

Visualisierungscoaching

Aufklärung für Eltern und Kinder

Herzlichen Dank für dein Interesse am mindTV Visualisierungscoaching! Vielleicht bist du schon lange auf der Suche nach einer Lösung für dein Kind und hast schon alles Mögliche ausprobiert. Vielleicht hast du bei deinem Kind auch erst eine unerwünschte Tendenz festgestellt und möchtest verhindern, dass sein Problem größer wird.

Dieses Infoblatt soll dir aufzeigen, welche Möglichkeiten mindTV bietet, worauf es ankommt und was du selbst tun kannst, um dein Kind dabei zu unterstützen.

INHALTSVERZEICHNIS

- Druck von allen Seiten
- Fernsehen im Kopf
- Lösungen / Themen
- Voraussetzungen
- Erwartungen
- Ablauf einer Sitzung
- Unterstützung durch die Eltern
- Wichtige Hinweise



DRUCK VON ALLEN SEITEN

Wie die Welt, in der sie leben, so verändern sich auch unsere Kinder. Mit zunehmendem Leistungsdruck, hohen Erwartungen, neuen Familienmodellen, sozialen Medien und der Schnelllebigkeit der Gesellschaft sehen sich Kinder und Eltern von allen Seiten mit neuen Herausforderungen konfrontiert. Es verwundert nicht, dass dieses Zurechtfinden Ängste, Schulprobleme, geringes Selbstwertgefühl, Verunsicherung, Aggression, Eifersucht, Traurigkeit oder Wut hervorrufen kann. Mit angeleiteter Visualisierung werden negative Emotionen und Gefühle gefunden und entfernt. Das Selbstbewusstsein der Kinder steigt, sie finden ihren Platz und können die Person werden, die sie gerne sein möchten.

FERNSEHEN IM KOPF

Kinder lieben Fernsehen im Kopf, weil sie ihrer Fantasie freien Lauf lassen können. Sie tauchen ein in ihre Welt - eine Welt, die unbegrenzte Möglichkeiten bietet. Dinge lassen sich dort sehen, hören, riechen und berühren. Sie nutzen ihre Vorstellungskraft, um Gefühle wie Angst, Trauer, Wut oder Langeweile auf spielerische Weise in Objekte umzuwandeln - und dauerhaft zu entfernen. Jede Erfahrung, ob gut oder schlecht, bleibt im Film des Lebens gespeichert. Mit der Vorstellungskraft spult man diesen Film zurück zu den Schlüsselmomenten, die mit dem Anliegen verknüpft sind.

Visualisierung ist eine der schnellsten und direktesten Möglichkeiten, das eigene Unterbewusstsein positiv zu beeinflussen und falsche Muster, schlechte Gewohnheiten oder negative Glaubenssätze nachhaltig zu verändern.

LÖSUNGEN / THEMEN

Ängste

So schnell Ängste kommen, so schnell sind sie auch wieder weg. Ein Aha-Moment in der Visualisierung macht Kinder zu mutigen kleinen Helden, bereit, die Drachen in ihrem Leben zu zähmen.

Schlaf

Ist ein Kind körperlich und mental entspannt, kann es schlafen. Ob die innere Uhr neu einzustellen, kreisende Gedanken zu entfernen oder die Freude am Schlaf zu wecken – Schlaf ist lernbar.

Gewohnheiten

Schlechte Gewohnheiten werden durch ungewollte Gefühle genährt und am Leben gehalten. Löst man sie auf, finden Kinder innere Ruhe und haben sich und ihren Körper wieder im Griff.

Persönliche Entwicklung

Mentale Handbremsen werden gelöst, Potenzial freigesetzt. Treffen Kinder auf ihren Inneren Freund, erfahren sie mehr über sich selbst und können die Person werden, die sie sein möchten.

Schule

Gehen Kinder gerne zur Schule, sind sie aufmerksamer, konzentrierter und bringen bessere Noten nach Hause. Langeweile, unerklärliche Blockaden oder Prüfungsängste rauben Kindern ihre Freude. Ersetzt man die negativen Gefühle, erleben Kinder neue Motivation und Erfolge. Schulisch, sowie im Umgang mit Kameraden.

VORAUSSETZUNGEN

Das Visualisierung-Coaching beruht auf Teamarbeit. Die wichtigste Voraussetzung für den Erfolg ist deshalb die Mitarbeit des Kindes. Wenn ein Kind die Veränderung von sich aus will und gut mitmacht, können positive Veränderungen eintreten.

ERWARTUNGEN

mindTV ist keine Zauberei. Auch wenn damit jeden Tag vielen Kindern geholfen wird, lassen sich natürlich viele Anliegen, Situationen und Umstände nicht auf Knopfdruck lösen. Insofern kann ich keinerlei Garantie abgeben, dass mindTV auch deinem Kind helfen kann.

Jedes Kind ist einzigartig – und das ist gut so! Manche Kinder laufen nach einer Stunde glücklich und angstfrei nach Hause, andere kommen auch später gerne wieder vorbei, weil es ihnen gefällt und gut tut.

Realistische Zielsetzung

Gib deinem Kind die Zeit, die es braucht. Frage dich zudem, ob deine Ziele auch die deines Kindes sind. Es kommt vor, dass nur die Eltern ein Anliegen lösen möchten, das Kind selbst sich aber nicht groß davon gestört fühlt.

Erfolgsfaktoren

Die familiäre Konstellation, die Komplexität des Anliegens, die Konzentrationsfähigkeit, Vorstellungskraft und Mitwirkung des Kindes, der mentale Zustand des Kindes am Tag der Sitzung, die Unterstützung der Eltern und die Chemie zwischen dem Coach und dem Kind – das sind nur einige Faktoren, die den Erfolg einer Sitzung maßgeblich beeinflussen können.

Anzahl Sitzungen

Auch das hängt ganz vom Kind selbst ab. In der ersten Sitzung geht es erst einmal darum, aufzuräumen. Man sucht und identifiziert alles, was das Kind stört, wandelt es in Objekte um und zieht sie raus. Je nach Anliegen gibt es auch in der Folgesitzung noch mehr aufzuräumen. Ist das getan, fokussiert man sich mehr auf die positiven Veränderungen, um diese zu stärken und zu festigen. Generell solltest du also mit mindestens zwei Sitzungen rechnen und offen bleiben, wenn dein Kind etwas länger braucht. Erfahrungsgemäß sieht man bei mindTV schnell, ob das Kind gut darauf reagiert. So kann man nach den ersten Sitzungen gut entscheiden, ob man weitermachen möchte.

Gefühlsfass

Je nach Kind, Anliegen und Ausmaß, treten Gefühle mehrschichtig auf.

Erstsitzung

Die stärksten ungewollten Gefühle sind an der Oberfläche, wo sie in Objekte umgewandelt und entfernt werden.

Verarbeitungs- (1. Woche) & Stabilisierungsphase (2. Woche)

In den ersten zwei Wochen nach der Erstsitzung können Gefühle aus tieferen Schichten nachrücken und an die Oberfläche kommen. Das Kind nimmt diese neuen Gefühle normalerweise in der zweiten Woche nach der Sitzung wahr. Mögliche Folgen sind launisches Verhalten, Erstverschlimmerung oder keine sichtbaren Veränderungen.

Zweitsitzung

Tiefere ungewollte Gefühle sind nun an die Oberfläche nachgerückt, wo sie in Objekte umgewandelt und entfernt werden.

Verarbeitungs- (1. Woche) & Stabilisierungsphase (2. Woche)

In den ersten zwei Wochen nach der Folgesitzung können erneut Gefühle aus tieferen Schichten nachrücken und an die Oberfläche kommen. Nach Folgesitzungen kommt es nur sehr selten zu Erstverschlimmerungen.

Drittsitzung

Noch tiefere Gefühle sind nun an die Oberfläche nachgerückt, wo sie in Objekte umgewandelt und entfernt werden.

Gib deinem Kind die benötigte Zeit und die Anzahl Sitzungen, die es benötigt, um sein Anliegen vollständig zu lösen. Es ist eine gut angelegte Investition.

ABLAUF EINER SITZUNG

mindTV ist bei der direkten Arbeit mit Kindern entstanden. Daher kommt auch die Philosophie, dass alle Antworten, die es für positive Veränderung braucht, bereits im Kind drin sind. Meine Aufgabe als Visualisierungscoach ist es, das Kind in die richtige Richtung zu lenken, die Körpersprache zu lesen und ihm dabei zu helfen, unbewusste Informationen an die Oberfläche zu bringen. Was und wen auch immer ein Kind in einer Sitzung visualisiert, es ist genau richtig und hat immer eine Bedeutung.

Warum verlassen die Eltern das Zimmer?

Die Erfahrung zeigt, dass Kinder durch die Anwesenheit der Eltern weniger frei und abgelenkt sind. Manche spielen dann etwas vor, statt an der Lösung ihres Problems zu arbeiten. Kinder können auch die Emotionen der Eltern spüren und als ihre eigenen interpretieren. Außer bei ganz jungen Kindern ist es also wichtig, dass die Eltern nicht im Zimmer sind.

UNTERSTÜTZUNG DURCH DIE ELTERN

Vor der Sitzung Die Eltern spielen eine wichtige Rolle. Schon vor der Sitzung sollte mit dem Kind besprochen werden, weshalb man zum Visualisierungscoaching geht. Eine offene, ehrliche Kommunikation hilft dem Kind, sich ernst genommen und verstanden zu fühlen. Neugier begünstigt Zusammenarbeit und Motivation – beides relevant für den Erfolg einer Sitzung. mindTV macht Spaß. Das Kind wird während der Sitzung in seine innere Bilder- und Gefühlswelt eintauchen. Es kann dort spannende Abenteuer oder zauberhafte Geschichten erleben. Fernsehen im Kopf ist viel intensiver als normales Fernsehen: Alle Sinne – sehen, hören, fühlen, tasten, riechen, schmecken – werden aktiviert!

Nach der Sitzung

Die Arbeit mit den inneren Bildern und die Verarbeitung von unerwünschten Gefühlen kann vieles aufwühlen. Die erste Woche nach der Erstsitzung, die sogenannte Revisionsphase, kann aufgewühlte Gefühle nochmals an die Oberfläche bringen. Daher kommt es in einigen Fällen zu Gefühlsschwankungen oder Verhaltensweisen, die ungewohnt sind. Eltern unterstützen ihre Kinder in dieser Phase am besten mit Verständnis und Geduld. Manche Kinder bekommen einfache Erfolgsaufgaben für die ersten Tage/Wochen nach der Sitzung. Es ist hilfreich, wenn man sein Kind in dieser Zeit unterstützt, es motiviert und anleitet, die Erfolgsaufgaben zu erledigen.

WICHTIGE HINWEISE

Ich stelle keine Diagnosen und heile auch nicht. Das Visualisierungscoaching ersetzt niemals den Besuch beim Arzt. mindTV ersetzt auch nicht die Einnahme von Medikamenten.

Ich gebe keinerlei Garantie ab, dass Sitzungen in jedem Fall zu einem Erfolg führen. Dafür sind Klienten, Anliegen und Lebenssituationen zu verschieden.

Ich freue mich sehr auf unsere Zusammenarbeit und bedanke mich schon jetzt für dein Vertrauen.