

CARL-JOHAN FORSSÉN EHRLIN

DER KLEINE ELEFANT,
DER SO GERNE
EINSCHLAFEN MÖCHTE

mosaik

CARL-JOHAN FORSSÉN EHRLIN

DER KLEINE ELEFANT, DER SO GERNE EINSCHLAFEN MÖCHTE

DIE NEUE EINSCHLAFHILFE FÜR IHR KIND

Deutsch von Greta Gold

Illustriert von Sydney Hanson

mosaik

Die Ratschläge in diesem Buch wurden von Autor und Verlag sorgfältig erwogen und geprüft, dennoch kann keine Gewähr übernommen werden. Dieses Buch ist auf eigenes Risiko zu verwenden. Lesen Sie es niemals laut in Gegenwart von Personen, die gerade ein Fahrzeug bedienen. Eine Haftung des Autors bzw. des Verlags und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist ausgeschlossen.

Mein Dank gilt allen Testlesern, die das Manuskript dieses Buches ihren Kindern vorgelesen und mir wertvolle Rückmeldungen gegeben haben! Und er gilt meinen Vorablesern und -leserinnen Eva Hyllstam, Fredrik Praesto und Elin Westerberg, Julia Angelin und ihren Kollegen bei der Literaturagentur Salomonsson, vor allem aber meiner wunderbaren Frau Linda Ehrlin für ihre Unterstützung und für die vielen klugen Gedanken, mit denen sie zu diesem Buch beigetragen hat.



Verlagsgruppe Random House FSC® N001967

 Dieses Buch ist auch als E-Book erhältlich.

1. Auflage

Deutsche Erstausgabe November 2016

© 2016 Wilhelm Goldmann, München,

in der Verlagsgruppe Random House GmbH,

Neumarkter Str. 28, 81673 München

© 2016 der Originalausgabe: Carl-Johan Forssén Ehrlin und Ehrlin Publishing AB

Originaltitel: Elefanten som så gärna ville somna

Originalverlag: Ehrlin Förlag, Huskvarna, Schweden

Published by arrangement with Salomonsson Agency.

Illustratorin: Sydney Hanson

Umschlag: *zeichenpool unter Verwendung eines Entwurfs von Sydney Hanson

NLP-Beratung für die deutschsprachige Ausgabe: Bettina Moll, texttiger.de

Satz: Uhl + Massopust, Aalen

Druck und Bindung: Mohn Media GmbH, Gütersloh

Printed in Germany

JE · Herstellung: kw

ISBN 978-3-466-39308-4

www.mosaik-verlag.de

Tipps für das Vorlesen

Der kleine Elefant, der so gerne einschlafen möchte soll Kindern helfen, leichter einzuschlafen. In diesem Buch verwende ich deshalb manchmal ungebräuchliche Formulierungen, die dem Kind helfen sollen, sich zu entspannen und sich auf das Einschlafen zu freuen. Manchmal muss das Kind das Buch vielleicht erst ein paarmal hören, bevor es sich der Geschichte öffnen und glücklich einschlafen kann.

Um die größte Wirkung beim Vorlesen dieser Gutenachtgeschichte zu erzielen, empfiehlt es sich, dass Sie das Buch erst einmal alleine durchlesen, um sich mit dem Text vertraut zu machen. So können Sie flexibler mit dem Text umgehen, wenn Sie diesen später Ihrem Kind vorlesen. Ich rate Ihnen außerdem, sich die Hinweise am Ende des Buches anzuschauen, um das meiste aus dieser schlaffördernden Gutenachtgeschichte herauszuholen. Wenn es Ihnen schwerfällt, das Buch wie empfohlen vorzulesen, können Sie zusätzlich auch zum Hörbuch greifen. Auf diese Weise können Sie es genießen, die Geschichte zusammen mit Ihrem Kind anzuhören, während es langsam in den Schlaf sinkt. Und vielleicht schlafen Sie sogar selbst ein, wenn Sie das möchten.

An manchen Stellen des Buches lege ich nahe, Ihre Stimme zu ändern oder zu gähnen. Tasten Sie sich dabei einfach langsam vor und finden Sie durch genaue Beobachtung heraus, was bei Ihrem Kind am besten funktioniert, und passen Sie entsprechend Ihren Vorlesestil (Stimmlage, Lautstärke, Schnelligkeit, Pausen) an.

- **Fett gesetzte Stellen** bedeuten, dass Sie betont vorlesen sollten.
- *Kursiv gesetzte Stellen* zeigen an, dass Sie langsamer, leiser und mit einer beruhigenden Stimme vorlesen sollten.
- Wo »**[Name]**« steht, können Sie gern den Namen Ihres Kindes einfügen.
- Wo »**[Gähnen]**« steht, wäre es schön, wenn Sie laut gähnen.

Und jetzt alles Gute – und schlafen Sie schön!



Carl-Johan Forssén Ehrlin





Dies ist die Geschichte eines kleinen Elefantenmädchens namens Ellen. Sie ist der netteste und mutigste kleine Elefant auf der Welt, und sie würde gerne deine Freundin sein und dir ein paar neue Dinge zeigen. Ellen, der Elefant, beginnt, sich gerade ziemlich müde zu fühlen, und sie möchte, dass du sie auf ihrem Weg hin zu ihrem Bett auf der anderen Seite des magischen Schlafwaldes begleitest, wo sie dann die ganze Nacht über tief schlafen wird.

Ellen, der Elefant, ist genauso alt wie du, **[Name]**. Sie mag die gleichen Dinge wie du, sie spielt gerne und hat gerne Spaß, ganz allein oder zusammen mit ihren Freunden. Wenn sie spielt, verfliegen die Stunden manchmal so schnell, dass es ganz plötzlich höchste Zeit ist, ins Bett zu gehen. Du siehst, ihr beide seid euch ziemlich ähnlich, und ihr denkt auch ganz gleich, **[Name]**. Deshalb wird es dir auch nicht schwerfallen, Ellen dabei zu begleiten, weil ihr diese Geschichte dabei hilft einzuschlafen.

»**Ich bin allmählich müde, und ich möchte so gerne ins Bett**«, sagt Ellen, der Elefant, zu Mami Elefant. **[Gähnen]**.

»Natürlich kannst du **jetzt ins Bett gehen**«, antwortet Mami Elefant. »Komm, nimm **[Name]** mit durch den magischen Schlafwald. Geht zu deinem Schlafplatz, und dann schläft beide zusammen ganz tief ein. Der magische Schlafwald ist für schläfrige Kinder wunderschön und sicher, und er **kann Kinder wirklich hervorragend müde werden lassen**. Ich bin gespannt, wie **bald ihr beim Zuhören wohl einschlafen wollt, jetzt** – oder erst ein bisschen später.«



Mami Elefant erinnert Ellen: »Da sind ja gerade so viele *schläfrige Dinge um dich herum*, und du, **[Name]**, kannst dir eines davon aussuchen, welches **dir dabei hilft einzuschlafen**.«

Ellen, der Elefant, fragt Mami Elefant: »Was machst du denn, **damit du dich müde fühlst?**«

*»Ich lasse immer alles ganz schläfrig werden – die Geräusche und die Stimmen um mich herum und all die Sachen, die mir so durch den Kopf gehen. So wie mein Kopf auf dem Kissen ruht, hilft mir das einzuschlafen, wenn ich zu mir sage: **Entspann dich**. Es ist ein herrliches Gefühl, in die Bettdecke eingekuschelt zu sein, wenn ich so wie **jetzt** am meisten müde bin.« **[Gähnen]**.*

Zusammen mit Ellen gehst du auf deine Abenteuerreise, die dich jetzt richtig müde werden lässt. Oben auf dem Hügel winkt euch Ellens Mami sehr, sehr müde nach und ruft: »Gute Nacht, liebes Kind, bis morgen früh, wenn du die Nacht tief durchgeschlafen haben wirst.«

Da flüstert Ellen dir zu: »Komm mit, ich zeige dir, wo ich immer ganz tief einschlafe. Es macht gar nichts, wenn du ganz leicht **einschläfst, noch bevor die Geschichte zu Ende ist**. Ich werde nämlich selbst immer ganz schnell müde, wenn **ich kurz vor dem Einnicken bin** und mir dann jemand eine Geschichte vorliest.«

Und so sagt Ellen: »Komm mit, lass uns gemeinsam in den magischen Schlafwald gehen. Und damit **du dich ganz ruhig, geborgen und sicher fühlen kannst**, darfst du gerne auf meinem Rücken reiten. Das wird dir, **[Name]**, helfen, zu **entspannen und dich wie von selbst in den Schlaf wiegen zu lassen**. **Egal**, ob ich in meinem Bett liege oder im magischen Schlafwald bin, ich schlafe immer so gerne ein, **jetzt**. *Egal wo, beides funktioniert bei mir gleichermaßen, und ich fühle mich jedes Mal schon müde, wenn ich nur daran denke.*« Und Ellen, der Elefant, gähnt. **[Gähnen]**.



Im Wald angekommen, sagt Ellen ganz ruhig mit sanfter Stimme: »Der magische Schlafwald ist voller lieber Tiere, die meine Freunde sind. Da drüben lebt zum Beispiel der Müde Maulwurf mit seinen Eltern.«

Der Müde Maulwurf kommt mit geschlossenen Augen aus seinem Hügel hervor und sagt: *»Pssst, jetzt müssen wir still sein und der Geschichte zuhören. Ich schlafe jeden Augenblick ein. Meine Eltern sagen, dass Kinder, wenn sie genau jetzt **mucksmäuschenstill** der Geschichte hier zuhören, nach und nach alles um sich herum ausblenden können. Meistens wollen sich die Kinder auch gerne hinlegen und entspannen, damit sie gut einschlafen können, so wie du, wenn du das Gefühl hast, endlich schlafen zu wollen, und du jetzt einfach einschläfst.«*

Der Müde Maulwurf fährt fort: *»Manchmal lasse ich mir nicht anmerken, dass ich zuhöre, und tue etwas anderes, dann fühle ich mich sogar noch entspannter und noch müder.«* Nun legt er sich gemütlich hin und **schläft jetzt ein**.

»Jetzt schlafen sie alle: der Müde Maulwurf, seine Eltern und seine Geschwister, die ganze Familie. Wir, **[Name]**, sind die Letzten, und wir **schlafen auch bald ein**, denn der magische Schlafwald hilft uns dabei«, sagt Ellen, der Elefant, und gähnt. **[Gähnen]**.