

RATGEBER KINDER

MARTIN SUTORIS

DER ZAUBERKÄFER

Das liebevolle Einschlafritual für Kinder



GU

THEORIE

Ein Wort zuvor 5

ENTSPANNT EINSCHLAFEN 7

Das tägliche Zubettgehen 8

Entspannte Trance statt strenger

Regeln 9

Schlafen sollen – schlafen wollen 10

Was brauchen Erwachsene zum
Einschlafen? 11

Was brauchen Kinder zum
Einschlafen? 12

Warum der Zauberkäfer funktioniert 14

Mentaltraining – was ist das? 14

Der Zauberkäfer fördert mentale
Fähigkeiten 17

Nicht zu verwechseln ... 17

Hypnose 18

Trance 20

NLP und Kommunikation 21

Achtsamkeit 23

PRAXIS

MIT ACHTSAMKEIT IN DEN SCHLAF FÜHREN 25

Wie kann man Mentaltraining
erlernen? 26

Den Zauberkäfer anwenden 27

Struktur 28

Sprachmuster 32

Kurzversion 37





So können Sie vorgehen	38	Die Ausgangssituation	52
Das Zauberkäfer-Ritual	39	Magische Fantasiereise – ab drei Jahren	53
IHRE KREATIVITÄT IST GEFRAGT	43	Unsichtbares Gefühlsbild – ab fünf Jahren	58
Ihr eigener Zauberkäfer	44		
Erfinden Sie mit Ihrem Kind ein magisches Wesen	45		
Anregungen zur gelungenen Durchführung	46		
Hilfreiche mentale Techniken	50		
Ein wichtiger Grund verhindert das Einschlafen	50		
		SERVICE	
		Bücher, die weiterhelfen	62
		Adressen und Links, die weiterhelfen	62
		Sachregister	63
		Impressum, Leserservice, Garantie	64



ENTSPANNT EINSCHLAFEN

WAS WÄRE DER ALLTAG OHNE TRADITIONEN UND RITUALE?
GERADE DAS FAMILIENLEBEN BIETET VIELE SCHÖNE MÖG-
LICHKEITEN, TÄGLICHE MOMENTE LIEBEVOLL ZU GESTALTEN:
SO AUCH DAS ZUBETTBRINGEN DER KINDER.

Das tägliche Zubettgehen **8**

Warum der Zauberkäfer funktioniert **14**