

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, Phantasie Reisen und Achtsamkeitsmomente für alle Lebenslagen. Mithilfe des Froschs finden Eltern und Kinder wieder innere Ruhe und können in Harmonie den Alltag gestalten.

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.nl

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.



Verlagsgruppe Random House FSC® N001967
Das für dieses Buch verwendete FSC®-zertifizierte Papier
Classic 95 liefert Stora Enso, Finnland.

1. Auflage

Deutsche Erstausgabe Juli 2013

© 2013 bei Wilhelm Goldmann Verlag, München

in der Verlagsgruppe Random House GmbH

© 2010 Uitgeverij Ten Have,

www.uitgeverijtenhave.nl

Umschlaggestaltung: UNO Werbeagentur, München

Umschlagmotiv: FinePic, München

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

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

VORWORT

Eline Snel ist »Erfahrungsexpertin«. Sie war selbst mal ein Kind und hat zwei Kinder großgezogen: eine Tochter, die als kleines Mädchen abends oft unfreiwillig in der Grübelfabrik landete, wo sie am Fließband ununterbrochen kleine Grübelschachteln auspacken musste, sodass sie nicht einschlafen konnte, und einen Sohn, der ein Schreibaby war, weshalb Eline beinahe verzweifelt wäre.

Glücklicherweise fand sie eine Lösung in Form von sehr einfachen Übungen, die ihrer Tochter halfen, nicht so lange in der Grübelfabrik gefangen zu bleiben. Auch mit den Ohnmachtsgefühlen während der »Schreikonzerte« ihres Sohnes konnte Eline durch diese Übungen ihren Frieden machen. Beide Kinder sind inzwischen glückliche Erwachsene. Eline ist geläutert aus dem Kampf hervorgetreten und arbeitet mittlerweile als Therapeutin für Erwachsene und Kinder sowie seit 1990 als Meditations- und Bewusstwerdungstrainerin. Vor einigen Jahren hat Eline an einer Ausbildung zur Achtsamkeitstrainerin teilgenommen. Inzwischen betreut sie das Trainingsprogramm »Aufmerksamkeit hilft!« (»Aan-



Eline Snel

Stillsitzen wie ein Frosch

Kinderleichte Meditationen für Groß und Klein
Mit CD

Taschenbuch, Broschur, 144 Seiten, 13,5 x 20,6 cm
24 s/w Abbildungen
ISBN: 978-3-442-22028-1

Goldmann

Erscheinungstermin: Juni 2013

Endlich Spaß beim Meditieren!

Kinder und Erwachsene sind 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 und einer Übungs-CD mit Meditationen können Eltern und Kinder wieder innere Ruhe finden.