

ELINE SNEL
Stillsitzen wie ein Frosch



Buch

Kinder und Erwachsene sind oft gleichermaßen gestresst von den Anforderungen des Alltags. Die Folge sind Konzentrationsstörungen und Einschlafprobleme – ein Gedankenkarussell, das sich pausenlos dreht. Eline Snel hat eine wirkungsvolle Methode entwickelt, inspiriert von der Achtsamkeitsmeditation nach Jon Kabat-Zinn: Kinder können lernen loszulassen und aus sich heraus Kraft schöpfen. Spielerisch leicht und originell zeigt Eline Snel Atemübungen, Phantasiereisen und Achtsamkeitsmomente für alle Lebenslagen. Mithilfe des Froschs finden Eltern und Kinder wieder innere Ruhe und können in Harmonie den Alltag gestalten. Die Übungen eignen sich für Kinder ab 5 Jahren.

Autorin

Eline Snel (geb. 1954) ist eine erfahrene Therapeutin und Trainerin. In der von ihr gegründeten »Akademie für Achtsamkeit« in Amersfoort, Holland, unterrichtet sie Lehrer, Psychologen, Eltern und Kinder. Sie hat ein wirkungsvolles Achtsamkeitstraining entwickelt, das in Grundschulen in Holland und Belgien mit großem Erfolg praktiziert wird. Ihr Buch »Stillsitzen wie ein Frosch« ist dort ein Bestseller.

www.elinesnel.com

Eline Snel

Stillsitzen wie ein Frosch

Kinderleichte Meditationen
für Groß und Klein

Aus dem Niederländischen
von Anja Lademacher

GOLDMANN

Die niederländische Originalausgabe erschien 2010 unter dem Titel
»Stilzitten als een kikker. Mindfulness voor kinderen (5–12 jaar)
en ouders« bei Ten Have, Utrecht.

Sollte diese Publikation Links auf Webseiten Dritter enthalten,
so übernehmen wir für deren Inhalte keine Haftung,
da wir uns diese nicht zu eigen machen, sondern lediglich auf
deren Stand zum Zeitpunkt der Erstveröffentlichung verweisen.



Penguin Random House Verlagsgruppe FSC® N001967

8. Auflage

Deutsche Erstausgabe Juli 2013

© 2013 bei Wilhelm Goldmann Verlag, München
in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,
Neumarkter Str. 28, 81673 München

© 2010 Uitgeverij Ten Have,
www.uitgeverijtenhave.nl

Umschlaggestaltung: UNO Werbeagentur, München

Umschlagmotiv: © Marc Boutavant

Redaktion: Mareike Fallwickl

SB · Herstellung: cb

Satz: Uhl + Massopust, Aalen

Druck: GGP Media GmbH, Pößneck

Printed in Germany

ISBN: 978-3-442-22028-1

www.goldmann-verlag.de

*»Um lieben zu können,
muss man innerlich anwesend sein.«*

*Ich danke meinem Mann Henk und meinen Kindern
Hans, Anne Marlijn, Koen und Rik für ihr tiefes Bedürfnis,
sich selbst und andere in jedem Moment zu lieben,
zu akzeptieren, zu trösten und zu motivieren.*

INHALT

Vorwort 11

Einleitung 13

Wenn der Körper schlafen will, der Kopf aber noch nicht ... 13

Was ist Achtsamkeit? 15

Warum Achtsamkeitstraining mit Kindern? 16

Früh übt sich ... 20

Für welche Kinder eignen sich Achtsamkeitsübungen? 21

Die achtsamen Eltern 23

Man kann die Wellen nicht aufhalten 24

Surfen lernen 26

Surfen heißt fallen und wieder aufstehen 28

Akzeptanz, Anwesenheit und Verständnis 30

Also los! Aber wie? 34

Tipps für das Üben mit der CD 35

Aufmerksamkeit beginnt beim Atem 37

Aufmerksamkeit für den Atem kann helfen 38

Die Geschichte von Sara 40

Mit der Aufmerksamkeit eines Froschs 42

Tipps für zu Hause 46

Den Aufmerksamkeitsmuskel trainieren 49

Ich komme vom Mars 50

Offen wahrnehmen 51

Stillsitzen wie ein Frosch

Tipps für zu Hause 52
Schauen, ohne zu urteilen 53

Aus dem Kopf in den Körper 59

Auf die Signale des Körpers achten 61
Grenzen 63
Krank 68
Tipps für zu Hause 69

Ein Sturm zieht auf 71

Wie ist das »innere Wetter«? 72
Der persönliche Wetterbericht 73
Tipps für zu Hause 79

Mit schwierigen Gefühlen umgehen lernen 81

Schwierige Gefühle gibt es nicht 83
Mit der Wut umgehen lernen 87
Hinein in den Wirbel und wieder hinaus 89
Tipps für zu Hause 90

Die Grübelfabrik 93

Was sind Gedanken eigentlich? 95
Hat die Grübelfabrik auch mal Pause? Kann man Gedanken abschalten? 96
Worüber grübelst du so? 99
Tipps für zu Hause 101

Freundlichkeit ist etwas Schönes 103

Ist es nicht besser, sich zu wehren? 105
Freundlichkeit kann man üben 107
Tipps für zu Hause 109

Inhalt

Geduld, Vertrauen, Loslassen 115
Was ist Verlangen? 116
Das innere Kino 117
Einen Herzenswunsch darstellen 119
Geduld, Vertrauen, Loslassen 119
Loslassen 125

Literatur 131

Danksagung 135

Über die Autorin 137

Übungen auf der CD 139



® Methode Eline Snel