

Dr. Sebastian Friedrich | Alexandra Reinwarth

Die Schildkröte

Nora

im Schlummerland



Die Einschlafmeditation,
die garantiert bei jedem Kind wirkt

mvgverlag 

Dr. Sebastian Friedrich | Alexandra Reinwarth

Die Schildkröte

Nora

im Schlummerland

Die Einschlafmeditation,
die garantiert bei jedem Kind wirkt

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie.
Detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Für Fragen und Anregungen:

info@mvg-verlag.de

1. Auflage 2016

© 2016 by mvg Verlag, ein Imprint der Münchner Verlagsgruppe GmbH,

Nymphenburger Straße 86

D-80636 München

Tel.: 089 651285-0

Fax: 089 652096

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung sowie der Übersetzung, vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form (durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme gespeichert, verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.

Umschlaggestaltung: Melanie Melzer

Umschlagabbildung: Gisela Rüter

Illustrationen: Gisela Rüter

Satz: inpunkt[w]o, Haiger

Druck: Interpress Kft., Ungarn

Printed in the EU

ISBN Print 978-3-86882-662-3

ISBN E-Book (PDF) 978-3-86415-930-5

ISBN E-Book (EPUB, Mobi) 978-3-86415-931-2

Weitere Informationen zum Verlag finden Sie unter

www.mvg-verlag.de

Beachten Sie auch unsere weiteren Verlage unter

www.muenchner-verlagsgruppe.de

Liebe Eltern!

Wer von Ihnen kennt das nicht? Sie überlegen sich Abendrituale für Ihre Kinder, können diese aber dann nicht in Ihren Alltag integrieren. Die Kinder gehen weinend zu Bett und stehen noch dreimal wieder auf, weil sie nicht schlafen können. Das Einschlafen wird zur heiklen Angelegenheit, und Sie denken schon mit Grausen an den Abend und ersehnen die Zeit, wenn die Kinder endlich schlafen. Vieles haben Sie schon versucht, aber es hat nicht so funktioniert, wie Sie sich das erwünscht haben. Dieses Buch gibt Ihnen nun eine neue, innovative, sanfte und einfach anzuwendende Methode an die Hand, mit der Sie Ihrem Kind helfen können einzuschlafen.

Während Naturvölker noch nicht einmal eine Bezeichnung für Schlafstörungen kennen, leiden in den westlichen Nationen etwa 20 Prozent der Bevölkerung an Ein- oder Durchschlafstörungen. Mögliche Gründe dafür sind Sorgen des Alltags oder auch tiefer sitzende Konflikte – auch bei Kindern. Schlafmittel sind deshalb keine angemessene Lösung. Denn dahinter stecken oft Schulängste, Trennung der Eltern, Geschwisterrivalität und viele andere Probleme. Autogenes Training kann dabei auf körperlich-mentaler Ebene die Bewältigung dieser Konflikte zusätzlich unterstützen. Entspannungstechniken können schon bei Kindern ab etwa sieben Jahren auf suggestibler Ebene wirken. Kleinkinder können sich zwar noch nicht formalgedanklich damit auseinandersetzen, profitieren aber gerade deshalb intuitiv von den entspannenden Elementen, vor allem, wenn das autogene Training von Vertrauenspersonen angeleitet wird.

Schlafstörungen sind außerdem auch physiologisch bedingt. Kinder fühlen sich im Schlaf alleine. Sie brauchen ein Gefühl von Sicherheit, Geborgenheit und Nähe. Und das können Sie mithilfe dieses Buchs ganz selbstverständlich vermitteln. Mithilfe dieses Buchs versetzen Sie Ihre Kleinsten in diesen Zustand und ermöglichen Salutogenese von Kindesbeinen an. Es ist eine wichtige Aufgabe von Ärzten und Therapeuten, nicht nur Krankheiten zu heilen, sondern auch deren Entstehung zu verhindern. Und eine Krankheit, die nicht entsteht, brauche ich nicht zu behandeln. Ich wünsche Ihnen ruhige, erholsame Nächte und viel Vergnügen mit der Schildkröte Nora!

Herzlichst,
Sebastian Friedrich