

Kinder- Blockadenlösungen

HP/HPP Jan-Henrik Günter

Versions-Nr. 240704



Fachbereich Hypnose/Hypnosetherapie

www.hypnoseausbildung-seminar.de



Inhaltsverzeichnis

Kinder-Blockadenlösung.....	3
Kinder-Blockadenlösung: „Der Junge Jonas“	4
Kinder-Blockadenlösung „Das Mädchen Lilli“	8
Kinder-Blockadenlösung „Der Bär Bruno“	12
Kinder-Blockadenlösung „Die Katze Mimi“	16
Kinder-Blockadenlösung „Der Hund Benni“	20

Kinder-Blockadenlösung

- In diesem **Ergänzungs-Skript** zum Seminar „**Blockadenlösung XL Special**“, finden Sie eine Sammlung von Blockadenlösungs-Geschichten **für Kinder im Alter zwischen ca. 6 und 12 Jahren**.
 - Das Mindest- oder Höchstalter kann je nach Reife des Kindes variieren.
 - Passen Sie bei Bedarf die Sprache bzw. einzelne Formulierungen altersgerecht an.
- Die Texte enthalten jeweils ein **Intro** (eine Art „Induktion“) und ein **Outro** (eine Art Abschluss-Suggestion).
- Wir haben verschiedene Charaktere gewählt (Junge, Mädchen, Katze, Hund, Bär), um den Geschmack einzelner Kinder besser zu treffen.
 - Die Abläufe innerhalb der Geschichten sind dabei recht ähnlich.
- Sie sind aufgebaut, wie eine Hypnose-Sitzung, stellen zielen jedoch nicht darauf ab, eine spezielle „Trance“ zu erzeugen, sondern sollen vor allem über die Geschichte sowie die umrahmenden Suggestionen im Intro und Outro wirken.
- Da Kinder jedoch ohnehin nicht in eine spezielle Trance geführt werden müssen, damit hypnotische Interventionen oder Geschichten bei ihnen wirken können, kann eine solchen Blockadenlösungs-Geschichte durchaus **eine Wirkung wie eine Blockadenlösung bei einem Erwachsenen** entfalten.
- **Anwendung der Geschichten:**
 - Gestalten Sie die Geschichten als „etwas besonderes“.
 - Erzählen Sie sie nicht „wie jede andere Geschichte auch“, sondern lassen Sie das Kind spüren, dass diese Geschichte eine ganz besondere Geschichte ist.
 - In den Geschichten können an bestimmten Stellen (diese sind entsprechend kenntlich gemacht) tatsächliche Themen des zuhörenden Kindes integriert werden. So können die Geschichten zielgerichtet genutzt werden, um auch ganz konkrete Themen und Anliegen zu behandeln.
 - Passen Sie die Sprache bzw. einzelne Formulierungen ggf. an das Kind bzw. die Situation an, wenn Sie den Eindruck haben, dass sie gerade nicht so richtig passen.
- Die Texte eignen sich übrigens auch sehr gut für **Gruppen-Anwendungen**.
- **[Regie-Hinweise]** sind in grünen Klammern dargestellt und sollen **nicht laut mitgelesen** werden!

Kinder-Blockadenlösung: „Der Junge Jonas“

[Intro]

- *Setz dich bitte mal bequem hin, schließe deine Augen und atme mal richtig tief ein und aus.*
[vormachen!]
- *Spüre, wie die frische Luft durch deine Nase einströmt und deinen Bauch füllt.*
- *Halte den Atem für einen Moment an und lass ihn dann langsam und sanft durch deinen Mund wieder ausströmen.*

- *Spüre, wie gut das tut und wie sich dein Körper dabei auch ein bisschen entspannt.*
- *Atme noch einmal tief ein und aus.*
- *Mit jedem Atemzug fühlst du dich ruhiger und entspannter.*
- *Das ist damit du dir die Geschichte, die ich dir gleich erzählen werde besser vorstellen kannst.*

- *Stell dir bitte einmal vor, du bist auf einer schönen bunten Wiese, auf der du dich sicher und wohl fühlst.*
- *Kannst du dir das vorstellen?*
- *Schau dich mal um, wie diese Wiese aussieht.*
- *Spüre, wie die warme Sonne auf deine Haut scheint und der sanfte Wind durch dein Haar streicht.*
- *Höre die leisen Geräusche der Natur um dich herum.*
- *Die Vögel singen, die Blätter rascheln, und du fühlst dich ganz ruhig und entspannt.*
- *Atme noch einmal tief ein und aus.*
- *Deine Schultern werden locker, deine Arme und Beine ganz entspannt.*
- *Dein ganzer Körper fühlt sich angenehm und entspannt an.*
- *Nimm dir noch einen Moment, um diese Ruhe zu genießen.*

- *Super!*

- *Ich glaube, jetzt bist du bereit, dir die Geschichte anzuhören, die ich dir erzählen möchte.*
- *Und ich verrate Dir schon mal etwas: Diese Geschichte ist ein bisschen magisch!*

- *Ein bisschen wie eine Zauber-Geschichte.*
- *In der Geschichte wird zwar nicht gezaubert, aber wenn man sie sich anhört, ist das manchmal ein bisschen wie ein Zauber.*
- *Denn wenn man sich diese Geschichte sich anhört, dann kann es sehr gut sein, dass man auch selbst etwas richtig tolles davon spürt.*
- *Aber warte mal ab – hör einfach mal zu.*

[Blockadenlösungs-Fantasiereise]

- *Es war einmal ein Junge namens Jonas, der in einem gemütlichen Dorf am Rande eines großen, geheimnisvollen Waldes lebte.*
- *Jonas war ein fröhlicher und abenteuerlustiger Junge, der gerne mit seinen Freunden spielte und durch den Wald streifte.*
- *Doch manchmal fühlte sich Jonas traurig und ängstlich, ohne zu wissen, warum. Diese Gefühle waren wie unsichtbare Hindernisse, die ihn daran hinderten, glücklich zu sein.*
- *Eines Morgens wachte Jonas auf und entschied, dass er herausfinden wollte, wie er diese Hindernisse überwinden konnte.*
- *Er packte einen kleinen Rucksack mit einigen Leckereien und machte sich auf den Weg in den Wald, um jemanden zu finden, der ihm helfen konnte.*
- *Jonas wanderte durch den Wald, bis er auf einen weisen alten Fuchs namens Felix traf.*
- *Felix war bekannt für seine Weisheit und seinen guten Rat.*
- *Jonas setzte sich auf einen Baumstumpf und fragte: „Felix, kannst du mir helfen?“*
- *Ich fühle mich manchmal traurig und ängstlich und weiß nicht, warum.“*
- *Felix nickte verständnisvoll und sagte: „Natürlich, kleiner Jonas.*
- *Manchmal haben wir Gefühle, die wie große Steine auf unserem Weg liegen.*
- *Lass uns gemeinsam eine Reise machen, um diese Steine zu finden und sie beiseite zu räumen.“*
- *Jonas nickte und folgte Felix tiefer in den Wald.*
- *Sie kamen zu einem sanften, glitzernden Fluss.*
- *Felix erklärte: „Dieser Fluss ist der Fluss der Gefühle.*
- *Setz dich ans Ufer, schließe deine Augen und stelle dir vor, du wirfst all deine traurigen und*

ängstlichen Gefühle in den Fluss.“

- *Jonas schloss die Augen und dachte an all die Dinge, die ihn traurig und ängstlich machten.*
- *Er stellte sich vor, wie er diese Gefühle in Form von kleinen Steinen aufhob und in den Fluss warf.*
- *Jeder Stein, den er losließ, fühlte sich leichter an, und das Wasser trug die Steine fort*

[Frage an das Kind: Hast Du manchmal auch so Gefühle, die Du gerne wie einen kleinen Stein in den Fluss werden möchtest?]

- *Nach einer Weile fühlte sich Jonas viel besser. „Was jetzt, Felix?“ fragte er.*
- *„Jetzt,“ sagte Felix lächelnd, „reisen wir weiter zum Hügel der Freude.“*
- *Er führte Jonas zu einem grünen Hügel, der mit bunten Blumen übersät war und von fröhlichen Vögeln umgeben war.*
- *„Setz dich hier und schau in den Himmel. Stell dir vor, dass jede Wolke ein glücklicher Gedanke und jede Blume eine gute Erinnerung ist.“*
- *Jonas legte sich ins Gras und schaute in den Himmel.*
- *Er sah Wolken, die wie seine Freunde aussahen, die mit ihm spielten, und Wolken, die wie seine Familie aussahen, die ihn liebte.*
- *Jede Wolke und jede Blume brachte ihm ein Lächeln und ein warmes Gefühl ins Herz.*
- *„Jetzt, Jonas,“ sagte Felix, „stelle dir vor, dass diese glücklichen Gedanken und guten Erinnerungen wie Sonnenstrahlen in deinem Herzen bleiben. Sie sind immer da, um die traurigen Gefühle wegzuleuchten.“*
- *Jonas stand auf und fühlte sich viel besser.*
- *„Danke, Felix,“ sagte er fröhlich. „Ich fühle mich so viel leichter und glücklicher.“*
- *Felix nickte weise.*
- *„Denke daran, Jonas, du hast die Kraft, deine Gefühle zu ändern.*
- *Wenn du dich wieder traurig oder ängstlich fühlst, erinnere dich an den Fluss der Gefühle und den Hügel der Freude.“*
- *Jonas umarmte Felix und machte sich auf den Heimweg.*

- *Er wusste, dass er, egal welche Gefühle auftauchen, immer einen Weg finden würde, sie zu verstehen und loszulassen.*
- *Mit einem fröhlichen Herzen und einem lächelnden Gesicht kehrte Jonas zurück in sein gemütliches Dorf, bereit für neue Abenteuer und glücklich, die Geheimnisse seiner Gefühle entdeckt zu haben.*
- *Und so lebte Jonas glücklich und zufrieden, und wann immer er eine emotionale Blockade spürte, wusste er genau, dass er jederzeit wieder Felix um Unterstützung bitten konnte.*

[Outro]

- *Super!*
- *Jetzt hast du mal gehört, wie Jonas seine Blockaden, also seine Gefühle, die er nicht so gut fand loslassen konnte.*
- *Und ich hab dir ja vorhin schon verraten: Diese Geschichte war ein bisschen magisch, ein bisschen so ein bisschen wie eine Zauber-Geschichte.*
- *Wenn man so eine Geschichte anhört, dann kann es gut sein, dass es einem danach genau so gut geht wie Jonas und dass man schon alleine durch das Zuhören auch ein paar Gefühle hat loslassen können, die man nicht mehr mag oder nicht mehr braucht.*

[An dieser Stelle kann ggf. auf ein Thema eingegangen werden, das das Kind betrifft wie bspw. „Vielleicht hast Du beim Zuhören schon eine ganze Menge von Deiner Angst im Dunkeln losgelassen und fühlst Dich schon bald viel wohler und sicherer.“]

- *Ich bin mal gespannt, ob Du in nächster Zeit etwas merkst.*
- *Ich kann mir vorstellen, dass Du da vielleicht sogar etwas ziemlich tolles spüren wirst.*
- *Ich drücke Dir auf jeden Fall ganz fest die Daumen!*

Kinder-Blockadenlösung „Das Mädchen Lilli“

[Intro]

- *Setz dich bitte mal bequem hin, schließe deine Augen und atme mal richtig tief ein und aus (vormachen!).*
- *Spüre, wie die frische Luft durch deine Nase einströmt und deinen Bauch füllt.*
- *Halte den Atem für einen Moment an und lass ihn dann langsam und sanft durch deinen Mund wieder ausströmen.*

- *Spüre, wie gut das tut und wie sich dein Körper dabei auch ein bisschen entspannt.*
- *Atme noch einmal tief ein und aus.*
- *Mit jedem Atemzug fühlst du dich ruhiger und entspannter.*
- *Das ist damit du dir die Geschichte, die ich dir gleich erzählen werde besser vorstellen kannst.*

- *Stell dir bitte einmal vor, du bist auf einer schönen bunten Wiese, auf der du dich sicher und wohl fühlst.*
- *Kannst du dir das vorstellen?*
- *Schau dich mal um, wie diese Wiese aussieht.*
- *Spüre, wie die warme Sonne auf deine Haut scheint und der sanfte Wind durch dein Haar streicht.*
- *Höre die leisen Geräusche der Natur um dich herum.*
- *Die Vögel singen, die Blätter rascheln, und du fühlst dich ganz ruhig und entspannt.*
- *Atme noch einmal tief ein und aus.*
- *Deine Schultern werden locker, deine Arme und Beine ganz entspannt.*
- *Dein ganzer Körper fühlt sich angenehm und entspannt an.*
- *Nimm dir noch einen Moment, um diese Ruhe zu genießen.*

- *Super!*

- *Ich glaube, jetzt bist du bereit, dir die Geschichte anzuhören, die ich dir erzählen möchte.*
- *Und ich verrate Dir schon mal etwas: Diese Geschichte ist ein bisschen magisch!*

- *Ein bisschen wie eine Zauber-Geschichte.*
- *In der Geschichte wird zwar nicht gezaubert, aber wenn man sie sich anhört, ist das manchmal ein bisschen wie ein Zauber.*
- *Denn wenn man sich diese Geschichte sich anhört, dann kann es sehr gut sein, dass man auch selbst etwas richtig tolles davon spürt.*
- *Aber warte mal ab – hör einfach mal zu.*

[Blockadenlösungs-Fantasiereise]

- *Es war einmal ein kleines Mädchen namens Lilli, das in einem bunten Haus am Rande eines großen, geheimnisvollen Waldes lebte.*
- *Lilli war ein fröhliches und neugieriges Mädchen, das gerne mit ihren Freunden spielte und durch den Wald streifte.*
- *Doch manchmal fühlte sich Lilli traurig und ängstlich, ohne zu wissen, warum.*
- *Diese Gefühle waren wie unsichtbare Mauern, die sie daran hinderten, glücklich zu sein.*
- *Eines Morgens wachte Lilli auf und entschied, dass sie herausfinden wollte, wie sie diese Mauern einreißen konnte.*
- *Sie packte einen kleinen Rucksack mit einigen Leckereien und machte sich auf den Weg in den Wald, um jemanden zu finden, der ihr helfen konnte.*
- *Lilli wanderte durch den Wald, bis sie auf eine weise alte Eule namens Edda traf.*
- *Edda war bekannt für ihre Weisheit und ihren guten Rat.*
- *Lilli setzte sich unter den großen Baum, in dem Edda lebte, und fragte: „Edda, kannst du mir helfen?“*
- *Ich fühle mich manchmal traurig und ängstlich und weiß nicht, warum.“*
- *Edda flatterte aus ihrem Baum und setzte sich neben Lilli.*
- *„Natürlich, kleine Lilli,“ sagte sie freundlich.*
- *„Manchmal haben wir Gefühle, die wie große Steine in unserem Herzen liegen.*
- *Lass uns gemeinsam eine Reise machen, um diese Steine zu finden und sie wegzurollen.“*
- *Lilli nickte und folgte Edda tiefer in den Wald. Sie kamen zu einem magischen Teich, der sanft plätscherte und funkelte.*
- *Edda erklärte: „Dieser Teich ist der Teich der Gefühle.“*

- *Setz dich ans Ufer, schließe deine Augen und stelle dir vor, du wirfst all deine traurigen und ängstlichen Gefühle in den Teich.“*
- *Lilli schloss die Augen und dachte an all die Dinge, die sie traurig und ängstlich machten.*
- *Sie stellte sich vor, wie sie diese Gefühle in Form von kleinen Steinen aufhob und in den Teich warf.*
- *Jeder Stein, den sie losließ, fühlte sich leichter an, und das Wasser trug die Steine fort.*

[Frage an das Kind: Hast Du manchmal auch so Gefühle, die Du gerne wie einen kleinen Stein in den Fluss werden möchtest?]

- *Nach einer Weile fühlte sich Lilli viel besser. „Was jetzt, Edda?“ fragte sie.*
- *„Jetzt,“ sagte Edda lächelnd, „reisen wir weiter zur Wiese der Freude.“*
- *Sie führte Lilli zu einer weiten, blühenden Wiese, die von bunten Blumen und fröhlichen Schmetterlingen bedeckt war.*
- *„Setz dich hier und schau dir die Schönheit um dich herum an. Stell dir vor, dass jede Blume ein glücklicher Gedanke und jeder Schmetterling eine gute Erinnerung ist.“*
- *Lilli legte sich ins Gras und schaute sich die Blumen und Schmetterlinge an.*
- *Sie stellte sich vor, wie die Blumen ihr von glücklichen Momenten erzählten und die Schmetterlinge ihr flüsternd gute Erinnerungen brachten.*
- *Jeder Duft und jedes Flattern füllte ihr Herz mit Wärme und Freude.*
- *„Jetzt, Lilli,“ sagte Edda, „stelle dir vor, dass diese glücklichen Gedanken und guten Erinnerungen wie Sonnenstrahlen in deinem Herzen bleiben.“*
- *Sie sind immer da, um die traurigen Gefühle wegzuleuchten.“*
- *Lilli stand auf und fühlte sich viel besser.*
- *„Danke, Edda,“ sagte sie fröhlich. „Ich fühle mich so viel leichter und glücklicher.“*
- *Edda nickte weise. „Denke daran, Lilli, du hast die Kraft, deine Gefühle zu ändern.“*
- *Wenn du dich wieder traurig oder ängstlich fühlst, erinnere dich an den Teich der Gefühle und die Wiese der Freude.“*
- *Lilli umarmte Edda und machte sich auf den Heimweg.*
- *Sie wusste, dass sie, egal welche Gefühle auftauchen, immer einen Weg finden würde, sie*

zu verstehen und loszulassen.

- *Mit einem fröhlichen Herzen und einem lächelnden Gesicht kehrte Lilli zurück in ihr gemütliches Haus, bereit für neue Abenteuer und glücklich, die Geheimnisse ihrer Gefühle entdeckt zu haben.*
- *Und so lebte Lilli glücklich und zufrieden, und wann immer sie eine emotionale Blockade spürte, wusste sie genau, dass sie jederzeit wieder Edda um Unterstützung bitten konnte.*

[Outro]

- *Super!*
- *Jetzt hast du mal gehört, wie Lilli ihre Blockaden, also ihre Gefühle, die sie nicht so gut fand loslassen konnte.*
- *Und ich hab dir ja vorhin schon verraten: Diese Geschichte war ein bisschen magisch, ein bisschen so ein bisschen wie eine Zauber-Geschichte.*
- *Wenn man so eine Geschichte anhört, dann kann es gut sein, dass es einem danach genau so gut geht wie Lilli und dass man schon alleine durch das Zuhören auch ein paar Gefühle hat loslassen können, die man nicht mehr mag oder nicht mehr braucht.*

[An dieser Stelle kann ggf. auf ein Thema eingegangen werden, das das Kind betrifft wie bspw. „Vielleicht hast Du beim Zuhören schon eine ganze Menge von Deiner Angst im Dunkeln losgelassen und fühlst Dich schon bald viel wohler und sicherer.“]

- *Ich bin mal gespannt, ob Du in nächster Zeit etwas merkst.*
- *Ich kann mir vorstellen, dass Du da vielleicht sogar etwas ziemlich tolles spüren wirst.*
- *Ich drücke Dir auf jeden Fall ganz fest die Daumen!*

Kinder-Blockadenlösung „Der Bär Bruno“

[Intro]

- *Setz dich bitte mal bequem hin, schließe deine Augen und atme mal richtig tief ein und aus (vormachen!).*
- *Spüre, wie die frische Luft durch deine Nase einströmt und deinen Bauch füllt.*
- *Halte den Atem für einen Moment an und lass ihn dann langsam und sanft durch deinen Mund wieder ausströmen.*

- *Spüre, wie gut das tut und wie sich dein Körper dabei auch ein bisschen entspannt.*
- *Atme noch einmal tief ein und aus.*
- *Mit jedem Atemzug fühlst du dich ruhiger und entspannter.*
- *Das ist damit du dir die Geschichte, die ich dir gleich erzählen werde besser vorstellen kannst.*

- *Stell dir bitte einmal vor, du bist auf einer schönen bunten Wiese, auf der du dich sicher und wohl fühlst.*
- *Kannst du dir das vorstellen?*
- *Schau dich mal um, wie diese Wiese aussieht.*
- *Spüre, wie die warme Sonne auf deine Haut scheint und der sanfte Wind durch dein Haar streicht.*
- *Höre die leisen Geräusche der Natur um dich herum.*
- *Die Vögel singen, die Blätter rascheln, und du fühlst dich ganz ruhig und entspannt.*
- *Atme noch einmal tief ein und aus.*
- *Deine Schultern werden locker, deine Arme und Beine ganz entspannt.*
- *Dein ganzer Körper fühlt sich angenehm und entspannt an.*
- *Nimm dir noch einen Moment, um diese Ruhe zu genießen.*

- *Super!*

- *Ich glaube, jetzt bist du bereit, dir die Geschichte anzuhören, die ich dir erzählen möchte.*
- *Und ich verrate Dir schon mal etwas: Diese Geschichte ist ein bisschen magisch!*

- *Ein bisschen wie eine Zauber-Geschichte.*
- *In der Geschichte wird zwar nicht gezaubert, aber wenn man sie sich anhört, ist das manchmal ein bisschen wie ein Zauber.*
- *Denn wenn man sich diese Geschichte sich anhört, dann kann es sehr gut sein, dass man auch selbst etwas richtig tolles davon spürt.*
- *Aber warte mal ab – hör einfach mal zu.*

[Blockadenlösungs-Fantasiereise]

- *Es war einmal ein kleiner Bär namens Bruno, der in einem wunderschönen Wald lebte.*
- *Bruno war ein fröhlicher Bär, der gerne spielte und lachte.*
- *Aber eines Tages bemerkte Bruno, dass er sich manchmal traurig und ängstlich fühlte, ohne zu wissen, warum.*
- *Diese Gefühle waren wie „unsichtbare Blockaden“, die ihn daran hinderten, glücklich zu sein.*
- *„Blockaden“, das sind so Gefühle, die einen irgendwie bremsen, irgendwie bedrücken, irgendwie nicht so schön sind die ihn daran hinderten, glücklich zu sein.*
- *Eines Morgens wachte Bruno auf und entschied, dass er herausfinden wollte, wie er diese Blockaden lösen konnte.*
- *Er packte seinen kleinen Rucksack mit einigen Leckereien und machte sich auf den Weg, um Rat zu suchen.*
- *Bruno wanderte durch den Wald, bis er auf die weise Eule Emma traf. Emma war bekannt für ihre Weisheit und ihren guten Rat.*
- *Bruno setzte sich unter den großen Baum, in dem Emma lebte, und rief: „Emma, kannst du mir helfen?“*
- *Ich fühle mich manchmal traurig und ängstlich und weiß nicht, warum.“*
- *Emma flatterte aus ihrem Baum und setzte sich neben Bruno.*
- *„Natürlich, kleiner Bruno,“ sagte sie freundlich.*
- *„Manchmal haben wir Gefühle, die wie große Steine in unserem Herzen liegen.*
- *Lass uns gemeinsam eine Reise machen, um diese Steine zu finden und sie wegzurollen.“*

- Bruno nickte und folgte Emma tiefer in den Wald.
- Sie kamen zu einem magischen Fluss, der sanft plätscherte und funkelte.
- Emma erklärte: „Dieser Fluss ist der Fluss der Gefühle. Setz dich ans Ufer, schließe deine Augen und stelle dir vor, du wirfst all deine traurigen und ängstlichen Gefühle in den Fluss.“
- Bruno schloss die Augen und dachte an all die Dinge, die ihn traurig und ängstlich machten. Er stellte sich vor, wie er diese Gefühle in Form von kleinen Steinen aufhob und in den Fluss warf.
- Jeder Stein, den er losließ, fühlte sich leichter an, und das Wasser trug die Steine fort.

[Frage an das Kind: Hast Du manchmal auch so Gefühle, die Du gerne wie einen kleinen Stein in den Fluss werfen möchtest?]

- Nach einer Weile fühlte sich Bruno viel besser. „Was jetzt, Emma?“ fragte er.
- „Jetzt,“ sagte Emma lächelnd, „reisen wir weiter zum Hügel der Hoffnung.“
- e führte Bruno zu einem grünen Hügel, der mit bunten Blumen übersät war. „Setz dich hier und schau in den Himmel.“
- Stell dir vor, dass jede Wolke eine gute Erinnerung oder ein glücklicher Gedanke ist. Lass diese Gedanken dein Herz füllen.“
- Bruno legte sich ins Gras und schaute in den Himmel.
- Er sah Wolken, die wie seine Freunde aussahen, die mit ihm spielten, und Wolken, die wie seine Familie aussahen, die ihn liebte.
- Jede Wolke brachte ihm ein Lächeln und ein warmes Gefühl ins Herz.
- „Jetzt, Bruno,“ sagte Emma, „stelle dir vor, dass diese glücklichen Gedanken wie Sonnenstrahlen in deinem Herzen bleiben.“
- Sie sind immer da, um die traurigen Gefühle weg zu leuchten.“
- Bruno stand auf und fühlte sich viel besser. „Danke, Emma,“ sagte er fröhlich. „Ich fühle mich so viel leichter und glücklicher.“
- Emma nickte weise. „Denke daran, Bruno, du hast die Kraft, deine Gefühle zu ändern. Wenn du dich wieder traurig oder ängstlich fühlst, erinnere dich an den Fluss der Gefühle und den Hügel der Hoffnung.“

- *Bruno umarmte Emma und machte sich auf den Heimweg. Er wusste, dass er, egal welche Gefühle auftauchen, immer einen Weg finden würde, sie zu verstehen und loszulassen.*
- *Mit einem fröhlichen Herzen und einem lächelnden Gesicht kehrte Bruno zurück in seinen Wald, bereit für neue Abenteuer und glücklich, die Geheimnisse seiner Gefühle entdeckt zu haben.*
- *Und so lebte Bruno glücklich und zufrieden, und wann immer er ein Gefühl spürte, das er loslassen wollte wusste er genau, dass Emma ihn immer unterstützen würde.*

[Outro]

- *Super!*
- *Jetzt hast du mal gehört, wie Bruno seine Blockaden, also seine Gefühle, die er nicht so gut fand loslassen konnte.*
- *Und ich hab dir ja vorhin schon verraten: Diese Geschichte war ein bisschen magisch, ein bisschen so ein bisschen wie eine Zauber-Geschichte.*
- *Wenn man so eine Geschichte anhört, dann kann es gut sein, dass es einem danach genau so gut geht wie Bruno und dass man schon alleine durch das Zuhören auch ein paar Gefühle hat loslassen können, die man nicht mehr mag oder nicht mehr braucht.*

[An dieser Stelle kann ggf. auf ein Thema eingegangen werden, das das Kind betrifft wie bspw. „Vielleicht hast Du beim Zuhören schon eine ganze Menge von Deiner Angst im Dunkeln losgelassen und fühlst Dich schon bald viel wohler und sicherer.“]

- *Ich bin mal gespannt, ob Du in nächster Zeit etwas merkst.*
- *Ich kann mir vorstellen, dass Du da vielleicht sogar etwas ziemlich tolles spüren wirst.*
- *Ich drücke Dir auf jeden Fall ganz fest die Daumen!*

Kinder-Blockadenlösung „Die Katze Mimi“

[Intro]

- *Setz dich bitte mal bequem hin, schließe deine Augen und atme mal richtig tief ein und aus (vormachen!).*
- *Spüre, wie die frische Luft durch deine Nase einströmt und deinen Bauch füllt.*
- *Halte den Atem für einen Moment an und lass ihn dann langsam und sanft durch deinen Mund wieder ausströmen.*

- *Spüre, wie gut das tut und wie sich dein Körper dabei auch ein bisschen entspannt.*
- *Atme noch einmal tief ein und aus.*
- *Mit jedem Atemzug fühlst du dich ruhiger und entspannter.*
- *Das ist damit du dir die Geschichte, die ich dir gleich erzählen werde besser vorstellen kannst.*

- *Stell dir bitte einmal vor, du bist auf einer schönen bunten Wiese, auf der du dich sicher und wohl fühlst.*
- *Kannst du dir das vorstellen?*
- *Schau dich mal um, wie diese Wiese aussieht.*
- *Spüre, wie die warme Sonne auf deine Haut scheint und der sanfte Wind durch dein Haar streicht.*
- *Höre die leisen Geräusche der Natur um dich herum.*
- *Die Vögel singen, die Blätter rascheln, und du fühlst dich ganz ruhig und entspannt.*
- *Atme noch einmal tief ein und aus.*
- *Deine Schultern werden locker, deine Arme und Beine ganz entspannt.*
- *Dein ganzer Körper fühlt sich angenehm und entspannt an.*
- *Nimm dir noch einen Moment, um diese Ruhe zu genießen.*

- *Super!*

- *Ich glaube, jetzt bist du bereit, dir die Geschichte anzuhören, die ich dir erzählen möchte.*
- *Und ich verrate Dir schon mal etwas: Diese Geschichte ist ein bisschen magisch!*

- *Ein bisschen wie eine Zauber-Geschichte.*
- *In der Geschichte wird zwar nicht gezaubert, aber wenn man sie sich anhört, ist das manchmal ein bisschen wie ein Zauber.*
- *Denn wenn man sich diese Geschichte sich anhört, dann kann es sehr gut sein, dass man auch selbst etwas richtig tolles davon spürt.*
- *Aber warte mal ab – hör einfach mal zu.*

[Blockadenlösungs-Fantasiereise]

- *Es war einmal eine kleine Katze namens Mimi, die in einem gemütlichen Haus am Rande eines großen, geheimnisvollen Waldes lebte. Mimi war eine neugierige und abenteuerlustige Katze, die gerne im Garten spielte und die Vögel beobachtete.*
- *Doch manchmal fühlte sich Mimi traurig und ängstlich, ohne zu wissen, warum. Diese Gefühle waren wie unsichtbare Mauern, die sie davon abhielten, glücklich zu sein.*
- *Eines sonnigen Morgens entschied Mimi, dass sie herausfinden wollte, wie sie diese Mauern einreißen konnte. Sie machte sich auf den Weg in den Wald, um jemanden zu finden, der ihr helfen konnte.*
- *Nach einer Weile traf Mimi auf eine weise alte Schildkröte namens Tara, die in einem kleinen Teich lebte.*
- *Mimi setzte sich neben den Teich und fragte: „Tara, kannst du mir helfen? Manchmal fühle ich mich traurig und ängstlich und weiß nicht, warum.“*
- *Tara lächelte sanft und sagte: „Natürlich, kleine Mimi. Manchmal haben wir Gefühle, die wie schwere Steine in unserem Herzen liegen.*
- *Lass uns gemeinsam eine Reise machen, um diese Steine zu finden und sie wegzurollen.“*
- *Mimi nickte und folgte Tara zu einem magischen Wasserfall, der in einen glitzernden See mündete.*
- *Tara erklärte: „Dieser Wasserfall ist der Wasserfall der Gefühle.*
- *Stell dir vor, du stehst unter dem Wasserfall und lässt alle deine traurigen und ängstlichen Gefühle mit dem Wasser abwaschen.“*
- *Mimi stellte sich unter den Wasserfall und schloss die Augen. Sie dachte an all die Dinge, die sie traurig und ängstlich machten.*
- *Sie stellte sich vor, wie das Wasser über sie floss und all diese Gefühle wegspülte. Mit jedem*

Tropfen fühlte sie sich leichter und freier.

[Frage an das Kind: Hast Du manchmal auch so Gefühle, die Du gerne vom Wasserfall waschen lassen möchtest?]

- *Nach einer Weile fühlte sich Mimi viel besser. „Was jetzt, Tara?“ fragte sie.*
- *„Jetzt,“ sagte Tara, „reisen wir weiter zur Wiese der Freude.“*
- *Sie führte Mimi zu einer weiten, blühenden Wiese, die von bunten Schmetterlingen und duftenden Blumen bedeckt war.*
- *„Setz dich hier und schau dir die Schönheit um dich herum an. Stell dir vor, dass jede Blume ein glücklicher Gedanke und jede Biene eine gute Erinnerung ist.“*
- *Mimi legte sich ins Gras und schaute sich die Blumen und Schmetterlinge an. Sie stellte sich vor, wie die Blumen ihr von glücklichen Momenten erzählten und die Bienen ihr summend gute Erinnerungen brachten.*
- *Jeder Duft und jedes Summen füllte ihr Herz mit Wärme und Freude.*
- *„Jetzt, Mimi,“ sagte Tara, „stelle dir vor, dass diese glücklichen Gedanken und guten Erinnerungen wie Sonnenstrahlen in deinem Herzen bleiben.“*
- *Sie sind immer da, um die traurigen Gefühle wegzuleuchten.“*
- *Mimi stand auf und fühlte sich viel besser.*
- *„Danke, Tara,“ sagte sie fröhlich. „Ich fühle mich so viel leichter und glücklicher.“*
- *Tara nickte weise. „Denke daran, Mimi, du hast die Kraft, deine Gefühle zu ändern.“*
- *Wenn du dich wieder traurig oder ängstlich fühlst, erinnere dich an den Wasserfall der Gefühle und die Wiese der Freude.“*
- *Mimi umarmte Tara und machte sich auf den Heimweg. Sie wusste, dass sie, egal welche Gefühle auftauchen, immer einen Weg finden würde, sie zu verstehen und loszulassen.*
- *Mit einem fröhlichen Herzen und einem lächelnden Gesicht kehrte Mimi zurück in ihr gemütliches Haus, bereit für neue Abenteuer und glücklich, die Geheimnisse ihrer Gefühle entdeckt zu haben.*
- *Und so lebte Mimi glücklich und zufrieden, und wann immer sie eine emotionale Blockade spürte, wusste sie genau, dass sie jederzeit wieder Tara um Unterstützung bitten konnte.*

[Outro]

- *Super!*
- *Jetzt hast du mal gehört, wie Mimi ihre Blockaden, also seine Gefühle, die sie nicht so gut fand loslassen konnte.*
- *Und ich hab dir ja vorhin schon verraten: Diese Geschichte war ein bisschen magisch, ein bisschen so ein bisschen wie eine Zauber-Geschichte.*
- *Wenn man so eine Geschichte anhört, dann kann es gut sein, dass es einem danach genau so gut geht wie Mimi und dass man schon alleine durch das Zuhören auch ein paar Gefühle hat loslassen können, die man nicht mehr mag oder nicht mehr braucht.*

[An dieser Stelle kann ggf. auf ein Thema eingegangen werden, das das Kind betrifft wie bspw. „Vielleicht hast Du beim Zuhören schon eine ganze Menge von Deiner Angst im Dunkeln losgelassen und fühlst Dich schon bald viel wohler und sicherer.“]

- *Ich bin mal gespannt, ob Du in nächster Zeit etwas merkst.*
- *Ich kann mir vorstellen, dass Du da vielleicht sogar etwas ziemlich tolles spüren wirst.*
- *Ich drücke Dir auf jeden Fall ganz fest die Daumen!*

Kinder-Blockadenlösung „Der Hund Benni“

[Intro]

- *Setz dich bitte mal bequem hin, schließe deine Augen und atme mal richtig tief ein und aus (vormachen!).*
- *Spüre, wie die frische Luft durch deine Nase einströmt und deinen Bauch füllt.*
- *Halte den Atem für einen Moment an und lass ihn dann langsam und sanft durch deinen Mund wieder ausströmen.*

- *Spüre, wie gut das tut und wie sich dein Körper dabei auch ein bisschen entspannt.*
- *Atme noch einmal tief ein und aus.*
- *Mit jedem Atemzug fühlst du dich ruhiger und entspannter.*
- *Das ist damit du dir die Geschichte, die ich dir gleich erzählen werde besser vorstellen kannst.*

- *Stell dir bitte einmal vor, du bist auf einer schönen bunten Wiese, auf der du dich sicher und wohl fühlst.*
- *Kannst du dir das vorstellen?*
- *Schau dich mal um, wie diese Wiese aussieht.*
- *Spüre, wie die warme Sonne auf deine Haut scheint und der sanfte Wind durch dein Haar streicht.*
- *Höre die leisen Geräusche der Natur um dich herum.*
- *Die Vögel singen, die Blätter rascheln, und du fühlst dich ganz ruhig und entspannt.*
- *Atme noch einmal tief ein und aus.*
- *Deine Schultern werden locker, deine Arme und Beine ganz entspannt.*
- *Dein ganzer Körper fühlt sich angenehm und entspannt an.*
- *Nimm dir noch einen Moment, um diese Ruhe zu genießen.*

- *Super!*

- *Ich glaube, jetzt bist du bereit, dir die Geschichte anzuhören, die ich dir erzählen möchte.*
- *Und ich verrate Dir schon mal etwas: Diese Geschichte ist ein bisschen magisch!*

- *Ein bisschen wie eine Zauber-Geschichte.*
- *In der Geschichte wird zwar nicht gezaubert, aber wenn man sie sich anhört, ist das manchmal ein bisschen wie ein Zauber.*
- *Denn wenn man sich diese Geschichte sich anhört, dann kann es sehr gut sein, dass man auch selbst etwas richtig tolles davon spürt.*
- *Aber warte mal ab – hör einfach mal zu.*

[Blockadenlösungs-Fantasiereise]

- *Es war einmal ein kleiner Hund namens Benni, der in einem gemütlichen Haus am Rande eines großen, geheimnisvollen Waldes lebte.*
- *Benni war ein fröhlicher und abenteuerlustiger Hund, der gerne mit seinen Freunden spielte und durch den Wald rannte.*
- *Doch manchmal fühlte sich Benni traurig und ängstlich, ohne zu wissen, warum. Diese Gefühle waren wie unsichtbare Knoten in seinem Herzen, die ihn daran hinderten, glücklich zu sein.*
- *Eines Morgens wachte Benni auf und entschied, dass er herausfinden wollte, wie er diese Knoten lösen konnte.*
- *Er packte ein kleines Bündel mit Leckereien und machte sich auf den Weg in den Wald, um Rat zu suchen.*
- *Benni wanderte durch den Wald, bis er auf die weise alte Eule Elli traf. Elli war bekannt für ihre Weisheit und ihren guten Rat.*
- *Benni setzte sich unter den großen Baum, in dem Elli lebte, und rief: „Elli, kannst du mir helfen?“*
- *Ich fühle mich manchmal traurig und ängstlich und weiß nicht, warum.“*
- *Elli flatterte aus ihrem Baum und setzte sich neben Benni.*
- *„Natürlich, kleiner Benni,“ sagte sie freundlich. „Manchmal haben wir Gefühle, die wie Knoten in unserem Herzen liegen.“*
- *Lass uns gemeinsam eine Reise machen, um diese Knoten zu lösen.“*
- *Benni nickte und folgte Elli tiefer in den Wald.*

- Sie kamen zu einem magischen Bach, der sanft plätscherte und funkelte.
- Elli erklärte: „Dieser Bach ist der Bach der Gefühle. Setz dich ans Ufer, schließe deine Augen und stelle dir vor, du wirfst all deine traurigen und ängstlichen Gefühle in den Bach.“
- Benni schloss die Augen und dachte an all die Dinge, die ihn traurig und ängstlich machten.
- Er stellte sich vor, wie er diese Gefühle in Form von kleinen Knoten aufhob und in den Bach warf.
- Jeder Knoten, den er losließ, fühlte sich leichter an, und das Wasser trug die Knoten fort.

[Frage an das Kind: Hast Du manchmal auch so Gefühle, die Du gerne wie einen kleinen Knoten in den Fluss werden möchtest?]

- Nach einer Weile fühlte sich Benni viel besser. „Was jetzt, Elli?“ fragte er.
- „Jetzt,“ sagte Elli lächelnd, „reisen wir weiter zur Wiese des Glücks.“
- Sie führte Benni zu einer weiten, blühenden Wiese, die von bunten Blumen und fröhlichen Schmetterlingen bedeckt war. „Setz dich hier und schau dir die Schönheit um dich herum an.“
- Stell dir vor, dass jede Blume ein glücklicher Gedanke und jeder Schmetterling eine gute Erinnerung ist.“
- Benni legte sich ins Gras und schaute sich die Blumen und Schmetterlinge an.
- Er stellte sich vor, wie die Blumen ihm von glücklichen Momenten erzählten und die Schmetterlinge ihm flüsternd gute Erinnerungen brachten.
- Jeder Duft und jedes Flattern füllte sein Herz mit Wärme und Freude.
- „Jetzt, Benni,“ sagte Elli, „stelle dir vor, dass diese glücklichen Gedanken und guten Erinnerungen wie Sonnenstrahlen in deinem Herzen bleiben.“
- Sie sind immer da, um die traurigen Gefühle wegzuleuchten.“
- Benni stand auf und fühlte sich viel besser. „Danke, Elli,“ sagte er fröhlich.
- „Ich fühle mich so viel leichter und glücklicher.“
- Elli nickte weise. „Denke daran, Benni, du hast die Kraft, deine Gefühle zu ändern.“
- Wenn du dich wieder traurig oder ängstlich fühlst, erinnere dich an den Bach der Gefühle und die Wiese des Glücks.“

- *Benni umarmte Elli und machte sich auf den Heimweg.*
- *Er wusste, dass er, egal welche Gefühle auftauchen, immer einen Weg finden würde, sie zu verstehen und loszulassen.*
- *Mit einem fröhlichen Herzen und einem lächelnden Gesicht kehrte Benni zurück in sein gemütliches Haus, bereit für neue Abenteuer und glücklich, die Geheimnisse seiner Gefühle entdeckt zu haben.*
- *Und so lebte Benni glücklich und zufrieden, und wann immer er eine emotionale Blockade spürte, wusste er genau, dass er jederzeit wieder Elli um Unterstützung bitten konnte.*

[Outro]

- *Super!*
- *Jetzt hast du mal gehört, wie Benni seine Blockaden, also seine Gefühle, die er nicht so gut fassen konnte, loslassen konnte.*
- *Und ich hab dir ja vorhin schon verraten: Diese Geschichte war ein bisschen magisch, ein bisschen so ein bisschen wie eine Zauber-Geschichte.*
- *Wenn man so eine Geschichte anhört, dann kann es gut sein, dass es einem danach genau so gut geht wie Benni und dass man schon alleine durch das Zuhören auch ein paar Gefühle hat loslassen können, die man nicht mehr mag oder nicht mehr braucht.*

[An dieser Stelle kann ggf. auf ein Thema eingegangen werden, das das Kind betrifft wie bspw. „Vielleicht hast Du beim Zuhören schon eine ganze Menge von Deiner Angst im Dunkeln losgelassen und fühlst Dich schon bald viel wohler und sicherer.“]

- *Ich bin mal gespannt, ob Du in nächster Zeit etwas merkst.*
- *Ich kann mir vorstellen, dass Du da vielleicht sogar etwas ziemlich tolles spüren wirst.*
- *Ich drücke Dir auf jeden Fall ganz fest die Daumen!*