



Dörthe Huth

# Sonnenstrahlgeschichten

Wohlfühlgeschichten für kleine Abenteurer

## **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.

Autorin und Sprecherin: Dörthe Huth

Musik: »Trancemusik« (Hypnos Verlag, CD 4001)

Hypnos Verlag  
Gudrun Schmierer GmbH & Co. KG  
Esslinger Straße 40  
70182 Stuttgart  
[www.hypnos.de](http://www.hypnos.de)

ISBN 978-3-933569-43-1

► Best.-Nr. CD 4003

1. Auflage 2009

Alle Rechte vorbehalten

Lektorat, Satz, Koordination: Jörg Exner, Esslingen ([www.vbje.de](http://www.vbje.de))

Gestaltung: Gitta Merkle, Dettingen ([www.kunststueck.info](http://www.kunststueck.info))

Ton und Technik: Björn Prenzel, Recklinghausen ([www.baumhaus-records.de](http://www.baumhaus-records.de))

Herstellung: digiCon AG, Kornwestheim

Titelfoto: © Anatolijs Kivrins – Fotolia.com

## Über diese CD

---

Sonnenstrahlen erkunden jeden Tag unsere Erde und erleben dabei jede Menge Abenteuer. Einen dieser Sonnenstrahlen kann sich der Zuhörer aussuchen und sich von ihm auf diese Reise mitnehmen lassen – von Sonnenaufgang bis Sonnenuntergang. Im Schutz und in der Geborgenheit seines Sonnenstrahls erlebt der Zuhörer fünf Entspannungsabenteuer.

Die Geschichten sind so konzipiert, dass sie auch allein für sich stehen können. Phasen der Spannung wechseln sich mit Phasen der Ruhe und Entspannung ab und geben immer wieder Kraft und Mut für ein neues Abenteuer.

Der Text ist offen gehalten und spricht alle Sinne an. So werden die kleinen Zuhörer angeregt, über das Sehen, Hören, Riechen und Spüren möglichst viele eigene Vorstellungsbilder zu entwickeln. Im Vordergrund steht dabei die Entwicklung der eigenen inneren Ruhebilder und der Transfer von Ruhe und Kraft in den Alltag.

Die Wohlfühlgeschichten auf dieser CD hat die Autorin für ihre Tochter Kati geschrieben.



*Lieber Abenteurer, liebe Abenteurerin,*

das sind die Erlebnisse mit dem kleinen Sonnenstrahl. Die Geschichten erzählen von spannenden Begebenheiten und schönen Dingen, die du in deiner Fantasie erleben kannst. Du kannst sie anhören, wenn du mit deinen Gedanken mal zur Ruhe kommen willst, wenn dir einfach alles zu viel wird oder wenn du dich von etwas Unangenehmem ablenken möchtest. Für eine Zeit lang kannst du dich dann einfach aus dem Alltagsgeschehen ausklinken, den Schulstress vergessen und all

das loslassen, was dich aufregt, wütend macht oder ärgert. Du lernst dabei, deinen Körper und deinen Atem zu spüren und in dich selbst hineinzuhorchen. Du kannst den Geschichten einfach beim Malen, Werkeln oder Basteln lauschen, mit ihnen nach einem anstrengenden Schultag träumen oder mit ihnen einschlafen.

Die freundliche Stimme der Erzählerin begleitet dich durch die wunderbaren Abenteuer. Die leise und zauberhafte Hintergrundmusik klingt nach jeder Geschichte noch eine Zeit lang für dich weiter.

Wenn du die Geschichten öfter gehört hast, kannst du vielleicht auch zwischendurch einfach mal die Augen schließen und die schönen Bilder an dir vorbeiziehen lassen. Das hilft dir, Ruhe und Kraft zu bekommen, wann immer du sie brauchst!

# Liebe Eltern, Ärzte und Therapeuten,

in unserem oftmals recht hektischen Alltag kommen die Zeiten zum Abschalten, Dösen und Träumen oft viel zu kurz. Mehr denn je sind Kinder heutzutage Stresssituationen ausgesetzt. Es ist daher nicht verwunderlich, dass viele sich überfordert fühlen, überreizt sind und dadurch »auffälliges Verhalten« zeigen.

Diese Wohlfühlgeschichten für kleine Abenteurer erlauben dem Kind eine Rückzugsmöglichkeit aus aktuellem Geschehen. Egal ob beim Spielen, im Wartezimmer, auf der Fahrt in den Urlaub oder beim Einschlafen: Die Geschichten helfen dem Kind, seine Aufmerksamkeit zu fokussieren, sich für eine Weile auszuklinken und den Stress des Alltags hinter sich zu lassen. Sie unterstützen das Kind dabei, innerlich zur Ruhe zu kommen, reduzieren Ängste, fördern die innere Ausgeglichenheit und stärken das Selbstvertrauen. Dadurch erhält der Körper wichtige Informationen für die Einleitung von Ruhepausen.

## **Anwendungshinweise**

- Hören Sie die CD zunächst gemeinsam mit Ihrem Kind an, damit Sie den Inhalt kennen und gegebenenfalls auf Fragen des Kindes antworten können.
- Geben Sie Ihrem Kind am besten die Möglichkeit, die CD über Kopfhörer auf einem mobilen Gerät anzuhören, damit es in die Geschichten eintauchen kann, wann und wo immer es dies möchte. Die CD kann aber auch über Lautsprecher im Kinderzimmer abgespielt werden.

- Je nach Zeit und Motivation kann die CD vollständig oder abschnittsweise angehört werden. Die Einteilung in Tracks ermöglicht es, einzelne Geschichten gezielt anzusteuern. Auch ein Abspielen im Endlosbetrieb ist möglich.
- Ihr Kind braucht dem Text *nicht* aufmerksam zuzuhören. Es soll vielmehr zu eigenen Träumen angeregt und in eine innere Fantasiewelt geführt werden.

## **Wirkungsweise**

Entspannungszustände lassen sich am besten dadurch herstellen, dass man sich in einem Verfahren übt. Für Kinder sollte aber der spielerische Charakter der Übungen immer im Vordergrund stehen. Denn im Gegensatz zu Erwachsenen verstehen sie den Sinn isolierter Entspannungstechniken nicht. Wörter wie Entspannung, Ruhephasen o.Ä. sind für sie noch viel zu abstrakt, sie brauchen die bildhafte Vorstellung.

Deshalb stehen hier Geschichten im Vordergrund, die mit bewährten Formeln aus dem Hypnose-Kontext arbeiten und die häufig wiederholt werden. Die Geschichten sind so aufgebaut, dass Abenteuer, Ruhebilder und Entspannungssequenzen nahtlos ineinander übergehen. Wirkungsvolle Suggestionen, geeignete Atemberuhigungen und bewährte Ruheformeln sind in die Wohlfühlgeschichten eingebunden.

Ihr Kind kann durch die Vorstellungsbilder in den Geschichten spüren, wie angenehme Gefühle von Geborgenheit, Leichtigkeit, Stärke und Freude den eigenen Körper zunehmend ausfüllen, wie der eigene Atem sich beruhigt und wie Mut und Kraft in den Körper einströmen. So wachsen das Selbstvertrauen und die Selbstsicherheit des Kindes. Außerdem merkt es, dass es einen Einfluss auf

die Außenfaktoren hat und dem Alltagsstress nicht hilflos ausgeliefert ist. Ihr Kind lernt, sich einzulassen und sich abzugrenzen, und zwar dann, wenn es ihm guttut. Je häufiger die Geschichten gehört werden, umso leichter wird es Ihrem Kind fallen, den angenehmen Ruhezustand zu genießen.

## **Was ist Hypnose?**

Viele Entspannungsansätze, wie zum Beispiel das autogene Training, sind aus der Tradition der Hypnose entstanden. Hypnose ist ein jahrtausendealtes Verfahren, um einen veränderten Bewusstseinszustand zu erreichen. Dieser Zustand, die sogenannte hypnotische Trance, ist durch tiefe Entspannung und Empfänglichkeit für Suggestionen gekennzeichnet.

In den letzten Jahrzehnten erleben hypnotherapeutische Behandlungsmethoden eine zunehmende Anerkennung. Mit Suggestionen eröffnen wir uns beispielsweise den Zugang zu unbewussten Potenzialen und stärken unsere Selbstheilungskräfte.

Für geübte Menschen ist dies auch ohne fremde Anleitung durch Selbsthypnose möglich. Sich selbst über eine CD in einen Trancezustand zu lenken, kann aus verschiedenen Gründen hilfreich sein:

- Verbesserung der Fähigkeit, sich auf Anforderung zu konzentrieren, z.B. in der Schule oder im Beruf
- Organisation aufwendiger Denkleistungen
- Koordination und Steuerung seelischer Leistungen
- Ablenkung von Schmerzempfinden
- Anpassung von Verhaltensweisen in Beziehungen
- Beschäftigung mit sich selbst und Entwicklung der Selbststeuerungsfähigkeit

## **Kinder sind Tranceexperten!**

Unsere Kinder sind von Natur aus Experten für Trancezustände, denn ein Großteil ihrer Alltagswelt spielt sich in ihrer Fantasie ab. Auch wir Erwachsenen sind ab und an in einem Trancezustand, ohne es zu bemerken. Die Trance wirkt wie eine Art »Tagtraum«. Wir alle kennen einen solchen Zustand beispielsweise von längeren Autobahnfahrten, bei denen man seinen Gedanken nachhängt. Und sind Sie nicht auch schon in einem guten Buch versunken oder haben bei einer schönen Musik vor sich hingeträumt?

Auch Kinder geraten beim Spielen, Lesen oder Fernsehen häufig in einen Trancezustand. Sie sind dann ganz auf das konzentriert, was sie gerade tun, und vergessen die Welt um sich herum. Anders als bei uns Erwachsenen sind die Grenzen zwischen Fantasie und Realität bei Kindern noch fließend. Für Kinder sind Trancezustände ein wichtiger Teil ihres Lebens. Sie müssen viel lernen, entdecken ständig Neues und müssen laufend neue Verknüpfungen herstellen. Diese vielen Erfahrungen können nicht alle auf einer bewussten Ebene gelernt werden, vieles geschieht unbewusst, ganz nebenbei.

So ist es auch bei der Hypnose. Durch die Einleitung eines Trancezustandes richtet sich die Aufmerksamkeit nach innen und die Eindrücke der Außenwelt geraten mehr und mehr in den Hintergrund. Dadurch werden auch Kinder empfänglicher für Suggestionen, Vergleiche und eine bildhafte Sprache, welche die Geschichten auf dieser CD liefern. Diese Botschaften wirken wie anregende Impulse, sich selbst Lösungsmöglichkeiten eigener Art zu erschließen. Konsequenterweise werden die inneren Ressourcen und Fähigkeiten des Kindes aktiviert.

# Die Autorin und Sprecherin

---

DÖRTHE HUTH

hat sich nach ihrem Masterstudium der Germanistik, Psychologie und Computerlinguistik auf den Bereich der Persönlichkeitsentwicklung spezialisiert. Sie arbeitet seit vielen Jahren als Therapeutin in eigener Praxis und ist als Dozentin für Psychologie sowie als Autorin tätig.

Dörthe Huth hat die Zulassung zur Ausübung von Psychotherapie nach dem HPG sowie das European Certificate of Psychotherapy (ECP) und ist u. a. als Hypnotherapeutin (NGH), Gestalttherapeutin (DVG) und Supervisorin (OVG) anerkannt. Sie hat zahlreiche Bücher, Aufsätze und CDs veröffentlicht.

Weitere Informationen: [www.dialograum.de](http://www.dialograum.de).



Foto: Isabell Krisch-Wemper

# Selbsthypnose für alle Lebenslagen

**Schmierer, Gudrun:**

*Das Zahndschungelmärchen*

*Für Kinder beim Zahnarzt*

Audio-CD, Booklet, ca. 26 Minuten

ISBN 978-3-933569-39-4

▶ Best.-Nr. CD 1001

*Hilfe für bettnässende Kinder*

**Mrochen, Prof. Dr. Siegfried:**

*Mentale Blasenkontrolle*

*Ein Programm zur mentalen*

*Blasenkontrolle*

Audio-CD, Booklet, ca. 35 Minuten

ISBN 978-3-933569-17-2

▶ Best.-Nr. CD 3004

**Rauch, Dr. Christian:**

*Hypno-autogenes Training*

*Tiefenentspannung für Körper und Geist*

Audio-CD, Booklet, ca. 30 Minuten

ISBN 978-3-933569-16-5

▶ Best.-Nr. CD 3002

**Uneståhl, Lars-Eric:**

*Schlaftraining*

*Einschlafen und Durchschlafen lernen  
mit Selbsthypnose*

Audio-CD, Booklet, ca. 54 Minuten

ISBN 978-3-933569-10-3

▶ Best.-Nr. CD 2004

**Brunier, Dr. Eberhard:**

*Allergie*

*Mit Selbsthypnose das Immunsystem  
auf den rechten Weg bringen*

Audio-CD, Booklet, ca. 35 Minuten

ISBN 978-3-933569-42-4

▶ Best.-Nr. CD 3010

*Bestseller*

**Eberwein, Werner:**

*Loslassen*

*Dem Fluss des Lebens folgen*

Audio-CD, ca. 50 Minuten

ISBN 978-3-933569-11-0

▶ Best.-Nr. CD 3001

*Unser gesamtes Programm finden Sie im  
Internet unter [www.hypnos.de](http://www.hypnos.de)  
Fordern Sie kostenlos unser Gesamtverzeichnis an.*



Das sind die Abenteuer mit dem kleinen Sonnenstrahl. Die Geschichten erzählen von spannenden Begebenheiten und schönen Dingen, die du in deiner Fantasie erleben kannst. Das hilft dir, Ruhe und Kraft zu bekommen, wann immer du sie brauchst.

Eine CD zur Entspannung für Kinder von 5 bis 12 Jahren.