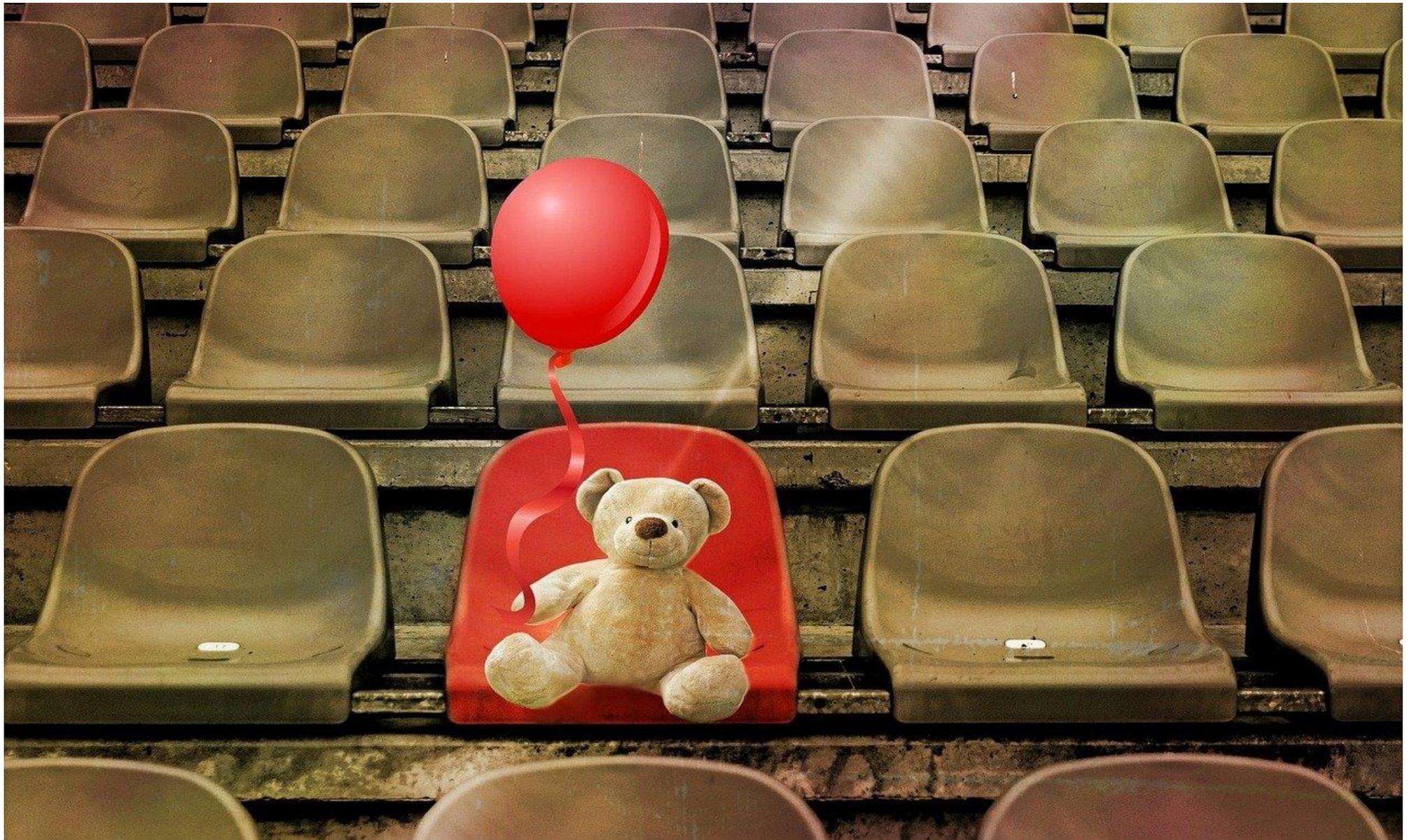


Die Innere Kind-Arbeit



Die Innere Kind-Arbeit

Die Arbeit mit unseren inneren verletzten Anteilen aus unserer Kindheit

Die Arbeit mit dem inneren Kind ist ein Konstrukt, das innere Prozesse durch Glaubenssätze abbildet und durch verschiedene Methoden erfahrbar gemacht werden kann. Durch die Arbeit mit dem Inneren Kind kann angeleitet oder selbstständig eine Beziehung zu inneren Anteilen aufgebaut werden. Die Arbeit mit dem Inneren Kind kann in verschiedenen Situationen sinnvoll sein, wie z.B. wenn man das Gefühl hat, immer wieder in dieselben Situationen gerät, obwohl man alles versucht, sie zu vermeiden, unzufrieden ist, obwohl es eigentlich keinen Grund dafür gibt, unter körperlichen Beschwerden leidet, und der Arzt nichts findet, viel an sich selbst zweifelt, oft gestresst und gehetzt ist und die ganze Selbstfürsorge irgendwie nichts bringt oder an unbegründeten Ängsten leidet.

Das Innere Kind ist ein Konzept, das in der Biografie - Arbeit verwendet wird, um innere psychische Prozesse zu beschreiben. Die Innere-Kind-Arbeit ist meiner Erfahrung nach dieser wertvollsten Methode für eine wirklich nachhaltige persönliche Transformation, das Lösen innerer Blockaden und spirituelles Wachstum. Solange wir uns nicht der einsamen, verletzten Anteilen in uns annehmen, können wir uns auch nicht wirklich weiterentwickeln und über unsere selbst erschaffenen Grenzen hinauswachsen, da uns ein stabiles Fundament fehlt und uns die verlassenen Kinder unterbewusst unser Alltags-Ich steuern. Wir machen dann viele Dinge, die wir eigentlich gar nicht tun wollen und fragen uns, warum wir nicht damit aufhören können. Die alten Wunden verhindern eine nachhaltige Transformation und werfen uns immer wieder auf alte, eingefahrene Muster zurück. Das fühlt sich dann so an, als würden wir uns ständig im Kreis drehen.

Ein wirklich tiefer, anhaltender Kontakt zu deinem inneren Kind ist eine Lebensaufgabe. In jedem einzelnen Moment triffst du – bewusst oder auch unbewusst – die Entscheidung, ob du im Kontakt sein willst oder dein inneres Kind verlässt. Wenn du einmal die tiefe, transformierende Erfahrung gemacht hast, wie gut sich der Kontakt zu deinem inneren Kind anfühlt und du auch erkennst, wie hoch die Kosten für das ständige Davonlaufen vor dem Schmerz des inneren Kindes sind, wirst du dich selbst nicht mehr alleine lassen wollen.

Gründe, warum die Innere Kind-Arbeit so heilsam ist

1. Überwindung von Einsamkeit

Die wahre Ursache von Einsamkeit ist nicht, dass es nicht genug Menschen in unserem Leben gibt oder die „falschen“ Menschen. Die wahre Ursache von Einsamkeit ist, dass wir nicht im Kontakt mit uns selbst sind – vor allem mit unseren inneren verletzten Kindern. Durch die Innere-Kind-Arbeit kommst du wieder in Kontakt mit allen Anteilen deines Selbst. Wenn du innerlich verbunden bist und dich selbst nicht mehr im Stich lässt, erfährst du auch tiefe Verbundenheit mit anderen Menschen. *Das Außen ist immer ein Spiegel deiner Innenwelt.*

Die Innere Kind-Arbeit

Einsamkeit ist ein Gefühl und keine Tatsache. Wenn du dich einsam fühlst, signalisiert dieses Gefühl, dass es da jemanden in dir gibt, der sich einsam fühlt. Dabei handelt es sich meist um ein verlassenes inneres Kind, das du vor langer Zeit aus deinem Bewusstsein verbannt hast, weil du seine heftigen Emotionen nicht fühlen wolltest und konntest. Durch die Innere-Kind-Arbeit wirst du zu einem Ganzen, heilen, innerlich und äußerlich verbundenen Menschen, da du dich dieser einsamen, verlassenen Persönlichkeitsanteile in dir annimmst und sie in dein Wesen reintegrierst.

2. Konstruktiver Umgang mit schwierigen Emotionen

Durch die Innere-Kind-Arbeit lernst du, mit allen Gefühlen umzugehen. Du verstehst, dass du bislang aufgrund ungeprüfter, kindlicher Überzeugungen davon ausgegangen bist, dass du bestimmte Gefühle nicht aushalten kannst und dass du deshalb vor ihnen weglaufen, sie nach außen projizieren oder betäuben musst. In der Kindheit konntest du tatsächlich nicht mit diesen Gefühlen umgehen und musstest sie verdrängen, wenn du keine Unterstützung bekommen hast und damit alleingelassen wurdest. Durch die Innere-Kind-Arbeit löst du dich von der kindlichen, unbewussten Überzeugung, Gefühle seien gefährlich. Du verstehst und machst vor allem die körperliche Erfahrung, dass du alle Gefühle aushalten und durchfühlen kannst. Du entdeckst, dass du dein Leid durch den unbewussten Widerstand gegen bestimmte Emotionen selbst erzeugst und es sofort beenden kannst. Wenn du beginnst, die Gefühle deines inneren Kindes zu fühlen anstatt sie zu unterdrücken, zu verdrängen oder zu betäuben, werden Süchte und Abhängigkeiten überflüssig. Du musst dich nicht mehr durch ständiges Denken, Grübeleien oder Tagträumerei vom gegenwärtigen Augenblick und den Empfindungen in deinem Körper abtrennen. Wenn du in Kontakt mit den verdrängten Gefühlen aus der Vergangenheit kommst, können sich diese transformieren. So lösen sich nach und nach blockierende Angst-, Wut-, Schuld- und Schamgefühle auf, die dich unterbewusst die ganze Zeit belastet haben. Dadurch erlebst du deinen Alltag sehr viel entspannter und kannst auch in stressigen Situationen gelassen bleiben.

3. Du erfüllst dir deine Bedürfnisse auf gesunde Weise

Die Psychologie geht im Wesentlichen von vier menschlichen Grundbedürfnissen aus:

1. Das Bedürfnis nach Bindung
2. Das Bedürfnis nach Autonomie und Kontrolle
3. Das Bedürfnis nach Lustbefriedigung oder Unlustvermeidung
4. Das Bedürfnis nach Anerkennung

Die Innere Kind-Arbeit

Wenn diese Bedürfnisse in unserem Leben erfüllt sind, fühlen wir uns wohl und erfahren unser Leben als erfüllt und sinnvoll. Viele Menschen machen jedoch in ihrer Kindheit die Erfahrung, dass manche Bedürfnisse nicht erfüllt werden. Dadurch speichert sich auch der oft unbewusste Glaubenssatz ab, dass es nicht in Ordnung ist, dieses Bedürfnis zu haben oder dass sie auf die Erfüllung dieses Bedürfnisses verzichten könnten. Doch wir können unsere Grundbedürfnisse nicht loswerden. Sie gehören zum Menschsein dazu. Menschliche Bedürfnisse sind entweder erfüllt oder unerfüllt. Wenn bestimmte Bedürfnisse erfüllt sind, fühlen wir uns wohl und alles ist gut. Wenn wir uns nicht wohl fühlen, zeigt uns das wiederum, dass bestimmte wesentliche Bedürfnisse nicht erfüllt sind. Wenn du dies nicht bewusst bemerkst und direkte, gesunde Wege findest, deine unerfüllten Bedürfnisse zu befriedigen, dann wird dein Unterbewusstsein Wege finden, dies zu tun. Ist beispielsweise dein Bedürfnis nach Bindung frustriert und du unternimmst nichts, um daran etwas zu ändern, dann wirst du dir dieses Bedürfnis unbewusst erfüllen, indem du bzw. das verlassene Kind in dir eine pathologische Beziehung zu einem Suchtmittel aufbaust, zum Beispiel übermäßiges Essen, Zucker oder Alkohol. Durch die Innere-Kind-Arbeit erkennst du welche Bedürfnisse deines inneren Kindes unerfüllt sind und du lernst, diese auf direkte Weise zu erfüllen. Wenn alle wesentlichen Bedürfnisse erfüllt sind, bedeutet das nichts weniger als ein glückliches und erfülltes Leben. Das ist natürlich ein Prozess, denn du darfst jeden Tag aufs Neue dafür sorgen, die Bedürfnisse deiner inneren Kinder zu erfüllen.

4. Das Ende der Selbstsabotage

Vielleicht kennst du das auch: Du wünschst dir eine erfüllte, liebevolle Beziehung, doch es gelingt dir nicht, diese in deinem Leben zu manifestieren. Vielleicht willst du dich auch schon seit Jahren mit deinem Herzens-Business selbst verwirklichen, doch du unternimmst nicht die notwendigen Schritte dafür. Solange wir nicht im Kontakt mit unseren verlassenen inneren Kindern sind, können diese aus dem Unbewussten heraus jedes unserer Vorhaben sabotieren, egal wie sehr uns das Ziel am Herzen liegt. Sie machen das nicht aus böser Absicht, sondern weil sie immer noch unter den negativen Erfahrungen aus der Vergangenheit und den damit einhergehenden einschränkenden Glaubenssätzen leiden. Verletzte innere Kinder sind wie in der Zeit eingefroren. Da wir sie von uns abspalten und aus dem Bewusstsein verdrängen mussten, bekommen sie nicht mit, wie die Zeit vergeht und wie sich unserer Lebensumstände ändern. Sie sind in der Realität von damals gefangen. Deshalb sind sie mitunter davon überzeugt, dass zu große Nähe zu einem anderen Menschen oder Selbstständigkeit extrem bedrohlich sind. Sie versuchen uns dann davor zu bewahren, indem sie unser Vorhaben aus dem Unterbewusstsein heraus sabotieren.

Durch die Innere-Kind-Arbeit befreist du diese inneren Anteile aus ihrer schmerzhaften Realität und heilst die negativen Glaubenssätze. Sie erfahren dann auf einer tiefen Ebene, dass sich die Lebensumstände geändert haben und dass es keinen Grund mehr gibt, an den einschränkenden Überzeugungen und Verhaltensweisen festzuhalten. Dadurch holst du diese inneren Anteile mit an Bord und sie werden mit dir gemeinsam an der Verwirklichung eurer Träume, Wünsche und Ziele arbeiten. Das setzt unglaublich viel Energie frei.

Die Innere Kind-Arbeit

5. Wahre Selbstliebe

Die Innere-Kind-Arbeit ebnet den Weg für eine wahrhaftige, tiefe und vor allem bedingungslose Selbstliebe. Das ist die Voraussetzung für echte, bedingungslose Liebe anderen Menschen gegenüber. Oft wird Selbstliebe damit verwechselt, die Seiten an uns zu lieben, die wir ohnehin mögen und die wir gern nach außen zeigen. Es ist leicht, unsere Kreativität, unserer Empathie Fähigkeit, unseren Humor, die eigene Willensstärke oder Gelassenheit zu lieben. All diese Eigenschaften gehören zu dir und du hast allen Grund sie zu lieben. Wenn du aber nur die positiven Seiten an dir liebst und wertschätzt, hat das wenig mit echter Selbstliebe zu tun. Das kann im schlimmsten Fall in einen ungesunden Narzissmus, Selbstüberschätzung und Überhöhung des eigenen Egos kippen.

Bei der wahren Selbstliebe geht es vor allem darum, die Seiten an uns lieben zu lernen, die wir bislang abgespalten und aus unserem Bewusstsein verdrängt haben. Die Seiten, die wir am liebsten vor der Welt und sogar vor uns selbst verstecken würden. Diese Seiten, die wir bislang als inakzeptabel und getrennt von uns erlebt haben, lieben zu lernen und eine Verbindung zu ihnen aufzubauen, bedeutet für mich wahre Selbstliebe. Dadurch werden wir zu ganzen, heilen Menschen, die sich nicht mehr als getrennt wahrnehmen, weder innerlich noch äußerlich. *Wenn wir alles an uns annehmen und lieben können, dann können wir auch jeden Menschen, der uns begegnet, bedingungslos lieben.*

6. Negative Glaubenssätze nachhaltig auflösen

Das Erkennen und Auflösen negativer Glaubenssätze sind eines der zentralen Themen in der inneren Kind-Arbeit. Doch oft wird das Thema sehr oberflächlich angegangen. Es reicht eben nicht einen negativen Glaubenssatz einfach zu erkennen und ihn durch einen positiven zu ersetzen, indem du diesen ständig wiederholst. Wahrscheinlich hast du diese Erfahrung selbst schon gemacht. Die wirklich tiefsitzenden, hartnäckigen Glaubensmuster und Programme, die unser ganzes Leben bestimmen können, entstehen in der Kindheit. Genau dort müssen sie auch aufgelöst werden. Bei der Inneren-Kind-Arbeit reist du zurück an den Punkt, an dem die negativen Überzeugungen entstanden sind. Sie sind damals nicht auf der mentalen, sondern auf der emotionalen Ebene entstanden. Du bist nicht irgendwann mental zu der Überzeugung gekommen: *Ich bin nichts wert*. Sondern du hast es in vielen kleinen Momenten oder auch bei einem sehr einschneidenden Erlebnis in deiner Kindheit tief gefühlt, zum Beispiel weil ein Elternteil dich schlecht behandelte oder dich verlassen hat.

Bei der Inneren-Kind-Arbeit gehst du zurück an den Punkt, wo die negativen Glaubenssätze entstanden sind und kreierst neue, emotional wahrnehmbare Erfahrungen für dein inneres Kind. Dadurch kannst du hinderliche Glaubenssätze und negative Gedanken auf einer tiefen Ebene auflösen und transformieren – und zwar mit Leichtigkeit. Es ist ein Prozess, der einfach passiert, wenn du deinem inneren Kind neue, liebevolle und heilsame Erfahrungen schenkst.

Die Innere Kind-Arbeit

7. Steigerung des Selbstwertgefühls

Ein geringes Selbstwertgefühl ist *das Thema*, das so gut wie allen Problemen im Leben zugrunde liegt. Egal, ob es Schwierigkeiten bei der beruflichen Selbstverwirklichung, finanzielle Probleme oder Beziehungsthemen sind, die Wurzel all dieser Herausforderungen ist oft dieselbe: *ein geringes Selbstwertgefühl*.

Ein geringes Selbstwertgefühl entsteht in der Kindheit, nämlich in jedem Moment, in dem wir das Gefühl haben, nicht gut genug für unsere Bezugspersonen zu sein oder gar nichts wert zu sein. Oft ist es auch das Gefühl, so wie wir sind, nicht in Ordnung zu sein. Dann kämpfen wir mitunter ein Leben lang darum, unser wahres Ich vor der Welt zu verstecken und jemand anderes zu sein, den für akzeptabler halten.

Wenn wir viele solcher Erfahrungen gemacht haben oder auch ein sehr einschneidendes Erlebnis hatten, dass unser Selbstwertgefühl massiv gestört hat, leiden wir bis ins Erwachsenenalter unter einem geringen Selbstwert, was ein freies und erfülltes Leben unmöglich macht. Durch die Innere-Kind-Arbeit kreierst du neue Erfahrungen für dein inneres Kind, die die alten Erfahrungen aufgrund der Neuroplastizität des Gehirns überschreiben können. Dann kannst du deinen eigenen unzerstörbaren Wert auf einer tiefen Ebene fühlen und dadurch auch all die Schwierigkeiten und Unsicherheiten auflösen, die mit einem geringen Selbstwert einhergehen.

8. Bessere Beziehungsfähigkeit

Die innere Kind-Arbeit verbessert unsere Beziehungen zu anderen Menschen (und natürlich auch die zu uns selbst). Bei der Inneren-Kind-Arbeit lernst du, liebevoll und respektvoll mit dir selbst umzugehen, was unweigerlich dazu führt, dass du auch andere Menschen mit mehr Liebe und Respekt behandelst. Die Innere-Kind-Heilung ermöglicht dir, ebenbürtige, innige, lebendige und wirklich liebevolle Beziehungen ohne Projektionen zu führen, in denen Geben und Nehmen auf erwachsener Basis erfolgt. Durch die Innere-Kind-Arbeit lernst du mit Triggern umzugehen. Diese treten in sehr engen Beziehungen besonders häufig auf, denn unsere engsten Vertrauten sind unsere größten Spiegel und Lehrer im Leben.

Ist uns jedoch nicht bewusst, dass die heftigen Emotionen bei Beziehungskonflikten Relikte aus der Vergangenheit sind, projizieren wir unbewusst alles auf unseren Partner und glauben er oder sie sei „schuld“ an unseren negativen Emotionen. Das übersteht die beste Beziehung auf die Dauer kaum. Wir trennen uns dann häufig, weil wir glauben, irgendwo da draußen gäbe es jemanden, der oder die besser zu uns passt und weniger schlechte Gefühle in uns auslöst. Wenn du lernst, dich um die verwundeten Kinder in dir zu kümmern, erkennst du deine Mitmenschen als das, was sie wirklich sind: wertvolle Spiegel deines Selbst. Dann suchst du nicht mehr im Außen nach einem Schuldigen, sondern kümmerst dich eigenverantwortlich um die wahre Ursache deiner Emotionen im Inneren. Das verbessert alle deine Beziehungen unheimlich.

Die Innere Kind-Arbeit

9. Das wahre Potential entfalten und leben

Die Arbeit mit dem inneren Kind ermöglicht dir, dein volles Potential, mit dem du hierhergekommen bist, zu erkennen, zu entfalten und zu leben. Wenn du die alten Wunden heilst und dich deiner inneren verlassenen Kinder annimmst, bekommst du wieder Zugang zu den verborgenen Talenten, Gaben und Fähigkeiten deiner inneren Kinder, die du bislang zusammen mit dem Schmerz unterdrückt hast.

Solange du den tiefen Schmerz in dir verdrängst und ihn nicht fühlen willst, bleibt dir auch der Zugang zu deinen wahren Fähigkeiten und Talenten versperrt. Du bist unterbewusst so mit dem Unterdrücken und Verdrängen beschäftigt, dass gar keine Energie übrigbleibt, um dein Potential zu entfalten und zu leben. Auch die zahlreichen Vermeidungsstrategien, die wir uns im Laufe unseres Lebens zulegen, um den Schmerz des verlassenen inneren Kindes nicht fühlen zu müssen, kosten uns eine Menge innere sowie äußere Ressourcen.

Wenn das alles durch einen tiefen, innigen und anhaltenden Kontakt zu deinem inneren Kind wegfällt, wird unglaublich viel Potential und Energie frei, die du in die Entfaltung deines wahren Seelenwegs stecken kannst. Du hast dann auch wieder Zugang zu deiner Intuition deines inneren Kindes, die ganz genau weiß, wo dein Weg in diesem Leben lang führt und was deine Seele, dein Körper und Geist hier erfahren möchten.

10. Die Fähigkeit, vollkommen im Hier und Jetzt zu leben

Wenn du die alten Wunden heilst, musst du dich nicht unbewusst die ganze Zeit mit der Vergangenheit oder der Zukunft beschäftigen. Das geliebte innere Kind, das nicht länger im Stich gelassen wird, besitzt die Fähigkeit, vollkommen präsent im Hier und Jetzt zu leben und die Schönheit in jedem Moment des Lebens zu erkennen. Wenn du dich wieder mit dieser Instanz in dir verbindest, kannst du dich auch wieder an den kleinen Dingen und unscheinbaren Momenten im Leben erfreuen. Sie sind es letztendlich, die das Leben ausmachen. An vielen Menschen zieht das ganze Leben vorbei, weil sie ständig gedanklich mit der Zukunft oder der Vergangenheit beschäftigt sind. Dadurch verpassen wir den Augenblick bewusst wahrzunehmen.

Das innere Kind erkennt den Sinn des Lebens in jedem einzelnen Moment. Der Sinn des Lebens ist das Leben selbst. Dein inneres Kind weiß das. Wenn du mit dieser inneren Weisheit verbunden bist, kannst du dein Leben wirklich genießen und wertschätzen. Dadurch befreist du dich immer mehr aus den Fallstricken deines falschen Selbstbildes – dem Ego – und wirst dir bewusst, wer du wirklich bist und was du hier machst. Das ist der Weg der inneren Heilung, des spirituellen Wachstums und der stetigen Bewusstseinsweiterung, der letztendlich zur spirituellen Befreiung führt.

Die Innere Kind-Arbeit

11. Verbesserung (psycho-) somatischer Beschwerden & chronischer Krankheiten

Mit der Inneres-Kind-Arbeit kannst du körperliche Symptome, psychosomatische Beschwerden und chronische Krankheiten lindern und mitunter sogar heilen. Hinter sehr vielen körperlichen Beschwerden stecken unerlöste Emotionen aus der Kindheit. Wenn du diese im Kontakt mit deinem inneren Kind endlich durchfühlst, erlöst und transformierst du sie. Dadurch löst du die Ursache deiner körperlichen Beschwerden auf, anstatt immer nur gegen die Symptome anzukämpfen.

Fazit

Die Arbeit mit dem inneren Kind ermöglicht eine wirklich tief gehende persönliche Transformation, die an die Wurzel der Probleme geht, anstatt gegen Symptome anzukämpfen. Dadurch wirkt sie sich unglaublich positiv auf so gut wie alle Lebensbereiche aus. Im Gegensatz zu vielen anderen Selbsthilfe- und Coaching-Methoden geht sie an den Ursprung des Problems, anstatt Symptome zu behandeln, was immer nur zu einer Symptom-Verschiebung führen kann. Wenn du es beispielsweise mithilfe einer bestimmten Methode schaffst, dein Nikotin oder Esssucht zu heilen, dich aber nicht der eigentlichen Ursache dieses Problems widmest, dann wirst du vielleicht stattdessen anfangen, übermäßig viel zu rauchen, essen oder pausenlos zu arbeiten. Wirklich erfüllter und zufriedener fühlst du dich dann nicht. Es ist daher unumgänglich, an den Ursprung des Themas zu gehen. Die Innere-Kind-Heilung ist dabei eine der wertvollsten Methoden sowohl für die persönliche als auch die seelische Weiterentwicklung eines jeden Menschen.

Einzelarbeit mit dem inneren Kind: Heile die verletzen Anteile in Dir Das innere Kind steht symbolisch für alle im Gehirn gespeicherten Gefühle, Erinnerungen und Erfahrungen aus der Kindheit, wovon die meisten unbewusst sind. Es ist eine Metapher dafür, dass jede Psyche stark von der eigenen Kindheit geprägt ist. Kaum etwas ist so heilsam wie der Kontakt zu deinem inneren Kind. Wenn du dich um die alten Wunden kümmerst, findest du deinen Weg zurück zu tiefer Selbstliebe, Gelassenheit, innerer und äußerer Verbundenheit, Lebensfreude, Authentizität und einem Leben in der Fülle. Wenn du dagegen nicht im Kontakt bist, erlebst du innere und äußere Einsamkeit, sabotierst dich immer wieder selbst und hast Schwierigkeiten, erfüllende Beziehungen zu führen. Die Heilung des inneren Kindes habe ich als die Lösung so gut wie aller meiner Probleme erfahren dürfen.

Diese wertvollen Erfahrungen und mein gesamtes Wissen um die Heilung des inneren Kindes gebe ich in der Einzelarbeit weiter. *Komm mit auf eine Reise zurück zu deinem wahren Selbst und einem erfüllten, authentischen Leben.* Erkenne deinen wahren Wert, lerne mit herausfordernden Situationen und Emotionen umzugehen und begegne dir selbst auf liebevolle Weise. In der Einzelarbeit lernst du unter anderem, dich selbst mehr zu lieben und besser zu verstehen, dir deine Bedürfnisse zu erfüllen, gesündere Beziehungen zu führen, und vieles mehr.