

## Vorwort

Viele Eltern pflegen unterschiedliche Herangehensweisen, um ihre Kinder zu Bett zu bringen. Diese reichen von der Förderung des eigenständigen Einschlafens über gemeinsam verbrachte Zeit bis hin dazu, dass die Eltern gemeinsam mit ihren Kindern einschlafen. Dabei werden in den Familien Routinen und Gewohnheiten etabliert.

Des Weiteren beabsichtigen viele Eltern, das Selbstbewusstsein ihrer Kinder zu stärken und den Wunsch eigenständige und selbstbewusste Menschen heranzuziehen.

Meine Intention bestand darin, meine Kenntnisse aus dem Neuro-Linguistisches Programmieren (NLP) in meinem privaten Umfeld anzuwenden und positiv zu beeinflussen.

## Zielsetzung

Diese Facharbeit zielt eine Untersuchung der Möglichkeiten und Vorteile der Anwendung von NLP in der Kinderbetreuung an. Insbesondere sollen die Verbindung zu kindlichen Einschlafritualen und die Förderung eines positiven Mindsets durch Affirmationen und hypnotische Sprachmuster im Mittelpunkt stehen. Durch die intensive Analyse von theoretischen Konzepten, empirischen Erkenntnissen und praxisorientierten Anwendungen wird das Ziel verfolgt, ein tiefgehendes Verständnis für den Einsatz von NLP in diesem sensiblen Kontext zu erlangen.



(Quelle: [https://www.dak.de/dak/gesundheit/koerper-seele/schlaf/einschlaf-tipps-fuer-kinder\\_45816](https://www.dak.de/dak/gesundheit/koerper-seele/schlaf/einschlaf-tipps-fuer-kinder_45816))

## 2. NLP-Grundlagen

### 2.1 Definition von NLP:

NLP, als Kürzel für Neuro-Linguistisches Programmieren, ist eine psychologische Methode, die sich mit der Wechselwirkung zwischen Sprache, Verhalten und Denkmustern beschäftigt. Im Kern geht es darum, wie Menschen ihre Wahrnehmung durch Sprache beeinflussen können und wie positive Veränderungen im Denken und Handeln angestoßen werden können.

### 2.2 Anwendungen von NLP:

Die Bandbreite der Anwendungen von NLP ist beträchtlich. Im speziellen Kontext der Kinderbetreuung können NLP-Techniken flexibel angepasst werden, um auf die einzigartigen Bedürfnisse von Kindern einzugehen. Dabei spielt auch die ethische Dimension bei der Anwendung von NLP bei Kindern eine entscheidende Rolle.

## 3. Kinder und Schlaf

### 3.1 Bedeutung von kindlichen Einschlafritualen:

Einschlafrituale sind weit mehr als nur Routinen vor dem Zubettgehen. Sie spielen eine fundamentale Rolle in der kindlichen Entwicklung, indem sie ein Gefühl von Sicherheit, Geborgenheit und Vorhersehbarkeit vermitteln. Eine eingehende Analyse dieser Rituale ermöglicht es, ihre tiefgreifenden Auswirkungen auf das Wohlbefinden und die Entwicklung der Kinder zu erfassen.

### 3.2 Rolle des Mindsets bei Kindern:

Die Bedeutung eines positiven Mindsets für Kinder erstreckt sich über verschiedene Aspekte der kindlichen Entwicklung. Es beeinflusst ihre Einstellung gegenüber Herausforderungen, ihre sozialen Fähigkeiten und ihre Selbstwahrnehmung. Daher ist es entscheidend, Wege zu finden, wie das Mindset von Kindern positiv geprägt werden kann.

Die Anpassung von NLP-Techniken für Kinder erfordert eine einfühlsame Modifikation von Sprache und Methoden, um den einzigartigen Bedürfnissen und der sensiblen mentalen Verfassung von Kindern gerecht zu werden. Eine behutsame Herangehensweise ist notwendig, um eine unterstützende Umgebung für die kindliche Entwicklung zu schaffen.

## 4. Affirmationen und hypnotische Sprachmuster

### 4.1 Definition und Funktion von Affirmationen:

Positive Affirmationen, kurze positive Sätze, die regelmäßig wiederholt werden, haben das Potenzial, die Denkmuster von Kindern positiv zu beeinflussen. Im Kontext kindlicher Einschlafrituale können Affirmationen eine beruhigende und stärkende Wirkung entfalten.

### 4.2 Hypnotische Sprachmuster:

Die Integration von hypnotischen Sprachmustern bezieht sich auf die Verwendung beruhigender Kommunikation, um den Entspannungsprozess bei Kindern zu erleichtern. Geschichten oder beruhigende Gespräche können dabei als Werkzeuge dienen, um eine entspannte Schlafumgebung zu schaffen.

## 5. Beispiele für die Anwendung von Affirmationen

### 5.1 Affirmationen im Rahmen eines kindlichen Einschlafrituals:

Ein praxisorientiertes Beispiel für die Anwendung von Affirmationen während des Einschlafrituals könnte die Integration von positiven Sätzen wie "Ich bin sicher und geborgen", "Ich werde geliebt" oder „Ich bin gut, wie ich bin“ sein. Diese Affirmationen können liebevoll in die Abendroutine eingebunden werden, indem sie beispielsweise während des Vorlesens oder beim Streicheln vor dem Einschlafen wiederholt werden. Das Ziel ist es, dem Kind ein Gefühl der Sicherheit zu vermitteln und positive Gedanken zu fördern, um einen entspannten Schlaf zu unterstützen.

## 5.2 Affirmationen zur Förderung des positiven Mindsets:

In einem weiteren Beispiel könnte die Anwendung von Affirmationen darauf abzielen, das Selbstbewusstsein und die positive Selbstwahrnehmung eines Kindes zu stärken. Eltern oder Erzieher könnten regelmäßig positive Aussagen wie "Ich bin klug und kreativ" oder "Ich kann Herausforderungen bewältigen" mit dem Kind teilen. Diese Affirmationen können in den Alltag integriert werden, um das kindliche Selbstbewusstsein zu fördern und einen optimistischen Blick auf eigene Fähigkeiten zu unterstützen.

## 6. Persönliche Anwendung:

### 6.1 Ausgangssituation

Als Elternteil agiere ich aktiv und erfreue mich darüber, zwei gesunde Kinder im Alter von 6 und 10 Jahren zu haben. Seit Beginn unserer Elternschaft haben meine Frau und ich die Gewohnheit entwickelt, unseren Kindern vor dem Schlafengehen Geschichten vorzulesen. Diese Zeit nutzen wir bewusst, um gemeinsam mit den Kindern zu interagieren und sie dabei zu unterstützen, sich von den Ereignissen des Tages zu entspannen. Die Vorlesezeit erstreckt sich in der Regel über 10-20 Minuten. Um das Schlafritual zu erweitern und zu verlängern, griffen wir anschließend auf moderne Technik zurück, indem wir den Kindern klassische Hörgeschichten vorspielten. Eine Zeit lang funktionierte dies gut. Mit zunehmendem Alter jedoch erlebten die Kinder die Geschichten emotional intensiver, was dazu führte, dass sie aufgrund von Spannung und Erregung länger nicht einschlafen konnten.

### 6.2 Die Umstellung

Durch meine Ausbildung im Bereich Neurolinguistisches Programmieren (NLP) erlangte ich Grundkenntnisse in Hypnose und den damit verbundenen Affirmationen. Diese Erkenntnisse regten mich nicht nur in meiner persönlichen Entwicklung, sondern auch in Bezug auf meine Kinder zum Nachdenken an. Zugleich hinterfragte ich klassische Märchen, wie sie beispielsweise von den Gebrütern Grimm verfasst wurden. Dabei stellte ich fest, dass diese Märchen häufig eine gewisse Spannung beinhalten, oft harte Schicksalsschläge integrieren und meist mit Belohnung oder Bestrafung enden.

Mein Ansinnen war es, meine Kinder vor dem Schlafengehen nicht weiter emotional aufzuwirbeln, sondern sie zu beruhigen und innerlich zu stärken. Basierend auf den

Erkenntnissen meiner NLP-Ausbildung startete ich einen Versuch. Die Routine des Vorlesens blieb bestehen, jedoch ersetzte ich die klassischen Hörgeschichten durch Fantasiegeschichten. Diese Fantasiegeschichten waren geprägt von hypnotischen Sprachmustern zur Entspannung und stärkenden Affirmationen. Diese sind ebenfalls über einige Abos im Internet zu finden.

Die Auswirkungen dieser Umstellung bemerkte ich bereits nach kurzer Zeit. Meine Kinder schliefen schneller ein und hatten ruhigere Nächte. Zudem nahm ich eine subjektive Stärkung ihrer Persönlichkeit wahr. Seit über einem Jahr halte ich an diesen Ritualen fest.

## 7. Fazit

Zusammenfassend ziehe ich in der Schlussbetrachtung die zentralen Erkenntnisse dieser Arbeit zusammen und reflektiere über die Bedeutung der Thematik. Die Entwicklungen im Bereich der Anwendung von NLP zur Unterstützung kindlicher Einschlafrituale und zur Stärkung des kindlichen Mindsets bestätigen sich aus meiner Perspektive.

## 8. Danksagung

ich möchte die Gelegenheit nutzen, mich herzlich bei dem gesamten CTA-Team für die Vermittlung neuer Fähigkeiten und Kenntnisse zu bedanken. Einige Inhalte haben einen maßgeblichen Beitrag dazu geleistet, mich in verschiedenen Aspekten persönlich weiterzuentwickeln.

Nochmals herzlichen Dank für die wertvolle Zeit und die Möglichkeit, von umfassendem Know-how der Trainer zu profitieren.

*Danke!*