



mind<sup>TV</sup>



**WISSENSWERTES  
FÜR ELTERN**

# DANKE

Herzlichen Dank für Dein Interesse an mindTV!

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.

Wir bekommen jeden Tag Anfragen von Eltern und kennen diese Herausforderungen nur zu gut. Diese Broschüre soll Dir aufzeigen, welche Möglichkeiten mindTV bietet, auf was 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 der 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 sehen, hören, riechen und berühren. Dort nutzen sie 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. Ihr Kind findet dort verborgene Antworten, die selbst nach jahrelanger Gesprächstherapie nicht aufgedeckt werden konnten.

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

mindTV 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.



## Beispiel aus einer Sitzung

Die 7-jährige Anja will seit Monaten nicht mehr alleine in ihrem eigenen Zimmer schlafen. Viel lieber kriecht sie zu den Eltern ins Bett. Sie fürchtet sich vor dem Einbrecher, sagt sie. Ihre Angst vor dem Einbrecher lässt sich mit mindTV problemlos finden. Anja beschreibt sie als schwarzen Schatten in beiden Beinen. Beim Entfernen zögert Anja. Wäre die Angst weg, hätte sie nämlich plötzlich keinen Grund mehr, zu den Eltern ins Bett zu klettern. Sie stellt nun um und macht nur noch halbherzig mit, weil ihr die Angst Vorteile bringt.

Ähnliche Situationen erlebt man auch beim Thema Schule. Wenn Kinder oder Jugendliche durch eine Lösung Vorteile verlieren könnten, fehlt ihnen natürlich die Motivation für Veränderung. In solchen Fällen ist es manchmal dennoch möglich, mit ihnen zu arbeiten, indem man den Fokus auf andere Aspekte, wie z. B. Motivation richtet und sie sich selbst in der Zukunft vorstellen lässt. Erfahrene Visualisierungscoaches können also auch in solchen Fällen etwas bewegen.



## **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 können wir 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**

In der ersten Flugstunde macht man noch keine Loopings, sondern übt zunächst mal Start und Landung. Gib Deinem Kind also die Zeit, die es braucht.

Ein klassisches Beispiel ist ADHS. Solche Anliegen sind vielschichtig und lassen sich nicht als Ganzes wegzaubern. Mit mindTV ist es aber möglich, punktuelle Entspannung selbst in verfahrenere Situationen zu bringen. Dazu geht man verknüpfte Themen wie z.B. Aggression, Konzentration oder Mobbing einzeln an.

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, die Erfahrung des mindTV Visualisierungscoaches und die Chemie zwischen ihm/ihr 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 mal primär 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 festigen.

Generell solltest Du also mit mindestens zwei Sitzungen rechnen und offen bleiben, wenn Dein Kind etwas länger braucht.

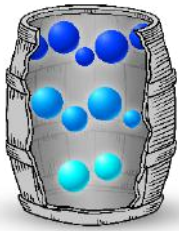
Erfahrungsgemäß sieht man bei mindTV schnell, ob das Kind gut darauf reagiert. So kann man nach den ersten Sitzungen gut entscheiden, ob man weitermachen möchte.





## Gefühlsfass

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

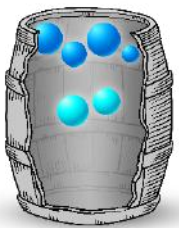


### Erstsitzung

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. Der Klient nimmt diese neuen Gefühle normalerweise in der zweiten Woche nach der Sitzung wahr. Mögliche Folgen sind launisches Verhalten, Erstverschlimmerung oder keine sichtbaren Veränderungen.

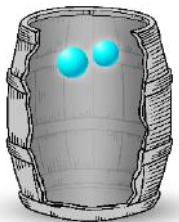


### Zweitsitzung

Tiefere ungewollten 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 unsere Philosophie, dass alle Antworten, die es für positive Veränderung braucht, bereits im Kind drin sind.

Die Aufgabe des mindTV Visualisierungscoaches ist es, das Kind in die richtige Richtung zu lenken, die Körpersprache zu lesen und ihnen dabei 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.

## **Ein Beispiel aus der Praxis**

Tanja, die Mutter der 9-jährigen Sophie, bringt ihre Tochter zur ersten mindTV Sitzung. Sophie hat Probleme in der Mathematik und kann sich in der Schule nicht konzentrieren.

Im gemeinsamen Vorgespräch bespricht man kurz die Ausgangslage, definiert Ziele für die Sitzung und erklärt mindTV kindergerecht. Schon kurze Zeit später ist Sophie bereit, fernzusehen im Kopf. Tanja verlässt den Raum und macht es sich im Wartezimmer bequem.

Es geht los. Sophie schließt ihre Augen und richtet ihren Fokus nach innen. Wie alle Kinder in ihrem Alter hat auch sie eine lebhaftere Fantasie und lässt dieser freien Lauf. Schnell findet sie heraus, dass störende Geräusche im Klassenzimmer ihre Konzentration beeinträchtigen. Dagegen helfen die pinken Ohrenfilter mit Glitzer, die sie sich installiert.

Weiter entdeckt sie, dass diverse Leitungen verstopft sind. Ihre Aha-Lampe in der Stirn ist trüb. Auch ihr Zahlenzimmer ist am völlig falschen Ort. Kein Wunder, dass es also mit der Mathe nicht so richtig klappt. Mit viel Einsatz reinigt sie die Leitungen und ersetzt

die Batterie in der Lampe. Auch das Zahlenzimmer schiebt sie wieder ans richtige Ort.

Sophie strahlt nach der Sitzung. Sie hat toll mitgemacht. Stolz erzählt sie ihrer Mutter, was sie alles gesehen und verändert hat. Sophie bekommt kleine Hausaufgaben für die Zeit nach der Sitzung und darf sich ein kleines Geschenk auswählen.

### **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 DER 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.

Die meisten 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**

mindTV ist derzeit keine anerkannte Behandlungsform und beruht auf eigenen Erkenntnissen und Erfahrungen der letzten 8 Jahre und Tausenden von Sitzungen mit Kindern und Erwachsenen.

mindTV stellt keine Diagnosen und heilt auch nicht. mindTV ersetzt niemals den Besuch beim Arzt. mindTV ersetzt auch nicht die Einnahme von Medikamenten.

Klienten mit psychotischem Beschwerdebild (z.B. Traumata, schwere Depressionen, Persönlichkeitsstörungen, Epilepsie, Suizidgefahr, Selbstgefährdung usw.) gehören in die Hände der entsprechenden Fachspezialisten.

mindTV übernimmt keine Verantwortung, wie Coaches mindTV anwenden. Es liegt am jeweiligen Coach selbst, mindTV unter Berücksichtigung geltender gesetzlicher Bestimmungen und ihm Rahmen seiner Qualifikationen einzusetzen.

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

## **KONTAKT**

---

Verantwortlich für den Inhalt:

mindTV AG

Baarerstrasse 112

6300 Zug

Schweiz

[info@mindtv.com](mailto:info@mindtv.com)

[www.mindtv.com](http://www.mindtv.com)