

Katharina Lamprecht



Die Rennschildkröte

31 Therapeutische Geschichten für Kinder

Ernst Reinhardt Verlag München

Katharina Lamprecht, Bruchköbel bei Frankfurt a. M., ist Heilpraktikerin für Psychotherapie, Coach und Erzählerin mit eigener Praxis.

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

ISBN 978-3-497-02933-4 (Print)

ISBN 978-3-497-61339-7 (PDF-E-Book)

ISBN 978-3-497-61340-3 (EPUB)

© 2020 by Ernst Reinhardt, GmbH & Co KG, Verlag, München

Dieses Werk, einschließlich aller seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne schriftliche Zustimmung der Ernst Reinhardt GmbH & Co KG, München, unzulässig und strafbar. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen in andere Sprachen, Mikroverfilmungen und für die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Printed in EU

Covermotiv: © below/stock.adobe.com

Satz: FELSBURG Satz & Layout, Göttingen

Ernst Reinhardt Verlag, Kemnatenstr. 46, D-80639 München

Net: www.reinhardt-verlag.de E-Mail: info@reinhardt-verlag.de

Inhalt

Einleitung 7

Zwei Vorbemerkungen 7

Bedienungsanleitung 9

Ein paar Worte zum Warum und ein
Appetithäppchen 11

Frisch gewaschen 13

I Das therapeutische Erzählen 15

*Therapeutisches Erzählen: Wer, wie,
was, wieso, weshalb, warum?* 15

Magische Momente für Kinder
und Jugendliche nutzbar
machen 21

Es ist einfach, aber nicht leicht: die
Macht der inneren Bilder 22

*Ein paar Gedanken zur
Hypnotherapie* 24

Schönen Gruß von der
Hypnoschlange Kaa aus dem
Dschungelbuch 24

Das Kino im Kopf oder: Ein Oscar
für Ihr inneres Filmteam 27

Guck mal, wer da spricht 32

Embodiment 34

Das berechenbar unbewusste Hirn
oder: Kekse, ich will Kekse 35

2 Die Geschichten 37

Einleitung 37

Ängste und Selbstwert 39

Das Delfinschwein 39

Das Gießkannenprinzip 40

Schildkröten pflanzen 40

Die Verwechslung 42

Die Bienenheizung 47

Ansteckende Gesundheit 49

Der Grummelbauchbär 49

Der Taucher 52

Muggs, das neugierige

Murmeltier 54

<i>Mobbing und Schulunlust</i>	58	Das Motschekiebchen	77
Das Eichhörnchen	58	Jetzt erst recht!	78
Fliege und Löwe	59	Seelenflug	79
Der Schulterkobold	61	<i>Vom anderen Stern sein</i>	80
Ich will so bleiben, wie ich bin	62	Der Ameisenplanet	80
Hefekucheneffekt	64	Das ph-f	83
Die Rennschildkröte	65	Die Bordmöwe	84
Die Kuscheldecke	67	Das Baumkrokodil	86
<i>Verlust, Loslassen, Übergänge</i>	69	<i>Wut und andere Wichtel</i>	90
Auch Krokodile können küssen	69	Der Geysir	90
Das Regal oder: Die unendliche Geschichte	72	Das Kriegsbeil verstecken	91
Der Geschichtenerzähler	73	Der gelassene Drache	91
Gewohnheitstier	76	Katzenkrallen	94

3 Trance 96

<i>Der Tanz der Trancen oder: Wir hypnotisieren uns durch unseren Alltag</i>	96	Beispiel für eine Tranceeinführung	100
Was passiert in einer Trance?	97	Beispiel für eine Tranceausleitung	101
Wie sag ich's meinem Kinde?	98	Tranceinduktionen für einen medizinischen Eingriff	102

Anhang 115

<i>Alphabetisches Verzeichnis der Geschichten</i>	115	<i>Quellen und Literaturempfehlungen</i>	118
<i>Vorgeschlagene Indikationen</i>	116	<i>And my Dank goes to ...</i>	122