



Eltern-Leitfaden: Gemeinsam zum Ziel

So bereiten Sie Ihr Kind optimal auf unseren ersten Termin vor

Liebe Eltern,

Sie haben sich entschieden, Ihr Kind durch Hypnose und mentales Training zu stärken. Das ist ein wunderbarer Schritt! Damit Ihr Kind sich bei mir in Heubach von der ersten Minute an sicher und wohlfühlt, habe ich hier die wichtigsten Tipps für die Vorbereitung zusammengefasst.

1. Die richtige „Verpackung“

Worte erschaffen Realität. Vermeiden Sie Wörter, die nach „Krankheit“ oder „Arzt“ klingen.

- **Besser:** „Wir besuchen Bärbel. Sie ist eine Expertin für Mut-Gedanken und zeigt dir, wie du deine eigenen Superkräfte im Kopf entdecken kannst.“

2. Hypnose kindgerecht erklärt

Erklären Sie Ihrem Kind, dass Hypnose sich so anfühlt wie das tiefe Versinken in ein Lieblingsspiel oder ein spannendes Buch. Man ist ganz bei sich, hört alles, aber im Kopf läuft ein eigener, schöner Film ab. Es ist ein Zustand tiefer Entspannung und Konzentration.

3. Freiwilligkeit & Kontrolle

Betonen Sie, dass Ihr Kind zu jedem Zeitpunkt der „Chef“ im eigenen Kopf bleibt.

- **Botschaft:** „Du musst nichts sagen oder tun, was du nicht möchtest. Bärbel hilft dir nur dabei, dass du dich innerlich stärker fühlst.“

4. Den Leistungsdruck nehmen

Es gibt kein „Richtig“ oder „Falsch“ in der Hypnose.

- **Botschaft:** „Du musst dort nicht ‚gut mitmachen‘. Sei einfach neugierig auf das, was passiert. Ich bin gespannt, was du mir danach von deiner Gedankenreise erzählst.“

5. Der Ablauf vor Ort

Geben Sie Ihrem Kind Sicherheit durch Struktur:

- „Zuerst unterhalten wir uns alle gemeinsam. Wenn du dich wohlfühlst, darfst du danach eine Zeit lang alleine mit Bärbel im bequemen Sessel arbeiten, während ich nebenan einen Tee trinke und auf dich warte.“
-

Ich freue mich darauf, Sie und Ihr Kind ein Stück auf Ihrem Weg zu begleiten!

Ihre Bärbel Reeh

Heilpraktikerin für Psychotherapie | Hypnosetherapeutin Lothringer Straße 11 | 73540 Heubach