

## Entspannung- & Wohlfühlgeschichten für Kinder jeden Alters (2-99)



### Mit einfachen Kurzgeschichten – grosse Wirkung erzielen

- Sie möchten Kinder und Jugendliche mit einfachen Methoden zu mehr Aufmerksamkeit und Entspannung hinführen?
- Sie möchten mit einfachen Geschichten, Kinder, Jugendliche und/oder Erwachsene berühren?
- Mit wirkungsvollen Metapherengeschichten oder angeleiteten Phantasiereisen innere Bilder zum Laufen bringen?

Dann ist mein «Geschichten-Workshop» genau das Richtige! Tauchen Sie ein, in diesen kreativen Workshop und erwerben Sie einfache Werkzeuge und Methoden, wie Sie auf wirkungsvolle Weise durch Entspannungs- und Wohlfühlgeschichten die inneren Fantasiebilder wieder aufwecken können.

## «Phantasie ist wichtiger als alles Wissen» Albert Einstein

### Wozu Geschichten erzählen?



Die Geschichten sind wohl so alt wie die Menschheit selbst. Noch bevor die Schrift erfunden wurde, sind wichtige religiöse Normen, kulturelle Einstellungen und lebenspraktische Erkenntnisse in Form von Geschichten von Generation zu Generation weitergegeben worden. Mythen erzählen vom Treiben der Götter und erklären darin den Ursprung der Welt, die Ordnung der Natur und des menschlichen Lebens.

Früher waren es **Weise**, die gefragt wurden, wenn ein Problem zu lösen, eine Frage zu beantworten oder eine Entscheidung zu treffen war. Gurus, Rabbiner, Propheten oder Heilige, die Namen und Konzepte variieren je nach Kulturkreis. Philosophen und Religionsgründer haben ihre Lehren in Gleichnissen weitergegeben. In den Dörfern wurden Pfarrer oder Lehrpersonen gefragt, an den Höfen Minister und königliche Ratgeber. Mythen und Gleichnissen, jedoch auch Parabeln, Märchen und Fabeln ist eines **gleichsam**: sie vermitteln **Vorstellungen**, Ideen, und Lebenseinstellungen nicht direkt, sondern in Form von etwas Anderem, Vergleichbarem, das die **Phantasie anregt**, die Gedanken belebt und die Annahme von Schlussfolgerungen **unbewusst** erleichtert. Sie ermöglichen **unbewusste** Prozessanweisungen durch innere Vorstellungen und eigene Einstellungen. Kinder (auch Grosse!) und Jugendliche lieben **Phantasiereisen**. Sie ziehen aus ihnen Kraft, Stärke und Hoffnung. Ganz besonders bieten Phantasiereisen den Kindern und Jugendlichen ein **Refugium**, um zu sich selbst zu kommen, um ihr Leben zu reflektieren und im positiven Sinne zu ordnen.

<p><b>Was genau bewirken Geschichten?</b></p> 	<p>Geschichten können dem Gespräch eine Leichtigkeit vermitteln, die durch das rationale Überlegen oft verloren geht. Sie verringern das Risiko, Ratschläge zu erteilen, die am Ende «Schläge» sind, oder abstrakt zu psychologisieren, ohne das die Zuhörer für sich eine Version von lohnendem Leben bekommen. Mit Geschichten kann der Zuhörende zum Suchen angeregt werden, ohne sich auf die Lösung festzulegen oder auch einmal konkrete Lösungsvorschläge anzubieten, ohne ihm zu nahe zu treten und deren Widerstand herauszufordern.</p> <p>Die Metaphergeschichten und Phantasiereisen bewirken nachhaltige Veränderung. Sie haben oftmals eine <b>radikale</b> Wirkung. Im Gesundheitscoaching werden verbunden mit hypnosensorischen Prozessformaten allergische Reaktionen (Heuschnupfen, Asthma, Nahrungsmittelallergien) und andere gesundheitliche Probleme abgeschwächt, deren energetisches Gleichgewicht ausbalanciert, oder ganz aufgehoben. Oft können sich meine Klienten nicht an einzelne Prozesselemente erinnern, jedoch oft an die «Metaphergeschichten».</p>
---	--

## Von einfachen Kurzgeschichten bis zu nachhaltigen Heilmetaphern

<p><b>Ziele/Inhalt</b></p> 	<p>Sie lernen und üben <b>individuell</b>, für sich selbst und für die Bedürfnisse ihres Zielpublikums wirkungsvolle Werkzeuge wie: Sprache, Tonalität, Sprechpausen, Einbezug von Metaphern oder Begleitmusik anzuwenden.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Wirkungsweise und Bedeutung von Geschichten</li> <li>• Einen Beziehungsrahmen (Rapport) aufbauen und halten</li> <li>• Einfache Induktionsformen kennen und anwenden lernen</li> <li>• Therapeutische Inhalte als Anregung einfließen lassen</li> <li>• Grundelemente und Struktur von Geschichten erkennen</li> <li>• Mit Spass und Freude Geschichten anwenden und vortragen</li> <li>• Eine Einblick in verschiedene Möglichkeiten der Vertiefung und Erweiterung von kreativen Methoden und Techniken erhalten</li> </ul>
<p><b>Teilnehmende</b></p>	<p>Das Ausbildungsangebot richtet sich an Eltern, Lehrpersonen, Pädagogen, Berufsbildner, Ausbildner, Therapeuten sowie an interessierte Menschen, die mit Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen arbeiten.</p>
<p><b>Abschluss</b></p>	<p>Zertifikatsattest Institut für Lerncoaching</p>
<p><b>Kursorte</b></p>	<p>Institut für Lerncoaching/ Seminarraum in Teufen</p>
<p><b>Daten und Preise</b></p>	<p>Siehe separates Dokument   Individuelle Arrangements sind möglich.</p>

## Detaillierter Ablauf (kann individuell & situativ bedarfsorientiert angepasst werden)

In dieser Trainingsform arbeiten wir individuell mit Theorieinputs, praktischen Eigenthemen und Fallbeispielen, ganz konkret mit den einzelnen Grundstrukturen und Bedeutungsformen von Geschichten. Die anschließende Reflektion über den Prozess ermöglicht den **Praxistransfer** und die Beantwortung aufgetauchter Fragen.

Die Umsetzung gelingt anhand des umfangreichen Skripts und prozessbezogenen Arbeitsrastern.

<b>1. Einheit (Einführungsmodul)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Wirkungsweise und Bedeutung von Geschichten</li> <li>• Einen Beziehungsrahmen (Rapport) aufbauen und halten</li> <li>• Einfache Induktionsformen kennen und anwenden lernen</li> </ul>
<b>2. Einheit (Aufbaumodul)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Grundelemente und Struktur von Geschichten erkennen</li> <li>• Therapeutische Inhalte als Anregung einfließen lassen</li> <li>• Bedeutung der Methapern und Symbolsprache erkennen und anwenden</li> <li>• Mit Spass und Freude Geschichten anwenden und vortragen</li> </ul>
<b>3. Einheit (Vertiefungsmodul)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Eine Einblick in verschiedene Möglichkeiten der Vertiefung und Erweiterung von kreativen Methoden und Techniken erhalten</li> <li>• Einfache Metaphergeschichten erstellen mit Hilfe der bewährten Rasterstruktur</li> <li>• Wirkungsvolle Phantasiereisen anleiten</li> <li>• Utilisierungsformen nutzen und einbauen</li> </ul>
<b>Weitere Einheiten nach Bedarf und Vereinbarung</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Individuelle Fallbesprechungen und Upgrade bei Bedarf</li> </ul>