

Innere Kind Arbeit: finde deinen individuellen Heilungsweg

Die Bezeichnung „**inneres Kind**“ steht symbolisch für alle Erinnerungen, Gefühle & Erlebnisse aus der Kindheit, die einen bewussten, aber auch unbewussten Einfluss auf das Leben und die Verhaltensweisen eines Erwachsenen haben.

Eine frühe Traumatisierung hält davon ab, sein Leben aus seinem Herzen heraus zu leben. Die Stressenergie bleibt in den Zellen gespeichert, solange sie nicht aufgelöst wird. Das Sein kann sich nicht entfalten, wenn unverarbeitete Ängste blockieren.

Deshalb ist es so wichtig zu fühlen, bzw. sich seinen Emotionen zu stellen, seine Muster abzulegen und wieder Kontakt zu seinem ureigenen Selbst aufzunehmen. So kann Heilung entstehen.

Oft zeigen sich innere Kind Konflikte auch dadurch, dass Schmerzen oder Blockaden im Körper manifestiert sind. Die Gefühle wollen gefühlt werden, vor allem die, die wir in der Vergangenheit nicht fühlen wollten oder konnten. Wenn wir sie bejahen, bringen wir sie wieder ins Fließen und auch die Schmerzen im Körper lassen nach.

Ziel der Arbeit ist es, Frieden mit deiner Vergangenheit zu schließen und deinem inneren Kind alles zur Verfügung zu stellen, was es sich wünscht, sodass es wieder strahlen kann.

Ein paar **Beispiele**: Akzeptanz, Anerkennung, Annahme, Ausgeglichenheit, Begeisterung, Faszination, Freiheit, Freude, Frieden, Gelassenheit, Glück, Heiterkeit, Hoffnung, Inspiration, Kreativität, Lebendigkeit, Leichtigkeit, Liebe, Motivation, Mut, Neugierde, Optimismus, Schutz, Spontanität, Stärke, Stolz, Vergnügen, Verspieltheit, Vertrauen, Wertschätzung

Dass dein inneres Kind **in Unfrieden ist**, zeigt sich darin, dass

- dir die geringste Kritik etwas ausmacht
- du nicht mit Zurückweisung umgehen kannst
- du extremen Wert auf die Meinung deiner Mitmenschen legst
- dir andere viel wichtiger sind als du selbst
- du Schuld- und Schamgefühle mit dir herumträgst
- du dich oft verurteilst & wenig wertschätzt
- du viel Anerkennung von außen brauchst, um dich gut zu fühlen
- du andere für dein Leid verantwortlich machst
- du Schwierigkeiten damit hast, deine Selbstverantwortung zu übernehmen

Mit negativen Glaubenssätzen trennt man sich vom Fluss des Lebens und von sich ab.

Die Folgen sind Ängste, Energie- und Geldmangel, Unzufriedenheit, fehlendes Vertrauen, komplizierte und gescheiterte Beziehungen und immer wieder auftauchende Schwierigkeiten, die das eigene Dasein zu einem Kampf machen.

Die Stressauslöser und negativen Glaubenssätze aus der Kindheit üben noch heute einen Einfluss auf die Gegenwart aus. Wenn wir sie transformieren, wird der Weg frei gemacht für ein Leben mit mehr Gelassenheit & Lebensfreude.

Ziel innere Kind Arbeit: in Frieden mit deinem inneren Kind

Folgende Merkmale zeigen dir, dass **innerer Frieden** in dir herrscht:

- du bist in der Lage, mit Zurückweisung umzugehen, weil dein Selbstwertgefühl im Lot ist
- du kannst Kritik anderer dankbar annehmen & stellst dich daraufhin nicht sofort in Frage
- du fragst nicht andauernd nach den Meinungen deiner Mitmenschen - du hast deine eigene
- du kennst deine Stärken / Potenziale und findest dich wertvoll
- alte Schuld- und Schamgefühle und andere negative Emotionen hast du transformiert
- du liebst dich und deshalb verurteilst du dich auch nicht (trotz vorhandener Schwächen)
- du bist fähig, andere zu lieben
- du hast genügend Energie und befriedigst deine Bedürfnisse nicht auf Kosten anderer / stellst dich nicht als bedürftig dar
- du brauchst keine Anerkennung von außen, um dich gut zu fühlen
- du verzichtest darauf, Schuldige für dein Leid zu suchen
- du weißt, dass du selbst für dich verantwortlich bist - niemand anderes
- du inspirierst deine Umwelt & verteilst Energie