
THEORIE

Ein Wort zuvor 5

ENTSPANNT EINSCHLAFEN 7

Das tägliche Zubettgehen 8

Entspannte Trance statt strenger
Regeln 9

Schlafen sollen – schlafen wollen 10

Was brauchen Erwachsene zum
Einschlafen? 11

Was brauchen Kinder zum
Einschlafen? 12

Warum der Zauberkäfer funktioniert 14

Mentaltraining – was ist das? 14

Der Zauberkäfer fördert mentale
Fähigkeiten 17

Nicht zu verwechseln ... 17

Hypnose 18

Trance 20

NLP und Kommunikation 21

Achtsamkeit 23

PRAXIS

MIT ACHTSAMKEIT IN DEN SCHLAF FÜHREN 25

Wie kann man Mentaltraining
erlernen? 26

Den Zauberkäfer anwenden 27

Struktur 28

Sprachmuster 32

Kurzversion 37





So können Sie vorgehen	38	Die Ausgangssituation	52
Das Zauberkäfer-Ritual	39	Magische Fantasiereise – ab drei Jahren	53
IHRE KREATIVITÄT IST GEFRAGT	43	Unsichtbares Gefühlsbild – ab fünf Jahren	58
Ihr eigener Zauberkäfer	44		
Erfinden Sie mit Ihrem Kind ein magisches Wesen	45		
Anregungen zur gelungenen Durchführung	46		
Hilfreiche mentale Techniken	50		
Ein wichtiger Grund verhindert das Einschlafen	50		

SERVICE

Bücher, die weiterhelfen	62
Adressen und Links, die weiterhelfen	62
Sachregister	63
Impressum, Leserservice, Garantie	64



ENTSPANNT EINSCHLAFEN

WAS WÄRE DER ALLTAG OHNE TRADITIONEN UND RITUALE?
GERADE DAS FAMILIENLEBEN BIETET VIELE SCHÖNE MÖG-
LICHKEITEN, TÄGLICHE MOMENTE LIEBEVOLL ZU GESTALTEN:
SO AUCH DAS ZUBETTBRINGEN DER KINDER.

Das tägliche Zubettgehen	8
Warum der Zauberkäfer funktioniert	14



DAS TÄGLICHE ZUBETTGEHEN

Es ist Abend, Schlafenszeit für Ihr Kind.

Mutter: »So, heute haben wir eine extralange Geschichte gelesen. Nun ist es allerhöchste Zeit zum Schlafen. Gute Nacht, mein Schatz. Träum was Schönes.«

Kind: »Mama, ich kann nicht schlafen, da ist eine Hexe unter meinem Bett.«

Mutter: »Nein, da ist gaaaanz sicher keine Hexe, versprochen. Du weißt doch, bei uns gibt es keine Hexen.«

Kind: »Mama, kannst du das Licht bitte anlassen?«

Mutter: »Aber Schatz, man kann doch nicht schlafen, wenn es so hell ist. Ich mache das Licht jetzt aus.«

Kind: »Darf ich noch ein Buch angucken?«

Mutter: »Ach, Schatz, es ist doch schon so spät heute. Gute Nacht.«

Kind: »Mama, kannst du dich noch mal neben mich kuscheln?«

Mutter: »Na gut, aber nur noch kurz.«

Kind: »Mama, erzählst du mir noch eine Geschichte?«

Mutter: »Nein, es ist wirklich, wirklich zu spät. Ich bin auch schon ganz müde.«

Kind: »Kannst du Papa holen, er soll mir auch noch einen Gutenachtkuss geben.«

Mutter: »O. K., aber dann wird geschlafen.«
Einige Zeit später ist plötzlich lautes Weinen aus dem Kinderzimmer zu hören.

Kind: »Mama, ich bin im Bett gehüpft und dann runtergefallen ... auaah!«

Mutter: »Gut, ich lege mich noch mal zu dir und erzähl dir eine Trostgeschichte.«

Kurz darauf schläft die Mutter im Kinderbett ein. Das Kind geht ins Wohnzimmer.

Kind: »Papa, ich kann nicht schlafen, da ist eine Hexe unter meinem Bett.«

Entspannte Trance statt strenger Regeln

Dieses Szenario kommt Ihnen wahrscheinlich bekannt vor. Denn es beschreibt eine Situation, wie sie sich in vielen Kinderzimmern auf der ganzen Welt abspielt. Auf beiden Seiten wird sehr viel Energie aufgewendet, um letztlich doch nicht zum gewünschten Ergebnis zu gelangen. Dabei könnte es so viel entspannter und zielführender ablaufen – für beide Seiten.

Vielleicht fragen Sie sich, ob Sie mit diesem Buch wirklich Mentaltraining erlernen und anwenden können. Oder ob mentale Tech-

niken überhaupt geeignete und seriöse Methoden sind. Die Antwort lautet in beiden Fällen: Ja. Zumindest werden Sie eine Mentaltechnik erlernen und anwenden: die Technik des Zauberkäfers.

Das ist viel einfacher und harmloser, als Sie vielleicht denken. Risiken und Nebenwirkungen gibt es nicht. Es geht vorrangig um Entspannung, Wahrnehmung und um die achtsame Interaktion mit Ihrem Kind. Sie werden überrascht und verwundert sein, wie einfach und effektiv diese Einschlafmethode funktioniert.

Einfach abtauchen

Mentaltraining und Entspannungstechniken machen sich bestimmte Fähigkeiten des Menschen zunutze. Gemeint sind die Fähigkeit, sich zu konzentrieren, und die Fähigkeit, in Gedanken abzuschweifen beziehungsweise in einen Trance-Zustand zu gehen. Erwachsene und Kinder befinden sich mehrmals täglich unbewusst in einem Trance-Zustand. Gerade Kinder haben eine sehr ausgeprägte und natürliche Fähigkeit, sich in eine Trance zu begeben. In diesem Zustand richtet sich die mentale Aufmerksamkeit nach innen und man ist ganz in Gedanken vertieft. Wenn Kinder beim Spielen in eigene Fantasiewelten abtauchen, befinden sie sich in einem Trance-Zustand. Sie sind dann zum Beispiel fest davon überzeugt, dass sie eine Fee sind und zaubern können oder dass das Kinderbett nun ein



IHR EIGENER ZAUBERKÄFER

Sie können auch ganz einfach Ihren eigenen Zauberkäfer entwickeln – den Zauberkäfer, der am besten zu Ihrem Kind passt. Am leichtesten wird Ihnen das gelingen, wenn Sie dabei die vorhin beschriebene Struktur beibehalten und sich an der Kurzversion auf Seite 37 orientieren.

Nutzen Sie dabei die genannten Sprachmuster und entwickeln Sie zu jedem der sechs Schritte eigene Formulierungen.

Wenn Sie statt des Wortes »Zauberkäfer« lieber einen eigenen Namen oder ein anderes Wesen kreieren möchten, beachten Sie bitte: Das Wort »Zauber« enthält die Suggestion, dass wirklich Zauber im Spiel ist. Sie können allerdings genauso gut die Wörter »Magie« oder »Wunder« verwenden – solange durch den Namen keine Assoziation von Action, Spielfreude oder Energie geweckt wird. Es wäre kontraproduktiv, wenn

Sie zum Beispiel einen Action-Löwen als Einschlafzauber kreieren.

Erfinden Sie mit Ihrem Kind ein magisches Wesen

Am wichtigsten ist jedoch, dass die eigene Namenskreation zur Erlebnis- und Fantasiewelt Ihres Kindes passt. Dies erhöht die Wirkung immens, weil das Kind dann eher geneigt ist, diesem Wesen zu vertrauen und an seine besonderen Zauberkräfte zu glauben. Wenn Ihr Kind beispielsweise felsenfest daran glaubt, dass ein Stein den Schlaf herbeizaubern kann, können Sie genauso gut einen Steinzauber oder einen Wunderstein entwickeln.

INFO

DER ZAUBERTEDDY

Anstelle Ihrer Hand kann auch ein Kuscheltier zum Zauberkäfer werden. Sollten Sie beispielsweise einen Teddybären einsetzen, so könnte »Zauberteddy« ein passender Name sein. Nutzen Sie dieses Kuscheltier dann idealerweise nur für dieses Einschlafritual und nicht zum Spielen tagsüber. So verbindet Ihr Kind ausschließlich das Einschlafen mit diesem besonderen Kuscheltier.

Wenn Sie ein eigenes Wesen entwickelt haben, dann sollten die Fingerbewegungen und die Berührung der Körperteile zu diesem Wesen passen. Die Reihenfolge der Berührungen kann ebenfalls geändert und an die Wünsche Ihres Kindes angepasst werden. Die Berührungen haben den Sinn, dass es durch sie leichter wird, jeden Körperteil einmal bewusst wahrzunehmen und – wie durch einen Zauber – Entspannung hervorzurufen.

Ein möglicher Ablauf einer eigenen Version könnte beispielsweise so gestaltet sein:

- Machen Sie Ihr Kind darauf neugierig, dass gleich ein Schlafzauber stattfindet, und holen Sie seine Bereitschaft zum Mitmachen ein.
- Erfinden Sie zusammen mit Ihrem Kind ein entsprechendes Zauberesen.
- Ermöglichen Sie Ihrem Kind – und auch sich selber – Entspannung: tief atmen und die Augen schließen.
- Zeigen Sie Ihrem Kind das Zauberesen und erklären Sie ihm, dass dieses Wesen gleich alle Körperteile berühren und einzeln in den Schlaf zaubern wird.
- Berühren Sie nun alle Körperteile und suggerieren Sie (mithilfe der hypnotischen Sprachmuster), dass jede Stelle müde und in den Schlaf gezaubert wird.
- Sprechen Sie mit einer ruhigen, sanften, schlaffördernden Stimme – am besten immer dann, wenn Ihr Kind ausatmet. Legen Sie regelmäßige Sprechpausen ein.

ENTSPANNT EINSCHLAFEN - WIE VON ZAUBERHAND



- In diesem Buch finden Sie eine einfache, aber sehr wirkungsvolle Methode, mit der Sie das tägliche Zubettbringen entspannt meistern und Ihr Kind sanft zum Einschlafen bringen können.
- Diese »Mini-Mentaltechnik« ist kindgerecht, spielerisch und kreativ ausgelegt und für Eltern leicht zu erlernen.
- Als Ergebnis können Sie nicht nur ein schlafendes Kind, sondern auch Entspannung und Erholung für sich selbst erwarten.

WG 484 Familie
ISBN 978-3-8338-6613-5



9 783833 866135



www.gu.de