

# Teil 1

## Die Geschichte

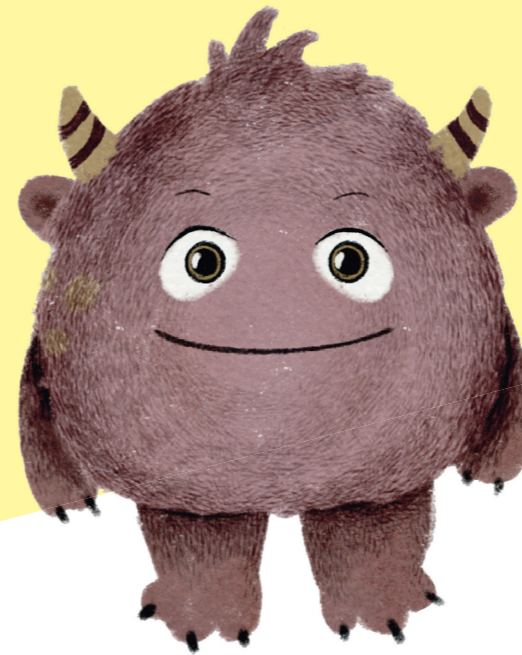
Lies deinem Kind die Geschichte vor und schaut euch gemeinsam die Bilder an. Ein guter Zeitpunkt hierfür ist, wenn es deinem Kind gut geht und es aufmerksam ist. Die Art und Weise, mit der Nino seine Bauchschmerzen „wegzaubert“, wird in diesem Fall für eine spätere Bauchwehsituation im Unbewussten deines Kindes verankert.

Alternativ kann die Geschichte auch vorgelesen werden, wenn das Kind bereits über Bauchweh klagt. In diesem Fall kann direkt danach die Übung, Teil 3, angewandt werden.

*Das ist Nino. Mit seinem Kuschelesel Oskar.*



NINO



*Und das ist das Bauchwehmonster.*

### Schon wieder Bauchweh ...

Ferienfreizeit! Eigentlich freut sich Nino schon seit Wochen darauf. Den ganzen Tag mit seinen Freunden spielen, abends Lagerfeuer machen und im Zelt schlafen.

„Bald sind wir da“, ruft Ninos Mama vom Fahrersitz und summt leise weiter zur Musik aus dem Autoradio.

Aber gerade kann sich Nino nicht freuen. Nino hält sich den Bauch. Der tut weh. Ein bisschen übel ist Nino auch. Schon wieder.



# Teil 3

## Eine Schritt-für-Schritt-Anleitung

Mache dich vorab ohne dein Kind mit den einzelnen Schritten der Übung vertraut. Wende diese dann mit deinem Kind in der Situation an, wenn es Bauchweh hat.

Ich empfehle, das Kind zu bitten, für die Übung die Augen zu schließen, falls es dies toleriert. Muss die Übung unterbrochen werden, wird die Hypnose automatisch durch das Öffnen der zuvor geschlossenen Augen aufgelöst. Die Technik funktioniert jedoch genauso bei geöffneten Augen.



### Schritt 1

„Schließe deine Augen.“

### Schritt 2

„Spüre mal, wo genau das Bauchweh gerade am stärksten ist.“

### Schritt 3

„Stell dir mal vor, du könntest das Bauchweh aus dir herauszaubern und es woanders hinsetzen – vielleicht neben dich oder auch vor dich, in die Luft oder auf den Boden.“

#### Info:

Du kannst deinem Kind zum Beispiel vorschlagen, das Bauchweh „mit beiden Händen“ aus sich herauszuheben oder es „mit zwei Fingerchen“ rauszuziehen.

„Beschreibe doch mal, wie das Bauchwehgefühl dann aussieht, ob es vielleicht eine bestimmte Form hat oder ein Tier oder vielleicht ein Gegenstand ist.“

#### Info:

Hier ist es nebensächlich, als was sich das Bauchweh zeigt. Es kann zum Beispiel ein Monster, Dreieck, Spielzeugauto, Pferd oder etwas anderes sein.

Im Folgenden ist die Anleitung allgemein für „das Gefühl“ gehalten. Du darfst sie natürlich an das ganz persönliche Bauchweh-Bild deines Kindes anpassen und statt „Gefühl“ auch „Monster“ oder eben etwas ganz anderes einsetzen.

