

02

Blicke nach innen
Innere Kind Heilung



Man darf nicht verlernen, die Welt mit den Augen eines Kindes zu sehen.
Henry Matisse

Modul *zwei*

Heile dein inneres Kind

Der Anfang

deines Lebens und wie du dort behandelt wirst...



...entscheidet darüber, ob du eine Welt voller Respekt & Güte oder Angst & Limitierungen erfährst. Hier am Anfang werden die tiefsten Muster geprägt. Hier bekommst du durch dein engstes Umfeld Liebe & Vertrauen oder erlebst Trennung & Entfremdung. Deine Bezugspersonen, die Menschen, die dich nach deiner Geburt die ersten Jahre begleitet haben, sind entscheidend für deine Entwicklung und innere Welt gewesen.

Die Erfahrungen deiner Kindheit bestimmen massgeblich, wie du die Welt auch als erwachsener Mensch wahrnimmst. Denn Emotionen und Erinnerungen aus dieser Zeit bleiben in deinen Zellen gespeichert.

Dieser Anteil, der in dir entstanden ist & lebt, wird als inneres Kind bezeichnet. Es hat zwei Seiten. In dir lebt ein heiler, geliebter, verspielter Teil, der voller Urvertrauen ist und begeistert, mit offenem Herzen durchs Leben geht. Und es gibt den verletzten, traurigen Teil, der abgelehnt wurde und der einfach gesehen werden will.

Dieser Teil des inneren Kindes sehnt sich nach Liebe, Geborgenheit und Sicherheit. Du spürst diesen Teil vor allem dann in dir, wenn alte Verletzungen getriggert werden. In den meisten Fällen drückst du diesen Anteil des verletzten inneren Kindes aber weg.



Ignorierst und verbannst du diese verletzten Anteile in dir, machst du sie zu Kellerkindern. Sie werden hier zwar nicht von dir gesehen und beachtet, doch sie sind trotzdem da! Sie werden trotzdem laut(er) in dir. Immer lauter, bis du dich ihnen endlich widmest, mit all deiner Liebe und Aufmerksamkeit. Die Energie, die du investiert hast oder investierst, um diese verletzten Anteile wegzusperren, aus Schutz, nicht wieder verletzt zu werden, kannst du nun aufbringen, um in den Prozess der Heilung einzutauchen. So wie jedes Kind im Aussen niemals etwas gegen einen Erwachsenen tut, sondern immer alles für sich, so will auch dein inneres Kind nichts anderes, als sein dürfen. Geliebt werden. Mit dir in Verbindung stehen.

Es ist nie zu spät für eine glückliche Kindheit

Erich Kästner

Es wird Zeit, dass du dich wieder mit deinem Ursprung verbindest. Dein inneres Kind und du, ihr seid eins. Du kannst ihm nicht weh tun, ohne dich selbst auch zu verletzen. Also entscheide dich heute für Heilung. Für Liebe. Für Vertrauen. Nimm dein inneres Kind, vielleicht sogar zum 1.Mal, in den Arm. Sage ihm, dass du jetzt da bist und nicht mehr von seiner Seite weichen wirst. Gib deinem inneren Kind das Gefühl von Geborgenheit, Sicherheit, Vertrauen, grenzenloser, absichtsloser Liebe.



Indem du anfängst, dich ihm zu widmen, wirst du merken, dass es dir immer leichter fällt, alte Verletzungen zu erkennen und zu heilen. Heilung heisst hier vor allem, dass du lernst, alles, was war, anzunehmen, in dir zu integrieren und wieder eins mit all deinen Anteilen zu werden. Es geht hier nicht darum, negative Erfahrungen zu überwinden, denn sie sind passiert und sie sind in deinem System. Es geht um Integration und Verbindung. Bilde eine Einheit mit deinem inneren Kind und lass dich mit Neugier und Abenteuerlust in dein Urvertrauen und dein Herz zurückbringen. Dein inneres Kind gibt dir wichtige Impulse, ihr seid euch gegenseitig eine wichtige Stütze.



VERBINDE
DICH MIT
DEINEM
inneren Kind

Bedingungslose Liebe, das ist, was dein inneres Kind sich am meisten von dir wünscht. Und einfach gesehen und angenommen werden, so wie es ist. Du bist jetzt als erwachsener Mensch in der Lage dazu, ihm diese Liebe zu geben. Ich weiss, dass das Angst machen kann, ich weiss, dass es dir vielleicht nicht immer leicht fällt, aber ich weiss auch, dass es sich lohnt. Dass du es brauchst, um wieder ganz zu sein. Glücklich zu sein. Frei von Bewertung. Schenke deinem inneren Kind deine volle Aufmerksamkeit, sei einfach da. Zeig dich ihm. Sieh, wie es deinem inneren Kind gerade geht, fühle, wie es sich fühlt. Nimm alles wahr, was ist und bewerte nichts. Übernimm ganz bewusst die Verantwortung für all seine Emotionen und Verletzungen, um diese zu heilen und ihm zu zeigen, dass es sicher ist. Zeige ihm, dass es wieder lieben und vertrauen kann und dass es immer sicher ist, wenn dein inneres Kind es selbst bleibt. Schliesse gerne einmal für die folgende Übung deine Augen. Begegne deinem inneren Kind.

DIE GLÜCKLICHE *Kindheit*

„So, wie wir als Kinder behandelt werden, behandeln wir uns während unseres ganzes restlichen Lebens.“

– Alice Miller

Komm an einen Ort, den du kennst oder an einen Fantasieort. Lass dein inneres Kind zu dir kommen. Nimm es gerne in den Arm, wenn es das will. Wenn nicht, ist das auch ok. Sei einfach da und gib deinem inneren Kind all das, was es gerade braucht.

Schenke ihm all die Liebe und die Geborgenheit, die es sich wünscht. Sprich mit ihm und sage deinem inneren Kind, dass du von nun an immer da sein wirst. Dass du dich um dein inneres Kind kümmern wirst, wenn es dich braucht. Atme ein. Atme aus. Atme tief ein. Atme tief aus. Alles, was jetzt in dir hochkommen will, darf da sein. Lass es einfach zu und durch dich hindurch fließen. Sei in bedingungsloser Liebe mit deinem inneren Kind verbunden. Diese Übung machst du am besten täglich morgens und abends. Gehe ab jetzt regelmässig in einen liebevollen Dialog mit deinem inneren Kind. Höre zu. Fühle hin. Bleib verbunden.



Heilung heisst zu integrieren was war, nicht zu überwinden. Es heisst annehmen & wieder sein.

Wir alle haben Erfahrungen gemacht, die einen verwundeten Anteil in uns zurück gelassen haben. Das heisst aber nicht, dass du als erwachsener Mensch nicht glücklich, erfüllt, geliebt, gesund sein kannst, wenn du als Kind negative, verletzende Erfahrungen gemacht hast! Indem du dich nämlich jetzt anfängst deinem inneren Kind zu widmen und es nicht mehr ignorierst, beginnt ihr beide zu heilen!

EIN BRIEF VON DEINEM

inneren Kind

Versetze dich zurück in dein inneres Kind.

Lass dein inneres Kind deinem erwachsenen Ich einen Brief schreiben.

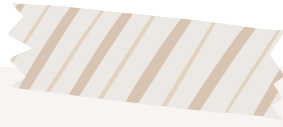
Wie fühlt es sich gerade?

Wonach sehnt sich dein inneres Kind? Was braucht es?

Was gefällt ihm nicht, was du tust?

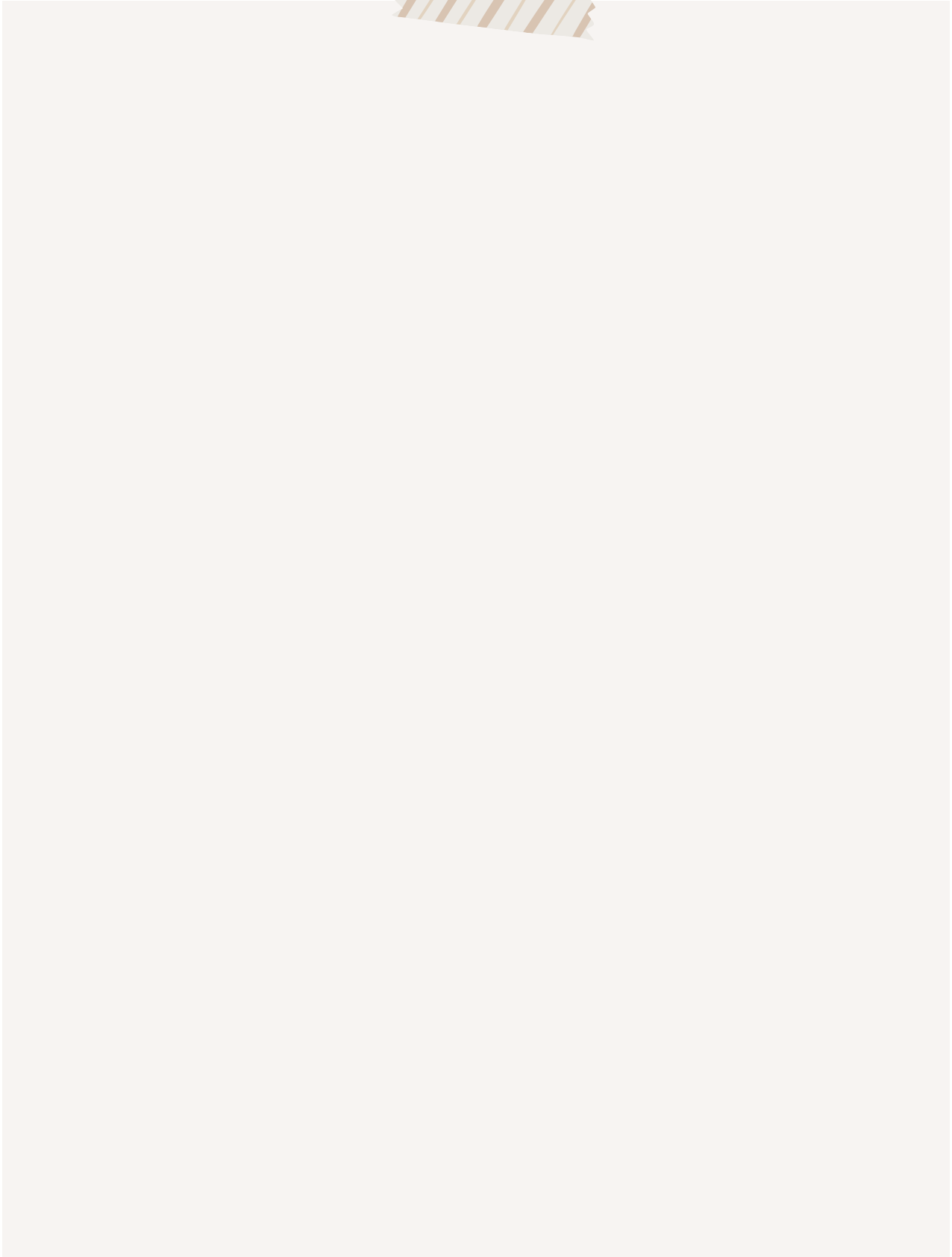
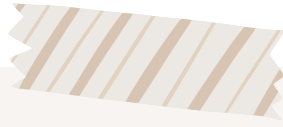
Was würde es gerne mal wieder machen?

Deine Gedanken



A large, empty, light beige rectangular area intended for writing thoughts or reflections.

Deine Gedanken



03

DIE KRAFT DEINER *Vergangenheit*



Dankbarkeit macht Sinn für unsere Vergangenheit, bringt Frieden für heute
und schafft eine Vision für morgen.

Melody Beattie

Modul drei

Kraft deiner Vergangenheit

Egal, was du

erlebt hast, du bist reich.
Denn die Weisheit deiner
Vergangenheit enthält
den Schatz deiner
Zukunft.



Um das Wunder deines Lebens voll und ganz erfahren zu können, ist es wichtig, dass du dir erlaubst deine Vergangenheit in Frieden anzunehmen, los zu lassen und dich für jeden Moment zu wertschätzen, in dem du dein bestmögliches gegeben hast. So wird es dir gelingen, mit freiem Herzen in der Gegenwart zu leben und dir eine starke und klare Zukunft zu erschaffen. Alles, was du erlebt hast, war immer zu deinem Besten, auch wenn es sich vielleicht im damaligen Moment nicht so anfühlte. Besonders deine dunklen Momente, die Momente, in denen dir das Leben extrem herausfordernd vorkam, waren die Augenblicke, die dein grösstes Wachstum hervorgerufen haben. Das Universum gibt dir immer nur Aufgaben, die du und deine Seele auch bewältigen können, es ist immer für dich. Und bei allem, was du erlebt hast, solltest du eins immer wissen: Es geht niemals um das, was dir passiert ist, sondern immer um deine Perspektive auf die Dinge.

Um Heilung & Annahme in deine Vergangenheit zu bringen, ist es wichtig, dass du dir einmal bewusst machst, was du auf deinem Weg alles erlebt und bereits geschafft hast. Ein starkes Tool hierfür ist die Lebenslinie. Sie ist eine wunderbare Coaching Übung, um deine eigene Vergangenheit zu reflektieren. Es geht wie gesagt nicht darum, deine Geschichte zu verändern, da das ja auch gar nicht möglich ist, es geht darum, dass du deine Stärken erkennst und mit einem neuen Blick auf deine Vergangenheit schaust.

Deine Lebenslinie

Diese Übung macht sich am besten, wenn du sie auf sehr grossem Papier machst (DIN A0 z.B.), eine Backpapierrolle nutzt, oder viele Blätter aneinander klebst und auf den Boden legst.



Schritt 1

Male dir ein 2-Linien-Koordinatensystem auf. Die waagerechte Achse ist die Zeitachse, von deiner Geburt bis jetzt. Die senkrechte Achse stellt dein Wohlbefinden dar. Zeichne jetzt als erstes alle Erlebnisse, an die du dich erinnern kannst, egal ob negativ oder positiv, auf der Zeitachse ein.

Schritt 2

Jetzt fühl einmal in dich hinein. Was hast du damals empfunden, in den jeweiligen Momenten? Zeichne nun auf der senkrechten Linie deine Empfindung ein (je höher du nach oben gehst, desto besser hat es sich angefühlt). Je weiter unten du zeichnest, desto schmerzvoller, trauriger war die Erfahrung für dich.



Schritt 3

Zum Schluss verbindest du alle Punkte miteinander, der Reihe nach.

Du kannst deine *Vergangenheit* nicht ändern,
aber immer deinen *Blick* auf sie!



Deine Geburt

Jahre bis heute

Reflexion deiner *Lebenslinie*

- 01 Wie wirkt deine eigene Linie auf dich?
Was kommen dir für Gedanken beim Verlauf?

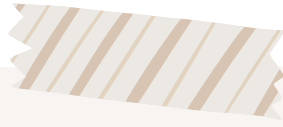
- 02 Welche war die erste, schmerzhafteste Erfahrung für dich?

- 03 Welche Meinung & Schlussfolgerung hast du dir durch diese Erfahrung über dich, andere und das Leben gemacht?

- 04 Welche 3 Meilensteine, wichtigen Ereignisse in deinem Leben siehst du, in denen du erfolgreich warst, dein Ziel erreicht hast oder eine besonders positive Erfahrung sammeln konntest?

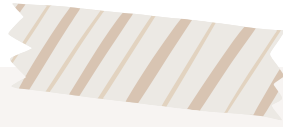
- 05 Was hast du dadurch über dich gelernt? Wie hast du es geschafft?
Welche Ressourcen konntest du dadurch sammeln?

Deine Gedanken



A large, empty rectangular area with a light beige background, intended for writing thoughts or reflections.

Deine Gedanken



A large, empty, light beige rectangular area intended for writing thoughts or reflections.