

Hansruedi Wipf

Barbara Scholl

Hypnosetherapie für Kinder und Jugendliche

Effektive und nachhaltige Hilfe
bei Ängsten, Mobbing, Bettnässen, ADHS
und anderen Problemen

Die
HypnoKids[®]-
Methode

GIGER



Hansruedi Wipf · Barbara Scholl

HYPNOSE THERAPIE
für Kinder und Jugendliche

Hansruedi Wipf · Barbara Scholl

HYPNOSETHERAPIE für Kinder und Jugendliche

Effektive und nachhaltige Hilfe
bei Ängsten, Mobbing, Bettnässen, ADHS
und anderen Problemen

Giger Verlag

Infos über den Verlag und zu weiteren Büchern
unter www.gigerverlag.ch

1. Auflage 2020

© Giger Verlag GmbH, CH-8852 Altendorf

Telefon 0041 55 442 68 48

www.gigerverlag.ch

Lektorat: Monika Rohde, Leipzig

Umschlaggestaltung: Hauptmann & Kompanie Werbeagentur, Zürich

Grafiken: Dachcom.CH AG, Winterthur und Mauricio Melo,

www.mauriciomelo.art.br

Layout und Satz: Roland Poflerl Print-Design, Köln

Printed in EU

ISBN 978-3-906872-92-6

eISBN 978-3-039330-02-7

Inhaltsverzeichnis

Vorwort von *Dr. dent. Patrick Meyenberger*
Internationale Stimmen zur Kinderhypnose
Warum ein Buch zur Kinderhypnose?

Teil 1: Was ist Hypnose und wie funktioniert sie?

Die Bibliothek

Wie und warum funktioniert Hypnose?

Die vier Bewusstseinssebenen und deren Komponenten –
inklusive Mind Model

Symptome und ihre Ursachen

Wie und wann entstehen Probleme oder ISEs?

Die vier Einstellungen gegenüber Suggestionen

Kinderhypnose einfach erklärt

Wahrnehmung und Umgang mit Emotionen und
Gefühlen

Klassische Anwendungsgebiete der Kinderhypnose

Programmierung des Unterbewusstseins in
verschiedenen Altersstufen

Teil 2: Wichtiges zur Kinderhypnosetherapie

Zusammenspiel Kind, Eltern, Therapeut

Neukalibrierung des Gehirns und des Umfelds

Garantie für eine erfolgreiche Therapie?

Umgang mit ungelösten Fällen

Der Ablauf einer Hypnosetherapie nach der HypnoKids® Methode

Teil 3: Die HypnoKids® Methode

Methoden, Techniken und Fachwissen stammen aus der Praxis

Das Therapiekonzept von HypnoKids® einfach erklärt

Die HypnoKids® Therapielandschaft als Virtual Reality

Teil 4: Fallbeispiele aus der Praxis mit Erläuterungen

Ängste, Phobien, Panikattacken, Zwänge

Blockaden im Spitzensport

Magersucht (Anorexia Nervosa) und Depressionen

Missbrauch und andere schwere Traumata

Schule, Lernen, Konzentration, ADHS & ADS

Tiefer Selbstwert, soziale Scheu

Bettnässen/einnässen (Enuresis)

Suchtverhalten

Mobbing

Allergien

Diverses wie Nägelkauen, Stottern, Misophonie, verlegte

Schulunterlagen, Teenager-Schwangerschaftsabbruch

Wie ein Besuch beim Zahnarzt auch aussehen kann

Teil 5: 20+ erprobte HypnoKids® Tools für Eltern

Hypnotische Sprache

Wachhypnose alltagsschlau verpackt

SOS-Hilfe dank Wachhypnose

Hypnotische Abendrituale

Epilog

Über die Autoren

Wie finde ich einen geeigneten Hypnosetherapeuten in meiner Umgebung?

Fragen, Seminare, Ausbildung, Kontakt
Danksagung
Literatur

Vorwort

Erinnern Sie sich an den Moment, als Sie dieses kleine, unterarm lange Menschlein in Ihren Armen gehalten haben? Schlafend, rhythmisch kaum spürbar atmend, losgelöst und doch nach der Wärme und Geborgenheit Ihres Körpers suchend an Sie geschmiegt? Zum einen erscheinen diese Wesen hilflos, schutzbedürftig und zum anderen doch ansatzweise bereits charakterstark, geboren um zu leben. Sie spüren die Magie dieses Augenblicks noch immer, werden ihn nie vergessen. In Gedanken mit Ihrem Kind verbunden, haben Sie ihm geschworen, immer für es da zu sein, ihm beizubringen, was es für das Leben braucht, es zu beschützen und dafür zu sorgen, dass es ihm gut geht.

Aber irgendwann kommt der Zeitpunkt, an dem Sie selbst nach Hilfe suchen, weil Sie nicht mehr wissen, wie Sie Ihr Versprechen einhalten können. Ihr Kind wird einfach nicht trocken, hat Angstzustände oder kommt auch mit viel Lernaufwand nicht auf gute Noten. »Kinderprobleme« sind so vielfältig wie das Leben selbst. Sie haben alles versucht, um zu helfen, aber nichts hat wirklich funktioniert. Vielleicht halten Sie ja gerade aus so einem Grund dieses Buch in Ihren Händen.

Kommen wir zurück zu dem Moment, zum neuen, kleinen Mitglied in unserer Gemeinschaft, schlafend wohlbehütet an Sie gedrückt. Im kleinen Kopf arbeitet es jetzt auf Hochtouren. Ihr Kind verarbeitet das bisher Durchlebte, wiederholt Sequenzen und speichert sie ab. Da

in den frühesten Lebensjahren derart vieles noch neu ist, braucht Ihr Kind viel Schlaf, um zu lernen. Gegebenheiten werden gespeichert, Gesichter gemerkt, Gesichtsausdrücke interpretiert, Bewegungsabläufe geübt, Zusammenhänge analysiert und vieles mehr. All das macht nicht nur Ihr Kind im Schlaf, wir alle machen es ein Leben lang, während wir schlafen. So festigen wir unser Wissen, prägen uns Bewegungsabläufe ein (zum Beispiel, ein Instrument zu spielen), verknüpfen Emotionen und eignen uns Gewohnheiten an.

Mit einem kleinen Unterschied: Ihr Kind ist noch nicht erwachsen. Es denkt noch nicht - in unserem Sinne - logisch. Es lebt in seiner eigenen Welt und bezieht alles, was geschieht, auf sich. Hier ein Beispiel: Ein Familienvater bekommt auf der Arbeit unerwartet die Kündigung. Auf dem Heimweg fährt er in seiner Verzweiflung gedankenversunken an einer Ampel auf das stehende Fahrzeug vor sich. Er kommt wütend zu Hause an und reißt die Haustür auf. Sein dreijähriger Sohn rennt ihm in freudiger Erwartung entgegen, doch der Papa herrscht ihn nur an, ihn in Ruhe zu lassen, und verschanzt sich erst mal im Büro. Das dreijährige Kind wird sich nicht abdrehen mit den Worten: »Wow, mein Vater muss ja einen sehr schlechten Tag gehabt haben auf der Arbeit!«, und sich wieder seinem Spiel zuwenden. Seine Gedanken sind eher so: »Was habe ich falsch gemacht, dass mich mein Papa nicht mehr gern hat?« Es muss nicht gleich ein derart krasses Beispiel sein. Oftmals reicht schon eine falsche Bemerkung oder eine unangebrachte Reaktion, die dann vom Kind aus seiner Sicht interpretiert wird. Das geschieht unbewusst. Kann aber im noch kleinen Rucksack des Kindes den Grundstein für ein späteres Problem legen. Wir nennen das einen sogenannten ISE (initial sensitizing event). Das initiale, auslösende Ereignis für ein späteres

Problem. Im Buch wird das Thema später noch ausführlich behandelt.

Seit ich mir über die Konsequenzen meines Handelns bewusst bin, versuche ich mein Tun so steuern, dass ich bei meinen Mitmenschen kein Trauma auslöse. Gerade in meinem Beruf als Zahnarzt ist das schnell geschehen: Ein falscher Spruch - wenn auch gut gemeint - oder mal eben nicht auf die Schmerzzeichen des Patienten geachtet und schon kann diese Person das nächste Mal mit gemischten Gefühlen oder gar bereits mit Angstsymptomen erscheinen. Vor allem aber seit ich selbst Vater von einem Jungen im Alter von zweieinhalb Jahren und einem Mädchen von zehn Monaten sein darf, frage ich mich im Nachhinein immer wieder einmal, ob mein Verhalten jetzt gerade richtig war oder nicht. Ich schreibe das hier ganz bewusst. Denn zum einen darf man sich selbst nicht abverlangen, dass man in jeder Situation richtig reagiert - schließlich haben wir ja auch unsere Muster und Gewohnheiten - und doch sollte man sich ab und an auf sein Handeln zurückbesinnen und sich fragen, was ich damit bei meinem Kind bewirke. Schließlich sind wir als Eltern ja am Anfang die wichtigsten Vorbilder. Oder anders ausgedrückt: Schließlich sind unsere Kinder ja der direkte, unverblünte Spiegel unserer selbst, den wir von ihnen vorgesetzt bekommen.

Aus welchem Grund auch immer Sie dieses Buch jetzt gerade in Ihren Händen halten: Es liefert Ihnen ansatzweise eine Erklärung dafür, warum unsere Kinder so sind wie sie sind, und warum sich bei dem einen oder anderen irgendwann einmal ein Problem manifestiert. Wenn man Kinder verstehen will, dann muss man auch denken wie sie. Die Autoren Barbara Scholl und Hansruedi Wipf sind anerkannte Experten und Kapazitäten auf ihrem jeweiligen Gebiet. Hansruedi Wipf ist ein international renommierter Ausbilder und Bestsellerautor, der weltweit die Geschicke von OMNI Hypnosis International leitet.

Barbara Scholl ist eine auf Kinder spezialisierte Hypnosetherapeutin und hat genau das perfektioniert: Das therapeutische Denken für ein Kind und das teils spielerische Herangehen für die Lösung von Problemen in der hochinteressanten und äußerst kreativen Fantasiewelt unserer jungen Mitmenschen.

Hypnose ist vereinfacht gesagt ein Zustand, und Kinder befinden sich, wenn man so will, in einer Art Dauerzustand in Hypnose. Sie sind fokussiert auf ihre beseelten Spielsachen, oftmals in einem Tagtraum total abgelenkt. Stofftiere oder Plastikfiguren leben in ihrer Fantasiewelt, brauchen Essen und Schlaf und sind Teil der aktuellen Geschichte des Kindes. Barbara Scholl zeigt in ihrer wunderbaren Art, wie dieser für das Kind völlig natürliche Zustand der Hypnose therapeutisch spielerisch, diversifiziert und sehr effizient genutzt werden kann.

Ich wünsche Ihnen viel Inspiration bei dieser Lektüre. Und sollten Sie dieses Buch tatsächlich in Erwägung ziehen, um Ihrem Kind helfen zu wollen, so bin ich überzeugt, dass Sie hier den richtigen Therapieansatz finden werden. Viel Erfolg!

Januar 2020

Dr. med. dent.

Patrick Meyenberger

Internationale Stimmen zur Kinderhypnose

***Wendie Webber, Buchautorin, internationale Expertin für
Regressionshypnose, Kanada***

»Probleme wie Bettnässen, Alpträume, Blockaden bei schulischen oder sportlichen Leistungen, Hautausschläge, Bauchschmerzen und Kopfschmerzen sind in der Kindheit häufig. Diese Probleme lassen sich sehr leicht durch einen einfachen, sanften, nicht-invasiven und medikamentenfreien Ansatz zur Unterstützung der Kinder bei der Suche nach eigenen Lösungen umwandeln. Wenn Sie Eltern, Lehrer, Berater, Coach oder Therapeut von Kindern oder Jugendlichen sind, halten Sie die Antwort auf die Frage, wie Sie das Leben Ihres Kindes zum Besseren verändern können, in Ihren Händen. Wenn Sie wollen, dass sie mit einem guten Gefühl für sich selbst aufwachsen, selbstbewusst, selbstsicher und bereit sind, ihre Flügel auszubreiten und zu fliegen – dann ist dieses Buch für Sie.«

***Freddy Jacquin, Buchautor und internationaler Experte für Hypnose,
England***

»Barbara Scholl und die HypnoKids® Methoden sind Diamanten. Ich mache solche Aussagen nur, wenn ich vollumfänglich dahinterstehen kann. Barbara Scholls Arbeit ist von wirklichem Wert, und ich weiß, dass sie aus ihrem Herzen stammt. Ich werde es weiterhin jedem sagen, der bereit ist, zuzuhören. Alle Kraft für sie und allen Kindern, deren Leben durch Barbaras Passion und die HypnoKids®

Methode glücklicher geworden sind und glücklicher werden.«

Kelley T. Woods, Buchautorin, internationale Expertin für Kinderhypnose, USA

»Heute leiden junge Menschen mehr als je zuvor unter erhöhtem Stress, Angst und damit verbundenen Krankheiten. Ein wachsender Mangel an psychischen Gesundheitsressourcen treibt den Bedarf an kreativen und wirksamen Antworten für diese Kinder und ihre Familien voran. In der Kinderhypnosetherapie erarbeitet das Kind, basierend auf den eigenen, bereits existierenden Ressourcen, und unter Anleitung des Therapeuten Lösungen zu seinem Problem. Das Erleben dieser Magie verwurzelt im Kind Gewissheit, dass es die Fähigkeit zur Selbsthilfe besitzt -, um auch künftige Herausforderungen im Leben erfolgreich und aus eigener Kraft zu meistern. Diese Erkenntnis ist ein absolut beflügelnder Nebeneffekt der eigentlichen Hypnosetherapiesitzung.«

Dr. med. Antoni Brański, Facharzt Psychiatrie, Warschau, Polen

»Als Therapeut habe ich täglich mit einer Reihe schwieriger und komplizierter Themen zu tun. Mein Fokus liegt auf dem Wohlbefinden des Patienten; zu diesem Zweck passe ich meine Vorgehensweise und Methodik an, um das geplante Therapieergebnis zu erreichen. Dabei stelle ich immer das Beste für den Patienten in den Mittelpunkt. In meiner langjährigen medizinischen Praxis habe ich neben anderen Therapien auch Hypnose eingesetzt. Die Hypnotherapie ist eine sich entwickelnde Technik, die psychologische Anpassungsmechanismen beeinflusst. Aus diesem Grund ist sie in der Arbeit mit Kindern und Jugendlichen oft der geeignete Ansatz. Ich kann die therapeutischen Methoden und Verfahren, die von OMNI und Barbara Scholl entwickelt wurden, nur empfehlen.«

PD Dr. Philipp Stämpfli, Schweiz

»In meiner über 20-jährigen Karriere in der Hirnforschung haben mich die Resultate unseres HypnoScience[®]-Projekts, die die Effekte der Hypnose in unserem Gehirn auf funktionaler und neurochemischer Ebene zeigen, mitunter am meisten beeindruckt. Als Vater wie auch als Hypnosetherapeut mache ich täglich die Erfahrung, dass Hypnose in der Tat Leben verändern kann - wenn wir das mit Kindern oder Jugendlichen erreichen, bin ich überzeugt, dass wir nicht nur deren Leben, sondern das Leben von Generationen positiv beeinflussen können.«

Alt-Nationalrat Roland Wiederkehr, OMNI Hypnosetherapeut, Schweiz

»800 Flüchtlingen will der Bundesrat jedes Jahr ein neues Leben ermöglichen - in erster Linie Kindern und Jugendlichen, die ihre Eltern verloren haben und ohne Begleitung in die Schweiz kommen. Viele haben Schreckliches gesehen, Schlimmes erlebt. Bleiben ihre Kriegstraumata unbehandelt, so könnten sie zu ›tickenden Zeitbomben‹ werden - in Gefahr, irgendwann zu explodieren. So sagen es die Fachleute der Migrations-Organisationen. Werden sie gehört? Wird etwas getan? Nein. Denn was Hypnosetherapie mit den Methoden von HypnoKids[®] vermag, ist bei unserer Regierung noch nicht angekommen.«

Wir arbeiten daran.«

Warum ein Buch zur Kinderhypnose?

Hypnose für das Beste im Kind und für den Erwachsenen, der es eines Tages sein wird.

Hypnose? Ja, Hypnose!

Es ist gut möglich, dass dieses Buch das Leben Ihrer Kinder nachhaltig positiv verändert. Je besser Sie wissen und verstehen, wie Hypnose funktioniert, um Ihrem Kind zu helfen, desto intelligenter Ihre Entscheidungen, und desto überzeugter können Sie diesen Prozess mit Ihren Kindern angehen. Es ist gut möglich, dass diese Entscheidung für die Hypnose und somit für Ihre Kinder eine der nachträglich besten Entscheidungen im Leben Ihrer Kinder sein wird. Dasselbe gilt natürlich auch für Sie.

Die geistige und körperliche Gesundheit sowie das Glück Ihrer Kinder ist unser Ziel und an diesem Erfolg wollen wir gemessen werden!

Sie wollen nur das Beste für Ihr Kind? Sie wollen Ihrem Kind die Möglichkeiten bieten, die Sie auch hatten oder eben nicht hatten? Sie wollen, dass Ihr Kind gesund aufwächst, Charakterstärke entwickeln darf, widerstandsfähig wird, positiv mit Veränderungen in seiner Umwelt umgehen, sich durchsetzen, sich vertragen kann, diplomatisches Geschick entwickelt, eine »alles ist möglich«-Haltung an den Tag legt, Stärke sucht und findet,

einfühlsam und empathisch wird und trotzdem für seine Rechte einsteht? Sich zu einem guten Menschen entwickelt und, egal auf welcher Ebene, Mehrwert für diese Gesellschaft schafft?

Und das alles unter dem Aspekt des höchstmöglichen Respekts für das Wesen Ihres Kindes? Dann sind Sie mit diesem Buch und den damit beschriebenen Methoden und Techniken der Hypnose richtig. Nichts ist so effizient und nachhaltig wie eine Veränderung im Unterbewusstsein eines Menschen. Nichts ist so natürlich und normal wie die Hilfe zur Selbsthilfe durch Hypnose.

Meine eigene erste Begegnung mit Hypnose war, als ich so um die 9 oder 10 Jahre alt war und mich meine Mutter wegen Bettnässens zu einem Hypnotiseur brachte. Es war ein etwas spezielles Erlebnis, als dieser graumelierte, ältere Herr mit Hochdruck auf mich einschwatzte (reine Direktsuggestionen) - aber es half! Ich war verständlicherweise sehr froh und erleichtert darüber - meine Mutter übrigens ebenso - und das Gute ist, es hält bis heute an ... Ich bin auch heute noch sehr froh, aber vor allem auch meiner Mutter sehr dankbar, dass sie diesen Weg mit mir gegangen ist. Ich habe also schon sehr früh die Hypnosetherapie kennengelernt und sie hat mein Leben verändert, denn nun waren auswärts übernachten, Klassenlager, Skilager plötzlich kein Problem mehr und ich konnte entspannt diese bereichernden Momente genießen, frei von der Angst, mich irgendwie verschämt zu erklären oder zu verstecken.

Es gibt in vielen Bereichen des Lebens »Bandbreiten«. Von A-Z, von 0-100, von positiv bis negativ, von links bis rechts, oben bis unten, vorne bis hinten, stark bis schwach, intelligent bis weniger intelligent, geistreich bis armselig. Irgendwo auf diesen Bandbreiten-Skalen befinden wir uns alle. Nachdem in den 80er-Jahren des letzten Jahrhunderts durch die Entschlüsselung des menschlichen Genoms die

Wissenschaft der Meinung war, dass man nun alle Antworten auf die großen und kleinen Fragen des Menschen finden würde, ist die Realität heute eine andere. Man ist sich bewusst geworden, dass die DNA, sprich, die Vererbung oder Weitergabe von Genen viel weniger eine Rolle spielen als die eigentliche Beeinflussung ab dem Zeitpunkt der Zeugung. »Nature versus Nurture« oder auf Deutsch: »angeboren versus angelernt«. Während bei »angeboren« die Weitergabe von Genen gemeint ist, so ist bei »angelernt« das Umfeld gemeint durch Pflegen, Nähren, Erleben, Fühlen und Wahrnehmen, durch Vermittlung von außen. Das ist in etwa so 80/20 einzuschätzen, wobei 80% das Erlebte, Wahrgenommene sind und nur gerade mal 20% das »Vererbte«.

Das Wahrgenommene geht sogar noch viel weiter zurück als nur gerade bis zur Zeugung/zum Mutterleib, hinzukommen via den Effekt der Epigenetik die Empfindungen der Großeltern und wie diese die Welt wahrgenommen und erlebt haben, wie sie diese Emotionen weitergegeben haben an die nächste Generation (Kinder) und diese wiederum an ihre Nachkommen (Enkelkinder) weitergeben. Was die Großeltern erlebt haben, hat demnach einen großen Einfluss bis hin zur übernächsten Generation. Aussagen wie »deine Großmutter war schon schwermütig - du hast es von ihr *geerbt*«, kann man jedoch nur begrenzt zustimmen, denn was von Großmutter/Großvater auf Sohn/Tochter und von dort auf die Enkel weitergegeben wurde neben den Genen, ist, *wie* die Welt wahrgenommen wird, wie man auf externe Impulse reagiert und wie man diese verarbeitet.

Dass diese Aussage dann Auswirkungen auf den Gemütszustand eines Menschen haben kann, ist klar und kann tatsächlich zu ähnlichen Wahrnehmungen und somit Problemen führen. Dass dies aber nicht via dieselben Gene geschieht, wie diejenigen, die für die blauen Augen oder

die braunen Haare verantwortlich sind, sondern via den Effekt der Epigenetik, ist die viel neuere Erkenntnis der Wissenschaft.

»Die Umwelt kann das Epigenom und die Genregulation beeinflussen

Die Spezialisierung der Körperzellen geschieht nach einem zellinternen Programm, der Ablauf ist also genetisch und epigenetisch festgelegt. Umwelteinflüsse können aber auch Spuren im Erbgut eines Lebewesens in Form von epigenetischen Veränderungen hinterlassen. Ein gutes Beispiel dafür sind eineiige Zwillinge. Sie haben die gleiche DNA-Sequenz, da sie aus der gleichen befruchteten Eizelle stammen. Dennoch entwickeln sie sich zu unterschiedlichen Individuen, da sie in ihrem Leben unterschiedlichen Umwelteinflüssen ausgesetzt sind.

Epigenetische Merkmale können vererbt werden

Epigenetische Merkmale können sogar an die Nachkommen vererbt werden. Holländische Frauen, die im Hungerwinter 1944/1945 schwanger waren, brachten untergewichtige Kinder auf die Welt. Als diese Kinder später selbst Mütter wurden, waren ihre Kinder auch eher klein, obwohl sie in Zeiten mit Nahrungsüberfluss gezeugt wurden. Die Lebensbedingungen der Großeltern haben also das Erbgut der Enkel beeinflusst und das, obwohl die DNA-Sequenz nicht verändert wurde.

Die Erkenntnis, dass von der Umwelt induzierte Veränderungen vererbt werden können, war in der Wissenschaft eine Sensation, da bis vor Kurzem die Ansicht herrschte, dass nur in der DNA-Sequenz »geschriebene« Merkmale vererbt werden können. Das Forschungsgebiet der Epigenetik ist noch ganz jung und man darf auf weitere faszinierende Entdeckungen gespannt sein.« (Redaktion Simply Sciences)

Wir wollen Ihnen hier zeigen, dass Ihre Kinder (und übrigens auch Sie) nicht einfach Sklaven ihrer DNA sind, sondern sehr wohl ihr Leben positiv beeinflussen und verändern können. Ihr Einfluss über ihr Schicksal ist viel größer, als Sie das vielleicht je vermutet haben. Und der Start, dieses Schicksal positiv zu beeinflussen, kann dieses Buch sein.

Sie werden mit großer Wahrscheinlichkeit sogar das Leben der Kinder Ihrer Kinder mit Ihrer Investition in die Hypnose-therapie positiv beeinflussen!

Seien Sie die positive Kraft der Veränderung für Ihr Kind. Die Veränderung auf der unterbewussten Ebene ist eine Investition, in die es sich immer zu investieren lohnt - generationenübergreifend!

Der gefüllte Koffer für die Reise des Lebens

Wenn wir geboren werden, sind wir bereits mit sehr vielen nützlichen und lebenswichtigen Funktionen ausgerüstet. Ab dem Moment der Geburt jedoch werden wir noch viel mehr von außen beeinflusst, als während der Zeit im Mutterleib. Man kann sich das ungefähr so vorstellen, als würde der Koffer für die Reise des Lebens reichlich bestückt. Was genau alles in den Koffer kommt, hängt hauptsächlich von dem ab, was wir in den nächsten 10-12 Jahren lernen. Positives wollen wir unbedingt in den Koffer packen, bei Negativem könnte man davon sprechen, dass dies der Rucksack ist, den wir dann später einmal zu tragen haben. Das Interessante ist ja, dass je mehr positive Dinge wir in den Koffer packen, desto leichter wird die Reise des Lebens, desto vorbereiteter sind wir auf alle möglichen Eventualitäten. Je mehr Negatives wir in den Rucksack packen, desto schwerer wird er und desto mehr

müssen wir uns konstant abmühen und abkämpfen, um über Wasser oder in der Luft zu bleiben.

Die ersten sechs Jahre im Leben eines Menschen sind extrem prägend und von 7-12 wird weiter am Erwachsenen gearbeitet, der dieses Kind eines Tages sein wird.

Jetzt ist es so, dass all das, was wir in den Rucksack gepackt bekommen, ja nicht in Stein gemeißelt ist. Dieser Rucksack kann auch wieder geleert werden. Ebenfalls interessant, je mehr wir den Rucksack später einmal leeren, desto eher passen dann auch wieder positive und wünschens- und erstrebenswerte Reisebegleiter in den Koffer, der uns für den Rest des Lebens begleitet ... und dieser wird dadurch ja bekanntlich leichter, mit dem Effekt, dass auch der Rucksack insgesamt leichter geworden ist.

Die Hypnose, speziell die HypnoKids® und OMNI Methoden und Techniken greifen bei beiden, dem Koffer wie aber auch dem Rucksack. Mit der Hypnose können wir sehr viele positive Eigenschaften hinzufügen oder zumindest es einfacher machen, dass der Koffer so richtig offen ist für die guten, wichtigen Dinge im Leben. Wir können aber auch den Rucksack wieder um einiges erleichtern, störende Dinge wie schwere Emotionen, belastende Gewohnheiten oder generellen Ballast entfernen, obwohl sie zu unserem Leben gehört haben, so müssen sie uns mit ihrem Gewicht nicht die Reise erschweren. Nein, im Gegenteil - mit der Hypnose können wir diesen Rucksack so richtig gut leeren, damit er nicht so schwer auf unseren Schultern lastet.

Hat jeder einen Koffer? Ja. Hat jeder auch einen Rucksack? Ja, klar, die Frage ist nur, wer hat den Koffer intelligenter geoder bepackt und wer hat mehr totes und somit limitierendes und belastendes Gewicht im Rucksack geladen?

Sie kennen doch sicher auch Menschen, denen scheinen gewisse Dinge viel einfacher zu gelingen als anderen. Was

immer die anpacken, packen sie mit Freude, Zuversicht und Elan an und arbeiten befreit und unbelastet an ihren Lebensprojekten. Wieder andere, die sehen in allem irgendein Problem, Risiken, Hürden und erklimmen auch viel seltener einen Berg mit ihrem schweren Rucksack.

Wir alle haben Dinge erlebt, die unangenehm, traurig, fies, hässlich, widerwärtig oder gar brutal waren. Wie wir unseren Koffer gepackt haben, beeinflusst sehr stark, wie wir nun mit diesen unschönen Erlebnissen und den damit einhergehenden Emotionen umgehen, und ob wir sie zusätzlich in den Rucksack packen, sie ignorieren oder intelligent verarbeiten können. Das Schicksal ist nicht immer gut gesinnt mit uns, auch wenn man alles richtig gemacht hat, liebevoll, zuvorkommend, moralisch ethisch korrekt lebt – das Schicksal ist neutral. Es kann alle treffen, die Besten und die Schlimmsten. Das Schicksal ist demokratisch und ihm ist es egal. Der Umgang mit dem Schicksal ist jedoch das, was einen Menschen ausmacht. Wie viel Resilienz, Flexibilität und Interpretationsfähigkeit hat er? Wie verarbeitet er es? Beißt er in die saure Zitrone oder macht er Limettensaft? Lernt er etwas daraus oder zerbricht er daran?

Deshalb kann hinter einem vermeintlich negativen Erlebnis wertvolle Lebenserfahrung stecken, die uns stärkt und abhärtet oder bei einer negativen Interpretation in die Knie zwingt. Kommt eben auch wieder darauf an, wie unser Koffer gepackt ist. Es gibt nicht nur schöne Dinge im Leben, das Schlechte, Böse und Unerfreuliche ist genauso Teil unseres Lebens, aber wie wir mit dem Negativen umgehen, trägt dazu bei, ob unser Rucksack schwerer wird oder wir den Koffer füllen mit Erkenntnissen, die uns stärken.

Wie Sie den Koffer Ihres Kindes packen und den Rucksack leichter machen können, erfahren Sie in diesem Buch. Auch Ihr eigener Rucksack kann signifikant leichter

werden - überlegen Sie einmal - könnten denn nicht auch die Gewichte in Ihrem eigenen Rucksack eine Belastung für Ihr Kind sein? Wenn beide dadurch leichter durchs Leben gehen können, wäre viel gewonnen. Und plötzlich wird dem Vorbild Mama/Papa abgeschaut, wie man den Koffer packt und den Rucksack verschlossen hält, damit da nichts Unerwünschtes hineinrutscht. Halten Sie sich vor Augen - Sie sind die ersten Hypnotiseure, die Ihr Kind kennenlernt ...

Eltern sind Hypnotiseure - achten Sie auf Ihre Worte und Taten!

Eltern sind in den prägenden Jahren, und oft auch danach, die Hauptbezugspersonen für ihre Kinder und entsprechend beeinflussen und programmieren sie ihre Kinder auch. Mal positiv, mal negativ, mal schon fast fahrlässig negativ.

Aufgepasst also, wie Sie als Eltern über Ihre Kinder sprechen, vor allem wenn das Kind dabei ist und mithört. »Unser Sohn kann einfach nicht rechnen«, »Unsere Tochter kann nicht lesen«, »Unser Sohn ist wirklich schlecht in XYZ.« Schlimmer geht immer: »Aus dir wird nie etwas werden.« »Du bist ein Versager.« »Du bist hässlich / du bist dick / du bist ängstlich / doof ...«, und die Liste könnte endlos weitergeführt werden.

Wer hört sonst noch mit zu Hause, wenn Sie über eines Ihrer Kinder sprechen? Das kann ungefiltert über Geschwister wieder zurückgefüttert werden und große Auswirkung haben. »Mami/Papi hat gesagt, dass du die/der Dummste der Kinder wärst.« So oder so ähnlich kommen diese Worte auch an - leider. Eine Aussage, die eine Momentaufnahme beschreibt, kann zu einer Langzeitprogrammierung bei einem Kind führen! Die Worte

können jahrelang nachschwingen – speziell, wenn diese von so wichtigen Bezugspersonen wie Eltern oder Lehrern stammen.

Am Schluss passiert dann meist das, was die Eltern dem Kind an Programmierung mit auf den Weg gegeben haben: »Unser Sohn/unsere Tochter kann einfach nicht rechnen/still sitzen/sich konzentrieren.« Wenn Ihr Kind nun diese Meinung via das Gehörte über sich selber bildet, dann wird sein Unterbewusstsein daran arbeiten, genau diese Programmierung auch zu erfüllen – schlechte Noten im Rechnen, Probleme beim Lernen von Mathematik oder sich nicht konzentrieren können, etc. Eigentlich klar, aber es muss doch immer wieder Erwachsenen erklärt werden. Kinder saugen alles auf, was Bezugspersonen ihnen vermitteln – im Guten, wie aber eben auch im Schlechten. Kein Kind macht das absichtlich – Eltern übrigens auch nicht – und ein Kind möchte seine Eltern unter keinen Umständen enttäuschen, führt jedoch einfach die Programmierung aus, die es erhalten und abgespeichert hat.

Sich bewusst werden ist der erste und wichtigste Schritt

Wenn Sie nun verstehen, wie solche Prägungen zustande kommen, dann ist es sehr wichtig, dass Sie sich dessen auch bewusst sind, denn erst, wenn Sie sich klar darüber sind, wie groß Ihr Einfluss ist, können Sie viel mehr auf Ihre Worte achten.

Wir alle sagen oder tun doch Dinge, die vielleicht nicht so gemeint waren, wie sie beim Gegenüber angekommen sind, aber wenn wir das weiter ignorieren, speziell, wenn wir uns dessen bewusst geworden sind, so sind wir tatsächlich verantwortlich. Klären Sie auch andere Eltern auf, wenn Sie solche Beobachtungen plötzlich selbst machen. Wer weiß, wie sehr Sie dadurch das Leben anderer Kinder ebenfalls positiv verändern können?

Seien Sie großzügig mit sich - auch Sie haben Prägungen mit auf den Weg bekommen und auch Sie können nichts dafür. Ist einfach so geschehen. Es nützt absolut nichts, wenn Sie sich jetzt Vorwürfe machen - im Gegenteil.

Kann eine Hypnosesitzung für Eltern dem Kind helfen?

Eltern sind sehr wohl potenzielle Kandidaten für eine Hypnosesitzung, weil ihre ureigensten Programmierungen einen Einfluss auf ihre Kinder haben. Beide sind Teil desselben Systems sozusagen und haben eine gegenseitige Wechselwirkung.

Als Hypnosetherapeut, der tagtäglich mit Menschen zu tun hat, und aus neutraler Sichtweise die Klienten kennenlernt, wird man ab und zu den Verdacht nicht los, dass es dem Kind automatisch besser gehen würde, wenn ein Elternteil oder beide Eltern zuerst einmal oder parallel eine Hypnosesitzung machen würden, um ihren eigenen Ballast loszuwerden. Ob wir es wollen oder nicht, aber die Eltern sind Teil des Gesamtsystems der Kinder und so gehört auch eine solche Option in Betracht gezogen. Nun, wie sage ich es dem »Kinde« (den Eltern in diesem Fall), dass es ihnen guttun würde, mal die eine oder andere Sitzung zu durchlaufen und den eigenen Rucksack zu erleichtern? Da braucht es Fingerspitzengefühl, diplomatisches Geschick und einfach auch den Mut, das Thema offen anzusprechen. Die Eltern wollen ja, dass ihrem Kind geholfen wird, und wenn sie verstehen, dass sie selbst dabei eine aktive Rolle einnehmen können, indem sie durch die Selbsthilfe wiederum den Kindern helfen, dann ist es eigentlich nur natürlich, dass sie dafür ein offenes Ohr haben und sich bereit erklären, aufzuräumen. Falscher

Stolz wäre da fehl am Platz, wir alle haben einen Rucksack, den wir mit uns herumtragen – was wir mit dieser Erkenntnis machen, ist das, was uns dann unterscheidet.

Die innere Einstellung zählt

Eine Harvard Studie bestätigt, dass positive, optimistische Menschen weniger oft oder weniger schlimm krank werden. (Rimer, Drexler, 2011)

Wir werden nicht als Pessimist oder Optimist geboren – wir werden zu dem gemacht, als was wir später wahrgenommen werden und wie wir die Welt und unser Umfeld wahrnehmen.

»Ich habe doch gesagt, dass ich das nicht kann.« oder »Ich habe gewusst, dass das schiefgeht.« oder »Es wird mich bestimmt wieder treffen.« »Das ist schwierig.« – wer so durch die Welt geht, wurde so gemacht, und ja, es sind in erster Linie die Eltern, die einen so geprägt haben.

»Geld ist schlecht«, »die da oben«, »wir haben das nicht verdient«, »uns geht es schlecht«, »wir sind nicht dafür gemacht«, »aus dir wird nie etwas«, oder wie auch immer, solche Aussagen prägen sich tief ins Unterbewusstsein eines Heranwachsenden. Erinnern wir uns nicht selbst auch an solche Aussagen, die uns persönlich betroffen haben? Einige werden es sicher bejahen können und wissen, dass so eine Aussage uns bis ins Erwachsenenalter im wahrsten Sinne des Wortes »verfolgen« kann.

Wir werden wohl als Links- oder Rechtshänder oder als introvertiert oder extrovertiert geboren, auch die Augen-, Haut- und Haarfarbe ist vorprogrammiert – alles andere ist angelernt.

Angeboren versus angelernt – als Eltern kann man vieles richtig machen (wollen), ist aber nicht davor gefeit, Fehler zu machen, weil man selbst gerade nicht gut drauf, unter

Zeitdruck, krank, übermüdet, gestresst, überfordert ist. Zudem ist das Kind ab einem gewissen Alter nicht mehr zu 100% unter der Obhut der Eltern und externen Einflüssen ausgesetzt. Es ist unmöglich, sein Kind konstant zu schützen oder im Blick zu haben. Was sagen oder tun Klassenkameraden, Lehrer, Großeltern, Geschwister, andere Verwandte, Nachbarn oder Trainer, was wir alles nur teils oder gar nicht mitbekommen? Was wird auf den allgegenwärtigen Medienkanälen vermittelt? Was, wenn etwas falsch verstanden wurde, das gar nicht negativ gewertet war, sondern einfach missverständlich kommuniziert wurde? Kommunikation ist nicht so einfach, wie man meint, denn sie geschieht auf ganz verschiedenen Wahrnehmungsebenen.

Kommunikation auf allen Ebenen

»Ich habe dir doch gesagt, dass ...« bedeutet nicht etwa, dass die Botschaft angekommen oder auch verstanden wurde. Missverständnisse und sich widersprechende Körpersignale, Mimik, Intonation sowie Stimmlage können das Gesagte völlig anders ankommen lassen.

Gehört heißt nicht gleichzeitig auch verstanden ... oder einverstanden, das sehen wir doch auch bei uns tagtäglich. Oft werden wir komplett falsch verstanden, obwohl wir der Meinung waren, es richtig vermittelt zu haben – jedoch basiert Verstehen halt auch darauf, wie das Gegenüber die Welt wahrnimmt und auf welchen Eigenerfahrungen es Informationen verarbeitet.

So führt das eine zum anderen, denn auch ein Missverständnis kann prägend sein. Ein negatives Erlebnis kann einen Menschen sein Leben lang prägen, nur um vielleicht Jahrzehnte später herauszufinden, dass es nicht so gemeint war. »Wenn ich das doch nur schon viel früher gewusst hätte ...«

Sie sehen, wir sind von klein auf allen möglichen Kommunikationskanälen ausgesetzt und es ist unmöglich, sich dem zu entziehen. Wollen wir mit der Hypnose auch nicht. Wir wollen Ihrem Kind helfen, Missverständnisse und limitierende Prägungen aufzulösen, die zu negativen Glaubenssätzen, Ängsten, Gewohnheiten oder Verhaltensweisen geführt haben. Auch korrekt verstandene negative Informationen oder Wertungen sollen keine lebenslange Belastung sein, vielleicht war es sogar gut gemeint, aber es wurde zur Belastung. Dass man »enttäuscht« war, heißt ja nicht, dass Papa oder Mama immer enttäuscht sind, sondern es war eine Momentaufnahme.

Was wir nicht wollen, ist, dass Sie sich jetzt Sorgen machen. Auch das wäre der falsche Ansatz, nein, im Gegenteil, Sie sollen wissen, dass sich die allermeisten solcher Missverständnisse und Erlebnisse ganz normal klären oder auf gesunde Art und Weise verarbeitet werden. Auch Kinder, die sexuellen oder körperlichen Missbrauch erlebt haben, können zu gesunden Erwachsenen heranreifen, denn kein Kind ist gleich, kein Schicksal zwingend.

Die unerwünschten Gewichte, die in den Rucksack gepackt wurden oder gefallen sind, sind dort nicht zwingend auf Gedeih und Verderb, sondern können durch die HypnoKids® Techniken auch wieder reduziert oder gar komplett entfernt werden.

Das perfekte Kind ... für die perfekten Eltern

Sie sind für die Erziehung Ihrer Kinder verantwortlich, und wenn Sie ein perfektes Kind wollen, dann ist dieses Buch nicht das richtige, denn kein Buch, kein Kurs, kein Lehrer,

keine Aus-oder Weiterbildung kann Ihr Kind zum perfekten Kind machen.

Warum auch sollte ein Kind »perfekt« sein? Damit die Eltern Lob erhalten, wie toll ihr Kind ist? Reichen gut oder sehr gut nicht aus? Ein guter oder ein sehr guter Mensch zu sein, ist erstrebenswert (aus welcher Sicht- oder Betrachtungsweise auch immer) - aber perfekt? Wie will man perfekte Kinder formen, wenn man selbst nicht perfekt ist (perfekt sein und glauben, perfekt zu sein, sind zwei verschiedene Dinge)? Glauben Sie mir, Sie können noch so »perfekt« sein - es wird immer Dinge geben, die Ihnen Ihre Kinder eines Tages an den Kopf werfen, was Sie denn alles falsch gemacht hätten, wovon Sie aber komplett überzeugt waren, dass es richtig war. Dazumal vielleicht ja, aber die Zeiten ändern sich und so auch das, was man für richtig oder falsch erachtet. Denken Sie doch einfach zurück an Ihre Kindheit und die Konflikte und Meinungsverschiedenheiten mit Ihren eigenen Eltern. Warum soll es bei Ihnen anders sein? Weil Sie diese Fehler selbst nie begehen werden? Zudem ist es mehr als fragwürdig, die eigenen verpassten Träume durch die Kinder zu erfüllen, denn es waren Ihre Träume - lassen Sie Ihrem Kind das Anrecht auf eigene Träume. Es braucht keine 2.0 Version von Ihnen oder gar Copy/Paste-Kinder, sondern einen einzigartigen und einmaligen Menschen mit seinen eigenen Vorstellungen, Charaktereigenschaften, Werten und Träumen.

Diverse Eigenschaften sind angeboren, wie zum Beispiel introvertiert oder extrovertiert. Genauso wie Links- oder Rechtshänder weder richtig noch falsch ist, ist introvertiert nicht besser oder schlechter als extrovertiert. Es gibt viele introvertierte Menschen, die ein sehr erfolgreiches öffentliches Leben führen. Sie haben einfach gelernt, innerhalb ihrer Persönlichkeitsstruktur die Grenzen auszudehnen, und können für Dritte sogar extrovertiert

wirken, obwohl ihr Kern introvertiert ist. Eine natürliche Entwicklung dahingehend, wo auch die Talente Ihres Kindes liegen, ist der beste Weg für ein erfülltes und glückliches Leben.

Sollte Sie das näher interessieren, so empfehle ich Ihnen, die Persönlichkeitsanalyse nach Lars Lorber zu machen. Das geht schnell und Sie können sich gratis und ohne eine E-Mail-Adresse dafür zu hinterlassen, auf www.selbsthypnose.net selber besser kennenlernen und somit auch verstehen. Zudem macht es auch noch Spaß und plötzlich sind vermeintliche »Schwächen« nicht mehr als solche zu sehen. Das kann sehr befreiend wirken.

Ist das Problem überhaupt ein Problem?

Es darf immer die Frage gestellt werden, ob das vermeintliche Problem, weswegen die Eltern ein Kind in die Hypnosetherapie (Therapie allgemein) bringen, überhaupt auch ein Problem für das Kind ist. Falls das Kind nicht einsieht, dass es ein Problem hat, dann sollte ein Kind nicht genötigt werden. Das würde nur zu Widerstand und somit Ablehnung führen und als Konsequenz Misserfolg resultieren.

Erkennt der erfahrene Therapeut als erwachsener Mensch, dass das Problem tatsächlich ein Problem ist und nicht einfach hausgemacht durch die Eltern, so muss jetzt dem Kind geschickt auf Augenhöhe begegnet werden (der Therapeut ist hier als neutrale Person anzusehen). Dem Kind muss anhand diverser Beispiele und Vergleiche gezeigt und verständlich gemacht werden, dass das problembehaftete Verhalten/Empfinden eben doch ein Problem ist und es von Vorteil wäre, dieses auch zu lösen. Das benötigt viel Einfühlungsvermögen, Geschicklichkeit