

Entdecken Ihres Inneren Kindes

Die Beantwortung der nachfolgenden Fragen soll Ihnen dabei helfen, immer sicherer zwischen Ihnen als Erwachsenen und Ihnen als Kind unterscheiden zu lernen.

Möglicherweise finden Sie nicht bei allen Fragen (gleich) eine Antwort, beantworten Sie einfach so viel wie möglich. Manchmal haben Ihr Erwachsener und Ihr Kind die gleichen Antworten, dann bedeutet das nur, dass beide das Gleiche mögen oder eben nicht.

Sie können einen Film Ihrer Wahl anschauen; Sie dürfen zwei Filme auswählen, einen für Ihr Kind und einen für Ihren Erwachsenen.

Welcher Film wäre das für Ihr Kind?

Ihren Erwachsenen?

Sie gehen in eine Buchhandlung um je ein Buch für Ihr Kind und für Ihren Erwachsenen zu kaufen.

Welches Buch wäre das für Ihr Kind?

Ihren Erwachsenen?

Sie suchen Musikstücke/Hörbücher aus.

Welchen Titel würden Sie aussuchen für Ihr Kind?

Ihren Erwachsener?

Sie sitzen vor dem Fernseher am Abend.

Welche Sendung wäre das für Ihr Kind?

Ihren Erwachsener?

Sie gehen in einem Restaurant essen.

Was würden Sie wählen für Ihr Kind?

Ihren Erwachsener?

Sie kennen viele Menschen.

Am liebsten mag Ihr Kind?

Ihr Erwachsener?

Was macht einen Menschen wertvoll und wichtig?

Für Ihr Kind?

Ihren Erwachsenen?

Ein Tag, an dem es keine Pflichten gibt, nur Freizeit.

Was würde Ihr Kind machen?

Was Ihr Erwachsener?

Wie findet Ihr Kind die **Tätigkeit**, der Sie nachgehen?

Was hält Ihr Erwachsener davon?

Völlig freie Berufswahl...

Welchen Beruf wählt Ihr Kind?

Ihr Erwachsener?

Welche Kleidung bevorzugt Ihr Kind?

Ihr Erwachsener?

Was ist die Lieblingsfarbe

Ihres Kindes?

Ihres Erwachsenen?

Manche Antworten sind gleich, manche nicht. Daran können Sie erkennen, dass es zwei Seiten in Ihnen gibt. Lassen Sie sich nicht entmutigen, wenn Sie nur wenige Fragen beantworten konnten. Wenn Sie später erfahrener im Umgang mit Ihrem Inneren Kind sind, können Sie sich noch einmal den Fragen widmen.

Inner Bonding (Verbindung mit den Gefühlen des Inneren Kindes)

Um sich mit den Gefühlen seines Inneren Kindes verbinden zu können, muss man sicher erst einmal der eigenen Gefühle bewusst sein bzw. werden. Von klein auf haben wir auf viele verschiedene Arten gelernt, uns vor schmerzlichen Gefühlen zu schützen.

Sie dürfen nun herausfinden, auf welche Art Sie selbst diese schmerzlichen Gefühle vermeiden.

Alles, was wir im Übermaß tun, um uns abzulenken, um die innere Leere zu füllen, so dass wir weder Angst noch Schmerz fühlen, hilft uns scheinbar.

Alles, was wir deshalb im Außen und nicht in uns selbst suchen, wird im wahrsten Sinne des Wortes zur Sucht. Wir entwickeln uns zu Abhängigen, nur damit wir unsere Gefühle nicht wahrnehmen müssen. Wir müssen nun herausfinden, welche Süchte wir entwickelt haben.

In der nachfolgenden Liste sind Beispiele angeführt, kreuzen Sie alles an, was Ihnen persönlich hilft.

Prozessabhängigkeiten: Menschen

- *Sex*
- *Liebesaffären*
- *Liebe*
- *Anerkennung*
- *Bestätigung*

Substanzsüchte:

- *Nahrungsmittel*
- *Essstörungen wie Fressanfälle, Übergeben, Abführmittel etc.*
- *Zucker*
- *Zigaretten*
- *Koffein*
- *Alkohol*
- *Drogen*
- *Tabletten*
- *Gesellschaft*

Prozessabhängigkeiten: Dinge, Aktivitäten

- *Kaufen*
- *Geld ausgeben*
- *Glückspiel/Spiel*
- *Macht*
- *Fernsehen*
- *Lesen*
- *Arbeit*
- *Sport*
- *Essstörungen*
- *Putzen*
- *Schlafen*
- *Religion*
- *Statussymbole*
- *Telefonieren*
- *Reden*
- *Meditation*
- *Denken/Grübeln*
- *Sorgen*
- *Trübsal*
- *Dramatisieren*
- *Klatsch*
- *Gefahr*

Bitte bedenken Sie, dass Sie, wenn Sie weiterhin diesen Süchten nachgehen, Sie keine Verbindung mit Ihren Gefühlen aufnehmen können. Wenn Sie wirklich in Verbindung mit den Gefühlen Ihres Inneren Kindes in Verbindung treten wollen, müssen Sie sich klar darüber werden, dass Ihre Süchte Sie davon abhalten werden.

Verbindung mit den eigenen Gefühlen

Was sind Gefühle?

Gefühle sind körperliche Empfindungen, über die Ihr Inneres Kind mit Ihnen kommuniziert. Körperliche Empfindungen, die bestimmte Namen bekommen haben. So teilt Ihnen Ihr Körper unmissverständlich mit, wenn er hungrig, durstig oder müde ist, genauso reagiert er, wenn Sie traurig, wütend, ängstlich oder aufgeregt sind. Sie kennen vielleicht, dass Ihnen ganz flau im Magen wird, wenn etwas Unbekanntes oder Gefährliches bevorsteht, dass Ihnen das Herz überfließt vor Liebe oder Sie bekommen zitterige Knie vor Angst.

Oft ist jedoch der Schmerz als Kind so groß, dass viele sich entscheiden, sich von ihrem eigenen Körper abzutrennen, weil der Schmerz sonst fast nicht aushaltbar war. Extremer Missbrauch beispielsweise kann sogar dazu führen, dass der Körper ganz verlassen wird.

Darüber werden Sie im Bonusteil nach der 5. Woche noch mehr erfahren.

Später versuchen wir die dadurch entstandene innere Leere mit den verschiedenen Süchten zu füllen.

Um jedoch unsere Gefühle, unser Inneres Kind, wieder wahrzunehmen, müssen wir wieder mit unserem Körper in Verbindung kommen, nur so können wir uns unserer Gefühle bewusst werden.

Lassen Sie sich die Zeit, die Sie benötigen, um sich auf sich und Ihren Körper einzustimmen und beantworten Sie in aller Ruhe nachfolgende Fragen.

Achten Sie dabei auf körperliche Empfindungen im Bauch, in den Beinen, in den Schultern, in den Armen und Händen, im Herz und im Hals. Fühlen Sie, wie sich diese Regionen anfühlen.

Wo im Körper spüren Sie Angst? Woher wissen Sie, dass Sie Angst haben?

Wo spüren Sie Verletzung/Kränkung? Woher wissen Sie, dass Sie gekränkt sind?

Wo spüren Sie Traurigkeit? Woher wissen Sie, dass Sie traurig sind?

Wo spüren Sie Trauer? Woher wissen Sie, dass Sie trauern sind?

Wo spüren Sie Einsamkeit? Woher wissen Sie, dass Sie einsam sind?

Wo spüren Sie Verlassenheit? Woher wissen Sie, dass Sie verlassen sind?

Wo spüren Sie Freude? Woher wissen Sie, dass Sie sich freuen?

Wo spüren Sie Aufregung? Woher wissen Sie, dass Sie aufgeregt sind?

Wo spüren Sie Wut? Woher wissen Sie, dass Sie wütend sind?

Wo spüren Sie Ihre Liebe?

Wo spüren Sie Ihr Wissen um die Wahrheit?

Haben Sie Schwierigkeiten, einige oder viele dieser Fragen zu beantworten, so ist Ihr Körper blockiert. Hier hilft, sich mit Körperarbeit den Körper wieder zu erarbeiten, am besten unter Anleitung, so dass sich Ihr Körper für seine Gefühle öffnen kann, die Blockierungen gelöst werden.

Nur wenn Sie Ihre Gefühle bewusst sind, können Sie auch mit Ihrem Inneren Kind in Dialog treten.

Welche Gefühle haben Sie in Bezug auf Ihr Inneres Kind?

Während des Heranwachsens geschahen viele Dinge, Sie haben viele Erfahrungen gemacht. Ihre Gefühle in Bezug auf Ihr Inneres Kind wurden hauptsächlich dadurch geprägt, wie Ihre Eltern, Großeltern, Geschwister oder andere Betreuungspersonen mit Ihnen als Kind umgingen, wie sie sich selbst und gegenseitig behandelten.

Das bedeutet gleichzeitig, dass Sie sich mithilfe der Art und Weise, wie Sie mit Kindern allgemein umgehen, leichter an Ihr Inneres Kind herantasten können. Bei den folgenden Fragen steht Mutter oder Vater, waren diese bei Ihnen nicht zugegen, so ersetzen Sie diese Begriffe einfach mit den Namen derjenigen, die bei Ihnen diese Rolle übernommen hatten.

Was Ihre Mutter und Vater über Sie dachten

Was glauben Sie, was Ihre Mutter über Kinder im Allgemeinen dachte?

Was glauben Sie, was Ihr Vater von Kindern im Allgemeinen hielt?

Fortsetzung. Was glauben Sie, was Ihr Vater von Kindern im Allgemeinen hielt?

Was glauben Sie, dachte Ihre Mutter über ihre eigenen Kinder?

Was glauben Sie, hielt Ihr Vater von seinen eigenen Kindern?

Was hielt Ihre Mutter von Ihnen?

Was hielt Ihr Vater von Ihnen?

Glaubte Ihre Mutter oder Ihr Vater oder beide, Kinder solle man sehen, aber nicht hören?

Glaubte eine von beiden oder beide, dass ein paar hinter die Ohren oder auf den Hintern noch niemandem geschadet haben?

Ihre Gefühle in Bezug auf Kinder

Mögen Sie Kinder? Oder nicht? Was halten Sie von Kindern? Sind sie Ihnen gleichgültig? Sind Sie genervt von ihnen?

Wenn Sie Kinder mögen, was am meisten?

Was mögen Sie überhaupt nicht? Zuviel Kinderlärm? Zu anspruchsvoll in all ihren Bedürfnissen? Stören sie, sind sie im Weg, sehen Sie Kinder als Plage?

Ihre Überzeugungen in Bezug auf Kinder

Sind Sie der Überzeugung, dass Kinder lieb/böse, gut/schlecht, liebevoll/lieblos auf die Welt kommen?

Sind Sie der Überzeugung, dass man Kinder sehen, aber nicht hören soll?

Sind Sie der Überzeugung, dass ein paar hinter die Ohren oder auf den Hintern noch niemandem geschadet haben?

Sind Sie der Überzeugung, dass Kinder so wichtig wie Erwachsene sind? Oder weniger wichtig? Dass sie mit denselben Rechten und derselben Menschlichkeit geboren werden, wie Erwachsene sie haben?

Sind Sie der Überzeugung, dass Kinder wissen können, was sie wollen? Dass sie für sich selbst denken können? Dass sie wissen, wie sie sich fühlen?

Sind Sie der Überzeugung, dass Kinder den Erwachsenen was zu geben haben? Wenn ja, was? Wenn nein, warum nicht?

Vergleichen Sie Ihre Gefühle gegenüber Kindern mit den Gefühlen Ihrer Eltern gegenüber Kindern. Sind sie gleich? Teilweise gleich? Völlig anders?

Alle diese Fragen sollen Ihnen bei der Arbeit mit dem inneren Kind helfen. Sie zeigen Ihnen ebenfalls weshalb Sie in ein Burnout und Depressionen geraten sind.

Was glauben Sie, wird Ihnen dieses Wissen bzgl. dieser Fragen bringen?

