



# Leseprobe

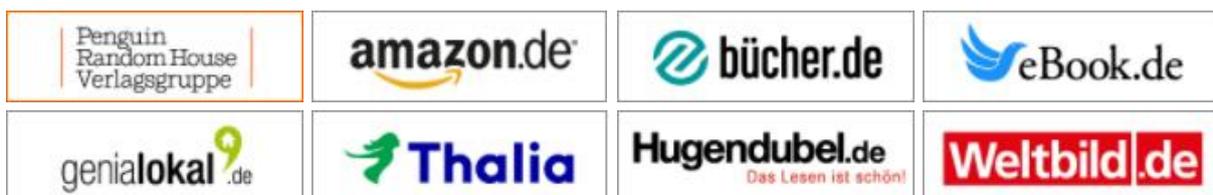
Valérie Roumanoff

## Magische Gutenachtgeschichten

15 fantastische Erzählungen, die den Schlaf und die Entwicklung Ihres Kindes fördern - Für Kinder ab 3 Jahren

---

Bestellen Sie mit einem Klick für 12,00 €



---

Seiten: 256

Erscheinungstermin: 16. November 2020

Mehr Informationen zum Buch gibt es auf

[www.penguinrandomhouse.de](http://www.penguinrandomhouse.de)

### *Das Buch*

Dieses Buch kombiniert farbenfrohe Geschichten mit der Wirksamkeit der Hypnotherapie, um (fast) alle Probleme Ihres Kindes zu lösen. Die in den Geschichten verborgenen Metaphern bewirken unterbewusst eine Veränderung und helfen, Situationen besser zu meistern und Schwierigkeiten spielerisch zu bewältigen. Erleben Sie die fantastischen Abenteuer von Jeanne, einem schelmischen kleinen Mädchen, und Igor, ihrem magischen Goldfisch, und entdecken sie bezaubernde Welten und bunte Charaktere mit Ihrem Kind!

### *Die Autorin*

Valérie Roumanoff ist Hypnotherapeutin für Erwachsene und Kinder sowie Ausbilderin für NLP und Hypnose nach Erickson an einer der größten Hypnoseschulen in Frankreich.

Valérie Roumanoff

# Magische Gutenacht- geschichten

15 fantastische Erzählungen, die den Schlaf  
und die Entwicklung Ihres Kindes fördern

Für Kinder ab 3 Jahren

Aus dem Französischen  
übersetzt von Annika Klapper

GOLDMANN

# Inhalt

Vorwort 9

Die magischen Geschichten: Wie funktionieren sie? 13

Einführung ins hypnotische Vorlesen 16

## 1

### Die magischen Geschichten

Die drei Musiknoten 21

Das Boot und der magische Atem 35

Der kleine Vulkan und der freundliche Drache 43

Der Apfelbaum und der Birnbaum 53

Das kleine Fahrrad, das um die Welt reiste 61

Die Marionette, die nicht tanzen konnte 71

Die Glocke des Prinzen 83

Der Gärtner, der mit Schmetterlingen sprechen konnte 93

Die Insel der tausend Monster 101

Das Eichhörnchen, das nicht mehr  
nach draußen gehen wollte 111

Der Ritter mit dem magischen Schwert 121

Die magische Fernbedienung 131

Die Schnecke, die unbedingt das Rennen gewinnen wollte 139

Die eingestürzte Brücke 149

Der bunte Vogel 159

## 2

### Erklärungen und Lösungsansätze für verschiedene Probleme

Wutausbrüche auffangen	170
Schüchternheit akzeptieren	182
Das Schlafverhalten verbessern und Alpträume loswerden	1890
Selbstvertrauen haben	200
Sich von der Eifersucht lösen	210
Mobbing bekämpfen	220
Die Trennung der Eltern akzeptieren	227
Sich von Angst und Stress befreien	234
Tics abschwächen	241
Enuresis nocturna (Bettnässen) bei Kindern verhindern	246
Bibliografie	252

*Für Jane und Lisa,  
meine geliebten Töchter.*

## Vorwort

*»Früher hatte ich Prinzipien, jetzt habe ich Kinder.«*

Für das Elternsein gibt es keine Ausbildung – von einem auf den anderen Tag werden wir in ein Abenteuer gestürzt, das uns häufig die eigene Kindheit erneut erleben lässt; wir werden auf ganz verschiedene Weisen geprägt, ohne dass wir es bewusst mitbekommen. Was entscheiden wir eigentlich genau? All die Prinzipien, die wir uns im Vorhinein überlegt hatten, verschwinden meistens mit der Geburt des ersten Kindes. Von da an entwickelt sich alles geradezu unabhängig von unserem eigenen Willen. Manchmal kann es sein, dass wir bei einem unserer Kinder einfach nicht mehr weiterwissen, geradezu verzweifelt sind. Wir fühlen uns schuldig, was – das haben Sie sicher längst bemerkt – in solchen Situationen überhaupt nicht weiterhilft. Dann gilt es, sich in Erinnerung zu rufen, dass wir im Rahmen unserer Fähigkeiten und Möglichkeiten als Eltern stets unser Bestes geben (und das nicht, um

Ausreden zu finden, sondern um endlich aufzuhören, uns unnötigerweise Vorwürfe zu machen).

Ich bin Hypnotherapeutin und arbeite in meiner Praxis mit Kindern, Eltern und auch kinderlosen Erwachsenen zusammen. Meistens reichen wenige Sitzungen aus, um ihre Probleme zu lösen. Der Hypnotherapie liegt das Prinzip zugrunde, dass wir alle über ein System der Selbstheilung verfügen, welches wir unbewusst aktivieren und uns bei Schwierigkeiten hilft, indem es unsere inneren Kräfte zugänglich macht. Dank Hypnose können wir natürliche, innere Prozesse in Gang setzen, die dafür sorgen, dass es uns besser geht, ohne dass wir dazu wissen müssten, warum bestimmte Schwierigkeiten existieren – eigentlich eine Art Magie der Natur, ähnlich wie bei einer Wunde, die sich von allein wieder schließt. Auch unsere Haut braucht nicht das Warum oder Wie zu kennen, um den Heilungsprozess zu starten. Genauso funktioniert Hypnose: Sie setzt vollkommen natürliche Heilungsprozesse in Gang und erhält auf diese Weise unser inneres Gleichgewicht.

Den ersten Teil dieses Buches bilden die Gutenachtgeschichten, die in Wirklichkeit Metaphern zur Aktivierung von inneren Kräften sind. Schon immer dienten Märchen und Geschichten dazu, Kinder beim Großwerden zu unterstützen, damit sie sich weiterentwickeln und die wichtigsten Grundsätze des Lebens lernen. Die Geschichten

hier sind insofern magisch, als sie dem Kind vermitteln, dass es die Wahl hat und selbst entscheiden kann – und zwar in einem weitaus stärkeren Ausmaß, als es selbst glaubt. Diese Freiheit in Bezug auf die eigenen Gedanken, Handlungen, Meinungen, auf das eigene Verhalten ist umso wichtiger, da sie die Entwicklung fördert – und Entwicklung bedeutet Leben! Ein Problem bedeutet auch immer, dass etwas blockiert, ja erstarrt ist, und es nicht weitergeht. Diese Geschichten werden Ihr Kind mit der eigenen Entscheidungsfreiheit vertraut machen, ihm zeigen, dass es selbst wählen und handeln kann, und auch wie viel Macht in dieser Fähigkeit steckt.

Im zweiten Teil gebe ich Ihnen Tipps, Tricks und Ideen an die Hand, um ein bestimmtes, Ihr Kind betreffendes Problem anzugehen. Diese Anweisungen helfen Ihnen, aus eigener Kraft (die größer ist, als Sie meinen) zu handeln und endlich die nagenden Schuldgefühle loszuwerden. Sobald Sie sich an eines der Grundprinzipien des NLP (Neurolinguistisches Programmieren) halten – Mitbegründer Richard Bandler formulierte es so: »Wenn etwas nicht funktioniert, höre damit auf und probiere etwas Neues.« Sie über die Freiheit, eine seit Ewigkeiten festgefahrene Situation zu entschärfen – und das manchmal auch nur mittels einer minimalen Veränderung. Denn eine Familie ist ein System, in dem die Handlung jedes Einzelnen die anderen Mitglieder innerhalb dieses

Systems beeinflusst. Jeder Mensch verfügt über Millionen von Möglichkeiten, und wenn wir einen Zugang zu unserer inneren Kraft finden, dann ist alles möglich. Zumindest fast alles.

## Die magischen Geschichten: Wie funktionieren sie?

Diese magischen Geschichten sind **Metaphern**, das heißt Vergleiche, in denen die Probleme versteckt sind, mit denen Kinder am meisten zu kämpfen haben. Das jeweilige Problem wird nicht direkt genannt, damit vonseiten des Kindes kein Widerstand aufgebaut wird. (Das gleiche Prinzip findet bei Erwachsenen Anwendung; wir umkreisen das Bewusstsein, um die Blockaden, die es selbst hervorgebracht hat, zu lösen.) Auf diese Weise erreichen die Geschichten direkt das Unterbewusstsein, ohne dass das Bewusstsein sich dessen bewusst wird. Das leuchtet ein, nicht wahr?

Sagen Sie Ihrem Kind also nicht, Sie würden eine Geschichte vorlesen, damit es nicht mehr »Pipi ins Bett« macht oder »nicht mehr so wütend« ist. **Sagen Sie einfach, dass Sie ihm eine Gutenachtgeschichte vorlesen.** Natürlich können Sie auch ein oder zwei Tage warten, bis Sie mit der Geschichte beginnen, um das Interesse Ihres Kindes zu steigern. In der Hypnotherapie nennt man das »eine Erwartung schaffen«; es verstärkt die Wirkung der Geschichte: »An welchem Tag soll ich dir die Geschichte vorlesen? ... Lieber Dienstag oder Mittwoch?«

Je nach Problematik können Sie zwischen mehreren Geschichten auswählen, denn Möglichkeiten, Schwierigkeiten anzugehen, gibt es so viele wie Menschen auf der Erde. Im zweiten Teil werden zu jeder Problematik eine Auswahl an Geschichten genannt, die gezielt die jeweilige Problematik behandeln. Wenn Sie Ihrem Kind mehrere Geschichten aus einer dieser Listen vorlesen, geben Sie ihm die Möglichkeit, die Problematik innerlich auf verschiedene Weisen zu verarbeiten; so finden Sie höchstwahrscheinlich auch die Geschichte, die am besten zu Ihrem Kind passt.

Deshalb empfehle ich Ihnen wärmstens, alle Geschichten vorzulesen; auch wenn Ihr Kind nicht unter den darin versteckten Problematiken leidet: Diese Geschichten sind schließlich in erster Linie geschrieben worden, um sie vorzulesen, ganz ohne Einschränkungen!

Es kann durchaus vorkommen, dass Ihr Kind die eine oder andere Geschichte schnell wieder vergisst. Denn beim Schreiben der Geschichten habe ich mich einer Methode namens »Hypnotische Amnesie« bedient, die die Wirkungskraft der Metaphern verstärkt, indem man eine Geschichte in eine andere einbaut. Die Tatsache, dass Jeanne und ihr Goldfisch den Beginn und Schluss einer jeden Geschichte bilden, ruft eine natürliche Amnesie der Metaphern hervor, die im Inneren der Geschichte eingebettet sind. Wenn Ihr Kind also am nächsten Morgen

