

RATGEBER KINDER

MARTIN SUTORIS

DER ZAUBERKÄFER

Das liebevolle Einschlafritual für Kinder



G|U

Unsere eBooks werden auf kindle paperwhite, iBooks (iPad) und tolino vision 3 HD optimiert. Auf anderen Lesegeräten bzw. in anderen Lese-Softwares und -Apps kann es zu Verschiebungen in der Darstellung von Textelementen und Tabellen kommen, die leider nicht zu vermeiden sind. Wir bitten um Ihr Verständnis.

Impressum

© eBook: GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH, München, 2018

© Printausgabe: GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH, München, 2018

Alle Rechte vorbehalten. Weiterverbreitung und öffentliche Zugänglichmachung, auch auszugsweise, sowie die Verbreitung durch Film und Funk, Fernsehen und Internet, durch fotomechanische Wiedergabe, Tonträger und Datenverarbeitungssysteme jeder Art nur mit schriftlicher Zustimmung des Verlags.

Projektleitung: Simone Kohl

Lektorat: Rita Steininger

Covergestaltung: independent MedienDesign, Horst Moser, München

eBook-Herstellung: Lena-Maria Stahl

 ISBN 978-3-8338-6785-9

2. Auflage 2019

Bildnachweis

Coverabbildung: Plainpicture

Fotos: F1 online, Fotolia, Getty Images, iStock, Living4media, Mauritius, Plainpicture, Shutterstock, Antje Siemon, Stocksy

Syndication: www.seasons.agency

GuU 8-6785 10_2019_02

Aktualisierung: 2019/003

Die GU-Homepage finden Sie im Internet unter www.gu.de

Unser E-Book enthält Links zu externen Webseiten Dritter, auf deren Inhalte wir keinen Einfluss haben. Deshalb können wir für diese fremden Inhalte auch keine Gewähr übernehmen. Für die Inhalte der verlinkten Seiten ist stets der jeweilige Anbieter oder Betreiber der Seiten verantwortlich. Im Laufe der Zeit können die Adressen vereinzelt ungültig werden und/oder deren Inhalte sich ändern.



www.facebook.com/gu.verlag

GRÄFE
UND
UNZER

Ein Unternehmen der
GANSKE VERLAGSGRUPPE



LIEBE LESERINNEN UND LESER,

wir wollen Ihnen mit diesem E-Book Informationen und Anregungen geben, um Ihnen das Leben zu erleichtern oder Sie zu inspirieren, Neues auszuprobieren. Wir achten bei der Erstellung unserer E-Books auf Aktualität und stellen höchste Ansprüche an Inhalt und Gestaltung. Alle Anleitungen und Rezepte werden von unseren Autoren, jeweils Experten auf ihren Gebieten, gewissenhaft erstellt und von unseren Redakteuren/innen mit größter Sorgfalt ausgewählt und geprüft.

Haben wir Ihre Erwartungen erfüllt? Sind Sie mit diesem E-Book und seinen Inhalten zufrieden? Haben Sie weitere Fragen zu diesem Thema? Wir freuen uns auf Ihre Rückmeldung, auf Lob, Kritik und Anregungen, damit wir für Sie immer besser werden können. Und wir freuen uns, wenn Sie diesen Titel weiterempfehlen, in ihrem Freundeskreis oder bei Ihrem online-Kauf.

KONTAKT

GRÄFE UND UNZER VERLAG

Leserservice

Postfach 86 03 13

81630 München

E-Mail: leserservice@graefe-und-unzer.de

Telefon: 00800 / 72 37 33 33*

Telefax: 00800 / 50 12 05 44*

Mo-Do: 9.00 – 17.00 Uhr

Fr: 9.00 bis 16.00 Uhr (* gebührenfrei in D, A,
CH)

Wichtiger Hinweis

Die Gedanken, Methoden und Anregungen in diesem Buch stellen die Meinung bzw. Erfahrung des Verfassers dar. Sie wurden vom Autor nach bestem Wissen erstellt und mit größtmöglicher Sorgfalt geprüft. Sie bieten jedoch keinen Ersatz für persönlichen kompetenten medizinischen Rat. Jede Leserin, jeder Leser ist für das eigene Tun und Lassen auch weiterhin selbst verantwortlich. Weder Autor noch Verlag können für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus den im Buch gegebenen praktischen Hinweisen resultieren, eine Haftung übernehmen.



SANFTE REISE INS SCHLUMMERLAND

Dieses Buch zeigt Ihnen...

- » warum der Zauberkäfer hilft, das Zubettgehen zu einem
- » liebevollen Ritual zu gestalten.
- » auf welchen Grundlagen und Techniken diese wirksame
- » Methode beruht.
- » wie Sie die Methode Schritt für Schritt selbst erlernen und
- » bei Ihrem Kind anwenden können.
- » inwiefern Achtsamkeit und liebevolle Kommunikation
- » dabei eine zentrale Rolle spielen.
- » wie Sie Ihrem Kind mit dem Zauberkäfer ein schönes
- » Einschlafelerlebnis verschaffen können.



MARTIN SUTORIS

ist Referent, Coach und Trainer für Mentaltraining,
NLP und Kommunikation.

»Mit dieser achtsamen Mentaltechnik bringen Eltern
ihre Kinder von drei bis acht Jahren einfach und
liebevoll in den Schlaf.«



EIN WORT ZUVOR

Wäre es nicht fantastisch, wenn Sie auf die Frage »Wann schläft denn dein Kind?« völlig entspannt antworten könnten: »Bei mir ist das kein Problem, ich »zaubere« mein Kind in den Schlaf – ganz einfach und spielerisch!« Der »Zauberkäfer« ist eine interaktive, kindgerechte Einschlafhilfe und nutzt die Wirksamkeitsprinzipien des Mentaltrainings und einiger Entspannungstechniken. Sie können diese Methode, die auf geschickte Weise Müdigkeit hervorruft, ganz einfach erlernen und gemeinsam mit Ihrem Kind spielerisch anwenden.

Wie bei allen anderen Fähigkeiten macht auch hier Übung den Meister. Je öfter Sie den Zauberkäfer mit Ihrem Kind »durchspielen«, desto leichter wird Ihr Kind von Mal zu Mal einschlafen.

Das Besondere an der Methode ist die Interaktion zwischen Mutter oder Vater und Kind. Es geht für beide Seiten um Entspannung, Berührung, Nähe und aufmerksame Wahrnehmung. Sie erhalten im Buch eine genaue Anleitung