

Dein Skript zum Impulsthema:

Begegne deinem inneren Kind

Definition: Inneres Kind ist jener Anteil in uns, wo jene Erfahrungen, Überzeugungen, Gefühle aus unserer Kindheit gespeichert worden sind. Tw unbewusst, tw bewusst. Neben positiven Erfahrungen, gibt es auch verletzte Anteile, die unbewusst immer dazu führen, dass wir ähnliche Kränkungen und Verletzungen, die wir aus der Kindheit kennen, immer wieder erleben. Mehr als 90% unserer Glaubenssätze entstehen durch diese Erfahrungen in unserer Kindheit. Fast alle Glaubenssätze lassen sich runterbrechen auf den Glaubenssatz: "Ich bin nicht genug / wertvoll / liebenswert."

Innere Kind Arbeit bedeutet Glaubenssätze auflösen. Dazu nehmen wir Kontakt zum inneren Kind auf und bauen eine Beziehung auf. Ziel ist es, dass das innere Kind das Vertrauen wiedererlangt, bedingungslos geliebt zu werden und wertvoll zu sein.

Tipps zum Beziehungsaufbau:

- eigenen inneren Mentor in Vorstellung rufen
- Foto von dir als Kind aufstellen - liebevolles Vorbeischauen
- inneres Kind bewusst zu dir nachhause einladen
- kleinen "Altar" Foto zeigen
- Meditation

Übung innerer Mentor:

- Überlege dir, was du damals als Kind gerne gesagt bekommen hättest. Notiere dir mindestens 4 Sätze
- Überlege dir 1-2 Erlebnisse, die du als Kind gerne mit einem dir besonders liebevoll zugewandten Erwachsenen erlebt hättest.
- Überlege dir, welche Zärtlichkeit dir als Kind besonders gut getan hätte.
- Und nun werde dein eigener Innerer-Kind-Mentor. Entscheide dich für eine fiktive Person. Gib ihr einen Namen – zB liebevoller Mentor, Liebesengel, Lieblingstante oder Selflove-Coach.
- Schließe deine Augen und gehe die obigen drei Punkte in deiner inneren Vorstellung durch.
- Beschließe die Visualisierung, indem du dir zum Schluss nochmal vorstellst, wie dir dein innerer Kind Mentor in die Augen sieht und die 4 heilsamen Sätze dabei wiederholt. Er meint jedes Wort zu 100% so, wie er es sagt.

