

Traumreisen für die Kinderseele

GEFÜHRTE FANTASIEREISEN, DIE ENTSPANNEN,
ÄNGSTE ABBAUEN UND DAS INNERE KIND UMARMEN

Impressum

Deutschsprachige Erstausgabe Mai 2024
Copyright © 2024 Marius Klett
Pseudonym Luisa Schreiber wird vertreten durch:
Scharfsinn Verlag
Marius Klett, Fuhrstr. 4 B, 42719 Solingen

ISBN: 978-9403750576

Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck, auch auszugsweise, nicht gestattet. Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlages und der Autorin unzulässig. Dies gilt insbesondere für die elektronische oder sonstige Vervielfältigung, Übersetzung, Verbreitung und öffentliche Zugänglichmachung.

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek: Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <https://portal.dnb.de/opac.htm>.

Haftungsausschluss

Die geführten Traumreisen in diesem Buch basieren auf bewährten Methoden der persönlichen Entwicklung und psychologischen Forschung. Bitte beachten Sie jedoch, dass die Effektivität dieser Techniken individuell variieren und keine Garantie für bestimmte Ergebnisse gegeben werden kann. Obwohl diese Techniken dazu bestimmt sind, positive Veränderungen zu fördern, können sie möglicherweise nicht für jeden Leser geeignet sein. Jeder Leser übernimmt die volle Verantwortung für seine eigenen Handlungen und Reaktionen. Beachten Sie bitte, dass dieses Buch keine medizinische oder therapeutische Beratung ersetzt. Bei ernsthaften Problemen suchen Sie bitte professionelle Hilfe. Durch die Nutzung dieses Buches erklären Sie sich damit einverstanden, dass weder die Autorin noch der Herausgeber für etwaige negative Auswirkungen haftbar gemacht werden können.

*Die kreativste Kraft in uns entspringt dem
Herzen eines Kindes, das in uns lebt.*

Inspiziert von Pablo Picasso

Inhalt

Einleitung.....	- 6 -
Das Konzept des inneren Kindes und die heilende Kraft von Traumreisen.....	- 8 -
Vorbereitung auf eine Traumreise	- 10 -
Von Herzen Eltern: Kleine Schritte zu einer tieferen Verbindung mit deinem Kind.....	- 12 -
Geborgenheit und Sicherheit empfinden	- 15 -
La Isla - Die Insel der Verbundenheit.....	- 16 -
Die Bergwanderung	- 23 -
Gefühle ausdrücken und verstehen	- 31 -
Die Entdeckung von Miira	- 32 -
Der geheimnisvolle Wald	- 39 -
Kommunizieren und Empathisch sein	- 47 -
Die Zauberschule Powellon.....	- 48 -
Das Weihnachtsabenteuer	- 59 -
Konflikte lösen.....	- 67 -
Die Ritter-Zeitreise.....	- 68 -
Die Dschungel-Flussfahrt	- 76 -
Verantwortung übernehmen.....	- 85 -
Willkommen im Zirkus Respo	- 86 -
Eine Expedition durch die Savanne	- 94 -
Selbstakzeptanz und Selbstvertrauen spüren.....	- 101 -
Koragio, der Abenteuerspielplatz	- 102 -
Die Weltraumreise	- 110 -
Kreativität und Fantasie ausleben	- 117 -
Ein fantastisches Theater	- 118 -
Das Atelier der Seele	- 125 -

Regeln und Grenzen verstehen	- 133 -
Die Lebensbibliothek	- 134 -
Die Stadt der Regenbogenbrücken	- 142 -

Einleitung

Liebe Mamas und Papas,

Die Idee zu diesem Buch ist aus dem einfachen Wunsch entstanden, unseren Kindern zu helfen, sich in ihrer eigenen Haut wohlfühlen, ihre einzigartigen Gaben zu entdecken und zu schätzen, und das tiefe Band, das uns mit ihnen verbindet, weiter zu stärken. So helfen wir ihnen zu mental gesunden Erwachsenen zu werden und die Wunden zu vermeiden, die allzu viele von uns mit sich herumtragen.

Tief in uns allen gibt es ein kleines Ich, das vor Kreativität, Freude und ungebremster Vorstellungskraft sprudelt. Bei eurem Kind ist dieses innere Kind noch an der Oberfläche, lebendig und leuchtend. Dieses Buch soll helfen, diese wunderbare Seite zu nähren und zu stärken, um eurem Kind dabei zu helfen, sich selbst und die Welt um sich herum auf eine tiefere, bedeutungsvollere Art zu verstehen.

Jede Geschichte in diesem Buch ist ein kleines Abenteuer, das die Fantasie anregt und gleichzeitig wichtige Werte wie Mut, Freundschaft und Selbstliebe vermittelt und wo jedes Kind lernen kann, dass es perfekt ist, genauso, wie es ist. Die Traumreisen sind sorgfältig gestaltet, um das innere Leuchten eures Kindes zu entfachen, dieses kostbare Licht, das so hell scheint, wenn sie lachen, träumen und lieben.

Es geht nicht nur darum, eurem Kind beim Entspannen zu helfen. Es geht darum, ihm Werkzeuge an die Hand zu geben, um mit den Wellen des Lebens schwimmen zu können, mit einem Lächeln und dem Wissen, dass es geliebt und verstanden wird.

Ich ermutige euch, euch nicht nur als stillen Begleiter bei diesen Reisen zu sehen. Taucht stattdessen gemeinsam ein, seid Teil der Geschichte, sprecht mit eurem Kind über die Abenteuer, die ihr zusammen erlebt, und über die Gefühle und Gedanken, die sie hervorrufen. Dies ist eine wunderbare Gelegenheit, eure Bindung zu stärken und gemeinsam zu wachsen. Genau das braucht sein inneres Kind.

In einer Welt, die oft zu schnell und zu laut ist, bietet dieses Buch einen ruhigen Hafen, einen Ort, an dem ihr und eure Kinder innehalten und euch in der einfachen Freude des Seins wiederfinden könnt. Möge jede Seite, die ihr umblättert, nicht nur die Tür zu neuen Abenteuern öffnen, sondern auch das Herz.

Mit einer Umarmung und den besten Wünschen für die Reisen, die vor euch liegen, eure

Luisa Schreiber

Das Konzept des inneren Kindes und die heilende Kraft von Traumreisen

In jedem von uns lebt ein inneres Kind – ein Teil unserer Seele, der die Neugier, Freude, Kreativität und die unvoreingenommenen Gefühle unserer Kindheit in sich trägt. Dieses innere Kind ist ein Spiegel unserer frühesten Erfahrungen und prägt, wie wir die Welt sehen, fühlen und auf sie reagieren.

Manchmal kann dieses innere Kind durch die Herausforderungen und Stürme des Lebens verletzt werden, was sich in unserer Art zu leben und zu lieben widerspiegelt. Viele Erwachsene leiden später an den Verletzungen, die sie in ihrer Kindheit erfahren haben.

Doch die gute Nachricht ist, dass wir diesem inneren Kind Heilung und Stärke schenken können, und genau hier kommen Traumreisen ins Spiel. Traumreisen sind nicht nur einfache Geschichten oder Fantasiefluchten. Sie sind kraftvolle Werkzeuge, die Kindern und Erwachsenen helfen, in eine Welt einzutauchen, in der sie sich sicher fühlen, ihre Emotionen ausdrücken und ihre tiefsten Träume und Ängste erkunden können. Durch diese Reisen lernen Kinder, ihre Gefühle zu verstehen und auszudrücken, was eine grundlegende Fähigkeit für die emotionale Gesundheit und das Wohlbefinden ist.

Indem wir unseren Kindern solche Traumreisen ermöglichen, geben wir ihnen die Möglichkeit, ihr inneres Kind schon im Kindesalter zu nähren, zu stärken und zu heilen. Wir bieten ihnen einen sicheren Raum, in dem sie ihre tiefsten Ängste und höchsten Hoffnungen erforschen können, frei von den Urteilen und Einschränkungen der äußeren Welt. Die Integration von Traumreisen in das tägliche Leben ist so einfach wie das Vorlesen einer Geschichte vor dem Schlafengehen. Wichtig ist, dass diese Zeiten gefüllt sind mit Liebe, Akzeptanz und der Bereitschaft, gemeinsam zu träumen und zu wachsen. Indem wir die Kraft der Traumreisen nutzen, helfen wir unseren Kindern, eine tiefe Verbindung zu ihrem inneren Kind aufzubauen, was ein Geschenk ist, das sie ein Leben lang begleiten wird.

Deswegen bereisen wir in diesem Buch alle Bereiche, die für die Stärkung des inneren Kindes wichtig sind:

☞ Die Vermittlung von Geborgenheit und Sicherheit

- ☞ Das Ausdrücken und Verstehen von Gefühlen
- ☞ Offen Kommunizieren und Empathie zeigen
- ☞ Die Fähigkeit, Konflikte zu lösen
- ☞ Ermutigung, die eigene Kreativität und Fantasie zu nutzen
- ☞ Das Respektieren von Grenzen und Regeln
- ☞ Verantwortung für sich übernehmen
- ☞ Sich selbst akzeptieren und vertrauen

Diese Punkte sind entscheidend für die emotionale und psychische Entwicklung deines Kindes und spielen eine zentrale Rolle im Konzept des inneren Kindes.

Dein Kind braucht Geborgenheit und Sicherheit, um Vertrauen zu entwickeln und seine emotionalen Bedürfnisse auszudrücken. Es ist wichtig, dass es lernt, seine Gefühle zu erkennen und zu äußern; offene Kommunikation und Empathie fördern dies und stärken eure Bindung. Die Fähigkeit, Konflikte konstruktiv zu lösen, hilft ihm, gesunde Beziehungen zu pflegen. Ermutige dein Kind, seine Kreativität und Fantasie zu nutzen, um seine spielerische Entwicklung zu unterstützen.

Das Respektieren von Grenzen und Regeln lehrt es, Verantwortung zu übernehmen und die Bedürfnisse anderer zu achten. Schließlich ist es wichtig, dass dein Kind lernt, Verantwortung für sich selbst zu übernehmen und sich selbst zu akzeptieren, um ein gesundes Selbstwertgefühl und Selbstbewusstsein zu entwickeln.

Wenn du diese Aspekte in den Alltag integrierst, stärkst du das innere Kind deines Kindes und hilfst ihm, sein volles Potenzial zu entfalten.

Vorbereitung auf eine Traumreise

Bereitet euch mit diesen einfachen Schritten auf eure gemeinsamen Traumreisen vor, um die Erfahrung für euch und euer Kind so bereichernd und entspannend wie möglich zu gestalten:

☞ Schafft eine ruhige Umgebung

Wählt einen gemütlichen Ort in eurem Zuhause, wo ihr ungestört seid. Vielleicht ist es ein kuscheliges Eckchen im Kinderzimmer oder ein weiches Nest aus Kissen und Decken im Wohnzimmer. Sorgt dafür, dass dieser Ort einladend und sicher wirkt. Dann ist er ein perfekter Nährboden für die Fantasie.

☞ Wählt den richtigen Zeitpunkt

Die beste Zeit für eine Traumreise ist, wenn ihr beide entspannt seid und nicht durch andere Verpflichtungen abgelenkt werdet. Für viele Familien ist das kurz vor dem Schlafengehen, aber auch ein ruhiger Nachmittag kann ideal sein. Wichtig ist, dass ihr euch beide auf diese gemeinsame Zeit freut.

☞ Stellt eine Verbindung her

Bevor ihr mit dem Lesen beginnt, verbringt ein paar Momente damit, wirklich miteinander in Kontakt zu treten. Schaut euch in die Augen, atmet tief durch und teilt miteinander, wie ihr euch fühlt. Diese kleine Routine hilft, eine starke emotionale Verbindung herzustellen, bevor ihr in die Welt der Geschichten eintaucht.

☞ Lasst eurer Fantasie freien Lauf

Ermutigt euer Kind (und euch selbst!), die Bilder und Welten, die in den Geschichten beschrieben werden, in der eigenen Vorstellung lebendig werden zu lassen. Ihr könnt sogar darüber sprechen, wie ihr euch die Szenen vorstellt, bevor ihr weiterlest. Dies stärkt nicht nur die Vorstellungskraft, sondern auch die Bindung zwischen euch.

☞ Wählt schöne Musik zur Begleitung

Musik kann eine wunderbare Atmosphäre schaffen und euch helfen, noch tiefer in die Traumreisen einzutauchen. Sanfte, beruhigende Klänge können die Fantasie anregen und eine entspannende Stimmung erzeugen. Dafür habe ich eine spezielle, kostenlose Spotify-Playlist zusammengestellt, die perfekt auf meine Traumreisen abgestimmt ist. Ihr könnt sie über den QR-Code öffnen und als Begleitung zu den Geschichten abspielen.



☞ Nachbereitung

Nachdem die Traumreise zu Ende ist, nehmt euch einen Moment Zeit, darüber zu sprechen. Fragt euer Kind, wie es sich während der Reise gefühlt hat, was es sich vorgestellt hat und ob es Teile der Geschichte gibt, die es besonders genossen hat. Diese Gespräche vertiefen das Verständnis und die emotionale Resonanz der Erlebnisse.

☞ Zugang zum Hörbuch

Um das Buch überall und jederzeit genießen zu können, biete ich euch alle folgenden Traumreisen als kostenloses Hörbuch an. Scannt einfach den **QR-Code auf Seite 14**, um Zugang zu bekommen. Dort könnt ihr alle Traumreisen anhören und herunterladen. Ich wünsche euch und euren Kindern viel Freude damit.

Von Herzen Eltern: Kleine Schritte zu einer tieferen Verbindung mit deinem Kind

Das Geheimnis einer erfüllenden Eltern-Kind-Beziehung liegt oft in den kleinen Momenten – den unscheinbaren Augenblicken, die, wenn sie liebevoll genutzt werden, zu den stärksten Bindungen führen. Hier sind ein paar Gedanken und Ideen, wie ihr diese Verbindung tagtäglich stärken und eure Fähigkeiten im Umgang mit eurem Kind weiterentwickeln könnt:

☞ Hört mit dem Herzen zu

Stellt euch vor, euer Kind kommt zu euch, den Kopf voller Erlebnisse des Tages. In diesem Moment gibt es nichts Wertvolleres, als ihm eure volle Aufmerksamkeit zu schenken. Schaltet die Welt um euch herum für einen Moment aus und taucht ein in seine kleine, große Welt. Das ist aktives Zuhören – es geht nicht nur darum, die Worte zu hören, sondern auch die unausgesprochenen Gefühle, die Hoffnungen und Ängste dahinter zu verstehen. Es ist wie das Lesen zwischen den Zeilen eines offenen Buches, das euer Kind euch anvertraut.

☞ Lernt, gemeinsam zu wachsen

Jede Herausforderung, jeder Fehler, den wir machen, ist eine Lektion, die darauf wartet, gelernt zu werden. Wenn ihr diese Perspektive einnehmt, wird das Leben zu einer aufregenden Entdeckungsreise. Zeigt eurem Kind, dass es in Ordnung ist, Fehler zu machen, solange es daraus lernt. Diese Wachstumsmentalität wird euer Kind ermutigen, mutig zu sein, neue Dinge auszuprobieren und nicht vor Schwierigkeiten zurückzuschrecken.

☞ Macht euch auf Schatzsuche

Jeder Tag bietet unzählige Möglichkeiten, gemeinsam Schätze zu entdecken – sei es beim Backen eines Kuchens, bei dem ihr ein Rezept zusammen erkundet, oder bei einem Spaziergang im Wald, wo ein kleiner Bach zu einem großen Abenteuer werden kann. Diese Momente der Gemeinsamkeit sind das Fundament für eine tiefe, bedeutsame Beziehung. Es sind nicht die großen, geplanten Aktivitäten, die eurem Kind am Ende in Erinnerung bleiben, sondern die spontanen, kleinen Abenteuer, die ihr zusammen erlebt.

☞ Denkt auch an euch selbst

In der Hektik des Alltags vergessen wir oft, dass unser eigenes Wohlbefinden der Schlüssel dazu ist, für andere da sein zu können. Nehmt euch Zeit für euch, um aufzutanken, sei es durch ein Buch, das euch inspiriert, einen Spaziergang in der Natur oder ein entspannendes Bad. Wenn ihr ausgeglichen seid, könnt ihr auch mehr Liebe und Geduld in die Beziehung zu eurem Kind einbringen. Denkt daran, Selbstfürsorge ist nicht egoistisch – sie ist essentiell.

🌀 Ein Vorbild sein

Kinder sind wie kleine Spiegel, die unsere Gesten, Worte und Handlungen reflektieren. Seid euch dieser Verantwortung bewusst und versucht, ein Vorbild für die Werte zu sein, die ihr in ihnen sehen möchtet. Geduld, Respekt, Ehrlichkeit – diese Tugenden werden nicht durch Worte gelehrt, sondern durch Taten gelebt. Wenn euer Kind sieht, wie ihr diese Werte in eurem täglichen Leben umsetzt, wird es sie auf natürliche Weise in sein eigenes Verhalten integrieren.

🌀 Der Kraft der Vergebung

Verzeihen ist eine der größten Lektionen, die wir unseren Kindern beibringen können. Zeigt ihnen, dass es in Ordnung ist, um Verzeihung zu bitten, und dass es großmütig ist, zu vergeben. Diese Akte der Liebe und Vergebung stärken nicht nur die Bindung zwischen euch, sondern lehren auch Mitgefühl und Verständnis für die Unvollkommenheiten jedes Menschen. Vor allem aber, vergebt euch selbst. Damit heilt ihr euer inneres Kind gleich mit.

Auf dieser Reise der Elternschaft gibt es keine Landkarte oder Kompass – nur das Herz, das uns führt. Jeder Tag ist eine neue Gelegenheit, zu lernen, zu lieben und gemeinsam zu wachsen. Es geht nicht darum, perfekt, sondern darum, präsent zu sein. In den Augen eures Kindes seid ihr bereits die größten Helden. Indem ihr diese kleinen Schritte unternimmt, baut ihr ein Fundament der Liebe und des Verständnisses, das euch ein Leben lang tragen wird.

Zugang zum kostenlosen Hörbuch:





Geborgenheit und Sicherheit empfinden

