

## Kinderhypnose in der Praxis

Beachte: Wertschätzung – Empathie – Pacing – Rapport – Geschwindigkeit – Utilisation!

### Der Zauberspiegel

Stelle dir einmal vor, du liegst abends im Bett und kannst nicht einschlafen.

Irgendwann stehst du dann auf und läufst durch die Wohnung, kommst zu eurem größten Spiegel. Vor diesem bleibst du stehen und schaust dich, nein dein Spiegelbild an.

Natürlich machst du Faxen, weil es langweilig ist. Du streckst deine Zunge heraus, das Spiegelbild streckt auch die Zunge heraus. Du wackelst mit deinem Kopf, das Spiegelbild macht das Gleiche.

Dann hebst du deinen rechten Arm und das Spiegelbild hebt auch den Arm. Nicht den linken, sondern den rechten. Träume ich oder spinne ich?

Du machst es wieder, nur mit deinem linken Arm. Das Spiegelbild hebt jetzt seinen anderen Arm, ja, es zögert sogar ein wenig. Ein merkwürdiger Spiegel!

Jetzt reichst du dem Spiegelbild deine rechte Hand und es reicht dir seine linke. Also stimmt's jetzt wieder. Aber du spürst nun sogar seinen Händedruck. Ganz deutlich. Wirklich ganz deutlich. Merkwürdig! Ein Zauberspiegel.

Es fröstelt dich. Nach mehrmaligem tiefem Durchatmen bist du ganz mutig.

Du schiebst vorsichtig erst deine Hand, dann deinen ganzen Arm in diesen Spiegel hinein und spürst den Arm deines Spiegelbildes.

Also ein Zauberspiegel.

Du machst die Augen zu, während das Spiegelbild dir ununterbrochen in deine Augen schaut und dich fixiert, und gleitest mit deinem ganzen Körper in den Zauberspiegel hinein. Du siehst, wie das Spiegelbild dir seinen Rücken zuwendet und eine sanfte Treppe mit breiten Holzstufen hinunter gleitet.

Langsam tiefer und tiefer.

Beleuchtet ist die Treppe durch ein eigenartig schummeriges Licht. So sieht man noch nicht, dass sie an einer alten großen Eichenholztür endet.

Tiefer und tiefer.

Längst hast du dich entschlossen, dem Spiegelbild zu folgen. Du bist zwar im Schlafanzug, aber das Spiegelbild auch. Trotzdem fühlst du dich angenehm warm.

## Kinderhypnose in der Praxis

Bei jedem Ausatmen gelangst du tiefer. Tiefer und tiefer, angenehm tief.

Wenn du halb unten bist, kannst du das Ende und die Eichenholztür erkennen.

Du folgst tiefer und tiefer. Deine Atmung führt dich hinunter.

Schwerer oder leichter und tiefer und tiefer.

Weil das Spiegelbild jetzt hinter der Eichenholztür verschwindet, zählst du langsam die letzten 5 Stufen hinunter. 5 - 4 - 3 - 2 - 1. Tief unten fühlst du dich jetzt.

Du öffnest die Tür, was erstaunlicherweise ganz leicht gelingt. Das Spiegelbild, welches dich hinunter geführt hat, ist verschwunden. Du trittst hinaus in eine wunderschöne Märchenlandschaft.

Barfuß läufst du wie auf einem samtigen warmen Moosteppich.

Am blauen Himmel kommen schäfchenartigen Wolken und ziehen langsam vorbei.

So wie Gedanken kommen und wieder gehen.

Ein sanfter erfrischender Windhauch berührt dein Gesicht.

Irgendwo rauscht leise ein Bach. Oder säuselt der Wind im Laub der Bäume des nahen Wäldchens?

Indem du ganz langsam einatmest, riechst du den süßlich-aromatischen Duft der schönen Jahreszeit.

Hier willst du bleiben. Dies ist dein Wohlfühlort.

3 Minuten werden wir jetzt schweigen und genießen.

.....

Es folgen lösungsorientierte Suggestionen.

Beenden der Trance durch langsames Hinaufgehen der Treppe.

18.11.2007