

| CD 1 | | Buchseite | Track | Zeit |
|---------|---|-----------|-------|---------|
| I | Einleitung von Gregor Staub | 8 | 1 | (7:10) |
| II | Gebrauchsanleitung und Tipps für diesen Legasthenie-Kurs | 9 | | |
| III | Optimale Rahmenbedingungen für effizientes Lernen | 11 | | |
| IV | Musik zum Aufmuntern und Entspannen: „Jazz for Kids“ von Claude Chemelli | 13 | | |
| 1 | Entspannung | 23 | 2 | (1:37) |
| 1.1 | Zahlenstrahl | 23 | | |
| 1.2 | Fantasiereise | 24 | 3 | (11:48) |
| 1.3 | Entspannung mit den Grundlagen des autogenen Trainings Schwere, Wärme, Atem, Herz, Sonnengeflecht, Stirn | 28 | 4 | (14:16) |
| 1.4 | Entspannung mit progressiver Relaxation Elf Übungen | 31 | 5 | (12:52) |
| 2 | Konzentrationsübungen | 36 | 6 | (1:05) |
| 2.1 | Vorstellung der Kleidung | 36 | 7 | (2:01) |
| 2.2 | Überkreuzbewegung | 37 | 8 | (1:28) |
| 2.3 | Energiefluss spüren | 37 | 9 | (0:57) |
| 2.4 | Pendeltanz | 37 | 10 | (1:20) |
| 2.5 | Luftschlösser zeichnen | 37 | 11 | (1:07) |
| 2.6 | Fußmassage | 37 | 12 | (1:07) |
| 3 | Training der Sinneswahrnehmungen (Teilleistungen, Teil 1) | 38 | 13 | (0:10) |
| 3.1 | Optik | 39 | 14 | (0:29) |
| 3.2 | Akustik | 40 | 15 | (0:28) |
| 3.2.1 | Akustische Differenzierung | 41 | | |
| 3.2.1.1 | Reimwörter suchen | 41 | 16 | (2:05) |
| 3.2.1.2 | Doppelte Wörter suchen | 42 | 17 | (1:54) |
| 3.2.1.3 | Wörter verändern | 42 | 18 | (2:30) |
| 3.2.1.4 | Wortketten bilden | 43 | 19 | (0:49) |

| CD 2 | | Buchseite | Track | Zeit |
|----------|---|-----------|-------|--------|
| 3 | Training der Sinneswahrnehmungen (Teilleistungen, Teil 2) | | | |
| 3.2.2 | Akustisches Gedächtnis | 43 | | |
| 3.2.2.1 | Geschichte mit Fragen | 43 | | |
| 3.2.2.2 | Zungenbrecher nachsprechen | 44 | 1 | (1:44) |
| 3.2.2.3 | Bewegungsklatschen | 44 | 2 | (1:37) |
| 3.2.3 | Akustische Serialität | 45 | | |
| 3.2.3.1 | Alphabet mit Lücken | 45 | 3 | (1:24) |
| 3.2.3.2 | Wortreihen wiedergeben | 45 | 4 | (2:22) |
| 3.2.3.3 | Rhythmen nachklatschen | 46 | 5 | (0:44) |
| 3.2.3.4 | Nachbarlaute suchen | 46 | 6 | (0:49) |
| 3.3 | Raumwahrnehmung | 47 | 7 | (0:43) |
| 3.3.1 | Raumorientierung | 47 | | |
| 3.3.1.1 | Farbige Unterlagen | 47 | 8 | (0:19) |
| 3.3.1.2 | Linien am rechten und linken Rand des Heftes | 48 | 9 | (0:19) |
| 3.3.1.3 | „Heftampel“ einführen | 48 | 10 | (0:37) |
| 3.3.1.4 | Durch den Raum ziehen | 48 | 11 | (0:19) |
| 3.3.1.5 | Körperzeichnung | 48 | 12 | (0:18) |
| 3.3.2 | Körperschema | 49 | 13 | (0:42) |
| 3.3.2.1 | Körperteile zeigen | 49 | | |
| 3.3.2.2 | Rechts-und-links-Unterscheidung | 49 | 14 | (2:23) |
| 3.3.2.3 | Planorientierung | 50 | | |
| 4 | Übungen für Legasthenie-Symptom-Training | 51 | | |
| 4.1 | 6- bis 7-jährige Kinder: Diktat mit Eselsbrücken | 51 | 15 | (4:35) |
| 4.2 | 7- bis 8-jährige Kinder: Im Schwimmbad – ein Diktat wandert durch das Haus | 54 | 16 | (8:41) |
| 4.3 | 8- bis 9-jährige Kinder: vom Lesemuffel zum Bücherwurm | 57 | 17 | (1:17) |
| 4.4 | 9- bis 10-jährige Kinder: Diktat mit elf Lernwörtern (Lückentext) | 58 | 18 | (7:51) |
| 4.5 | 10- bis 11-jährige Kinder: Körperliste – Personenbeschreibung | 62 | 19 | (5:27) |
| 4.6 | 11- bis 12-jährige Kinder: Orte für Wörter mit ähnlich klingenden Lauten „äu“ – „eu“ | 64 | 20 | (6:47) |
| 4.7 | 12- bis 13-jährige Kinder: Rechtschreibgeschichte „v“ und „f“ | 67 | 21 | (5:09) |
| 4.8 | 13- bis 14-jährige Kinder: Lebenslauf | 68 | 22 | (8:39) |

| CD 3 Arbeitsblätter 1–24 (Word-Docs und PDFs) | | Buchseite | Track | Zeit |
|---|---|-----------|-------|------|
| 5 | 24 Arbeitsblätter und Lösungen | 72 | | |
| 5.1 | Optische Differenzierung | | | |
| | Arbeitsblätter 1–4: Suche die Uhr! (Auto/Sonne/Ei) | 73–76 | | |
| | Arbeitsblätter 5–6: Suche mich! (sch, ch, ck, b, d) | 77–78 | | |
| | Arbeitsblätter 7–8: Welche Eigenschaft passt? (Schere, Stern, Federn, Ball, Elefant, Maus) | 79–80 | | |
| 5.2 | Optisches Gedächtnis | | | |
| | Arbeitsblätter 9–11: Schatzsuche 1–3 | 81–83 | | |
| | Arbeitsblätter 12–14: Wer kann das Abc? 1–3 | 84–86 | | |
| | Arbeitsblätter 15–16: Gegenstände merken 1–2 | 87–88 | | |
| 5.3 | Optische Serialität | | | |
| | Arbeitsblätter 17–18: Obstsalat, gemischter Salat | 89–90 | | |
| | Arbeitsblätter 19–21: Setze die Reihe fort 1–3 | 91–93 | | |
| | Arbeitsblätter 22–24: Schreibe von hinten nach vorne 1–3 | 94–96 | | |
| 5.4 | Lösungen Arbeitsblätter 1–24 | 97 | | |
| V | Empfehlungen (Internet, Literatur) | 102 | | |

CD 4 „Jazz for Kids“ – Musik zum Aufmuntern und Entspannen von Claude Chemelli

| | | | |
|---|--|---|---------|
| 1 | Bruder Jakob hebt ab | 1 | (4:35) |
| 2 | Silberfähre | 2 | (0:51) |
| 3 | Der Drache besucht die Unterwasserstadt | 3 | (12:28) |
| 4 | Hab eine Spieldose gefunden (D' Zyt isch da) | 4 | (6:59) |
| 5 | Ein Männlein steht im Walde | 5 | (2:47) |
| 6 | Nils fliegt mit den schnatternden Gänsen | 6 | (14:47) |
| 7 | Blues der sieben Zwerge hinter den sieben Bergen | 7 | (14:58) |
| 8 | Wiegenlied | 8 | (5:59) |