

Selbstwert & Selbstliebe KINDER-Trancereisen

Autor: Jan-Henrik Günter
Versions-Nr. 250425



Fachbereich Hypnose/Hypnosetherapie
www.hypnoseausbildung-seminar.de



Inhaltsverzeichnis

Vorwort: Eine Reise zu den Schätzen im Kinderherzen.....	3
1. Die Reise zum mutigen Löwenherz (Fokus: Inneren Mut und Stärke entdecken).....	5
2. Dein warmer Sonnenstrahl im Herzen (Fokus: Selbstliebe und innere Wärme spüren).....	10
3. Entdecke deine geheime Schatzkiste (Fokus: Eigene Stärken und Talente als Schätze erkennen)	15
4. Der kleine Baum mit den starken Wurzeln (Fokus: Innere Stabilität und Standfestigkeit finden).	20
5. Du bist ein einzigartiger Stern am Himmel (Fokus: Die eigene Einzigartigkeit erkennen und wertschätzen).....	24
6. Deine verborgene Superkraft (Fokus: Innere Ressourcen und Fähigkeiten aktivieren).....	29
7. Die Kuschedecke für dein Herz (Fokus: Selbstmitgefühl und sich selbst trösten lernen).....	34
8. Genau Richtig, So Wie Du Bist! (Fokus: Selbstakzeptanz und das Gefühl des Genügens).....	39
9. Der Zaubermantel, der dich stark macht (Fokus: Schutz, Selbstvertrauen und Resilienz aufbauen)	44
10. Der freundliche Spiegel, der dich lächeln sieht (Fokus: Eine positive Selbstwahrnehmung entwickeln).....	48

Vorwort: Eine Reise zu den Schätzen im Kinderherzen

Liebe Begleiterinnen und Begleiter von Kindern, liebe Therapeutinnen, Coaches und Eltern,

Sie halten eine kleine Sammlung von Fantasiereisen in den Händen, die mit viel Herz und Bedacht für Kinder im Grundschulalter (ca. 6-10 Jahre) entwickelt wurden. Ihr gemeinsames Ziel ist es, auf spielerische, imaginative und tiefenwirksame Weise das **Selbstwertgefühl** und die **Selbstliebe** junger Menschen zu nähren und zu stärken.

Ein gesundes Selbstwertgefühl ist das wohl kostbarste Geschenk, das wir Kindern mit auf ihren Lebensweg geben können. Es ist das Fundament, auf dem sie Stürme überstehen, Herausforderungen meistern, gesunde Beziehungen knüpfen und ihr volles Potenzial entfalten können. In einer Welt, die oft von äußeren Anforderungen, Vergleichen und Leistungsdruck geprägt ist, wird es immer wichtiger, Kinder dabei zu unterstützen, eine liebevolle Beziehung zu sich selbst aufzubauen und ihren inneren Wert zu erkennen – unabhängig von äußeren Erfolgen oder der Meinung anderer.

Kinder lieben Geschichten, Bilder und Fantasie. Die Sprache der Metapher ist oft der direkteste Weg zu ihrem Herzen und ihrem Unterbewusstsein. Genau hier setzen diese Trancereisen an. Sie nutzen eingängige Symbole wie das **mutige Löwenherz**, den **wärmenden Sonnenstrahl**, die **geheime Schatzkiste voller Talente**, den **fest verwurzelten Baum**, den **einzigartigen Stern**, die **verborgene Superkraft** oder den **freundlichen Zauberspiegel**, um abstrakte Konzepte wie Mut, Selbstliebe, innere Stärke, Einzigartigkeit, Selbstwirksamkeit und Selbstakzeptanz für Kinder greifbar und erfahrbar zu machen.

In der entspannten, sicheren Atmosphäre einer kindgerechten Trance können diese positiven Botschaften und inneren Erlebnisse tief verankert werden. Die Reisen sollen nicht nur "unterhalten", sondern auf subtile Weise heilsame Prozesse anstoßen, Ressourcen aktivieren und das Kind darin bestärken, sich selbst mit freundlicheren, liebevolleren Augen zu sehen.

Zur Anwendung: Die ausführlicheren Hinweise zur Durchführung finden Sie jeweils vor den

einzelnen Reisetexten. Grundsätzlich gilt: Schaffen Sie eine ruhige, vertrauensvolle Atmosphäre. Ihre eigene wohlwollende Haltung und eine warme, ruhige Stimme sind entscheidend. Lassen Sie dem Kind genügend Zeit und Raum für seine inneren Bilder und Gefühle. Vertrauen Sie auf die Weisheit des kindlichen Unterbewusstseins und die Kraft der Imagination. Wiederholung kann die Wirkung vertiefen – vielleicht wird eine Reise sogar zur Lieblingsgeschichte.

Mögen diese zehn Reisen wertvolle Begleiter für Sie und die Kinder sein, mit denen Sie arbeiten oder leben. Mögen sie dazu beitragen, dass Kinder ihre inneren Schätze entdecken, ihre Einzigartigkeit feiern und mit einem starken, liebevollen Herzen mutig ihren Weg gehen.

1. Die Reise zum mutigen Löwenherz (*Fokus: Inneren Mut und Stärke entdecken*)

Erläuterung zu Inhalten, Zielen und Anwendung:

Zweck und Ziele: Diese Fantasiereise ist speziell für Kinder im Grundschulalter konzipiert, um ihnen auf imaginative und positive Weise Zugang zu ihren inneren Ressourcen von **Mut, Stärke und Selbstvertrauen** zu ermöglichen. Durch die Metapher des "mutigen Löwenherzens" werden diese abstrakten Qualitäten für Kinder greifbar und erlebbar gemacht. Die Reise zielt darauf ab:

- Das Gefühl von innerer Stärke und Mut erlebbar zu machen.
- Das Selbstvertrauen in die eigenen Fähigkeiten zu stärken.
- Ängste oder Unsicherheiten in herausfordernden Situationen (z.B. neue Situationen, Prüfungen, soziale Interaktionen) zu reduzieren.
- Eine positive Metapher für innere Kraft zu etablieren, auf die das Kind zurückgreifen kann.
- Das Selbstwertgefühl durch das Erleben von innerer Stärke zu fördern.

Einsatzmöglichkeiten:

- Als allgemeine Ressourcestärkung für mehr Mut und Selbstvertrauen.
- Zur Vorbereitung auf spezifische herausfordernde Situationen (z.B. vor einem Referat, einem Wettkampf, einem Umzug).
- Bei allgemeinen Ängstlichkeiten oder Unsicherheiten.
- Zur Stärkung des Selbstwertgefühls bei Kindern, die sich oft schwach oder hilflos fühlen.
- Kann in Einzelsitzungen oder (ggf. leicht angepasst) in ruhigen Kleingruppen eingesetzt werden.

Wichtige Hinweise vor der Anwendung:

- **Altersgruppe:** Optimal für ca. 6-10 Jahre, mit leichten sprachlichen Anpassungen auch etwas darunter/darüber einsetzbar.
- **Anamnese/Kontext:** Klären Sie im Vorfeld, welche spezifischen Ängste oder Unsicherheiten das Kind hat oder in welchen Situationen es mehr Mut gebrauchen könnte. Die Reise kann allgemein zur Stärkung eingesetzt werden oder gezielt auf eine bevorstehende Herausforderung vorbereiten.
- **Kontraindikationen:** Übliche Prüfung auf Kontraindikationen für Hypnose beim Kind (ggf. Rücksprache mit Eltern/Arzt). Stellen Sie sicher, dass das Kind sich sicher fühlt und freiwillig teilnimmt.
- **Vertrautheit mit dem Text:** Lesen Sie die Reise vorab durch und machen Sie sich mit dem Ablauf vertraut, um sie lebendig und kindgerecht erzählen zu können.
- **Kindgerechte Sprache:** Verwenden Sie einfache Worte und Bilder. Beobachten Sie die Reaktionen des Kindes und passen Sie ggf. das Tempo oder die Wortwahl an.
- **Sicherheit:** Betonen Sie immer wieder die Sicherheit während der Reise. Ein eventuell vorher etablierter "Sicherer Ort" kann als Ausgangs- oder Rückzugspunkt dienen.
- **Induktion/Ausleitung:** Dieses Skript enthält eine integrierte, kindgerechte Einleitung und Ausleitung. Es ist keine separate formale Induktion zwingend notwendig, aber die hier integrierte Einstimmung auf die Ruhe und die Fantasiereise ist wichtig.

Haltung und Stimmführung des Hypnotiseurs: Nehmen Sie eine Haltung von Wärme, Sicherheit, Ermutigung und spielerischer Neugier ein. Ihre Stimme sollte ruhig, klar, freundlich und bildhaft sein. Bei der Beschreibung des Weges und des Ortes kann sie neugierig und leicht abenteuerlich klingen. Wenn das Löwenherz entdeckt und gespürt wird, sollte die Stimme etwas kräftiger, wärmer und sehr bestärkend klingen, um das Gefühl von Mut und Stärke zu unterstreichen. Sie sind ein vertrauensvoller, wohlwollender Reisebegleiter in die innere Welt des Kindes.

Suggestionstext: Die Reise zum mutigen Löwenherz (Integriert)

[Vorbereitung: Sorge für eine ruhige, gemütliche Atmosphäre. Das Kind sitzt oder liegt bequem.]

Therapeut/Anleiter:

- *Mach es dir jetzt ganz gemütlich... genau so... Und wenn du magst, schließ deine Augen, oder lass sie einfach ganz weich werden...*
- *Atme einmal tief ein durch die Nase... und laaangsam wieder aus durch den Mund... Puste alle Unruhe einfach weg... Nochmal tief einatmen... und ausatmen... sehr gut...*
- *Stell dir nun vor, du sitzt auf einer wunderschönen, sonnigen Wiese... Das Gras ist weich... die Sonne wärmt dich angenehm... Du hörst vielleicht das Summen der Bienen oder das Zwitschern der Vögel... Fühle dich hier ganz sicher und geborgen...*
- *Und von dieser Wiese aus siehst du einen kleinen Pfad... einen geheimnisvollen Pfad, der in einen besonderen Wald oder zu einem besonderen Berg führt... Dieser Pfad lädt dich ein, ein Abenteuer zu erleben... eine Reise zu deinem inneren Mut...*
- *Wenn du möchtest, steh nun innerlich auf und betritt diesen Pfad... Schritt für Schritt gehst du los... ganz ruhig und sicher...*
- *Der Pfad ist weich unter deinen Füßen... Links und rechts siehst du vielleicht schöne Blumen... oder interessante Bäume... Vielleicht begegnet dir sogar ein freundliches Tier... ein Eichhörnchen... ein Schmetterling... oder ein weiser alter Vogel, der dir zunickt... Du fühlst dich neugierig und gut...*
- *Während du weitergehst, spürst du, wie du immer ruhiger wirst... und gleichzeitig wächst ein Gefühl von freudiger Erwartung in dir... Du bist auf dem Weg zu etwas ganz Besonderem in dir... etwas Starkem... etwas Mutigem...*
- *Der Weg führt dich nun zu einer Lichtung... oder einer Höhle mit einem sanften Licht... oder auf einen Bergipfel mit einer wunderbaren Aussicht... Ein ganz besonderer, magischer Ort... der Ort, an dem dein **mutiges Löwenherz** zuhause ist...*
- *Schau dich hier um... Fühle die besondere Energie hier... die Kraft... die Ruhe... die Sicherheit...*
- *Und nun richte deine ganze Aufmerksamkeit auf deine Brust... auf die Gegend deines Herzens... Und spüre oder stelle dir vor, wie dort etwas beginnt, warm und kräftig zu*

leuchten oder zu pochen... Das ist es... dein mutiges Löwenherz...

- *Vielleicht sieht es aus wie ein echtes, starkes Löwenherz... vielleicht leuchtet es wie ein warmer, goldener Edelstein... vielleicht fühlt es sich einfach nur ganz warm und kraftvoll an... Es ist dein ganz persönliches Löwenherz... genau richtig für dich...*
- *Spüre hinein... Wie fühlt sich diese Kraft an?... Ist sie warm?... Kribbelt sie vielleicht ein bisschen?... Fühlt sie sich stark und mutig an?... Lass dieses Gefühl größer werden... stärker...*
- *Atme tief ein... und stell dir vor, wie du die Kraft und den Mut deines Löwenherzens mit jedem Atemzug in deinen ganzen Körper verteilst... in deine Arme... sie werden stark... in deine Beine... sie werden fest und sicher... in deinen Bauch... der sich mutig anfühlt... bis in deinen Kopf... der klar und zuversichtlich wird... Überallhin fließt nun dieser Mut... diese Stärke...*
- *Spüre, wie du dich aufrichtest... wie du dich stark fühlst... wie du weißt: 'Ich bin mutig! Ich bin stark! Ich kann das schaffen!...' Dieses Gefühl ist immer in dir... in deinem Löwenherz...*
- *Und damit du dich immer daran erinnern kannst, lege jetzt mal eine Hand auf dein Herz... genau dorthin, wo dein Löwenherz ist... Spüre die Wärme... die Kraft... den Mut... Und präge dir dieses Gefühl gut ein... Das ist dein Geheimzeichen... dein Anker... deine Erinnerung an dein mutiges Löwenherz.*
- *Immer wenn du in Zukunft ein bisschen Mut brauchst... oder dich stark fühlen möchtest... kannst du einfach deine Hand so auf dein Herz legen... die Augen vielleicht kurz schließen... und dich an dein starkes, mutiges Löwenherz erinnern... Es ist immer da, tief in dir... [Hier kann optional auf eine spezifische Situation Bezug genommen werden.]*
- *Denke kurz an [Situation, z.B. das Referat morgen]... und lege deine Hand aufs Herz... spüre dein Löwenherz... und wisse: Du hast den Mut dafür in dir.*
- *Und ich bin froh, dass ich dich auf dieser Reise zu deinem Löwenherz begleiten durfte... Ich sehe deine Stärke und deinen Mut... und ich weiß, dass du diese Kraft immer in dir trägst.*
- *Vertraue auf dieses Gefühl... auf dein mutiges Löwenherz... Es hilft dir, Herausforderungen zu meistern und dich sicher und stark zu fühlen...*
- *Genieße dieses Gefühl von Stärke und Mut noch einen Moment... wisse, dass es ein Teil von dir ist...*
- *Sehr gut gemacht! Du hast dein mutiges Löwenherz gefunden und gespürt!*
- *Und nun ist es langsam Zeit, von dieser wundervollen Reise zurückzukehren... Nimm das*

Gefühl deines Löwenherzens fest in dir mit... es bleibt bei dir...

- *Ich zähle jetzt langsam von 1 bis 5, und bei 5 bist du wieder ganz wach, hier im Raum... frisch, munter und mit deinem Löwenmut im Herzen.*
- *1... Spüre wieder den Stuhl oder die Unterlage, auf der du sitzt oder liegst...*
- *2... Bewege sanft deine Finger und deine Zehen... lass die Energie zurückkommen...*
- *3... Strecke und recke dich ein wenig, wenn du magst... atme tief durch...*
- *4... Deine Augen werden klarer und wacher hinter den Lidern... bereit sich zu öffnen...*
- *5... Öffne deine Augen, wenn du möchtest, komm ganz hier an... hellwach, erfrischt und mit der Stärke deines Löwenherzens! Willkommen zurück!*

2. Dein warmer Sonnenstrahl im Herzen (*Fokus: Selbstliebe und innere Wärme spüren*)

Erläuterung zu Inhalten, Zielen und Anwendung:

Zweck und Ziele: Diese Fantasiereise soll Kindern auf eine sanfte, bildhafte Weise helfen, Gefühle von **Selbstliebe, innerer Wärme, Geborgenheit und Selbstakzeptanz** zu entdecken und zu kultivieren. Die Metapher des "warmen Sonnenstrahls im Herzen" dient als positives, leicht zugängliches Symbol für diese nährenden Gefühle. Die Reise zielt darauf ab:

- Ein Gefühl von innerer Wärme, Freundlichkeit und Wohlwollen sich selbst gegenüber zu fördern.
- Selbstkritische oder negative Selbstgefühle aufzuweichen.
- Dem Kind eine direkte, positive Erfahrung von Selbstliebe zu ermöglichen.
- Ein Gefühl von innerer Sicherheit und emotionaler Geborgenheit zu stärken.
- Die Verbindung zum eigenen Herzen und positiven inneren Zuständen zu kräftigen.

Einsatzmöglichkeiten:

- Als allgemeine Übung zur Stärkung der Selbstliebe und des positiven Selbstgefühls.
- Für Kinder, die traurig, unsicher oder übermäßig selbstkritisch erscheinen.
- Bei Anzeichen von mangelndem Selbstvertrauen oder dem Gefühl, nicht gemocht zu werden.
- Zur Förderung von emotionaler Wärme und Selbstfürsorge.
- Geeignet für Einzelsitzungen oder ruhige Kleingruppen.

Wichtige Hinweise vor der Anwendung:

- **Altersgruppe:** Optimal für ca. 6-10 Jahre, kann aber mit einfacheren Worten auch für jüngere oder mit etwas mehr Tiefe für ältere Kinder im Grundschulalter angepasst werden.
- **Anamnese/Kontext:** Ist das Kind offen für gefühlsorientierte Arbeit? Gibt es spezifische Themen rund um Selbstablehnung oder Traurigkeit? Diese Reise ist eher sanft, kann aber tiefe Gefühle berühren.
- **Kontraindikationen:** Übliche Prüfung auf Kontraindikationen für Hypnose beim Kind (ggf. Rücksprache mit Eltern/Arzt). Sicherstellen, dass das Kind sich sicher fühlt.
- **Vertrautheit mit dem Text:** Lesen Sie die Reise vorab durch, um sie mit einer authentischen Wärme und Sanftheit vermitteln zu können.
- **Kindgerechte Sprache:** Verwenden Sie eine liebevolle, einfache Sprache. Beobachten Sie die Reaktionen des Kindes.
- **Sicherheit:** Schaffen Sie eine Atmosphäre von Geborgenheit und bedingungsloser Annahme.
- **Induktion/Ausleitung:** Dieses Skript enthält eine integrierte, thematisch passende Einleitung und Ausleitung.

Haltung und Stimmführung des Hypnotiseurs: Nehmen Sie eine Haltung von großer Herzenswärme, Güte, Sanftheit und liebevoller Präsenz ein. Ihre Stimme sollte sehr weich, warm, ruhig, tröstend und nährend klingen. Sie vermitteln das Gefühl einer liebevollen Umarmung durch Ihre Worte. Der Tonfall ist ruhig und lädt das Kind ein, sich sicher und geliebt zu fühlen – vor allem von sich selbst.

Suggestionstext: Dein warmer Sonnenstrahl im Herzen (Integriert)

[Vorbereitung: Sorge für eine ruhige, gemütliche, warme Atmosphäre. Das Kind sitzt oder liegt sehr bequem.]

Therapeut/Anleiter:

- *Mach es dir nun ganz besonders gemütlich... vielleicht kuschelst du dich noch ein bisschen mehr ein... genau so... Und wenn du magst, schließe sanft deine Augen... oder lass deinen Blick einfach ganz weich werden...*
- *Atme einmal tief ein... und stell dir vor, du atmest warmes Sonnenlicht ein... Und beim Ausatmen lässt du alles los, was dich vielleicht gerade noch beschäftigt... Puste es einfach weg... [Wiederholung 1-2x]... Sehr gut...*
- *Spüre, wie du mit jedem Atemzug ruhiger und ruhiger wirst... wie dein Körper ganz weich und entspannt wird... wie eine schlafende Katze in der Sonne... ganz warm... ganz friedlich...*
- *Und nun lade ich dich ein, mit deiner ganzen Aufmerksamkeit zu deinem Herzen zu reisen... Leg doch mal ganz sanft deine Hand auf deine Brust, dorthin, wo dein Herz schlägt... Spürst du es?...*
- *Stell dir vor, genau dort in deinem Herzen wohnt ein winzig kleiner, warmer Funke... wie ein kleiner Sonnenstrahl, der nur für dich leuchtet... Vielleicht ist er ganz klein und zart... vielleicht scheint er schon etwas heller... Schau ihn dir in deiner Fantasie genau an... oder spüre einfach seine Wärme...*
- *Dieser Sonnenstrahl ist deine ganz persönliche Selbstliebe... Er ist immer da, tief in dir...*
- *Und nun wollen wir diesen Sonnenstrahl ein bisschen füttern... Atme ganz sanft ein... und stell dir vor, du atmest Wärme und Freundlichkeit direkt zu diesem Lichtpunkt in deinem Herzen... Und beim Ausatmen stell dir vor, wie das Licht ein kleines bisschen heller und größer wird...*
- *Einatmen... Freundlichkeit zum Herzen schicken... Ausatmen... das Licht wird wärmer und strahlender... Sehr gut...*
- *Beobachte, wie dein innerer Sonnenstrahl wächst... Vielleicht bekommt er eine wunderschöne Farbe... Gold?... Hellgelb?... Oder deine Lieblingsfarbe?... Wie fühlt sich seine Wärme an?... Angenehm... wohlig... sicher...*

- *Dieses warme Licht flüstert dir zu: 'Du bist gut, so wie du bist.'... 'Du bist liebenswert.'... 'Ich hab dich lieb.'... Hör auf diese liebevollen Worte deines Herzenslichts...*
- *Und nun lass dieses warme, liebevolle Licht aus deinem Herzen heraus weiterwandern... ganz sanft... Lass es in deinen Bauch fließen... der ganz warm und geborgen wird... Lass es in deine Schultern fließen, die ganz weich und entspannt werden...*
- *Lass das Licht in deine Arme und Hände strömen... bis in die Fingerspitzen... die ganz warm werden... Und lass es auch in deine Beine und Füße fließen... bis in die Zehenspitzen...*
- *Dein ganzer Körper ist nun erfüllt von diesem wunderschönen, warmen Licht der Selbstliebe... Du bist eingehüllt in Wärme... in Geborgenheit... in Freundlichkeit... von dir selbst...*
- *Du bist erfüllt von innerer Wärme und Liebe.*
- *Genieße dieses Gefühl... wie es ist, dich von innen heraus warm, sicher und geliebt zu fühlen... Nichts tun zu müssen... einfach nur sein und diese Wärme spüren...*
- *Und lege noch einmal deine Hand auf dein Herz... Spüre deinen warmen Sonnenstrahl darunter... Das ist dein Anker... dein Zeichen... Immer wenn du deine Hand so auf dein Herz legst, kannst du dich an dieses warme, liebevolle Gefühl erinnern... Es ist immer für dich da. [Hier kann optional auf eine spezifische Situation Bezug genommen werden.]*
- *Wenn du dich mal unsicher fühlst oder einen freundlichen Gedanken brauchst... lege deine Hand aufs Herz und spüre deinen inneren Sonnenstrahl... Er wärmt dich und erinnert dich daran, wie liebenswert du bist.*
- *Ich freue mich, dass du deinen inneren Sonnenstrahl heute so schön zum Leuchten gebracht hast. Er ist ein wundervoller Teil von dir.*
- *Wisse, dass du dieses warme, liebevolle Gefühl immer in dir trägst... es gehört zu dir...*
- *Und nun ist es langsam Zeit, von dieser warmen Reise zurückzukommen... aber die Wärme und das Licht deines Sonnenstrahls nimmst du mit... sie bleiben in deinem Herzen...*
- *Ich zähle jetzt langsam von 1 bis 5, und bei 5 bist du wieder ganz wach und hier im Raum... erfüllt von dieser schönen, warmen Energie.*
- *1... Spüre wieder ganz deutlich, wie du hier sitzt oder liegst...*
- *2... Bewege sanft deine Finger und deine Zehen... lass die wache Energie zurückkommen...*
- *3... Atme noch einmal tief ein und aus... streck dich vielleicht ein wenig...*
- *4... Deine Augen fühlen sich ausgeruht und klar an... bereit, sich zu öffnen...*
- *5... Öffne deine Augen, wenn du magst... sei wieder ganz wach, ganz hier... und nimm*

dieses warme, liebevolle Gefühl aus deinem Herzen mit in den Rest deines Tages! Willkommen zurück!

3. Entdecke deine geheime Schatzkiste (*Fokus: Eigene Stärken und Talente als Schätze erkennen*)

Erläuterung zu Inhalten, Zielen und Anwendung:

Zweck und Ziele: Diese Fantasiereise nutzt die kindgerechte Metapher einer **Schatzkiste**, um Kindern zu helfen, ihre eigenen **Stärken, Talente, positiven Eigenschaften und bereits gemis-terten Erfolge** zu entdecken und als wertvolle "Schätze" wertzuschätzen. Viele Kinder (und auch Erwachsene) fokussieren sich eher auf ihre Schwächen oder das, was sie (noch) nicht können. Diese Reise lenkt den Blick bewusst auf das Positive, auf die vorhandenen Ressourcen. Sie zielt darauf ab:

- Das Bewusstsein für eigene Stärken und Fähigkeiten zu schärfen.
- Positive Selbstwahrnehmung und Selbstwertgefühl zu fördern.
- Das Gefühl von Kompetenz und "Ich kann etwas" zu stärken.
- Innere Ressourcen als wertvolle Schätze zu verankern.
- Freude und Stolz auf die eigenen Fähigkeiten zu wecken.

Einsatzmöglichkeiten:

- Als ressourcenorientierte Intervention zur allgemeinen Stärkung des Selbstwertgefühls.
- Für Kinder, die wenig Selbstvertrauen zeigen oder sich oft mit anderen vergleichen.
- Wenn Kinder Mühe haben, ihre eigenen Stärken zu benennen oder anzuerkennen.
- Zur Vorbereitung auf Situationen, in denen das Kind auf seine Fähigkeiten vertrauen soll.
- Geeignet für Einzelsitzungen oder ruhige Kleingruppen.

Wichtige Hinweise vor der Anwendung:

- **Altersgruppe:** Optimal für ca. 6-10 Jahre. Die Metapher der Schatzkiste ist in diesem Alter meist sehr ansprechend.
- **Anamnese/Kontext:** Es ist hilfreich (aber nicht zwingend), wenn Sie bereits eine Ahnung von möglichen Stärken oder Talenten des Kindes haben, um die Exploration ggf. sanft zu unterstützen. Wichtig ist aber vor allem, der Fantasie des Kindes Raum zu lassen.
- **Kontraindikationen:** Übliche Prüfung auf Kontraindikationen für Hypnose beim Kind. Sicherstellen, dass das Kind sich sicher fühlt.
- **Vertrautheit mit dem Text:** Lesen Sie die Reise vorab durch und machen Sie sich mit den verschiedenen Schatz-Metaphern vertraut. Seien Sie bereit, die Beispiele ggf. spontan anzupassen.
- **Kindgerechte Sprache:** Verwenden Sie eine lebendige, bildhafte und wertschätzende Sprache.
- **Sicherheit:** Die Reise sollte sich wie ein spannendes, aber absolut sicheres Abenteuer anfühlen.
- **Induktion/Ausleitung:** Dieses Skript enthält eine integrierte, kindgerechte Einleitung und Ausleitung.

Haltung und Stimmführung des Hypnotiseurs: Nehmen Sie eine Haltung von wohlwollender Neugier, freudiger Erwartung und echter Wertschätzung für die inneren Schätze des Kindes ein. Ihre Stimme sollte ruhig, aber auch ein wenig geheimnisvoll und abenteuerlich klingen, besonders zu Beginn der Reise. Wenn die Schätze entdeckt werden, sollte Ihre Stimme Bewunderung und Freude ausdrücken. Sie vermitteln: "In dir steckt so viel Wertvolles, lass es uns gemeinsam entdecken!"

Suggestionstext: Entdecke deine geheime Schatzkiste (Integriert)

[Vorbereitung: Sorge für eine ruhige, gemütliche Atmosphäre. Das Kind sitzt oder liegt bequem.]

Therapeut/Anleiter:

- *Schließ deine Augen, wenn du magst, und mach es dir ganz bequem... Atme ein paar Mal tief ein und wieder aus... und mit jedem Ausatmen wirst du ruhiger und entspannter... genau so...*
- *Stell dir vor, du bist ein mutiger Schatzsucher... eine mutige Schatzsucherin... Und heute begibst du dich auf eine ganz besondere Suche... die Suche nach einem verborgenen Schatz, der nur dir gehört...*
- *Du findest dich an einem geheimnisvollen Ort wieder... vielleicht in einem alten, verwunschenen Garten... oder auf einer einsamen Insel... oder in einer funkelnden Kristallhöhle... Schau dich um... Wo bist du gerade auf deiner Schatzsuche?*
- *Du spürst, dass hier etwas Besonderes versteckt ist... Du folgst einem geheimnisvollen Zeichen... vielleicht Fußspuren im Sand... oder einem glitzernden Pfad... oder dem Ruf eines besonderen Vogels...*
- *Und dieser Hinweis führt dich zu einer Stelle... unter einem großen Baum... hinter einem Wasserfall... oder in einer alten Truhe... da ist sie! Deine ganz persönliche, geheime **Schatzkiste!***
- *Wow, schau sie dir an! Wie sieht sie aus? Ist sie aus Holz? Oder aus Gold und Edelsteinen? Ist sie groß oder klein? Ist sie vielleicht sogar ein bisschen geheimnisvoll verschlossen?*
- *Du spürst, dass in dieser Kiste all deine wunderbaren Schätze liegen... deine Stärken... deine Talente... alles, was dich besonders und wertvoll macht... Bist du bereit, sie zu öffnen?*
- *Vielleicht brauchst du einen Zauberschlüssel... vielleicht den Schlüssel deines Mutes... oder deiner Freundlichkeit... Oder vielleicht öffnet sich die Kiste auch ganz leicht, weil sie weiß, dass du es bist... Öffne sie nun... ganz vorsichtig...*
- *Schau hinein! Was entdeckst du da? So viele Schätze!...*
- *Vielleicht liegt da ein **funkelnder Edelstein**... der steht für deine Freundlichkeit... oder dafür, dass du gut zuhören kannst... oder für etwas anderes, das du besonders gut kannst... Nimm ihn mal in die Hand in deiner Vorstellung... spüre sein Leuchten...*

- Was findest du noch? Vielleicht einen **starken Schild**... Er symbolisiert deinen Mut... oder deine Fähigkeit, schwierige Dinge durchzustehen... Spüre, wie sicher du dich damit fühlst...
- Schau weiter... da ist vielleicht ein **bunter Pinsel** oder ein **Zauberstift**... für deine Fantasie... deine Kreativität... deine tollen Ideen...
- Und was ist das? Ein **goldener Schlüssel**?... Der steht für deine Klugheit... deine Fähigkeit, Rätsel zu lösen und Dinge zu verstehen...
- Vielleicht findest du auch ein **warmes, leuchtendes Licht** (wie dein Sonnenstrahl im Herzen)... das für deine Liebe steht... deine Fähigkeit, lieb zu sein und geliebt zu werden...
- Und da! Eine **federleichte Feder**... für deinen Humor... deine Fähigkeit zu lachen und fröhlich zu sein...
- Welche Schätze entdeckst du noch in deiner Kiste? Schau genau hin... vielleicht ein Musikinstrument? Ein Sportgerät? Ein Buch voller Wissen? Ein Symbol für deine Hilfsbereitschaft?... Nimm dir Zeit, deine ganz persönlichen Schätze zu finden...

[Pause, um der Fantasie Raum zu geben.]

- All diese Schätze gehören dir! Sie sind deine Stärken... deine Fähigkeiten... deine guten Eigenschaften... Sie sind immer da, sicher verwahrt in deiner inneren Schatzkiste... Du kannst sie jederzeit hervorholen, wenn du sie brauchst...
- Wie fühlt es sich an, all diese wertvollen Schätze in dir zu wissen?... Vielleicht stolz?... Glücklich?... Stark?... Sicher?... Lass dieses gute Gefühl sich in dir ausbreiten...
- Und nun stell dir vor, du nimmst einen kleinen Teil von jedem Schatz... oder vielleicht einen ganz besonderen Schatz... und steckst ihn in deine Hosentasche oder in ein kleines Säckchen, das du immer bei dir trägst... als Erinnerung... als Anker für deine Stärken...
- Immer wenn du dich mal unsicher fühlst... oder an dir zweifelst... kannst du innerlich in deine Tasche greifen... diesen Schatz berühren... und dich an all die wundervollen Dinge erinnern, die in deiner geheimen Schatzkiste liegen... die in DIR liegen... [Hier kann optional auf eine spezifische Situation Bezug genommen werden.]
- Wenn du das nächste Mal [Situation, z.B. etwas Neues ausprobieren, deine Meinung sagen] möchtest... erinnere dich an deine Schatzkiste und wähle den Schatz, der dir gerade am besten hilft... vielleicht den Mut-Schild oder den Klugheits-Schlüssel...
- Ich freue mich sehr, dass wir heute gemeinsam deine Schatzkiste entdeckt haben! Es ist

wundervoll zu sehen, wie viele wertvolle Dinge du in dir trägst.

- *Vertraue darauf, dass diese Schätze echt sind und immer zu dir gehören... Sie machen dich einzigartig und stark.*
- *Genieße dieses Gefühl deiner inneren Schätze noch einen Moment... das Gefühl, reich beschenkt zu sein... von dir selbst...*
- *Sehr gut! Du bist voller wertvoller Schätze!*
- *Und nun ist es Zeit, von dieser aufregenden Schatzsuche zurückzukehren... Aber das Wissen um deine Schatzkiste und das Gefühl deiner Stärken nimmst du mit... sie bleiben bei dir..*
- *Ich zähle jetzt langsam von 1 bis 5, und bei 5 bist du wieder ganz wach, hier im Raum... stolz und froh über deine inneren Schätze.*
- *1... Du spürst wieder den Boden unter deinen Füßen... den Stuhl oder die Unterlage...*
- *2... Bewege deine Finger und Zehen... die Schatzsucher-Energie kehrt zurück...*
- *3... Atme tief ein und aus... recke und strecke dich wie ein Held nach getaner Arbeit...*
- *4... Deine Augenlider werden leicht... bereit sich zu öffnen...*
- *5... Öffne deine Augen, komm ganz hier an... hellwach, erfrischt und mit dem wunderbaren Gefühl deiner inneren Schätze! Willkommen zurück, du Schatzfinder!*

4. Der kleine Baum mit den starken Wurzeln

(Fokus: Innere Stabilität und Standfestigkeit finden)

Erläuterung zu Inhalten, Zielen und Anwendung:

Zweck und Ziele: Diese Fantasiereise nutzt die kraftvolle und naturverbundene Metapher eines **Baumes mit starken Wurzeln**, um Kindern zu helfen, ein Gefühl von **innerer Stabilität, Erdung, Sicherheit und Standfestigkeit** zu entwickeln. Gerade in einer schnelllebigen Welt oder bei persönlichen Herausforderungen fühlen sich Kinder manchmal unsicher, haltlos oder "wie ein Blatt im Wind". Diese Reise soll dem Kind erfahrbar machen, dass es tief in sich eine Quelle der Stabilität und Resilienz besitzt, symbolisiert durch die tiefen Wurzeln. Sie zielt darauf ab:

- Das Gefühl von innerer Sicherheit und Geerdetheit zu stärken.
- Die Fähigkeit zu fördern, auch bei äußeren "Stürmen" (Stress, Veränderungen, Konflikte) ruhig und zentriert zu bleiben.
- Das Vertrauen in die eigene innere Stärke und Widerstandskraft aufzubauen.
- Eine positive Verbindung zum eigenen Körper als Anker zu etablieren.
- Den Selbstwert durch das Erleben von innerer Stabilität und Standfestigkeit zu nähren.

Einsatzmöglichkeiten:

- Zur Förderung von innerer Ruhe und Gelassenheit bei ängstlichen oder unruhigen Kindern.
- Zur Stärkung der Resilienz in Zeiten von Veränderung oder Stress (z.B. Schulwechsel, familiäre Veränderungen).
- Für Kinder, die leicht aus der Fassung geraten oder sich schnell überfordert fühlen.
- Als Übung zur Erdung und Zentrierung.
- Geeignet für Einzelsitzungen oder ruhige Kleingruppen.

Wichtige Hinweise vor der Anwendung:

- **Altersgruppe:** Optimal für ca. 6-10 Jahre. Die Baum-Metapher ist für Kinder meist gut nachvollziehbar.
- **Anamnese/Kontext:** Gibt es spezifische Situationen, in denen das Kind Stabilität braucht? Hat es einen Bezug zur Natur? Die Reise wirkt auch ohne spezifischen Bezug, kann aber durch Anknüpfungspunkte verstärkt werden.
- **Kontraindikationen:** Übliche Prüfung auf Kontraindikationen für Hypnose beim Kind. Sicherstellen, dass das Kind sich sicher fühlt.
- **Vertrautheit mit dem Text:** Lesen Sie die Reise vorab durch und verbinden Sie sich selbst mit dem Gefühl von Stabilität und Erdung, um es authentisch vermitteln zu können.
- **Kindgerechte Sprache:** Verwenden Sie eine ruhige, klare und bildhafte Sprache.
- **Sicherheit:** Schaffen Sie eine Atmosphäre von Ruhe und Stabilität im Raum.
- **Induktion/Ausleitung:** Dieses Skript enthält eine integrierte, thematisch passende Einleitung und Ausleitung.

Haltung und Stimmführung des Hypnotiseurs: Nehmen Sie eine Haltung von großer Ruhe, Stabilität, Erdung und sanfter Stärke ein. Ihre Stimme sollte ruhig, tief (aber nicht unnatürlich), langsam und sehr beständig klingen – wie der Baum selbst. Sie vermitteln nonverbal Sicherheit, Verlässlichkeit und unerschütterlichen Halt. Der Tonfall ist beruhigend und hilft dem Kind, sich tief zu entspannen und innerlich zu verwurzeln.

Suggestionstext: Der kleine Baum mit den starken Wurzeln (Integriert)

[Vorbereitung: Sorge für eine ruhige, gemütliche Atmosphäre. Das Kind sitzt oder liegt sehr bequem.]

Therapeut/Anleiter:

- *Mach es dir wieder ganz bequem... schließe sanft deine Augen, wenn du magst... und atme ein paar Mal ruhig ein und aus... Mit jedem Ausatmen lässt du alle Gedanken und alle Unruhe einfach davonfliegen... wie Blätter im Wind... Wirst ruhiger... und ruhiger...*
- *Spüre einmal den Boden unter dir... wie er dich trägt... ganz sicher und fest... Fühle dich verbunden mit der Erde... genau hier, wo du bist...*
- *Und nun stell dir vor... du bist ein Baum... ein kleiner, aber sehr starker Baum... Vielleicht stehst du auf einer sonnigen Wiese... oder in einem ruhigen Wald... oder auf einem Hügel... Finde deinen Platz...*
- *Spüre deine Füße... oder das, was jetzt deine Wurzeln sind... Stell dir vor, wie aus deinen Füßen starke, dicke Wurzeln wachsen... tief hinein in die Erde... Immer tiefer und tiefer graben sie sich in den Boden... verzweigen sich... finden festen Halt...*
- *Fühle diese Verbindung zur Erde... wie die Wurzeln dich fest verankern... Du stehst ganz sicher und stabil... Nichts kann dich so leicht umwerfen... Die Erde gibt dir Kraft und Nahrung durch deine Wurzeln... Spüre diese Kraft nach oben steigen...*
- *Nun spüre deinen Körper... deinen Stamm... Er ist stark und gerade... fest und doch ein bisschen biegsam... Fühle die Kraft in deinem Stamm... die dich aufrecht hält... stolz und ruhig...*
- *Und dann spüre deine Arme... deine Äste... Sie recken sich nach oben... zum Himmel... zum Licht... Mit vielen Blättern daran... die im Sonnenlicht tanzen... Du atmest die frische Luft... nimmst das Sonnenlicht auf...*
- *Stell dir vor, wie der Wind kommt... und sanft durch deine Blätter rauscht... Deine Äste wiegen sich leicht hin und her... aber du bleibst fest stehen... Deine starken Wurzeln halten dich sicher im Boden... Du bist stabil...*
- *Vielleicht kommt auch mal ein stärkerer Wind... oder Regen... Die Blätter tanzen wilder... die Äste bewegen sich mehr... aber du spürst tief in dir deine Wurzeln... deine Stärke im Stamm... Du biegst dich vielleicht ein wenig... aber du brichst nicht... Du bleibst stehen... fest und sicher... verwurzelt und stark...*

- *Fühle diese wunderbare Stabilität in dir... dieses ruhige Wissen: 'Ich stehe fest. Ich habe starke Wurzeln. Ich kann auch Stürmen standhalten.'... Wie fühlt sich das an?... Vielleicht sicher?... Ruhig?... Stark?... Mutig?... Lass dieses Gefühl von innerer Standfestigkeit dich ganz erfüllen...*
- *Und nun lege eine Hand auf deinen Bauch... oder spüre deine Füße fest auf dem Boden... Das ist dein Anker für dieses Gefühl... dein Baum-Anker... Immer wenn du dich mal unsicher oder wackelig fühlst... kannst du deine Hand auf den Bauch legen oder deine Füße fest spüren... und dich an dein Gefühl erinnern, wie es ist, dieser starke Baum mit den tiefen Wurzeln zu sein... [Hier kann optional auf eine spezifische Situation Bezug genommen werden.]*
- *Wenn du das nächste Mal [Situation, z.B. aufgeregt bist, dich unsicher fühlst]... erinnere dich an deinen Baum-Anker... spüre deine Wurzeln... deine Stabilität... und wisse: Du hast diese Stärke in dir.*
- *Ich sehe dich als diesen starken, wundervollen Baum... fest verwurzelt und gleichzeitig lebendig und offen für das Licht... Es ist schön, diese Stabilität in dir zu spüren.*
- *Vertraue auf deine inneren Wurzeln... auf deine Standfestigkeit... Sie sind immer da und geben dir Halt.*
- *Genieße dieses Gefühl von innerer Stärke und Ruhe noch einen Moment... das Gefühl, fest und sicher zu sein... wie der Baum...*
- *Sehr gut! Du bist stark und stabil wie ein Baum!*
- *Und nun ist es Zeit, langsam wieder ganz du selbst zu werden... aber das Gefühl der starken Wurzeln... der inneren Stabilität... das nimmst du mit... Es bleibt ein Teil von dir...*
- *Ich zähle jetzt von 1 bis 5, und bei 5 bist du wieder ganz wach, hier im Raum... fühlst dich ruhig, geerdet und stark.*
- *1... Spüre wieder deinen Körper, wie er hier sitzt oder liegt... spüre den festen Boden unter dir...*
- *2... Bewege sanft deine Finger und deine Zehen... wie kleine Wurzeln, die sich regen...*
- *3... Atme tief ein und strecke dich wie ein Baum, der seine Äste zum Himmel reckt...*
- *4... Deine Augen werden wacher... das Licht des Raumes wird heller...*
- *5... Öffne deine Augen, wenn du magst... komm ganz hier an... wach, ruhig, geerdet und mit dem guten Gefühl deiner inneren Stärke! Willkommen zurück!*

5. Du bist ein einzigartiger Stern am Himmel

(Fokus: Die eigene Einzigartigkeit erkennen und wertschätzen)

Erläuterung zu Inhalten, Zielen und Anwendung:

Zweck und Ziele: Diese Fantasiereise nutzt die Metapher eines **einzigartigen Sterns am Himmel**, um Kindern zu helfen, ihre **Individualität und Besonderheit** wertzuschätzen und zu erkennen, dass Anderssein wertvoll ist. Viele Kinder vergleichen sich mit anderen und fühlen sich schlecht, wenn sie anders sind oder bestimmten Erwartungen nicht entsprechen. Diese Reise soll den Fokus weg vom Vergleich und hin zur **Anerkennung der eigenen Einzigartigkeit** lenken. Das Ziel ist es:

- Das Gefühl zu vermitteln, dass es gut und richtig ist, so zu sein, wie man ist.
- Den Wert der Vielfalt und der individuellen Unterschiede hervorzuheben.
- Das Selbstwertgefühl durch die Anerkennung der eigenen Besonderheit zu stärken.
- Dem Kind zu helfen, sich als wertvollen Teil eines größeren Ganzen zu sehen.
- Die Freude an der eigenen Einzigartigkeit zu wecken.

Einsatzmöglichkeiten:

- Zur Stärkung des Selbstbewusstseins bei Kindern, die sich oft vergleichen oder unsicher sind.
- Für Kinder, die sich "anders" fühlen oder Schwierigkeiten haben, ihren Platz in einer Gruppe zu finden.
- Zur Förderung von Toleranz und Wertschätzung von Vielfalt.
- Als allgemeine Übung zur Stärkung eines positiven Selbstbildes.
- Geeignet für Einzelsitzungen oder ruhige Kleingruppen.

Wichtige Hinweise vor der Anwendung:

- **Altersgruppe:** Optimal für ca. 6-10 Jahre. Die Sternen-Metapher spricht die Fantasie von Kindern in diesem Alter gut an.
- **Anamnese/Kontext:** Gibt es spezifische Bereiche, in denen sich das Kind "anders" fühlt? Gibt es Themen rund um sozialen Vergleich oder das Gefühl, nicht dazuzugehören?
- **Kontraindikationen:** Übliche Prüfung auf Kontraindikationen für Hypnose beim Kind. Sicherstellen, dass das Kind sich sicher fühlt.
- **Vertrautheit mit dem Text:** Machen Sie sich als Anwender die Botschaft von der Schönheit der Vielfalt und dem Wert jedes Einzelnen zu eigen.
- **Kindgerechte Sprache:** Verwenden Sie eine klare, bildhafte Sprache, die Staunen und positive Gefühle weckt.
- **Sicherheit:** Die Reise ins "Weltall" sollte sich immer sicher und geborgen anfühlen.
- **Induktion/Ausleitung:** Dieses Skript enthält eine integrierte, thematisch passende Einleitung und Ausleitung.

Haltung und Stimmführung des Hypnotiseurs: Nehmen Sie eine Haltung von sanftem Staunen, Wertschätzung und Bewunderung für die Einzigartigkeit ein. Ihre Stimme sollte ruhig, klar, vielleicht etwas schwebend oder "magisch" klingen, wenn es zu den Sternen geht. Sie vermitteln die Botschaft: "Jeder ist besonders und wichtig, genau wie du." Der Tonfall sollte die Schönheit der Vielfalt unterstreichen und das Kind ermutigen, sein eigenes Licht strahlen zu lassen.

Suggestionstext: Du bist ein einzigartiger Stern am Himmel (Integriert)

[Vorbereitung: Sorge für eine ruhige, gemütliche Atmosphäre. Das Kind sitzt oder liegt sehr bequem.]

Therapeut/Anleiter:

- *Mach es dir wieder ganz gemütlich... schließe sanft deine Augen, wenn du möchtest... und stell dir vor, du liegst draußen auf einer weichen Wiese in einer klaren Nacht... Es ist ganz ruhig und friedlich...*
- *Atme die kühle, klare Nachtluft ein... und atme alle Gedanken vom Tag einfach aus... Einatmen... und ausatmen... Wirst ruhiger und ruhiger...*
- *Und nun schau nach oben... zum riesigen, weiten Sternenhimmel... Siehst du all die vielen, vielen Sterne?... Tausende und Abertausende... Manche leuchten ganz hell... andere funkeln nur ganz zart... Manche sehen groß aus, andere winzig klein... Jeder Stern ist anders...*
- *Und nun stell dir vor, du wirst ganz leicht... leichter und leichter... und beginnst, sanft nach oben zu schweben... höher und höher... ganz sicher und geborgen... hinauf zu den Sternen...*
- *Du schwebst durch den Nachthimmel... vorbei an funkelnden Sternen und vielleicht sogar an Planeten... Es ist wunderschön hier oben... ganz friedlich...*
- *Und nun suchst du dir deinen ganz eigenen Platz an diesem Himmel... einen Platz, der nur für dich ist... Finde ihn... und während du dort schwebst... spüre, wie du selbst beginnst, zu leuchten... wie ein wunderschöner, einzigartiger Stern...*
- *Du bist jetzt ein Stern am Himmel! Wie fühlt sich das an?... Spüre dein eigenes Licht... Welche Farbe hat es? Ist es ein warmes Gelb? Ein sanftes Blau? Ein kräftiges Rot? Oder glitzert es in allen Farben?... Es ist dein ganz besonderes Licht...*
- *Leuchte so hell oder so sanft, wie es sich für dich richtig anfühlt... Dein Licht ist einzigartig... Niemand sonst am ganzen Himmel leuchtet genau so wie du...*
- *Schau dich nun um... Sieh all die anderen Sterne um dich herum... Jeder leuchtet auf seine eigene Weise... Manche sind Riesensterne, manche sind Zwergsterne... manche funkeln schnell, manche leuchten ruhig... Jeder ist anders... und gerade weil alle verschieden sind, ist der Himmel so unglaublich schön und interessant...*
- *Es wäre doch langweilig, wenn alle Sterne gleich wären, oder?... Die Vielfalt macht die*

Schönheit aus... Und du bist ein wichtiger Teil dieser Vielfalt... mit deinem ganz eigenen Licht...

- *Dein Licht ist wichtig. Es gehört genauso zum Sternenhimmel wie das Licht aller anderen Sterne... Es macht den Himmel vollständiger und schöner... Du musst nicht leuchten wie ein anderer Stern... Leuchte einfach so, wie DU leuchtest... Das ist genau richtig...*
- *Spüre nun tief in dir dieses Gefühl... 'Ich bin einzigartig'... 'Mein Licht ist besonders'... 'Ich bin genau richtig so, wie ich bin'... Ein Gefühl von Stolz vielleicht... von Freude... von Zugehörigkeit zum großen Sternenhimmel...*
- *Und um dich immer an dein einzigartiges Licht zu erinnern... kannst du dir vorstellen, dass du dieses Leuchten tief in deinem Herzen spürst... oder du blinzelst einmal ganz bewusst wie ein Stern... Das ist dein Sternen-Anker... Immer wenn du diesen Anker spürst oder machst, erinnerst du dich: 'Ich bin ein einzigartiger Stern und mein Licht ist wertvoll.' [Hier kann optional auf eine spezifische Situation Bezug genommen werden.]*
- *Wenn du dich mal mit anderen vergleichst... erinnere dich an den Sternenhimmel und deinen Anker... und wisse: Deine Einzigartigkeit ist deine Stärke!*
- *Ich sehe dein wunderschönes, einzigartiges Licht hier vom Boden aus... Es ist wunderbar, dass du da bist und leuchtest!*
- *Vertraue auf deine Einzigartigkeit... sie macht dich besonders und wertvoll.*
- *Genieße noch einen Moment dieses Gefühl, ein leuchtender, einzigartiger Stern zu sein... Teil des wundervollen Himmels...*
- *Sehr gut! Du bist ein einzigartiger Stern!*
- *Und nun ist es Zeit, von deiner Reise durch den Sternenhimmel langsam zurückzukehren... Dein inneres Licht... dein Gefühl der Einzigartigkeit... nimmst du mit... es bleibt immer in dir...*
- *Ich zähle jetzt von 1 bis 5, und bei 5 bist du wieder ganz wach und hier im Raum... fühlst dich wunderbar und einzigartig.*
- *1... Du schwebst sanft wieder nach unten... zurück zur Erde...*
- *2... Spürst wieder deinen Körper... deine Arme... deine Beine...*
- *3... Bewege deine Finger und Zehen... recke und strecke dich ein wenig... atme tief durch...*
- *4... Du spürst die Unterlage unter dir ganz deutlich... hörst die Geräusche im Raum...*
- *5... Öffne deine Augen, wann immer du möchtest... komm ganz hier an... wach, klar,*

erfrischt und mit dem Wissen um dein einzigartiges Leuchten! Willkommen zurück!

6. Deine verborgene Superkraft (*Fokus: Innere Ressourcen und Fähigkeiten aktivieren*)

Erläuterung zu Inhalten, Zielen und Anwendung:

Zweck und Ziele: Diese Fantasiereise nutzt die für Kinder sehr ansprechende Metapher der "**verborgenen Superkraft**", um ihnen zu helfen, ihre **inneren Ressourcen, Stärken und positiven Fähigkeiten** zu entdecken und zu aktivieren. Viele Kinder sind sich ihrer eigenen Stärken nicht bewusst oder fokussieren sich auf das, was sie nicht können. Diese Reise lädt sie auf eine spielerische, spannende Weise ein, die "Superkräfte" zu finden, die bereits in ihnen schlummern (z.B. Mut, Freundlichkeit, Kreativität, Geduld, Humor, Intelligenz). Die Ziele sind:

- Das Bewusstsein für eigene Stärken und positive Eigenschaften zu steigern.
- Das Selbstvertrauen und die Selbstwirksamkeitserwartung ("Ich kann etwas!") zu fördern.
- Ein positives Selbstbild aufzubauen ("Ich habe tolle Fähigkeiten in mir").
- Innere Ressourcen als aktivierbare "Superkräfte" zu verankern.
- Freude und Neugier an den eigenen Potenzialen zu wecken.

Einsatzmöglichkeiten:

- Zur allgemeinen Stärkung von Selbstvertrauen und Selbstwertgefühl.
- Für Kinder, die sich oft machtlos, unsicher oder "normal" fühlen.
- Zur Aktivierung spezifischer Ressourcen vor Herausforderungen (z.B. Kreativität vor einer Bastelaufgabe, Mut vor einer Prüfung).
- Als motivierende und spaßige Intervention in Einzel- oder Gruppensettings.
- Besonders wirksam, da die Superhelden-Metapher für viele Kinder sehr positiv besetzt ist.

Wichtige Hinweise vor der Anwendung:

- **Altersgruppe:** Optimal für ca. 6-10 Jahre, kann aber je nach Interesse des Kindes auch leicht angepasst werden.
- **Anamnese/Kontext:** Kennen Sie bereits bestimmte Stärken oder Interessen des Kindes, die als "Superkraft" gerahmt werden könnten? Die Reise funktioniert auch offen, aber eine leichte Anspielung kann die Imagination unterstützen. Wichtig ist, dass das Kind seine *eigene* Kraft entdeckt.
- **Kontraindikationen:** Übliche Prüfung auf Kontraindikationen für Hypnose beim Kind.
- **Vertrautheit mit dem Text:** Lesen Sie die Reise vorab durch und finden Sie selbst Freude an der Idee der inneren Superkräfte, um dies authentisch zu vermitteln.
- **Kindgerechte Sprache:** Verwenden Sie eine lebendige, ermutigende und leicht "magische" oder "geheimnisvolle" Sprache.
- **Sicherheit:** Der Ort der Entdeckung sollte sich sicher und positiv anfühlen.
- **Induktion/Ausleitung:** Dieses Skript enthält eine integrierte, kindgerechte Einleitung und Ausleitung.

Haltung und Stimmführung des Hypnotiseurs: Nehmen Sie eine Haltung von wohlwollender Neugier, positiver Erwartung und echter Begeisterung für die inneren Kräfte des Kindes ein. Ihre Stimme sollte ruhig und sicher sein, aber auch einen Hauch von Abenteuer, Magie und Ermutigung transportieren. Wenn die Superkraft entdeckt wird, darf Ihre Stimme Bewunderung und Bestätigung ausdrücken. Sie vermitteln: "In dir steckt etwas ganz Besonderes und Kraftvolles, lass es uns finden!"

Suggestionstext: Deine verborgene Superkraft (Integriert)

[Vorbereitung: Sorge für eine ruhige, gemütliche Atmosphäre. Das Kind sitzt oder liegt bequem.]

Therapeut/Anleiter:

- *Mach es dir wieder ganz gemütlich... und wenn du magst, schließe sanft deine Augen... Atme ein paar Mal tief ein und aus... und lass mit jedem Ausatmen alles Schwere und Unruhige einfach los... sehr gut...*
- *Stell dir vor, du begibst dich heute auf eine geheime Mission... eine Entdeckungsreise zu etwas ganz Besonderem, das tief in dir verborgen liegt... zu deiner eigenen, ganz persönlichen Superkraft!*
- *Ja, du hast richtig gehört! Jeder Mensch hat eine oder sogar mehrere Superkräfte in sich... besondere Fähigkeiten, die ihn stark und einzigartig machen. Oft wissen wir gar nicht genau, welche das sind... aber sie sind da... tief in uns...*
- *Um deine Superkraft zu finden, reisen wir jetzt an einen ganz besonderen, geheimen Ort... vielleicht eine verborgene Höhle hinter einem Wasserfall... oder ein geheimes Labor voller blinkender Lichter... oder ein Turm hoch über den Wolken... Finde deinen geheimen Ort der Kräfte...*

[Pause, um den Ort zu etablieren.]

- *Du bist nun an diesem besonderen Ort... schau dich um... Hier ist alles möglich... Hier kannst du deine verborgene Superkraft entdecken...*
- *Richte nun deine ganze Aufmerksamkeit nach innen... ganz tief in dich hinein... Lausche... Spüre... Welche besondere Kraft schlummert in dir?... Ist es vielleicht die **Superkraft der Freundlichkeit**?... die Fähigkeit, lieb zu anderen und zu dir selbst zu sein... wie ein warmes Licht in deinem Herzen?*
- *Oder ist es die **Superkraft des Mutes**?... wie ein starker Löwe (Reise 1) in dir, der dich beschützt und dir hilft, dich Dinge zu trauen?*
- *Vielleicht ist es die **Superkraft der Kreativität**?... die Fähigkeit, tolle Ideen zu haben, zu malen, zu bauen, zu träumen... wie ein bunter Regenbogen in deinem Kopf?*
- *Oder die **Superkraft der Klugheit**?... dass du gut lernen und Dinge verstehen kannst... wie*

ein blitzschneller Gedanke?

- *Vielleicht auch die **Superkraft der Geduld...** oder des **Humors...** oder der **Hilfsbereitschaft...** oder die Fähigkeit, **niemals aufzugeben?***
- *Spüre genau hin... welche Kraft ist bei dir besonders stark? Welche fühlt sich wie deine ganz besondere Superkraft an?... Vielleicht hat sie eine Farbe?... Ein Gefühl?... Einen Klang?... Oder ein Symbol?*

[Längere Pause, um dem Kind Raum zur inneren Entdeckung zu geben.]

- *Sehr gut! Du spürst sie... oder siehst sie... oder weißt einfach, dass sie da ist... Deine ganz persönliche Superkraft!*
- *Und nun lass dieses Gefühl... diese Kraft... ganz stark werden in dir... Stell dir vor, wie sie sich aktiviert... wie sie deinen ganzen Körper erfüllt... von den Zehen bis zu den Haarspitzen... Wie fühlt sich das an, wenn deine Superkraft ganz wach ist?... Stark?... Sicher?... Fähig?... Gut?...*
- *Wisse: Diese Superkraft gehört zu dir! Sie ist immer da, auch wenn du sie nicht immer bemerkst. Sie ist ein Teil von dem, was dich so besonders und wertvoll macht.*
- *Und damit du dich immer an deine Superkraft erinnern und sie nutzen kannst, denke dir jetzt ein geheimes Zeichen dafür aus... vielleicht ballst du ganz sanft eine Faust... oder du tippst dir an die Stirn... oder du sagst innerlich ein Zauberwort wie 'Kraft!' oder 'Mut!'... Wähle dein Zeichen...*
- *Sehr gut. Immer wenn du dieses Zeichen machst oder das Wort denkst, wird deine Superkraft aktiviert und du spürst sie wieder ganz stark in dir... Das ist dein Superkraft-Anker!*
[Hier kann optional auf eine spezifische Situation Bezug genommen werden.]
- *Wenn du das nächste Mal [Situation, z.B. etwas Schwieriges lernen musst, dich unsicher fühlst]... nutze deinen Anker und aktiviere deine Superkraft! Sie wird dir helfen!*
- *Ich finde es großartig, dass du deine Superkraft entdeckt hast! Das ist eine wundervolle Fähigkeit, die du besitzt.*
- *Vertraue auf deine Superkraft... nutze sie weise... für dich und für andere...*
- *Genieße noch einen Moment dieses kraftvolle Gefühl... das Wissen um deine verborgene Stärke...*
- *Sehr gut! Du bist ein Superheld / eine Superheldin mit einer ganz besonderen Kraft!*

- *Und nun ist es Zeit, von deinem geheimen Ort der Kräfte zurückzukehren... aber deine Superkraft... und deinen Anker dafür... nimmst du natürlich mit! Sie bleiben immer bei dir.*
- *Ich zähle jetzt von 1 bis 5, und bei 5 bist du wieder ganz wach hier im Raum... fühlst dich stark, fähig und voller guter Energie.*
- *1... Komm langsam wieder mehr hier im Raum an... spüre deine Unterlage...*
- *2... Bewege deine Finger und Zehen... die Superkraft-Energie kribbelt vielleicht noch ein bisschen...*
- *3... Atme tief ein und aus... recke und strecke dich wie ein Superheld/eine Superheldin nach einer wichtigen Mission...*
- *4... Deine Augenlider werden leicht... du bist fast ganz wach...*
- *5... Öffne deine Augen, wenn du möchtest... sei wieder ganz hier... wach, klar, erfrischt und mit dem Wissen um deine eigene, ganz besondere Superkraft! Willkommen zurück!*

7. Die Kuschecke für dein Herz (*Fokus: Selbstmitgefühl und sich selbst trösten lernen*)

Erläuterung zu Inhalten, Zielen und Anwendung:

Zweck und Ziele: Diese Fantasiereise nutzt die für Kinder sehr greifbare und positive Metapher einer "**Kuschecke für das Herz**", um **Selbstmitgefühl** und die Fähigkeit zur **Selbstberuhigung** zu fördern. Kinder (genau wie Erwachsene) erleben Momente von Traurigkeit, Enttäuschung, Angst oder machen Fehler, nach denen sie sich schlecht fühlen. Diese Reise soll ihnen eine innere Ressource an die Hand geben, um sich selbst in solchen Momenten Trost, Wärme und Verständnis zu schenken. Sie zielt darauf ab:

- Die Fähigkeit zur Selbstberuhigung und zum Selbsttrost zu entwickeln.
- Eine freundliche, mitfühlende Haltung sich selbst gegenüber zu kultivieren (Selbstmitgefühl).
- Negative Gefühle wie Traurigkeit oder Angst vor Fehlern abzumildern.
- Ein Gefühl von innerer Geborgenheit und Sicherheit zu stärken, das von innen kommt.
- Dem Kind zu zeigen, dass es sich selbst Gutes tun kann, wenn es ihm nicht gut geht.

Einsatzmöglichkeiten:

- Zur Förderung der emotionalen Regulation und Resilienz.
- Für Kinder, die sehr sensibel sind oder dazu neigen, sich selbst hart zu kritisieren.
- Wenn Kinder traurig sind, Angst haben oder einen Misserfolg erlebt haben.
- Als allgemeine Übung, um Selbstmitgefühl als Ressource zu etablieren.
- Geeignet für Einzelsitzungen oder ruhige Kleingruppen.

Wichtige Hinweise vor der Anwendung:

- **Altersgruppe:** Optimal für ca. 6-10 Jahre, besonders wirksam bei Kindern, die positive Assoziationen mit Kuschneln und Geborgenheit haben.
- **Anamnese/Kontext:** Wie geht das Kind normalerweise mit schwierigen Gefühlen oder Fehlern um? Verfügt es über Strategien zur Selbstberuhigung? Diese Reise bietet eine neue, positive Strategie an.
- **Kontraindikationen:** Übliche Prüfung auf Kontraindikationen für Hypnose beim Kind.
- **Vertrautheit mit dem Text:** Lesen Sie die Reise vorab durch und verbinden Sie sich mit dem Gefühl von Trost und Geborgenheit, um es authentisch zu vermitteln.
- **Kindgerechte Sprache:** Verwenden Sie eine besonders sanfte, liebevolle und bildhafte Sprache.
- **Sicherheit:** Schaffen Sie eine sehr warme, sichere und geborgene Atmosphäre.
- **Induktion/Ausleitung:** Dieses Skript enthält eine integrierte, thematisch passende Einleitung und Ausleitung.

Haltung und Stimmführung des Hypnotiseurs: Nehmen Sie eine Haltung tiefster Fürsorge, Wärme, Sanftheit und Geborgenheit ein – als würden Sie das Kind tatsächlich in eine warme Decke hüllen. Ihre Stimme sollte extrem weich, langsam, ruhig, tröstend und liebevoll sein. Sie vermitteln nonverbal absolute Sicherheit, Trost und bedingungslose Annahme. Der Tonfall ist wie ein sanftes Wiegenlied für das Herz.

Suggestionstext: Die Kuschedecke für dein Herz (Integriert)

[Vorbereitung: Sorge für eine ruhige, sehr gemütliche Atmosphäre. Das Kind sitzt oder liegt eingekuschelt und bequem.]

Therapeut/Anleiter:

- *Mach es dir jetzt so richtig gemütlich... kuschel dich ein... genau so... Und wenn du magst, schließe ganz sanft deine Augen... wie kurz vor dem Einschlafen...*
- *Atme ein paar Mal tief und ruhig ein und aus... Spüre, wie dein Bauch beim Einatmen rund wird... und beim Ausatmen wieder flach... Mit jedem Ausatmen wirst du noch ruhiger... noch entspannter... lässt alles los, was dich stört...*
- *Stell dir vor, du liegst an deinem allerliebsten Kuschelplatz... vielleicht in deinem Bett... auf einem weichen Sofa... oder auf einer Wolke... ganz weich und warm und sicher... Nichts kann dich hier stören... du bist vollkommen geborgen...*
- *Und nun wandere mit deiner Aufmerksamkeit zu deinem Herzen... mitten in deiner Brust... Dort, wo du all deine Gefühle spürst... Freude... aber manchmal eben auch Traurigkeit... oder wenn du dich mal geärgert hast oder einen Fehler gemacht hast... Manchmal fühlt sich das Herz dann vielleicht ein bisschen kühl oder unruhig an...*
- *Aber weißt du was? Du hast etwas ganz Besonderes in dir, das deinem Herzen guttut... eine unsichtbare, magische **Kuschedecke nur für dein Herz!**...*
- *Stell dir diese Decke einmal vor... Wie sieht sie aus? Hat sie deine Lieblingsfarbe?... Ist sie aus Wolle? Oder aus Samt? Oder aus reiner warmer Sonne?... Fühle mal hin... sie ist bestimmt unglaublich weich... und genau richtig warm... nicht zu heiß, nicht zu kalt... genau perfekt für dein Herz...*
- *Und nun nimm diese wundervolle Herzens-Kuschedecke in deiner Fantasie... und lege sie ganz sanft um dein Herz herum... Hülle dein Herz liebevoll darin ein... Spüre, wie weich sie sich anfühlt... wie sie dein Herz ganz zart berührt...*
- *Und spüre die Wärme... die von dieser Decke ausgeht... eine tiefe, angenehme Wärme, die direkt in dein Herz hineinfließt... Sie wärmt alles, was vielleicht kühl oder traurig war... Sie bringt Frieden und Ruhe in dein Herz...*
- *Diese Kuschedecke ist aber nicht nur warm und weich... sie ist auch voller lieber Worte... Sie flüstert deinem Herzen ganz leise zu: 'Alles ist gut.'... 'Ich hab dich lieb.'... 'Du bist*

wunderbar, genau so wie du bist.'... 'Auch wenn du mal traurig bist oder einen Fehler machst, ich bin für dich da und halte dich warm.'... Lass diese lieben Worte dein Herz erfüllen...

- *Spüre, wie sich dein Herz unter dieser Decke entspannt... wie es ruhig und friedlich wird... wie es sich sicher und geborgen fühlt... getröstet und geliebt... von dir selbst...*
- *Das ist Selbstmitgefühl... wenn du gut und freundlich zu deinem eigenen Herzen bist... besonders wenn es ihm nicht so gut geht...*
- *Und diese Decke... diese Fähigkeit, dich selbst zu trösten und lieb zu dir zu sein... die hast du immer bei dir... tief in deinem Inneren...*
- *Lege nun noch einmal deine Hände sanft auf deine Brust... dorthin, wo dein Herz ist... Spüre die Wärme deiner Hände... und stell dir vor, das ist die Wärme deiner Herzens-Kuscheldecke... Das ist dein Anker... dein Zeichen...*
- *Immer wenn du dich mal traurig fühlst... oder dich über dich selbst ärgerst... oder einfach eine Portion Trost brauchst... lege deine Hände so auf dein Herz... schließe vielleicht kurz die Augen... und erinnere dich an deine unsichtbare, magische Kuscheldecke... Wickle dein Herz darin ein und spüre die Wärme und die lieben Worte... [Hier kann optional auf eine spezifische Situation Bezug genommen werden.]*
- *Wenn du das nächste Mal [Situation, z.B. traurig bist, weil etwas nicht geklappt hat]... denk an deine Kuscheldecke und sei lieb zu deinem Herzen.*
- *Es ist so schön, dass du diese wundervolle Kuscheldecke in dir hast... Ich freue mich, dass du sie heute gespürt hast.*
- *Vertraue darauf, dass du dich immer selbst trösten und dir Wärme schenken kannst... Du bist dein eigener bester Tröster.*
- *Genieße noch einen Moment dieses Gefühl von Wärme, Geborgenheit und Frieden in deinem Herzen... eingekuschelt in deine liebevolle Decke...*
- *Sehr gut! Du kannst dich wunderbar selbst trösten!*
- *Und nun ist es Zeit, ganz langsam und sanft von dieser Kuschelreise zurückzukommen... Aber das Gefühl der warmen Decke um dein Herz... das nimmst du mit... Es bleibt bei dir...*
- *Ich zähle jetzt von 1 bis 5, und bei 5 bist du wieder ganz wach und hier im Raum... fühlst dich ruhig, getröstet und ganz lieb mit dir selbst.*
- *1... Spüre wieder deinen Körper... ganz entspannt und warm...*

- *2... Bewege sanft deine Finger und Zehen... ganz langsam...*
- *3... Atme etwas tiefer... und vielleicht magst du dich ein bisschen recken und strecken... ganz gemütlich...*
- *4... Du wirst wacher und klarer... das Gefühl der warmen Decke bleibt in deinem Herzen...*
- *5... Öffne deine Augen, wenn du soweit bist... komm ganz hier an... wach, erfrischt und mit einem warmen, freundlichen Gefühl für dich selbst! Willkommen zurück!*

8. Genau Richtig, So Wie Du Bist! (*Fokus: Selbstakzeptanz und das Gefühl des Genügens*)

Erläuterung zu Inhalten, Zielen und Anwendung:

Zweck und Ziele: Diese Fantasiereise zielt direkt auf das Herz der Selbstakzeptanz ab und vermittelt die einfache, aber tiefgreifende Botschaft: **"Du bist genau richtig, so wie du bist."** Sie wirkt dem weit verbreiteten Gefühl entgegen, nicht gut genug zu sein, anders sein zu müssen oder sich ständig vergleichen zu müssen. Das Ziel ist es, beim Kind ein grundlegendes Gefühl von **Okay-Sein, von Genügen und von bedingungsloser Annahme** zu fördern, unabhängig von äußeren Faktoren wie Leistung, Aussehen oder den Meinungen anderer. Die Reise nutzt direkte Affirmationen und einfache, bestätigende Bilder, um dieses Gefühl zu verankern und dem inneren Kritiker oder Zweifler entgegenzuwirken. Sie stärkt den Selbstwert durch die Bestätigung des Seins selbst.

Einsatzmöglichkeiten:

- Zur Förderung der allgemeinen Selbstakzeptanz und des Selbstwertgefühls.
- Für Kinder mit starken perfektionistischen Neigungen oder hoher Selbstkritik.
- Bei Kindern, die sich häufig mit anderen vergleichen und sich dabei minderwertig fühlen.
- Wenn Kinder äußern, dass sie "nicht gut genug" sind oder anders sein möchten.
- Als beruhigende und bestätigende Intervention, z.B. nach einem Misserfolg oder einer Enttäuschung.
- Geeignet für Einzelsitzungen oder ruhige Kleingruppen.

Wichtige Hinweise vor der Anwendung:

- **Altersgruppe:** Optimal für ca. 6-10 Jahre, aber die Kernbotschaft ist universell und kann auch für jüngere/ältere Kinder angepasst werden.
- **Anamnese/Kontext:** Gibt es spezifische Bereiche, in denen sich das Kind "nicht richtig" fühlt? Welche Vergleiche zieht es? Diese Reise ist weniger explorativ als andere, sondern mehr affirmierend und verankernd.

- **Kontraindikationen:** Übliche Prüfung auf Kontraindikationen für Hypnose beim Kind.
- **Vertrautheit mit dem Text:** Machen Sie sich als Anwender die tiefe Wahrheit und Akzeptanz dieser Botschaft zu eigen. Ihre Überzeugung ist hier besonders wichtig.
- **Kindgerechte Sprache:** Verwenden Sie eine einfache, klare, direkte und sehr liebevolle Sprache.
- **Sicherheit:** Schaffen Sie eine Atmosphäre der bedingungslosen Annahme und Sicherheit.
- **Induktion/Ausleitung:** Dieses Skript enthält eine integrierte, kindgerechte Einleitung und Ausleitung.

Haltung und Stimmführung des Hypnotiseurs: Nehmen Sie eine Haltung von tiefster, ruhiger Akzeptanz, Wärme und liebevoller Bestätigung ein. Ihre Stimme sollte sehr klar, sanft, ruhig, überzeugend und voller Güte klingen. Sie vermitteln die Botschaft wie eine unumstößliche, liebevolle Wahrheit. Jeder Satz sollte wie eine sanfte Bestätigung wirken: "Ja, genau so bist du richtig." Vermeiden Sie jeden Anflug von Zweifel oder Bedingtheit.

Suggestionstext: Genau Richtig, So Wie Du Bist! (Integriert)

[Vorbereitung: Sorge für eine ruhige, gemütliche Atmosphäre. Das Kind sitzt oder liegt sehr bequem.]

Therapeut/Anleiter:

- *Mach es dir wieder ganz bequem... schließ deine Augen, wenn du magst... und atme ein paar Mal tief ein und aus... Lass alle Gedanken an das, was du tun musst oder wie du sein solltest, einfach davonziehen... wie kleine Wölkchen am Himmel... sehr gut...*
- *Spüre einfach nur deinen Körper... wie du hier liegst oder sitzt... spüre deinen Atem, wie er sanft kommt und geht... ganz von allein... Du musst nichts tun... einfach nur da sein...*
- *Manchmal denken wir Menschen, wir müssten ganz besonders sein... oder so sein wie jemand anderes... oder keine Fehler machen... um richtig zu sein... um gemocht zu werden...*
- *Aber heute möchte ich dir etwas ganz Wichtiges ins Herz flüstern... eine Wahrheit, die immer gilt, egal was passiert... Hör gut zu:*
- *Du bist genau richtig, so wie du bist!*
- *Lass diese Worte wie einen warmen Sonnenstrahl in dich hineinleuchten...*
- *Du bist genau richtig, so wie du bist!*
- *Nicht erst, wenn du etwas Besonderes kannst... nicht erst, wenn du alles richtig machst... nicht erst, wenn du so aussiehst wie jemand anderes... Nein... Genau jetzt... in diesem Moment... bist du genau richtig.*
- *Stell dir vor, du bist ein Puzzleteil... in einem riesengroßen, bunten Puzzle... Jedes Teil hat seine eigene Form, seine eigenen Zacken und Kurven... Und jedes Teil passt genau an seinen Platz... ohne jedes Teil wäre das Puzzle nicht vollständig... Du bist so ein wichtiges Puzzleteil... mit deiner ganz eigenen Form... und du passt genau dorthin, wo du bist... Du bist genau richtig.*
- *Oder denk an dein Lieblingskuscheltier... Du magst es doch genau so, wie es ist, oder?... Vielleicht hat es schon ein abgewetztes Ohr oder einen kleinen Fleck... aber du liebst es trotzdem... oder gerade deswegen?... So darfst auch du dich selbst mögen und annehmen... genau so, wie du bist... mit allem, was zu dir gehört... Du bist liebenswert (6.4.4.1).*

- *Du musst dich nicht mit anderen vergleichen... Jeder ist anders, jeder ist einzigartig (6.4.5.5)... Die Sterne am Himmel sind auch nicht alle gleich... und doch leuchten sie alle wunderschön... Du leuchtest auf deine Weise... und das ist genau richtig.*
- *Erlaube dir, dieses Gefühl tief in dich aufzunehmen... das Gefühl von 'Ich bin okay'... 'Ich bin gut genug'... 'Ich bin genau richtig'... Wie fühlt sich das an?... Vielleicht leicht?... Ruhig?... Friedlich?... Sicher?... Lass dieses Gefühl sich in deinem ganzen Körper ausbreiten... [Hier kann optional auf eine spezifische Unsicherheit Bezug genommen werden.]*
- *Auch wenn du manchmal unsicher bist bei [spezifische Unsicherheit]... erinnere dich tief in dir: Du bist trotzdem genau richtig, so wie du bist. Du darfst lernen und wachsen.*
- *Und ich bin hier bei dir und sehe dich... und ich sehe, wie wundervoll und genau richtig du bist... genau so, wie du bist... Meine ruhige Stimme hilft dir, diese Wahrheit tief in deinem Herzen zu spüren.*
- *Vertraue diesem Gefühl... vertraue darauf, dass du nicht anders sein musst... dass du nicht perfekt sein musst... um wertvoll und richtig zu sein... Dein So-Sein genügt (6.4.10.5).*
- *Spüre den Frieden... die Entspannung... die entsteht, wenn du aufhörst, dich zu bewerten oder zu vergleichen... wenn du einfach annimmst: Ich bin ich... und ich bin genau richtig, so wie ich bin.*
- *Und als Erinnerung daran kannst du, immer wenn du magst, deine Hand sanft auf deinen Bauch legen... und dich an dieses Gefühl erinnern... 'Ich bin genau richtig'... Das ist dein Anker für dieses gute Gefühl.*
- *Genieße dieses Gefühl des Ankommens bei dir selbst... des Friedens... des Genau-Richtig-Seins... noch einen Moment...*
- *Sehr gut! Du bist wunderbar und genau richtig!*
- *Und nun ist es Zeit, mit diesem schönen Gefühl, genau richtig zu sein, wieder ganz hierher zurückzukommen... Dieses Gefühl bleibt in dir... es ist deine Wahrheit...*
- *Ich zähle jetzt von 1 bis 5, und bei 5 bist du wieder ganz wach, hier im Raum... fühlst dich ruhig, zufrieden und genau richtig.*
- *1... Du wirst dir wieder bewusst, wo du bist...*
- *2... Bewege sanft deine Finger und Zehen... dein Körper wird wacher...*
- *3... Atme tief ein und aus... Strecke dich, wenn du möchtest...*
- *4... Deine Augen sind bereit, sich zu öffnen... fühlen sich klar an...*

- *5... Öffne deine Augen, komm ganz hier an... wach, erfrischt und mit dem wunderbaren Gefühl: Du bist genau richtig, so wie du bist! Willkommen zurück!*

9. Der Zaubermantel, der dich stark macht

(Fokus: Schutz, Selbstvertrauen und Resilienz aufbauen)

Erläuterung zu Inhalten, Zielen und Anwendung:

Zweck und Ziele: Diese Fantasiereise nutzt die fantasievolle Metapher eines "Zaubermantels", um Kindern zu helfen, innere Ressourcen von **Schutz, Stärke, Selbstvertrauen und Resilienz** zu aktivieren und zu verkörpern. Kinder fühlen sich manchmal verletzlich, unsicher oder negativen Einflüssen von außen (z.B. unfreundliche Worte, schwierige Situationen) ausgeliefert. Der Zaubermantel dient als Symbol für einen inneren Schutzschild und eine Quelle der Kraft. Die Reise zielt darauf ab:

- Ein Gefühl von innerer Sicherheit und Geschütztsein zu vermitteln.
- Das Selbstvertrauen und den Glauben an die eigene Stärke zu fördern.
- Die Resilienz gegenüber Kritik oder schwierigen sozialen Situationen zu erhöhen.
- Dem Kind ein konkretes mentales Werkzeug (den Mantel anziehen) an die Hand zu geben, um sich in herausfordernden Momenten zu stärken.
- Das Selbstwertgefühl durch das Erleben von innerer Kraft und Schutz zu steigern.

Einsatzmöglichkeiten:

- Zur Stärkung des Selbstvertrauens und der allgemeinen Resilienz.
- Für Kinder, die sich oft unsicher, ängstlich oder verletzlich fühlen.
- Bei Erfahrungen mit Hänseleien oder sozialer Unsicherheit.
- Zur Vorbereitung auf Situationen, die das Kind als herausfordernd oder einschüchternd empfindet.
- Als Ressource, um sich von negativen Stimmungen oder Worten anderer besser abgrenzen zu können.
- Geeignet für Einzelsitzungen oder ruhige Kleingruppen.

Wichtige Hinweise vor der Anwendung:

- **Altersgruppe:** Optimal für ca. 6-10 Jahre. Die Vorstellung eines Zaubermantels ist für dieses Alter sehr motivierend.
- **Anamnese/Kontext:** Gibt es spezifische Situationen, in denen das Kind Schutz oder Stärke benötigt? Welche Art von Schutz (vor Worten, vor Blicken, vor eigenen Ängsten) wäre hilfreich?
- **Kontraindikationen:** Übliche Prüfung auf Kontraindikationen für Hypnose beim Kind.
- **Vertrautheit mit dem Text:** Lesen Sie die Reise vorab durch und verbinden Sie sich selbst mit der Vorstellung von Schutz und Stärke, um sie überzeugend zu vermitteln.
- **Kindgerechte Sprache:** Verwenden Sie eine lebendige, bildhafte und ermutigende Sprache. Lassen Sie Raum für die Fantasie des Kindes bezüglich des Mantels.
- **Sicherheit:** Betonen Sie, dass der Mantel schützt und stärkt, aber nicht unsichtbar macht oder aggressiv ist. Es geht um innere Stärke und Abgrenzung.
- **Induktion/Ausleitung:** Dieses Skript enthält eine integrierte, kindgerechte Einleitung und Ausleitung.

Haltung und Stimmführung des Hypnotiseurs: Nehmen Sie eine Haltung von ruhiger Stärke, Zuversicht, Schutz und vielleicht ein wenig Magie ein. Ihre Stimme sollte klar, sicher, ermutigend und gleichzeitig sanft sein. Wenn der Mantel angezogen wird, kann die Stimme etwas kraftvoller und beschützender klingen. Sie vermitteln: "Du hast eine unglaubliche Kraft und einen Schutz in dir, lass ihn uns finden und aktivieren." Der Tonfall soll Vertrauen schaffen und das Gefühl von innerer Macht (im positiven Sinne) wecken.

Suggestionstext: Der Zaubermantel, der dich stark macht (Integriert)

[Vorbereitung: Sorge für eine ruhige, gemütliche Atmosphäre. Das Kind sitzt oder liegt bequem.]

Therapeut/Anleiter:

- *Mach es dir wieder ganz gemütlich... schließe deine Augen, wenn du das möchtest... und atme ein paar Mal tief und ruhig... Einatmen... und laaangsam ausatmen... Spüre, wie du mit jedem Atemzug ruhiger und entspannter wirst... genau so...*
- *Stell dir vor, du gehst heute auf eine ganz besondere Entdeckungsreise... zu einem Ort, an dem du etwas findest, das dich stark und sicher macht... ein magisches Geschenk nur für dich...*
- *Vielleicht findest du dich in einem geheimnisvollen Raum wieder... oder in einer alten, weisen Bibliothek... oder vielleicht kommt ein weises, freundliches Wesen zu dir... ein Zauberer, eine Fee oder ein starkes Tier...*
- *Und dieses Wesen... oder an diesem besonderen Ort... entdeckst du etwas Wunderbares... einen **Zaubermantel**... der nur für dich gemacht ist!*
- *Schau ihn dir genau an... Welche Farbe hat dein Zaubermantel? Ist er vielleicht leuchtend blau wie der Himmel? Oder kräftig rot wie Feuer? Oder grün wie der Wald? Oder glitzert er sogar?... Fühle mal hin... aus welchem Stoff ist er? Ist er weich wie Samt? Oder glatt wie Seide? Oder vielleicht sogar aus purem Licht gewebt?... Es ist dein Zaubermantel, er sieht genau so aus, wie er für dich perfekt ist.*
- *Und nun ist es Zeit, ihn anzuprobieren... Schlüpfte in deiner Vorstellung in diesen Mantel hinein... ziehe ihn dir über die Schultern... fühle, wie er dich sanft umhüllt... Vielleicht ist er ganz leicht, aber unglaublich stark...*
- *Spüre, was passiert, wenn du diesen Mantel trägst... Sofort fühlst du dich anders... Du spürst eine wunderbare **Kraft** durch dich fließen... deine Schultern richten sich auf... du stehst fester auf dem Boden... Du fühlst dich stark und mutig... wie ein Held oder eine Heldin!*
- *Dieser Mantel hat Zauberkräfte! Er **schützt** dich... Stell dir vor, wie unfreundliche Worte oder blöde Blicke von anderen einfach an diesem Mantel abprallen... wie Regentropfen an einer guten Jacke... Sie können dir nichts anhaben... Du bist sicher in deinem Mantel...*
- *Und er gibt dir **Selbstvertrauen**... Wenn du ihn trägst, erinnerst du dich an all deine Stärken*

*(Reise 3)... an dein Löwenherz (Reise 1)... Du weißt, was du kannst... du traust dir mehr zu...
Du fühlst dich sicher und fähig...*

- *Spüre diese Kraft... diesen Schutz... dieses Selbstvertrauen... tief in dir... Lass das Gefühl sich im ganzen Körper ausbreiten... Du bist stark... du bist sicher... du bist gut, so wie du bist!*
- *Und damit du dieses Gefühl immer bei dir hast, gibt es einen Trick... Immer wenn du diesen Mantel brauchst... kannst du dir einfach vorstellen, wie du ihn anziehst... Vielleicht zupfst du auch nur kurz an deinem echten Pulli oder T-Shirt am Kragen... oder bewegst deine Schultern leicht... und schwupps... spürst du innerlich deinen Zaubermantel um dich herum... Das ist dein **Mantel-Anker!** [Hier kann optional auf eine spezifische Situation Bezug genommen werden.]*
- *Wenn du das nächste Mal [Situation, z.B. in die Schule gehst und dich unsicher fühlst, etwas Schwieriges ausprobieren musst]... zieh innerlich deinen Zaubermantel an! Spüre seine Kraft und seinen Schutz!*
- *Ich sehe dich in deinem wundervollen Zaubermantel... wie stark und zuversichtlich du aussiehst! Es ist toll, dass du diese Kraft in dir hast.*
- *Vertraue auf deinen Mantel... vertraue auf die Stärke in dir... Sie ist immer da, wenn du sie brauchst.*
- *Genieße noch einen Moment dieses Gefühl von Stärke, Schutz und Selbstvertrauen... eingehüllt in deinen magischen Mantel...*
- *Sehr gut! Du bist stark und beschützt!*
- *Und nun ist es Zeit, langsam von dieser Reise zurückzukehren... Aber das Gefühl deines Zaubermantels... das Gefühl von Stärke und Sicherheit... das bleibt bei dir... Du kannst ihn jederzeit innerlich wieder anziehen...*
- *Ich zähle jetzt von 1 bis 5, und bei 5 bist du wieder ganz wach und hier im Raum... fühlst dich stark, sicher und bereit für alles.*
- *1... Du spürst den Raum um dich herum wieder deutlicher...*
- *2... Bewege deine Finger und Zehen... die Kraft kehrt in deinen wachen Körper zurück...*
- *3... Atme tief ein und aus... recke und strecke dich wie ein Superheld / eine Superheldin...*
- *4... Deine Augen werden klar und wach...*
- *5... Öffne deine Augen, wenn du bereit bist... komm ganz hier an... wach, erfrischt und mit dem wunderbaren Gefühl deines inneren Zaubermantels! Willkommen zurück!*

10. Der freundliche Spiegel, der dich lächeln sieht (Fokus: Eine positive Selbstwahrnehmung entwickeln)

Erläuterung zu Inhalten, Zielen und Anwendung:

Zweck und Ziele: Diese Fantasiereise nutzt die Metapher eines "freundlichen Zauberspiegels", um Kindern zu helfen, eine **positivere und liebevollere Selbstwahrnehmung** zu entwickeln. Oft lernen Kinder (durch Vergleiche oder Kritik), sich selbst im Spiegel kritisch zu betrachten und sich auf vermeintliche Makel zu konzentrieren. Dieser imaginäre Spiegel hingegen reflektiert nicht nur das Äußere, sondern vor allem die **inneren positiven Qualitäten**, die Stärken, die Liebenswürdigkeit und das Potenzial des Kindes. Die Reise zielt darauf ab:

- Negative Selbstbilder und Selbstkritik (besonders in Bezug auf das Aussehen) aufzuweichen.
- Den Fokus auf die positiven Aspekte des Selbst zu lenken (innere und äußere).
- Das Gefühl zu fördern, sich selbst mit freundlichen und akzeptierenden Augen zu sehen.
- Die Verbindung zwischen innerem Wohlbefinden und äußerer Ausstrahlung erfahrbar zu machen (z.B. das Leuchten in den Augen).
- Den Selbstwert durch eine positivere Selbstwahrnehmung zu stärken.

Einsatzmöglichkeiten:

- Zur Verbesserung eines negativen Körper- oder Selbstbildes.
- Für Kinder, die sich oft selbst kritisieren oder unzufrieden mit sich sind.
- Als Übung, um den Fokus von äußeren Makeln auf innere Stärken zu lenken.
- Zur Förderung von Selbstannahme und Selbstfreundlichkeit.
- Geeignet für Einzelsitzungen oder ruhige Kleingruppen.

Wichtige Hinweise vor der Anwendung:

- **Altersgruppe:** Optimal für ca. 6-10 Jahre. Die Spiegel-Metapher ist gut verständlich, der "Zauber"-Aspekt macht sie spannend.
- **Anamnese/Kontext:** Gibt es spezifische Aspekte, mit denen das Kind unzufrieden ist? Worauf richtet sich seine Selbstkritik? Diese Reise fokussiert stark auf das Positive, achten Sie darauf, dass sich das Kind nicht unter Druck gesetzt fühlt, nur Positives sehen zu "müssen".
- **Kontraindikationen:** Übliche Prüfung auf Kontraindikationen für Hypnose beim Kind.
- **Vertrautheit mit dem Text:** Machen Sie sich als Anwender die Kraft einer positiven, wertschätzenden Wahrnehmung bewusst. Ihre Haltung sollte die Schönheit und Güte des Kindes widerspiegeln.
- **Kindgerechte Sprache:** Verwenden Sie eine liebevolle, positive und bildhafte Sprache.
- **Sicherheit:** Der Spiegel muss als absolut freundlich und wohlwollend eingeführt werden, nicht als bewertend.
- **Induktion/Ausleitung:** Dieses Skript enthält eine integrierte, kindgerechte Einleitung und Ausleitung.

Haltung und Stimmführung des Hypnotiseurs: Nehmen Sie eine Haltung von großer Wärme, liebevoller Bewunderung, Akzeptanz und Freude ein. Ihre Stimme sollte sanft, klar, freundlich und sehr wertschätzend klingen – als würden Sie selbst durch diesen freundlichen Spiegel auf das Kind blicken und all seine wunderbaren Seiten sehen. Sie vermitteln: "Du bist wundervoll, und dieser Spiegel hilft dir, das auch selbst zu sehen." Der Tonfall sollte ermutigend sein und die positive Selbstwahrnehmung fördern.

Suggestionstext: Der freundliche Spiegel, der dich lächeln sieht (Integriert)

[Vorbereitung: Sorge für eine ruhige, gemütliche Atmosphäre. Das Kind sitzt oder liegt bequem.]

Therapeut/Anleiter:

- *Mach es dir wieder ganz besonders gemütlich... schließe deine Augen, wenn du möchtest... und atme ein paar Mal tief und ruhig ein und aus... Lass mit jedem Ausatmen alle Gedanken los, die dich gerade beschäftigen... werde ganz ruhig und friedlich...*
- *Stell dir vor, du betrittst einen ganz besonderen Raum... einen Raum voller sanftem Licht und Geborgenheit... vielleicht dein Lieblingszimmer... oder ein magischer Ort in deiner Fantasie... Hier fühlst du dich vollkommen sicher und wohl...*
- *In diesem Raum entdeckst du einen wunderschönen Spiegel... Er hat vielleicht einen goldenen Rahmen... oder ist mit funkelnden Sternen verziert... oder er leuchtet sanft von innen heraus... Es ist kein gewöhnlicher Spiegel... es ist ein **freundlicher Zauberspiegel**...*
- *Dieser Spiegel ist dein Freund... Er sieht dich immer mit liebevollen Augen... Er sieht nicht nur, wie du von außen aussiehst... er kann viel tiefer blicken... er sieht dein Herz... er sieht deine Stärken... er sieht, wie wundervoll du bist...*
- *Trau dich nun und tritt vor diesen freundlichen Spiegel... ganz neugierig... was er dir wohl zeigen wird?...*
- *Schau hinein... und sieh dich selbst... aber sieh dich durch die liebevollen Augen des Spiegels...*
- *Der Spiegel zeigt dir dein **Lächeln**... das echte Lächeln, das von Herzen kommt... Sieh, wie deine Augen dabei strahlen!... Das ist pure Freude in dir!*
- *Der Spiegel zeigt dir deine **Freundlichkeit**... vielleicht erinnert er dich an einen Moment, wo du lieb zu jemandem warst... oder zu einem Tier... Er zeigt dir dein gutes Herz.*
- *Der Spiegel zeigt dir deinen **Mut**... dein Löwenherz (Reise 1)... Er erinnert dich daran, wie stark du sein kannst, auch wenn du mal Angst hast.*
- *Der Spiegel zeigt dir deine **Einzigartigkeit**... wie ein besonderer Stern (Reise 5)... Er zeigt dir all die Dinge, die nur du so kannst oder denkst oder fühlst... und er flüstert dir zu: 'Es ist toll, dass du so bist!'*
- *Der Spiegel zeigt dir deine **Fantasie** und deine **Klugheit**... all die tollen Ideen in deinem*

Kopf... all das, was du schon gelernt hast und noch lernen wirst...

- *Der Spiegel zeigt dir vielleicht auch deine **sensible Seite**... dein Mitgefühl für andere... deine Fähigkeit, fein zu spüren... auch das ist eine Stärke, ein Schatz (Reise 3).*
- *Schau genau hin... der freundliche Spiegel zeigt dir nur das Gute... das Wahre... das Liebenswerte in dir... Er übersieht die kleinen Kratzer oder vermeintlichen Fehler... er sieht dein leuchtendes Inneres... [Hier kann optional auf eine spezifische positive Eigenschaft oder einen Erfolg des Kindes Bezug genommen werden.]*
- *Der Spiegel erinnert dich auch daran, wie du [positive Eigenschaft/Erfolg, z.B. so gut malen kannst / so hilfsbereit warst / das schwierige Rätsel gelöst hast]... Siehst du? Das bist alles DU!*
- *Wie fühlt es sich an, dich so im Spiegel zu sehen?... Mit so viel Freundlichkeit... so viel Anerkennung... so viel Liebe?... Vielleicht warm im Herzen?... Vielleicht musst du lächeln?... Vielleicht fühlst du dich stolz und glücklich?... Lass dieses gute Gefühl ganz groß werden...*
- *Und ich sehe dich hier vor mir... und sehe auch all das Gute und Wundervolle in dir... Es ist schön, dich auf dieser Reise zu begleiten und dich daran zu erinnern, wie wertvoll du bist.*
- *Vertraue diesem freundlichen Spiegel... vertraue diesem liebevollen Blick auf dich selbst... Er zeigt dir die Wahrheit deines Herzens.*
- *Und als Andenken an diesen Spiegel... kannst du dir vorstellen, dass du einen kleinen Taschenspiegel davon immer bei dir trägst... dein persönlicher Freundlichkeits-Spiegel... Immer wenn du möchtest, kannst du innerlich hineinschauen und dich daran erinnern, wie wundervoll du bist... Oder du lächelst dich das nächste Mal im echten Spiegel ganz bewusst freundlich an! Das ist dein **Spiegel-Anker**.*
- *Genieße noch einen Moment den Blick in diesen liebevollen Spiegel... das Gefühl, gut und richtig und schön zu sein... genau so, wie du bist...*
- *Sehr gut! Du bist wundervoll!*
- *Und nun ist es Zeit, diesen besonderen Raum langsam wieder zu verlassen... aber das Bild aus dem freundlichen Spiegel... und das gute Gefühl... nimmst du mit... Sie bleiben in dir gespeichert...*
- *Ich zähle jetzt von 1 bis 5, und bei 5 bist du wieder ganz wach und hier im Raum... und siehst dich selbst mit freundlicheren Augen.*
- *1... Du spürst deinen Körper wieder deutlicher...*

- *2... Bewege deine Finger und Zehen... werde langsam wacher...*
- *3... Atme tief ein und bringe frische Energie in dich... vielleicht magst du dich strecken...*
- *4... Deine Augen sind bereit sich zu öffnen... du fühlst dich klar und gut...*
- *5... Öffne deine Augen, wenn du soweit bist... komm ganz hier an... wach, erfrischt und mit einem liebevollen Blick für dich selbst! Willkommen zurück!*