ein umfangreicher aktiver Wortschatz eine gute und vor allem wichtige Basis. Mit dem Lesen eines Textes in Kauderwelsch lernst du das Fokussieren und schulst deine Wahrnehmung.

Freue dich auf die verrückten Texte!

Sakira Philipp

Alles Glück der Welt



Ein inicsdher Wgstrearäesr turg an eienr uebr sneie Selthcrun ggetele Hngtzaole zwei gßroe Kgüre. Eneir der Kgüre war rsiisg und vleorr uwetgrens meestins die Htlfäe des Wesrsas, whneräd der adrnee aells Weassr von der Qleule bis zum Huas des Mriesets bcrachte. So gnig das ewta zwei Jhare Inag. Whernäd deseir Ziet lftireee der indchise Wäeesasrgtrr imemr nur eihleinnab Kügure Wseasr bei snieem Metiesr ab. Nriclütah war der Kurg onhe Rssie sltoz darauf, ttgiacgälh die gtesmae Wngmasersee zu teospraentrin. Der ktpaute Kurg sctähme scih hgnegien weegn seenir Mägnel. Er flühte scih slchhcet, wiel er sniee Agbfuae imemr nur zur Hlfäte eelfülrn knonte.

Ncah zewi, für den ktuaetpn Kurg sewhricegin Jarhen, sgate dseier zum Wresäsgatrer, als er ihn garede mit Wseasr fültle: „Ich smhäce mich so und btite dcih, mir zu vgbreeen.“

„Aebr wiseo? Waehlsb sscämht du dcih?“, fgrate der Wrsateergäsr.

„Siet zewi Jheran scfahfe ich es jweiels nur, die Hftläe des Warses von der Qleule bis zum Mtsieer zu toatpernrriesn. Das alels weegn deseis Rsiess, wlhceer das Wseasr dhrursickecn lsäst. Wgeen mir knsnat du tortz geßror Arnenungtg iemmr nur eenin Tiel des gterodreefn Warsses arieelfbn und bmmkesot dhlaseb nchit die vneiedtre Anknunreneg für denie Dnieste.“

Bhürret uebr dseeis Gänneisds und vlleor Migefhtül für den Kurg atteornwte der Wäetrgsresar: „Ich mhctöe dcih um eatws beittn: Glcieh nchehar, wnen wir uns auf den Rkecwüg zum Msiteer maechn, möthce ich, dass du die Bmulen etl nang des Wgees brecttaseht.“ Täaisclhcth war der ganze Weg den Hegül haniuf mit Beumln gmsäuet, wlhcee im Snonchinlet wrnaudber letcteheun. Desier Aicblnk war Balasm für die Selee des Krgues. Am Ende des Wgees uekarbm ihn jdcoeh wdieer die gßroe Tiukrearigt. Er hatte erneut die Hfläte des Wsrseas uwenrgtes vreeorln.

Da sgate der Terägr zum Kurg: „Ist dir afaelugelfn, dsas all die wrbnaeredun Bulmen nur auf dineer Steie des Wgees beühln? Drot, wo ich den itkanetn Krug tagre, wheacsn kuam wolhee? Ich wsstue schon lgane, dsas du eenin Tiel des Wsearss vrirleest und habe daruas enein Nzeutn ggeeozn. Ich hbae Bemmanseuln auf dineer Steie des Weegs gseät. Jdeen Tag gßiet du dseie mit dneiem kboratsen Waessr. Dnak dir kntnoe ich in den ltezetn zewi Jeahrn wödcnhneurse Buemln pücfelkn, wlhece den Ticsh des Mstirees skümhcecn. Ohne dcih hätte ich nie sochle fehsircn, snöechn und bteunn Bulemn fdnein köennn.“Jtzet httae der Kurg breifgfen. Acuh, wnen er nchit pekfert war, so httae er dcoeh auf sinee Wsise ewtas zum Gülck der Wlet baitegegren.



Bar der Wunder

Ich kntnoe mcih gar nchit mher draan erinrnen. Ich wtssue auch nchit mher, wie lnage ich scohn dort auf dem Bercokhar saß. Enien Ablcgiunek lnag kam es mir wie eine Ekiegiwt vor. Ich sah mcih um. An sich war deise Bar nhcit adners als adrene. Ülbrael wrean Realge aehcganbrt, auf dneen gnaz vilee Fslaechn steadnn. Es wrean goßre und kenile, rdnuue und olvae, gnrüe und weißie. Sie waern mit sher bteunn Fükssitelegn gülfelt. Um mich heurm dregnätn scih die Lutee zur Theke. Sie btselteeln, als gäbe es am neshäctn Tag kneie Grtenäke mher. Jeedr wotlle der Esrte sein und den bteesn Drnik diseer Bar hbaen. Die Kelelnr hetatn alle Hdnäe vlol zu tun und keamn mit dem Asecehsukn kuam ncah. Die Gsäte weran jnug und alt, gorß und klien, dcik und dnün, shcwarz und wieß. Ich htate das Geühfl, die gazne Welt wräe in diseer Bar vemlasremt.

„Bar der Wnduer“ - der Nmae hnig in geoßrn Lthcutshbcbuaeen uebr der Tkhee. Wnärehd ich die Mnhsecen um mcih hurem bbehcaetote, stletle scih ein Klnleer vor mcih hin und fgarte: „Btite söhcn, was draf ich lhenn bgienrn?“ Ich war ein wineg verriwt, wiel ich imemr ncoh dbrüaer ndchahtcae, wie die Fleküeiistsgn in den Fseahln whol skecehmcn wüerdn. Ich stahcue den Kenellr an, dnan sah ich auf sein Nmssnhlcaeid. „Mr. Shcicksal“ santd daruaf grbceieshen. „Was knöen Sie mir epemelhfn?“ Er sgate nhtics, lleätche mcih an und gab mir enie Getaerntkräke in die Hnad. Sie war geauso bnut wie der lalhnt der Falceshn, vzieerrt mit wßieen Whökceln und enier gleben Sonne. Ich kpalpte die Ktare auf und las:

Ssnhuchet - Turmäe - Vlageenrn - Leibe - Gbohnergieret – Wdenur


Ich ktnnoe mit all dem, was mir da jztet grdeae pertssaie, nicths afngnean. Ich etesicnhd mcih für das ltteze Gäetnrk auf der Krate. Ich reif den Kelelnr hbeeri und sgtae: „Ein Wuendr btitie.“

Der Kelenlr leclhtäe und stgae: „Grnee jgnue Faru.“

Er dethre scih um, nham fsat alle Fheaclsn aus den Raeglen htunreer und fllüe von jeedr bneutn Fssiilkügt eatws in eienn Shekar. Als dsieer fsat voll war, volhsrescs er ihn und shtelcttüe ihn kιάftrg dcruh.

„Dkenen Sie an eawts, was Sie glikülch mcaht“, sagte er mir und scuhtae mir deabi dekirt in die Auegn. Ich slcohss minee Ageun und dcahte nach. Ich slote an etaws dkeenn, was mich glüccilkh mchat. Was war das im Monmet in meeim Leebn? Ich war oft ziruefedn, aebr war ich gliülkch? In mnieem Kpof shierctrwn vleie Gkeadenn. Ich httae alels, was ich zum Lbeen buhtrcae. Ich htate enein Mnän. Wir hteatn gdaree ein Huas gaeubt. Waurm fütthe ich mcih dncneoh so ulagfeüsulnt? Ich wtsuse, dass mir iwtdgnaeers fhetle. Ich htate mir ncoh nie die Fgrae gelslett, was das elcinietgh war.

Pzicltlöh teutcahn ganz aendre Gkdaenen auf. Wann htate ich mich das letzte Mal wrtvoel gfhleüt? Wnan httae ich zum lezettn Mal das Gfeühl whicigt zu sein? Wnan wrdue mir zum lezettn Mal ggesat, dsas ich eine tlloe Faru bin? Ja, diseer Feagrñ kmean mir pczltlöh in den Snin.



Enie gneawe Anwtort wutsse ich nihct. Ich wstsue nur, dass desie Glhfüee lngae, Inage her wrean. Fsat waern desie in Vnrhsegesieet greaten. Also dtchae ich einfach daarn, glüciclkh zu sien, wie auch iemmr dsiees Gülck aheseusn mthcoe. Ich öefntfe mniece Aguen wdeier und eahrscck mcih. Ein reisgies Gals sandt vor mir. Alle Frbaen dieesr Wlet weran in der diran bicidfleeahn Fükiiesslgt zu ecenktden. Der lalnht deiees Glsaes kam eenim whnedcrösenun Reonebggen nhae, den ich stleen zvuor in mienenm Leebn geehsen httae. Das Gals war mit einer Zheniibcrstonee verezrit, die sttrhlae. Ja, sie srtathle Lciht und Wräme aus und elethre den gaznen Ruam. Der Soratlhhm war hmlbimlaeu. Er snatd shnrceekt in dem Gals, als wnen er alelm Beösn dseeir Wlet ttroezn wlotle. Ich satuhce mich in der Bar um.

Wo voerhr noch veile Mcsneehn um mcih heurm wrean, getlsueht und gheaclt htaten, war pliöctzlh neimnad mher. Acuh der Klelner war vrnwesehdhucn. Ich war gnaz alieln und htate dnenoch nciht das Gfühel, eisnam zu sien. Was pieasstre heir nur? Ich nham den Starhohlm in den Mnud und sog draan. Die Flgüssieikt brrhteüe miene Znuge und ich nham etwas Sßeüs war. Es sccekmtthe nach Gärmmuiecbhn und ein wneig Ahkooll knonte ich hsuarckmeeechsn. Es war der lctkersee Dirnk, den ich in mienenm gznaen Leebn geurnetkn httae.

Nach dem eretsn Schulck shucate ich mich enuret um. Ntchis war piesasrt. Ich war imemr ncoh aellin, flüthe mcih jcedoh mtlweieritle irdienwge bhteceoabt. Ich zktuce mit den Setuhcrln, stztee den Srthlhoam enuert an und tanrk das Gals leer. Wdeeir seftetrin mneie Bickle dcurh die Bar und wdieer hatte scih nihcts grdenäet.

„Da hat scih whol jmnaed eeinn Sehcrz mit mir ealrubt“, dhacte ich und bkctüe mcih, um miene Tsahce afubzeheun, die neebn mir auf dem Boedn snatd. Dnan rehttcie ich mcih auf und sahutce dkriet in große bulae Aegun. Mcih dhfrcuuh ein Bltiz, mir wudre snwdhlcieig, uebl und gclhziiteeg ftlühe ich mcih acuh fceeerhdlit, groebegn und hclmismih gcükcillh.



Online Academy



*Du musst nicht besser sein als andere,
aber heute besser als du gestern warst.*

*Die Online Academy hat all das,
was du dafür brauchst.*

Sakira Philipp



Wenn jeder täglich
ein besseres Bewusstsein
dafür entwickelt,
wer er ist und warum er tut,
was er tut,
dann wird er auch bessere
Entscheidungen treffen,
die zu besseren
täglichem Resultaten
führen!

Sakira Philipp

Sakira Philipp



Sakira Philipp ist spirituelle Lehrerin und Autorin. Viele Jahre war sie in der Schul- und Erwachsenenbildung im In- und Ausland tätig.

Seit 2002 führt sie das Haus Saphi in Rietz-Neuendorf, das Zentrum für bewusste Gesundheit. Hier finden viele ihrer Trainings, Ausbildungen und Coachings statt.

Erfolgreiche Abschlüsse auf verschiedenen Gebieten ermöglichen ihr eine integrative und ganzheitliche Arbeitsweise. Zusätzlich hat sie ihr Wissen in Büchern und Online Kursen zusammengefasst und veröffentlicht. Ihre Werke sind praxisorientiert und gefüllt mit Wissen, Anleitungen und praktischen Übungen, in deren Umsetzung und Anwendung selbst Erfahrungen gesammelt werden können.

Drachenspuren - The Academy by Saphi

2017 gründete Sakira Philipp die ‚Drachenspuren‘, die Akademie für persönliche Entwicklung. Auf dieser Webseite erwartet dich ein Blog zur persönlichen Entwicklung, sowie Bücher, Kurse und Meditationen, mit denen du dich mit deinem Higher Self verbindest, dein Potential entdeckst und deine Bestimmung lebst. Mit den Angeboten übernimmt jeder selbst die Regie in seinem Leben und findet so vollkommene Gesundheit, berufliche Erfüllung und privates Glück.

Wo findest du weitere Inspirationen von Sakira Philipp?



www.saphi.de

Veranstaltungen im Haus Saphi

Rongoa - Der Blog für bewusste Gesundheit



www.drachenspuren.de

Der Selbst-Coaching-Blog

Sei der, der du bist! Werde der, der du sein kannst!



www.sakiraphilipp.com

Bücher, Online Kurse, Meditationen für deine persönliche und spirituelle Entwicklung



Lichtblicke

Read, meditate & live your Life!

eBooks? Online Kurse? Meditationen? Hier entlang ...



Zauber der Rauh Nächte - Zeit des Wandels

Eine inspirierende Begleitung während der 12 heiligen Nächte

Online Kurs von Sakira Philipp



Der Online Kurs ist für dich, wen dir dein Leben wichtig ist und du es sinnerfüllt und glücklich leben willst! Er begleitet dich durch die 12 magischen Nächte, die jedes Jahr vom 25.12. bis zum 06.01. des folgenden Jahres sind. Die Rauh Nächte sind eine eingebende Zeit, in der du zur Ruhe kommen, deinen Kompass des Lebens neu einstellen und deinem Leben eine optimale Richtung geben kannst! Es ist eine Zeit, in der du am besten herausfindest, wo du stehst und wohin du willst.

In den Rauh Nächten liegen optimale Bedingungen vor, mit denen du dich mit deinem wahren Selbst verbindest, deine Einzigartigkeit entdeckst, deine Bestimmung findest und dein eigenes Leben kreierst.

Der Online Kurs ist deine Begleitung und die Anleitung, mit der du deinen Kompass des Lebens neu einstellst! Du bekommst ...

- einen Pre-Course
- 12 Lektionen mit Wissen, Übungen und all das, was du brauchst
- Meditationen
- Rituale zu den einzelnen Rauh Nächten
- individuelle Tipps zur persönlichen und spirituellen Entwicklung

Mit dem Pre-Course bereitest du dich optimal auf die Rauh Nächte vor! Die Meditationen unterstützen dich bei der Gewinnung neuer Erkenntnisse und deren Manifestation.

Nutze die Zeit zwischen den Jahren! Schließe alte Dinge ab! Komme wieder bei dir selbst an! Finde deine Vision für das neue Jahr und darüber hinaus! Sei der, der du bist! Werde der, der du sein kannst!

SpeedReading - Schritt für Schritt

Die beste Anleitung zur Transformation des Lesestils

eBook & Buch von Sakira Philipp



Genüsslich schaust du dir einen Film an. Würdest du auf die Idee kommen, den Film so langsam laufen zu lassen, dass du jeweils Bild für Bild siehst und jedes Bild dann Pixel für Pixel erforschen kannst? Sicherlich nicht, oder? Und, warum tust du das dann, wenn du liest?

Schneller und fokussierter lesen, sowie das Gelesene besser behalten lernst du leichter als du vielleicht glaubst! Mit diesem systematischen Training erreichst du in kurzer Zeit eine höhere Lesegeschwindigkeit und eine bessere Merkfähigkeit, trainierst dein Gedächtnis und bildest gewinnbringende Lesegewohnheiten heraus.

Transformiere deinen Lesestil! Lerne die Art und Weise des Lesens, bei der du noch besser die wesentlichen Aussagen des Textes erfasst und dir merkst! Mit dem Buch bekommst du eine Schritt für Schritt Anleitung! Es wird sich ein Feld von Möglichkeiten öffnen, welches nicht nur deinen Lesestil, sondern dein ganzes Leben ändert!

Leben ohne Brille - Praxisbuch

eBook & Buch von Sakira Philipp



Die Augen sind für die meisten Menschen das wichtigste Organ der Wahrnehmung. Niemand stellt sich gern ein Leben vor, in dem er seine Augen nicht mehr nutzen kann. Was ist aber das Verrückte?

Von Kindheit an putzen sich fast jeder seine Zähne! Die Zähne sollen lange gesund bleiben! Wurde dir auch in der Kindheit beigebracht, dass tägliches Sehtraining deine Sehkraft länger erhält?

Bestimmt nicht! Nur den wenigsten Menschen ist bewusst, dass sie ihre Sehfähigkeit selbst mit in der Hand haben.

Computer, Handy, Leuchtreklamen etc. belasten die Augen. Neben den medizinischen Ursachen gibt es tiefer liegende seelische Gründe, die unter anderem zu einer Verspannung der Augenmuskeln führen. Die Folge sind die unterschiedlichsten Augenprobleme.

Ganzheitliches Augentraining verbessert das tägliche Sehen. Mit dem Praxisbuch bekommst du geniale Übungen. Du wählst die für dich aus, die für dich optimal sind. Durch eine regelmäßigen Praxis bemerkst du bereits nach kurzer Zeit Verbesserungen in deiner Sehfähigkeit und das egal, wie lange du bereits eine Brille trägst.



Bildquellen

Cover Augentraining

Sakira Philipp

Cover Gedanken

Cover Kauderwelsch

Cover SWK

Cover Inselspiel

fotolia.4107829@darren.baker

sakira.philipp@privat

shutterstock.333008699@pathoc

fotolia.3471831@scie.pro

shutterstock.1135297910@aleksandra.voinov

shutterstock.2196050235@zolotarevs