

Kinder-Abnehm-Reisen

HP/HPP Jan-Henrik Günter

Versions-Nr. 240830



Fachbereich Hypnose/Hypnosetherapie

www.hypnoseausbildung-seminar.de



Inhaltsverzeichnis

Kinder-Abnehmreisen.....	3
Hypnotische Kinder-Abnehmreise: „Lust auf Bewegung und Aktivität“	4
Hypnotische Kinder-Abnehmreise: „Lust auf gesunde Ernährung“	8
Hypnotische Kinder-Abnehmreise: „Sättigung wahrnehmen und mit Essen aufhören, wenn der Körper genug aufgenommen hat“	12
Hypnotische Kinder-Abnehmreise: „Auf Süßigkeiten verzichten“	17

Kinder-Abnehmreisen

- In diesem **Ergänzungs-Skript** zum Seminar „**ABNEHMEN mit Hypnose Special**“, finden Sie eine Sammlung von hypnotischen Kinder-Abnehmreisen **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).
- Die hypnotischen Kinder-Abnehmreisen sind aufgebaut, wie eine Hypnose-Sitzung, zielen jedoch nicht darauf ab, eine spezielle „Trancetiefe“ zu erzeugen (Kinder gehen oft nicht in Trance wie Erwachsene!), sondern sollen vor allem über die Geschichte sowie die umrahmenden Suggestionen im Intro und Outro wirken.
- Da Kinder jedoch ohnehin nicht in eine bestimmte Trance geführt werden müssen, damit hypnotische Interventionen oder Geschichten bei ihnen wirken können, kann eine solchen hypnotische Abnehm-Geschichte durchaus **eine Wirkung wie eine vollumfängliche Hynosesitzung 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!

Hypnotische Kinder-Abnehmreise: „Lust auf Bewegung und Aktivität“

[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.*

[Hypnotische Geschichte]

- *In einem weit entfernten Land, versteckt hinter hohen Bergen und tiefen Wäldern, lebten die Farben.*
- *Aber diese Farben waren nicht so, wie wir sie kennen.*
- *Sie hatten kleine Beine, flinke Füße und konnten laufen, springen und tanzen.*
- *Jede Farbe hatte ihre eigene Energie und liebte es, sich zu bewegen.*
- *Eines Tages beschlossen die Farben, einen Wettlauf durch das ganze Land zu veranstalten.*
- *"Wer von uns ist die schnellste Farbe?" fragte Rot mit einem breiten Lächeln.*
- *Blau, das immer ruhig und gelassen war, schmunzelte und sagte:*
- *"Ich bin vielleicht nicht die Schnellste, aber ich werde bis zum Ende durchhalten."*
- *Grün, die Farbe der Natur, dehnte ihre Beine und rief: "Lasst uns loslegen, ich kann es kaum erwarten, die Wiesen und Wälder zu durchqueren!"*
- *Der Startpunkt war am Rand eines leuchtenden Regenbogens.*
- *Als das Signal ertönte, schossen die Farben los.*
- *Rot war sofort vorne, blitzschnell und kraftvoll.*
- *Gelb hüpfte fröhlich hinterher und ließ dabei Funken der Freude in der Luft sprühen.*
- *Blau bewegte sich mit langen, gleichmäßigen Schritten, während Grün leichtfüßig durch die Wiesen sprang, als ob sie in ihrer natürlichen Umgebung fliegen könnte.*
- *Während sie rannten, entdeckten sie viele spannende Orte.*
- *Sie liefen durch den Farbenwald, wo die Blätter in allen erdenklichen Farbtönen schimmerten.*

- *Rot sprang von Baum zu Baum, während Gelb neugierig in jede Blüte blickte.*
- *Blau genoss die kühle Brise des Flusses, der durch den Wald floss, und Grün spielte mit den Schmetterlingen, die neben ihr herflogen.*
- *Nach einer Weile bemerkten die Farben, dass sie zwar miteinander wetteiferten, aber auch gemeinsam mehr Spaß hatten.*
- *Sie erkannten, dass der Wettlauf nicht nur darum ging, wer am schnellsten war, sondern auch darum, wie viel Freude sie auf dem Weg fanden.*
- *Also begannen sie, gemeinsam zu tanzen.*
- *Sie drehten sich im Kreis, sprangen über Steine und flogen beinahe über die Hügel, immer begleitet von einem Lachen, das durch das ganze Land hallte.*
- *Je mehr sie sich bewegten, desto heller und lebendiger wurden sie.*
- *Rot wurde so kräftig, dass es den Sonnenuntergang färbte.*
- *Gelb strahlte so intensiv, dass es die Sonne am Himmel zum Glänzen brachte.*
- *Blau leuchtete so tief, dass es den Ozean und den Himmel färbte, und Grün ließ die Wälder und Wiesen in einem frischen, kräftigen Ton erstrahlen.*
- *Als sie endlich den Zielpunkt erreichten, war da kein Gewinner und kein Verlierer.*
- *Alle Farben waren gleichermaßen stolz und glücklich, denn sie hatten den Tag mit Bewegung, Freude und Freundschaft gefüllt.*
- *Sie hatten gelernt, dass es nicht nur darauf ankam, anzukommen, sondern auch darauf, wie man den Weg dorthin gestaltet.*
- *Seit diesem Tag war das Land der Farben heller und lebendiger als je zuvor.*
- *Die Farben tanzten, rannten und sprangen jeden Tag, und jedes Mal, wenn sie sich bewegten, brachten sie die Welt um sich herum zum Leuchten.*
- *Die Bäume, die Blumen und sogar die Tiere schienen sich von der Energie der Farben anstecken zu lassen und bewegten sich ebenfalls voller Freude.*
- *Und so wurde das Land der Farben ein Ort, an dem niemand stillstehen wollte, weil jeder Schritt, jeder Sprung und jeder Tanz das Leben ein bisschen bunter und schöner machte.*

- *Die Farben hatten verstanden, dass Bewegung nicht nur Spaß macht, sondern auch die Welt zum Strahlen bringt.*
- *Und jedes Kind, das von diesem Land hörte, spürte plötzlich das Bedürfnis, selbst aufzustehen, zu rennen, zu springen und seine eigene Farbe in die Welt zu tragen.*
- *Denn wer möchte nicht Teil eines so leuchtenden, fröhlichen Abenteuers sein?*

[Outro]

- *Super!*
- *Jetzt hast du mal gehört, wie aktiv die Farben wurden, als sie einmal gemeinsam loslegten.*
- *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 Lust bekommt, aktiv zu werden und sich zu bewegen.*
- *Vielleicht spürst du es in nächster Zeit ja selbst, dass du viel, viel mehr Lust hast, etwas zu unternehmen und dich zu bewegen.*

[An dieser Stelle kann ggf. auf ein konkretes Thema oder Ziel eingegangen werden, das das Kind betrifft wie bspw. „Vielleicht hast Du wieder viel mehr Lust, dir deinen Ball zu schnappen und rauszugehen!“]

- *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!*

Hypnotische Kinder-Abnehmreise: „Lust auf gesunde Ernährung“

[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.*

[Hypnotische Geschichte]

- *In einem kleinen, geheimnisvollen Dorf, versteckt tief im Herzen eines alten Waldes, lebte eine Gruppe von magischen Kreaturen, die sich die „Gesundheitswächter“ nannten.*
- *Diese kleinen, freundlichen Wesen hatten eine besondere Aufgabe: Sie mussten die Bewohner des Dorfes beschützen, indem sie ihnen halfen, stark, gesund und glücklich zu bleiben.*
- *Die Gesundheitswächter waren so klein wie deine Hand, aber sie hatten mächtige Kräfte.*
- *Es gab die Rote Rübe, die stark genug war, um riesige Felsbrocken zu heben, obwohl sie selbst so leicht wie eine Feder war.*
- *Dann war da Brokkolo, ein kleines grünes Wesen, das so schnell rennen konnte, dass niemand es je einholen konnte.*
- *Karottino, mit seinen leuchtend orangefarbenen Haaren, konnte besser sehen als jeder andere im Dorf, selbst bei der dunkelsten Nacht.*
- *Und Spina, mit ihren zarten grünen Blättern, konnte jedes noch so schwere Problem lösen, indem sie ihre feinen Fäden nutzte, um Lösungen zu spinnen.*
- *Die Menschen im Dorf liebten ihre kleinen Gesundheitswächter, denn sie wussten, dass diese ihnen halfen, stark zu bleiben.*
- *Aber es gab ein Geheimnis, das die Menschen oft vergaßen: Die Gesundheitswächter brauchten die Hilfe der Dorfbewohner, um ihre Kräfte zu behalten.*
- *Und diese Hilfe kam in Form von... richtig geraten: gesundem Essen!*
- *Jeden Morgen, wenn die Sonne aufging und die ersten Sonnenstrahlen durch die Bäume fielen, versammelten sich die Gesundheitswächter in der Küche eines jeden Hauses.*

- *Sie warteten gespannt darauf, was die Dorfbewohner für das Frühstück zubereiteten.*
- *Wenn es frische, bunte Lebensmittel waren – wie saftige Tomaten, knackige Karotten oder süße Erbsen – dann jubelten die Wächter und tanzten vor Freude.*
- *Denn solche Lebensmittel gaben ihnen die Energie, ihre magischen Kräfte zu nutzen.*
- *Aber manchmal, wenn die Dorfbewohner vergaßen, gesundes Essen zu machen, wurden die Wächter schwach.*
- *Ihre Farben verblassten, ihre Kräfte ließen nach, und sie konnten den Dorfbewohnern nicht mehr so gut helfen.*
- *Die Rote Rübe konnte plötzlich keine schweren Dinge mehr heben, Brokkolo wurde langsamer, Karottino sah nicht mehr so gut, und Spina konnte ihre Lösungen nicht mehr so schnell spinnen.*
-
- *Das machte die Dorfbewohner traurig, denn sie liebten es, wenn ihre Wächter stark und glücklich waren.*
- *Eines Tages, als die Wächter besonders schwach waren, beschloss das Dorf, etwas zu ändern.*
- *Ein kleines Mädchen namens Lena hatte eine Idee. „Lasst uns einen Garten anlegen, in dem wir all das Gemüse und Obst anbauen, das die Wächter stark macht!“ rief sie.*
- *Die Dorfbewohner fanden die Idee großartig und machten sich sofort an die Arbeit.*
- *Sie pflanzten Tomaten, Karotten, Spinat, Brokkoli und noch viele andere Pflanzen.*
- *Jeden Tag kümmerten sie sich um den Garten, gossen die Pflanzen und ernteten die Früchte ihrer Arbeit.*
- *Und je mehr sie aßen, desto stärker wurden die Wächter wieder.*
- *Die Rote Rübe konnte wieder Felsbrocken heben, Brokkolo flitzte durch das Dorf, Karottino konnte sogar in der dunkelsten Nacht den Weg sehen, und Spina löste jedes Problem im Handumdrehen.*
- *Die Dorfbewohner merkten, dass sie, wenn sie sich gesund ernährten, nicht nur ihre kleinen Freunde stark machten, sondern auch selbst stärker, schneller und glücklicher wurden.*

- *Bald verbreitete sich die Nachricht über das magische Dorf und seine Gesundheitswächter in die ganze Welt. Kinder aus fernen Ländern wollten mehr über die geheimen Kräfte der gesunden Lebensmittel wissen.*
- *Sie begannen, ihre eigenen Gärten anzulegen und die bunten Schätze der Natur zu entdecken.*
- *Und so lernten die Kinder, dass in jedem Bissen von buntem Gemüse und frischem Obst eine kleine, unsichtbare Magie steckt – die Kraft, stark, schnell und gesund zu werden.*
- *Die Geschichte der Gesundheitswächter lebte weiter, jedes Mal, wenn ein Kind einen Bissen von einem saftigen Apfel nahm oder eine knackige Karotte knabberte.*
- *Denn am Ende wussten alle, dass die wahre Magie nicht in den kleinen Wesen steckte, sondern in den Gaben der Natur, die darauf warteten, von uns entdeckt und genossen zu werden.*

[Outro]

- *Super!*
- *Jetzt hast du mal gehört, wie gut gesundes Essen tun kann.*
- *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 Lust bekommt, richtig gesund zu essen.*
- *Vielleicht spürst du es in nächster Zeit ja selbst, dass du viel, viel mehr Lust auf Gemüse hast oder auf gesundes Essen, dass du bisher noch gar nicht probiert hast!*

[An dieser Stelle kann ggf. auf ein konkretes Thema oder Ziel eingegangen werden, das das Kind betrifft wie bspw. „Und vielleicht fällt es dir nun ja vollkommen leicht, das Gemüse zu essen, das deine Mutter zum Essen macht...!“]

- *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!*

Hypnotische Kinder-Abnehmreise: „Sättigung wahrnehmen und mit Essen aufhören, wenn der Körper genug aufgenommen hat“

- **[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.*
- **[Hypnotische Geschichte]**
 - *In einem Land, das hinter den Wolken versteckt lag und nur von denen betreten werden konnte, die daran glaubten, lebte ein kleines, aber weises Wesen namens Belli.*
 - *Belli war der Hüter des magischen Waldes von Sattovia, einem Ort, an dem jedes Lebewesen genau wusste, wann es genug gegessen hatte.*
 - *Der Wald von Sattovia war kein gewöhnlicher Wald.*
 - *Die Bäume trugen die saftigsten Früchte, die man sich vorstellen konnte, und die Sträucher waren voller Beeren, die so süß und köstlich waren, dass man sie nie wieder vergessen konnte, wenn man sie einmal probiert hatte.*
 - *Aber die größte Besonderheit des Waldes waren die Sattblumen.*
 - *Diese Blumen wuchsen überall in Sattovia, und jedes Mal, wenn jemand etwas aß, öffneten sich ihre Blütenblätter und begannen zu leuchten.*
 - *Belli hatte eine besondere Aufgabe: Er passte auf die Sattblumen auf und erklärte allen, die in den Wald kamen, wie sie funktionieren.*
 - *„Wenn du isst, und die Sattblumen um dich herum anfangen zu leuchten,“ sagte Belli, „dann weißt du, dass dein Körper genug hat.“*
 - *Die Blumen sind mit dir verbunden und helfen dir, zu spüren, wann es Zeit ist, aufzuhören.“*
 - *Eines Tages kam ein neugieriges Mädchen namens Mira in den Wald.*
 - *Sie hatte gehört, dass die Früchte und Beeren von Sattovia die köstlichsten der Welt waren, und wollte unbedingt alles probieren.*

- Als sie durch den Wald spazierte, sah sie die leuchtenden roten Äpfel, saftigen Pfirsiche und bunten Beeren.
- Mira begann sofort, alles zu kosten.
- Die Äpfel waren knackig und süß, die Pfirsiche schmolzen in ihrem Mund, und die Beeren waren so lecker, dass sie immer mehr davon wollte.
- Während Mira aß, bemerkte sie plötzlich, dass die Sattblumen um sie herum anfangen, ein sanftes, warmes Licht auszustrahlen.
- Zuerst dachte sie sich nichts dabei und nahm noch einen weiteren Bissen.
- Aber je mehr sie aß, desto heller leuchteten die Blumen.
- Sie begann, sich ein wenig schwer zu fühlen, und Belli, der sie die ganze Zeit beobachtet hatte, trat näher.
- „Mira,“ sagte Belli mit sanfter Stimme, „schau dir die Sattblumen an.
- Sie sagen dir, dass dein Körper genug hat.
- Wenn du noch mehr isst, wirst du dich vielleicht nicht mehr so wohl fühlen.“
- Mira hielt inne und sah auf die Blumen, die jetzt in einem wunderschönen goldenen Licht erstrahlten.
- Sie spürte plötzlich, dass sie wirklich satt war.
- „Aber es ist alles so lecker,“ sagte Mira leise, „ich möchte einfach nicht aufhören.“
- Belli lächelte verständnisvoll.
- „Es ist in Ordnung, das zu fühlen,“ sagte er, „aber denke daran, dass die Freude am Essen nicht davon kommt, immer mehr zu essen.
-
- Die Sattblumen helfen dir, den Moment zu finden, an dem dein Körper glücklich und zufrieden ist.
- Wenn du weiter isst, nachdem die Blumen geleuchtet haben, wird das wunderbare Gefühl des Sattseins verschwinden, und du wirst dich schwer und müde fühlen.“
-
- Mira dachte einen Moment nach und spürte in sich hinein.
- Sie fühlte sich tatsächlich glücklich und zufrieden, nicht weil sie weiter aß, sondern weil sie spürte, dass es genau der richtige Moment war, aufzuhören.

- *Sie lächelte Belli an und sagte: „Danke, dass du mir das erklärt hast. Jetzt verstehe ich, dass es nicht nur darum geht, wie viel ich esse, sondern wann ich aufhöre.“*
- *Von diesem Tag an besuchte Mira den Wald von Sattovia oft.*
- *Sie genoss die köstlichen Früchte und Beeren, aber jedes Mal achtete sie auf die Sattblumen.*
- *Wenn sie sah, dass sie leuchteten, hörte sie auf zu essen, selbst wenn sie noch Lust auf mehr hatte. Sie bemerkte, dass sie sich dadurch viel besser fühlte – nicht nur körperlich, sondern auch innerlich.*
- *Die Sattblumen halfen Mira, das Gleichgewicht zu finden.*
- *Sie wusste jetzt, dass die Freude am Essen nicht darin lag, so viel wie möglich zu essen, sondern zu erkennen, wann es genug war.*
- *Sie erzählte allen Kindern in ihrem Dorf von den Sattblumen, und bald begannen auch sie, auf ihre eigenen inneren Sattblumen zu achten, auch wenn sie den magischen Wald von Sattovia nie betreten hatten.*
- *Und so lernten die Kinder, dass in jedem von ihnen eine unsichtbare Sattblume wuchs, die ihnen half, auf ihren Körper zu hören und mit dem Essen aufzuhören, wenn sie sich gesättigt fühlten.*
- *Diese Sattblumen, unsichtbar, aber immer da, wurden ihre besten Freunde – Freunde, die ihnen halfen, gesund, glücklich und voller Energie zu bleiben.*
- **[Outro]**
- *Super!*
- *Jetzt hast du mal gehört, wie einfach es sein kann, zu spüren, wenn man satt ist und wie gut es tun kann, dann einfach mit dem Essen aufzuhören.*
- *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 schön satt wird wie Mina und einfach nur noch so viel isst, wie man wirklich braucht.*
- *Vielleicht spürst du es in nächster Zeit ja selbst, dass du viel, viel schneller satt bist und nur noch so viel isst, wie es wirklich gut für dich ist!*
- ***[An dieser Stelle kann ggf. auf ein konkretes Thema oder Ziel eingegangen werden, das das Kind betrifft wie bspw. im Rahmen einer Kaloriengerechten Diät: „Und vielleicht fällt es dir nun ja vollkommen leicht, mit den Portionen zurecht zu kommen, die deine Mama für dich macht...!“]***
- *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!*

Hypnotische Kinder-Abnehmreise: „Auf Süßigkeiten verzichten“

- **[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.*
- **[Hypnotische Geschichte]**
 - *In einem weit entfernten Königreich, das zwischen glitzernden Flüssen und hohen Bergen lag, lebten die Bewohner des Landes Süßmouth.*
 - *Süßmouth war berühmt für seine farbenfrohen Bonbonberge, schokoladenüberzogenen Hügel und Karamellflüsse, die überall durch das Land flossen.*
 - *Die Kinder von Süßmouth liebten es, durch die Straßen zu rennen, sich an den Zuckerstangenbäumen zu bedienen und ihre Taschen mit allen möglichen Süßigkeiten zu füllen.*
 - *Doch im Herzen des Königreichs gab es ein Geheimnis, das nur wenige kannten: Der Süßzahn-Zauber.*
 - *Dieser Zauber, der das ganze Land umgab, war einst von einem alten Zauberer namens Zuckerus ausgesprochen worden.*
 - *Zuckerus wollte, dass alle Menschen immer glücklich waren, und so verwandelte er das Land in einen Ort voller Süßigkeiten.*
 - *Aber was er nicht wusste, war, dass der Süßzahn-Zauber auch seine dunklen Seiten hatte.*
 - *Je mehr die Bewohner von Süßmouth naschten, desto weniger Energie hatten sie.*
 - *Sie fühlten sich oft müde, bekamen Bauchschmerzen und konnten nicht mehr so fröhlich spielen wie früher.*
 - *Außerdem bekamen sie nur noch immer mehr Lust auf Süßigkeiten und wurden manchmal dadurch auch richtig dick.*

- *Die Kinder hatten zwar viel Spaß, wenn sie ihre Süßigkeiten aßen, aber danach fühlten sie sich schlapp und ohne Kraft.*
- *Doch das Verlangen nach den süßen Leckereien war so stark, dass sie einfach nicht aufhören konnten.*
- *In einem kleinen Dorf am Rande des Königreichs lebte ein Junge namens Fynn.*
- *Fynn liebte Süßigkeiten genauso wie alle anderen Kinder, doch eines Tages bemerkte er etwas Merkwürdiges.*
- *Während er im Bonbonwald spielte, stieß er auf einen alten, moosbewachsenen Pfad, der zu einem Teil des Waldes führte, den niemand jemals zuvor betreten hatte.*
- *Neugierig folgte Fynn dem Pfad und entdeckte eine versteckte Lichtung.*
- *In der Mitte der Lichtung stand ein uralter Baum mit goldenen Blättern und funkelnden Früchten, die aussahen wie Edelsteine.*
- *Doch diese Früchte waren keine gewöhnlichen Früchte.*
- *Als Fynn näher kam, bemerkte er ein leises Flüstern.*
- *„Ich bin der Baum des wahren Genusses“, sagte eine sanfte Stimme.*
- *„Meine Früchte sind die Geheimnisse der wahren Freude und Stärke.*
- *Aber sei gewarnt, sie schmecken nicht wie die Süßigkeiten, die du kennst.*
- *Sie haben einen anderen, tieferen Geschmack, der dir viel mehr gibt als nur einen kurzen Moment der Freude.“*
- *Fynn war neugierig und pflückte eine der funkelnden Früchte.*
- *Zögernd nahm er einen Bissen.*
- *Die Frucht war nicht so süß wie die Süßigkeiten, die er gewohnt war, aber sie hatte einen frischen, reinen Geschmack, der ihm ein warmes Gefühl im Bauch gab.*
- *Plötzlich fühlte er sich stärker und voller Energie.*
- *Er spürte, wie seine Gedanken klarer wurden und ein Lächeln auf sein Gesicht trat, das nicht verschwand, selbst nachdem er die Frucht aufgegessen hatte.*
- *„Was ist das für eine Frucht?“ fragte Fynn erstaunt.*
- *Der Baum lächelte, seine Blätter raschelten im Wind.*

- *„Das ist die Frucht des wahren Genusses,“ erklärte er.*
- *„Die Süßigkeiten in deinem Land geben dir nur einen kurzen Moment der Freude, der schnell verschwindet und dich schwach und müde zurücklässt.*
- *Meine Früchte jedoch schenken dir langanhaltende Stärke, Glück und Gesundheit.“*
- *Fynn verstand jetzt, dass der Süßzahn-Zauber die Menschen von Süßmouth gefangen hielt.*
- *Sie glaubten, dass sie glücklich waren, weil sie all die Süßigkeiten hatten, aber in Wirklichkeit raubten ihnen die Süßigkeiten ihre Energie und Freude.*
- *Der Baum des wahren Genusses zeigte Fynn, dass es einen anderen Weg gab, glücklich zu sein – einen, der nicht auf den schnellen Genuss von Süßigkeiten, sondern auf die Kraft der natürlichen Nahrung baute.*
- *Entschlossen, anderen zu helfen, kehrte Fynn in sein Dorf zurück.*
- *Er erzählte den Menschen von seiner Entdeckung, von den funkelnden Früchten und ihrer magischen Kraft.*
- *Zuerst waren die Leute skeptisch, doch als sie sahen, wie stark und glücklich Fynn war, wollten sie es auch versuchen.*
- *Nach und nach begannen die Bewohner von Süßmouth, weniger Süßigkeiten zu essen und stattdessen nach den Früchten des wahren Genusses zu suchen.*
- *Mit der Zeit verschwanden die Karamellflüsse und Bonbonberge, und an ihrer Stelle wuchsen Gärten voller bunter Früchte und frischer Gemüse.*
- *Die Menschen fühlten sich kräftiger und glücklicher als je zuvor.*
- *Die Kinder spielten mit mehr Energie, und ihre Lachen hallten durch die Straßen.*
- *Der alte Süßzahn-Zauber verlor langsam seine Kraft, und das Königreich Süßmouth verwandelte sich in das Land des wahren Genusses.*
- *Und Fynn, der Junge, der den Baum gefunden hatte, wurde als Held gefeiert, der den Menschen zeigte, dass wahres Glück und Freude nicht in den verführerischen Süßigkeiten lagen, sondern in den einfachen, natürlichen Schätzen, die die Natur ihnen bot.*

- *So lebten die Menschen von Süßmouth von nun an in Frieden, mit Herzen, die voller Freude und Körpern, die voller Energie waren. Sie wussten jetzt, dass sie die Wahl hatten: den kurzen Genuss der Süßigkeiten oder das langanhaltende Glück der wahren Freude – und sie wählten weise.*
- **[Outro]**
- *Super!*
- *Jetzt hast du mal gehört, wie einfach es sein kann, auf Süßigkeiten zu verzichten und mit gesunden Lebensmitteln glücklich zu sein.*
- *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 doe Lust an Süßem verliert wie Fynn und einfach nur noch das isst, was wirklich gut für einen ist.*
- *Vielleicht spürst du es in nächster Zeit ja selbst, dass Süßigkeiten dich gar nicht mehr so interesessieren!*
- **[An dieser Stelle kann ggf. auf ein konkretes Thema oder Ziel eingegangen werden, das das Kind betrifft: „Und besonders Schokolade wird dir vielleicht immer egal...!“]**
- *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!*