



LESSON 15

HEILE DEIN INNERES KIND

ÜBUNG – DEIN INNERES KIND HEILEN

Heute geht es darum, herauszufinden, welche Überzeugungen dein inneres Kind über sich selbst hat. Viele Ängste und blockierenden Überzeugungen haben ihren Ursprung in deiner Kindheit und in Erfahrungen, die du gemacht hast, als du noch klein warst. In deiner Kindheit haben sich Überzeugungen über deinen Wert, deine Fähigkeiten, deine Liebenswürdigkeit entwickelt. Häufig entstehen hier negative Überzeugungen, die wir in unserer Kindheit beschlossen haben zu glauben. Heute als Erwachsener ist es deine Aufgabe, deinem inneren Kind diese dysfunktionalen Überzeugungen liebevoll bewusst zu machen, ihm dabei zu helfen die emotionalen Wunden zu heilen und kraftvolle neue Überzeugungen zu entwickeln.

Übung 1 “Heile dein inneres Kind”

D

1. Negative Glaubensmuster des inneren Kindes erkennen

Nimm dir hier die Zeit, dich nochmals mit deinem inneren Kind zu verbinden und frage es:

Was denkst du über dich?

Was denkst du über deinen Wert?

Was denkst du über deine Liebenswürdigkeit?

Was denkst du über deine Fähigkeiten?

Erkennst du dich in einem der 7 Haupt-Glaubenssätze:

Ich bin zu dumm. Ich bin nicht wichtig. Ich bin falsch. Ich bin nicht gut genug. Ich bin zu viel.

Ich bin zu klein/groß/dick/dünn. Ich bin überflüssig.

Schreibe die negativen Überzeugungen deines inneren Kindes auf.

2. Erfahrungen reflektieren

Erinnere dich an Situationen oder Erfahrungen, aus denen diese Glaubensmuster stammen.

In welchen Situationen hast du diese „Wahrheit“ über dich geschlussfolgert?

3. Eine neue Wahrheit finden

Finde deine neue Wahrheit.

Was ist der neue Glaubenssatz deines inneren Kindes?

Welche neuen Möglichkeiten entstehen für dich?

Welche neuen Gedanken ergeben sich aus deiner neuen Wahrheit?

Welche neuen Gefühle ergeben sich aus deiner neuen Wahrheit?

Welche neuen Entscheidungen ergeben sich aus deiner neuen Wahrheit?

Welche neuen Handlungen ergeben sich aus deiner neuen Wahrheit?



LESSON 15

HEILE DEIN INNERES KIND

ÜBUNG – DAS GESUNDE ERWACHSENEN-ICH STÄRKEN

Übung 2 „Das gesunde Erwachsenen-Ich stärken“

Für diese Übung brauchst du 3 Zettel, die jeweils mit Erwachsenen-Ich, Kind-Ich und Eltern-Ich beschriftet sind. Diese kannst du auf dem Boden als Bodenanker platzieren.

1. Trigger Situation wählen

Wähle eine Situation, in der du oft emotional reagierst und du kaum Handlungsspielraum hast.

2. Kind-Ich Perspektive einnehmen

Gehe nun in die Situation aus der Perspektive deines inneren Kindes.

Du kannst dich dazu auf deinen Bodenanker stellen und die Augen schließen.

Was wünscht sich dein inneres Kind in diesem Moment?

Welche Gefühle spürt dein inneres Kind?

Welche positive Intention hat das Kind-Ich?

3. Eltern-Ich Perspektive einnehmen

Gehe nun in die Situation aus der Perspektive deines Eltern-Ich.

Du kannst dich dazu auf deinen Bodenanker stellen und die Augen schließen.

Welche Erwartungen hat dein Eltern-Ich?

Welche Bedürfnisse hat dein Eltern-Ich?

Was ist deinem Eltern-Ich wichtig?

Wovor hat dein Eltern-Ich Angst?

Wie würdest deine innere Mutter reagieren?

Wovor möchte sie dich schützen?

Was ist ihre positive Intention?

4. Erwachsenen-Ich Perspektive einnehmen

Gehe nun in die Situation aus der Perspektive deines gesunden und vernünftigen Erwachsenen-Ich, in die gesündeste Version von dir selbst.

Du kannst dich dazu auf deinen Bodenanker stellen und die Augen schließen..

Welche Bedürfnisse hat das Erwachsenen-Ich?

Wie bringt das Erwachsenen-Ich seine Bedürfnisse zum Ausdruck?

Was denkst du, fühlst du?

Was ist deine positive Absicht?

Wie fühlt sich das an, im gesunden Erwachsenen-Ich zu sein?

D



LESSON 15

HEILE DEIN INNERES KIND

ÜBUNG – DAS GESUNDE ERWACHSENEN-ICH STÄRKEN

5. Strategien für das gesunde Erwachsenen-Ich entwickeln

Welche Tools kannst du für dich finden, um ins Gesunde Erwachsenen-Ich zu wechseln?

Z.B. Anker, Check-in, Pausen,...

6. Reflexion

Welche Erkenntnisse hast du?

Wie fühlst du dich?

Was nimmst du für dich mit?

Was sind deine nächsten Schritte?

D

