

# INNERES KIND

## VERSTEHEN & HEILEN

WIE SIE UNBEWÄLTIGTE KONFLIKTE IN SICH ERKENNEN, MIT DEM INNEREN KIND IN KONTAKT TRETEN, ES STÄRKEN UND HEILEN, UM ENDLICH IN VOLLER LEBENSKRAFT ZU ERBLÜHEN



Alle Ratschläge in diesem Buch wurden sorgfältig erwogen und geprüft. Eine Garantie kann dennoch nicht übernommen werden. Eine Haftung des Autors beziehungsweise des Verlags für jegliche Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist daher ausgeschlossen.

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung der Übersetzung, vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form (durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme gespeichert, verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.

# INHALT

Das erwartet Sie in diesem Buch

Das Modell des inneren Kindes

Frühkindliche Prägung und therapeutische Ansätze

Wie erkenne ich, ob ich unbewältigte Konflikte aus der Kindheit in mir trage?

Schatten- und Sonnenkind

Beispiele aus der Praxis

Das innere Kind in der Partnerschaft

Das innere Kind am Arbeitsplatz

Das innere Kind im sozialen Umfeld

Das unglückliche Kind und Krankheiten

Krankheiten und pränatale Programmierung

Das glückliche Kind stärken

Mit dem inneren Kind in Kontakt treten

Foto-Übung

Tägliche Gespräche mit Ihrer/m kleinen Ich

Briefe an Ihr inneres Kind

Legen Sie sich ein Notizbuch an

Arbeit mit Symbolen

Das innere Kind heilen

Positive Umformulierung

Affirmationen

Visualisieren

Meditation

Hypnose

Grenzen in der Arbeit mit dem inneren Kind

## **Das erwartet Sie in diesem Buch**

**S**agt man Ihnen nach, Sie seien ein Perfektionist? Sind Sie überaus harmoniesüchtig, reagieren Sie auf bestimmte Konflikte in der Partnerschaft mit Eiskälte oder blinder Wut? Wollen Sie es anderen oft recht machen, bis Sie sich erschöpft fühlen, geht es sogar bis hin zur Selbstaufgabe? Sind es immer ähnliche Situationen, in denen Sie ungewöhnlich emotional reagieren?

Dies alles könnten Hinweise sein, dass Sie in Ihrer Kindheit Narben davongetragen haben, die noch auf eine Heilung warten. Ich möchte Sie auf eine Zeitreise einladen. Eine Reise in Ihre Vergangenheit. "Zurück in die Zukunft" wäre ein passendes Motto für diese Reise, denn was Sie in Ihrer frühesten Kindheit an Erfahrungen gesammelt haben, hat einen unmittelbaren Einfluss auf Ihr Verhalten in der Gegenwart.

Sie werden erfahren, was es mit dem Modell des inneren Kindes auf sich hat, und Erkenntnisse erlangen, die es Ihnen ermöglichen, Ihre individuellen Verhaltensmuster, die als Reaktion auf Erlebnisse in der frühen Kindheit ihren Ursprung haben, aufzuspüren und diese bewusst zu verändern. Gehören Sie zu den Menschen, die immer wieder dieselben Konflikte, Menschen oder Situationen in ihr Leben ziehen? Jetzt haben Sie aktiv die Möglichkeit, diese negativen Kreisläufe zu erkennen und zu stoppen.

Sie werden auf dieser Reise sehr viel über sich lernen, Ihre eigenen Emotionen besser verstehen und es wird sich Ihnen offenbaren, was wirklich für eine Botschaft hinter Ihren