

# WORKBOOK 4

inneres Kind

Elternverstrickung



# DEIN INNERES KIND



In dieser Woche wirst du deinem kleinen inneren Kind begegnen. Im Laufe der Jahre haben sich Anteile in dir gebildet, die verletzt sind. Sie sind beispielsweise durch Erfahrungen entstanden, die du gemacht hast und die schmerzhaft waren. Diese Anteile sind noch bis heute verletzt! Und es ist an der Zeit, sie nach Hause zu lieben. Diese Anteile sehnen sich so sehr nach Liebe, Geborgenheit und Sicherheit, eben nach all dem, was sie (dein inneres Kind) damals nicht bekommen haben in dieser schmerzhaften Erfahrung. All diese Anteile sind in deinem inneren Kind vereint. Wenn wir unser inneres Kind nicht heilen und es einfach ignorieren, dann reproduzieren wir automatisch das Erlebte ins hier und jetzt und handeln und leben danach - was natürlich fatal ist.

Die Arbeit mit dem inneren Kind ist unheimlich kraftvoll. Dein inneres Kind ermöglicht dir ein selbstbestimmtes, selbstbewusstes und erfülltes Leben. Wenn du dein verletztes inneres Kind heilst und dich gut um es kümmerst, kannst du deine Zukunft mit einer ganz anderen Power gestalten! Sei in dieser Woche ganz liebevoll mit dir selbst, vor allem, wenn die innere Kind Arbeit neu für dich ist. Es kann sein, dass versteckte oder unterdrückte Emotionen plötzlich da sind. Aber das ist gut so! Denn dann können sie gelöst werden. Achte auf deine Bedürfnisse!

• >> • Was kannst du tun, damit es dir gut geht?

Egal was es ist, gönn dir diese Woche besonders viel Zeit für dich. Vor allem aber, geb dir auch Zeit für die ganzen Übungen. Dich mit deinem inneren Kind zu verbinden ist unheimlich kraftvoll, aber du hast es in den letzten 20/30 Jahren nicht gemacht. Geb dir selbst Zeit.



DU DARFST DEIN  
INNERES KIND  
NACH HAUSE  
LIEBEN, SODASS  
DU FREI SEIN  
KANNST UND DEIN  
INNERES KIND  
WIEDER KIND SEIN  
KANN!





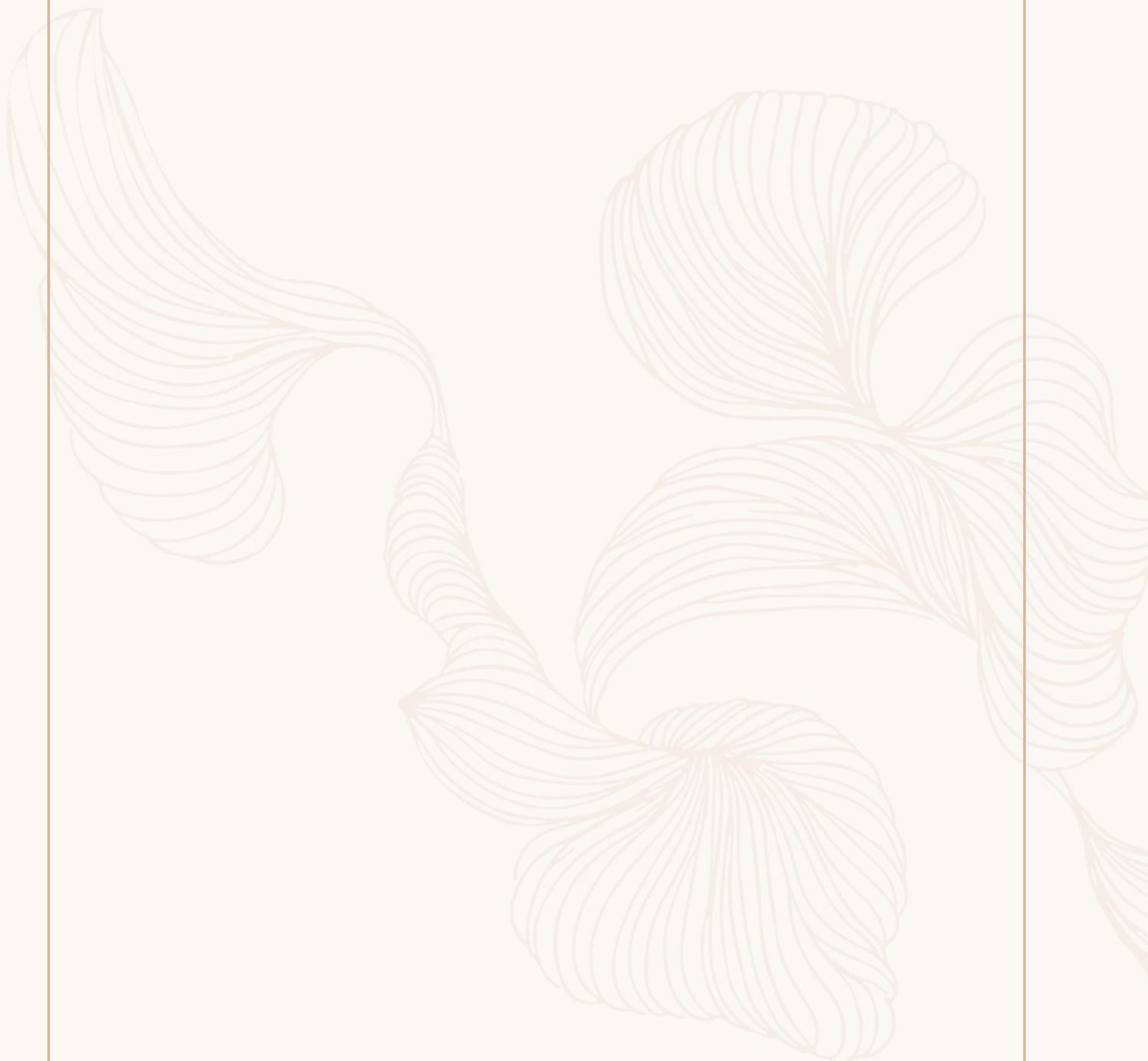
Als Kind waren wir alle unheimlich kreativ. Das geht über die Jahre oftmals leider verloren. Wir dürfen uns alle wieder mehr erlauben Kind zu sein - auch unser kindlicher Anteil darf angenommen und gelebt werden! Ich lade dich deshalb jetzt dazu ein, dir Buntstifte zu schnappen und dein inneres Kind zu zeichnen! Einfach so, wie du es dir vorstellst!



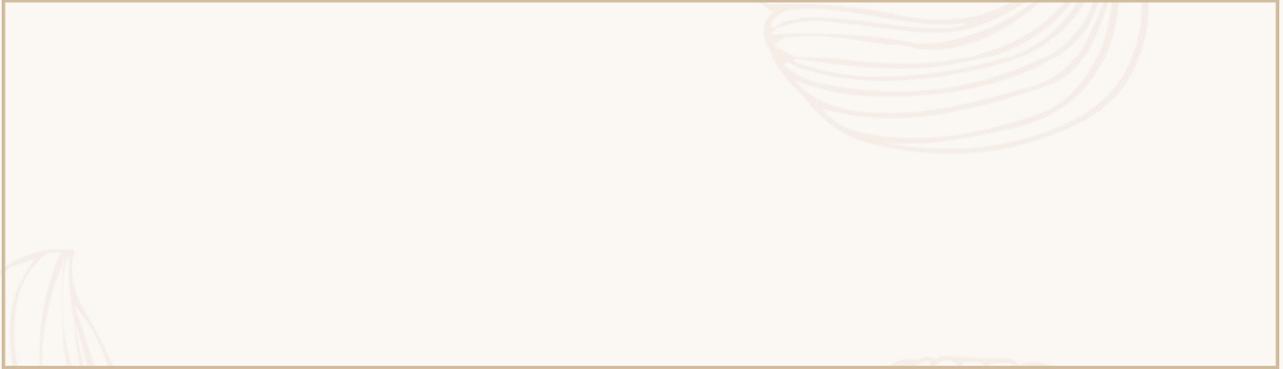
In der Meditation (Live Session) bist du deinem inneren Kind begegnet und hast es gefragt, wie es ihm geht und was es braucht. Du hattest es im Arm und hast mit ihm gesprochen. Was hat dir dein inneres Kind mitgeteilt? Wonach sehnt es sich? Was macht es glücklich und was hat es dir eventuell mit auf deinen Weg gegeben? Was kannst und möchtest du deinem inneren Kind jetzt als erwachsenes Ich geben? Was gefällt deinem inneren Kind und was nicht?

Versetze dich in dein inneres Kind und schreibe deinem Erwachsenen-Ich einen Brief! Notiere all das, was du in der Meditation fühlen und sehen konntest und was dir dein inneres Kind mitgeteilt hat! Was ist deinem inneren Kind beispielsweise auch ganz besonders wichtig? Was wünscht es sich? Was hat es verletzt? Was braucht es jetzt?



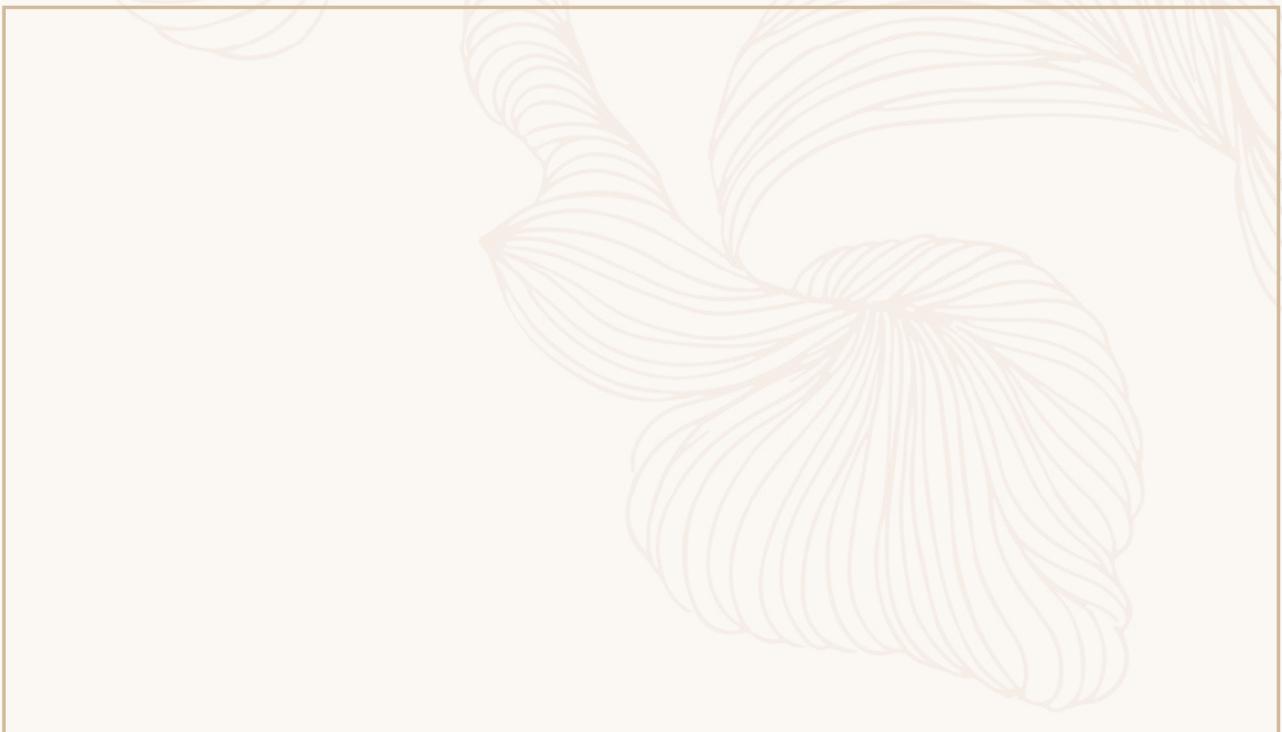


- Welche Teile deines "Kindes" vermisst du am aller meisten? Wie warst du früher, was dir jetzt irgendwie fehlt? Wie wärst du gerne wieder mehr? Und wie möchtest du diese Teile wieder mehr in deinem Leben integrieren?

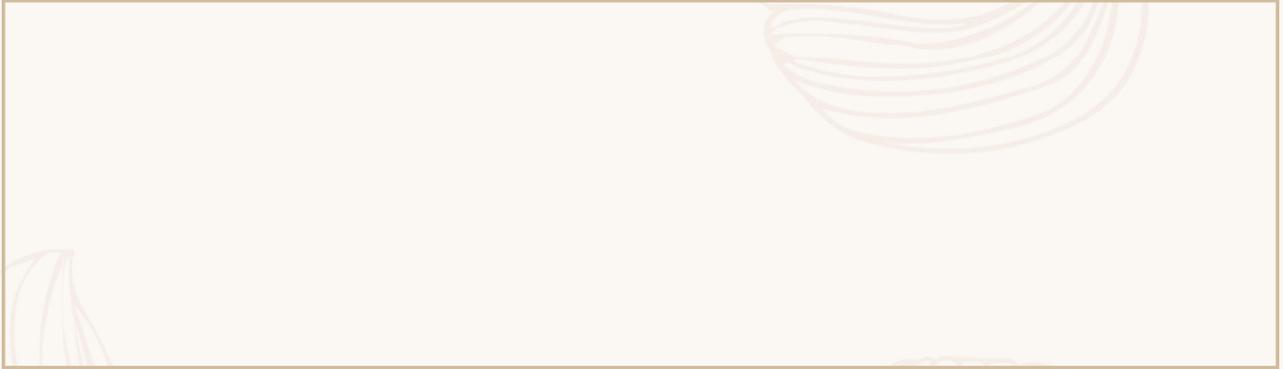


- Wenn du an dich als Kind denkst, was hat dich verunsichert? Wütend gemacht? Was fiel dir schwer? Welche Dinge sind passiert, die dich eventuell nicht gut fühlen oder sehr klein fühlen lassen? Was hat dein Kind durch diese Situationen angefangen zu glauben?

Notiere dir diese Glaubenssätze deines Kindes ("Ich bin nicht gut genug", "Ich kann das nicht" etc.) und vertraue darauf, dass du sie umkehren kannst! An was möchtest du jetzt stattdessen anfangen zu glauben?



- Wenn du heute als erwachsenes Ich auf diese Situationen zurückblickst,
- >> • welche eine Sache ist positiv, an dieser Situation? Was konntest du daraus lernen und was ist dir dadurch heute möglich?



# ELTERNVER- STRICKUNG



Ganz automatisch haben wir gewisse Dinge von unseren Eltern/Erziehungsberechtigten mit auf den Weg bekommen oder übernommen. Diese Muster gilt es ins Bewusstsein zu holen und auf Wunsch zu durchbrechen. Denn die Glaubenssätze deiner Eltern müssen nicht deine Wahrheit sein. Vor allen Dingen dann nicht, wenn gewisse Muster oder limitierenden Glaubenssätze dich einfach zurückhalten und klein halten. Du kannst in jeder Sekunde deines Lebens neu wählen! Durch die folgenden Fragen können dir genau diese Dinge bewusst werden, deshalb fülle sie einmal offen und ehrlich aus - einmal im Bezug auf deine Mama und einmal im Bezug auf deinen Papa.

Wie hat sich dein zu Hause für dich angefühlt? Wie war es für dich, mit Mama/Papa aufzuwachsen?

Wie war deine Mama/dein Papa vom Verhalten her?  
(Persönlichkeit)



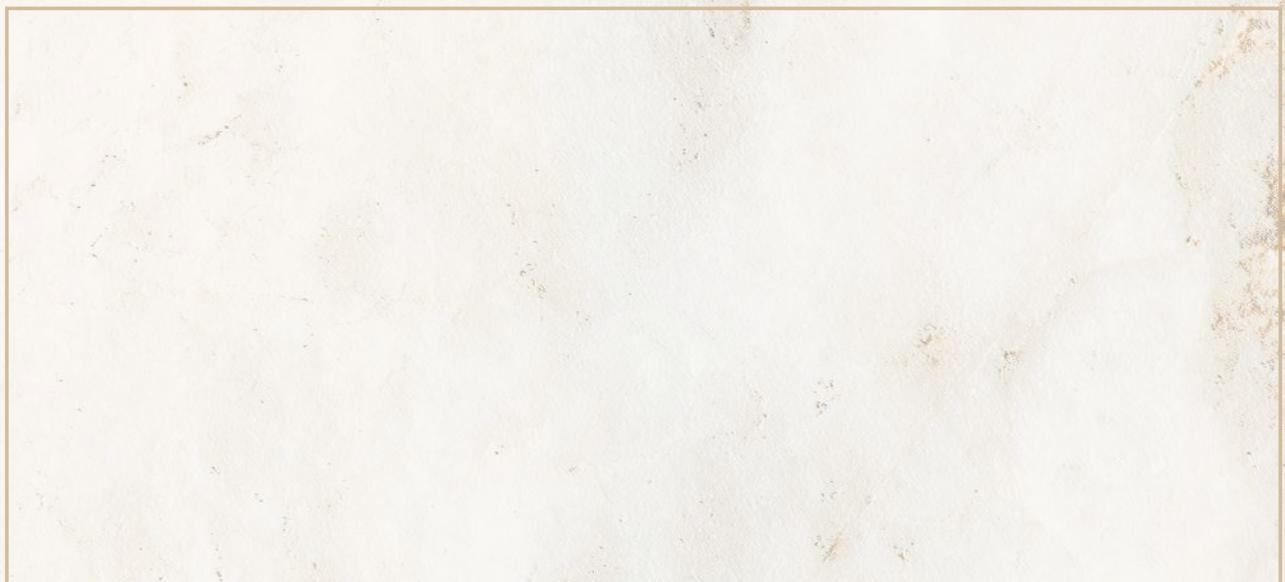
Welche negativen Verhaltensmuster, Stimmungen oder Eigenarten hatte deine Mutter/Dein Vater während Deiner Kindheit?



Gibt es Eigenschaften, die du übernommen hast? Oder Eigenschaften, gegen die du dich gewehrt hast und genau das Gegenteil getan hast?



Gibt es für die negativen Eigenschaften eine positive Alternative?



Hast du schon mal gesagt: "So wie meine Mutter/mein Vater will ich NIE werden!" oder "Ich will nie eine Frau/einen Mann haben wie meine Mutter/mein Vater!?" In welcher Situation hast du das gesagt?



Lasse deiner Kreativität freien Lauf und interviewe das innere Kind Deiner Mutter/deines Vaters. Frage sie wie es sich für sie angefühlt hat aufzuwachsen, wie sie aufgewachsen sind.



Schreibe einen Brief an Deine Mutter/deinen Vater, in dem Du alles heraus lässt, dass Du Dir von ihr/ihm gewünscht hättest, wie sie/er Dich verletzt hat und was Dich bis heute bedrückt. Lass dabei alle Emotionen zu (Wut, Verzweiflung, Trauer etc.). Schreibe im zweiten Teil, für was Du sie/ihn alles schätzt und wofür Du sie/ihn liebst. Erwähne Dich dabei an so viele positive Momente, wie Du kannst. Wenn Du möchtest kannst Du den Brief verbrennen, einfach behalten oder natürlich auch abschicken.

A large, empty rectangular box with a thin brown border, intended for writing the letter.

Wenn du die oberen Fragen für dich beantwortet hast, gehe noch mal in dich. Versetze dich zurück in Situationen mit deinen Eltern, aus denen du gut dein Verhalten und deine Gefühle ablesen kannst. Nimm das, was kommt und notiere dir deine Gedanken zu folgenden Fragen:

Wie hast du auf deinen Vater/deine Mutter reagiert?



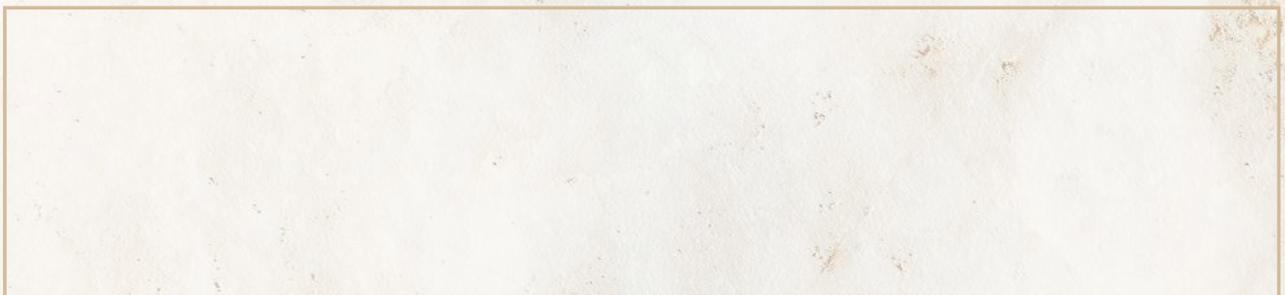
Was hat sich in diesen Situationen gut angefühlt? Und was nicht?



Welches Thema hast du in deinem Leben, das mit deinem Vater oder deiner Mutter zu tun haben könnte?



Wo erkennst du deinen Vater/deine Mutter in dir wieder? Wo bist du genau das Gegenteil?



**HERAUSGEGEBEN VON:**

Linda Bogadi

<https://lindabogadi.com>

(c) Copyright. All rights reserved and all wrongs reserved.

