

# Infos für Eltern

## Wie bereite ich mein Kind auf die Hypnose-therapie vor?

- Erklären Sie ihm kindgerecht, was Hypnose ist. (Infos für Kinder/Jugendliche)
- Zeigen Sie ihm Bilder von mir, so dass es weiß, wie ich aussehe.
- Besprechen Sie mit Ihrem Kind, was der Veränderungswunsch/ das Ziel ist. Ich kann nur Kinder therapieren, die eine Veränderung wollen. (Wenn das Kind keine Veränderung will, Sie aber schon, dann kommen Sie bitte als Elternteil in die Hypnose. Eine Familie ist wie ein Mobile. Verändert sich eine Seite, ist das auf der anderen Seite spürbar.)

Wie kann ich mein Kind während der Hypnose-therapie unterstützen?

- Vertrauen Sie auf die Veränderung: Ihr Kind macht das Beste aus seinen Ressourcen. Nehmen Sie Druck weg. Ihr Kind ist nun in einem Veränderungsprozess. Dies benötigt manchmal Energie. Geben Sie ihm mindestens zwei Wochen Zeit um eine Zwischenbilanz zu ziehen.
- Beobachten, zuhören, Zeit haben: Beobachten Sie ihr Kind nach der Therapie und registrieren Sie still Verhaltensveränderungen. Seien Sie präsent und hören Sie zu, wenn ihr Kind Ihnen etwas mitteilen möchte. Bedrängen Sie es jedoch nicht. Wenn es etwas erzählen möchte, kommt es zu Ihnen. Gewisse Kinder verändern sich ganz ruhig, andere sind ein bisschen wilder. Wenn Sie verunsichert von Auffälligkeiten sind, dann kontaktieren Sie mich gerne.

- Achten Sie auf Ihre Worte: Sie können mit positiven Worten die Veränderung unterstützen oder mit negativen Worten die Veränderung abschwächen («Die Therapie nützt ja sowieso nichts.»). Sie als Eltern sind die wichtigsten «Hypnotiseure» für Ihr Kind.

- Negieren Sie keine Gefühle:

**Negatives Beispiel:**

Kind: «Ich habe Angst.»

Eltern: «Du musst keine Angst haben.»

Folge: Das Kind fühlt sich nicht verstanden. Es hat das Gefühl, dass mit ihm etwas nicht stimmt, oder dass das Gefühl fehl am Platz ist.

**Positives Beispiel:**

Kind: «Ich habe Angst.»

Eltern: «Ok, du hast Angst. Wie kann ich dich unterstützen? Was brauchst du um dich sicher zu fühlen?»

Folge: Das Kind fühlt sich verstanden und sie unterstützen es dabei, Lösungswege zu suchen um die Emotion abfließen zu lassen.

- Streben Sie den Fortschritt an, nicht die Perfektion. Jedes Kind geht seinen eigenen, individuellen Weg. Es darf Fehler und Pausen machen. Denn dann wird gelernt.

- Ihr Kind darf «anders» sein. Ihr Kind ist auf seine eigene Art und Weise wundervoll. Auch wenn es andere Verhaltensweisen oder einen Weg geht, den Sie nicht wählen würden. Ihre Lösung für ein Problem, muss nicht die des Kindes sein.

- Schöne Familienrituale: Rituale geben Sicherheit und stärken die Bindung. Je mehr Spaß alle beim Ritual haben, desto besser!

- Eigenverantwortung: In stressigen und herausfordernden Momenten ist es wichtig, dass Sie auf Ihre persönliche Gesundheit und Ihr Wohlergehen schauen. Nur mit Energiereserven können Sie Ihr Kind unterstützen und die Verantwortung für das Familienklima übernehmen. Und genau diese Eigenverantwortung übernimmt Ihr Kind von Ihnen.

Ich bin für Sie da und begleite Sie gerne bei der Veränderung. Bei Fragen kontaktieren Sie mich bitte, am besten per Email.

[christine.holas@gmx.at](mailto:christine.holas@gmx.at)

0043650/8321898