

## Die Heilung deines inneren Kindes

Die Lösung all deiner Probleme findest du in dir.

Die negativen Erfahrungen, Prägungen und Emotionen im Kindesalter beeinflussen unser Verhalten. Sie hinterlassen über die Jahre ihre Spuren auf der seelischen und körperlichen Ebene.

Der Körper als Sprachrohr unserer Seele zeigt uns auf physischer Ebene, welche Themen uns auf psychischer (seelischer) Ebene belasten, verletzt haben und in diesem Sinne krank machen. Dazu gehören Hauterkrankungen und körperliche Leiden (Symptome), deren Ursachen auf tiefliegende emotionale und seelische Verletzungen zurückzuführen sind.

Durch das Erkennen unserer Prägungsmuster können wir unser Verhalten verändern, gute Beziehungen gestalten - zu uns selbst und anderen Menschen - und heil (ganz) werden. **Das bewusste Aufarbeiten und Versöhnen mit der eigenen Lebensgeschichte ist der Schlüssel zur seelischen und körperlichen Heilung.**

### 1 Seelische Grundbedürfnisse

Als Kind machen wir alles, um den Eltern zu gefallen. Wir passen uns an und unterdrücken unsere Wünsche, Bedürfnisse und Gefühle, wenn diese den elterlichen Vorstellungen nicht entsprechen. Durch die Erziehung können unsere Grundbedürfnisse verletzt werden. **Die Verletzung dieser Grundbedürfnisse ist der Kern unserer (Beziehungs-)Probleme im Erwachsenenleben.**

Die vier seelischen Grundbedürfnisse sind:

- Bindung (Zugehörigkeit & Gemeinschaft)
- Autonomie und Kontrolle (freie Entfaltung und Selbständigkeit)
- Anerkennung (Selbstwerterhöhung)
- Lustbefriedigung/Unlustvermeidung (Lust/Unlust als Motivatoren)

### 2 Inneres Kind

Die Prägungen in unserer Kindheit beeinflussen unser «inneres Kind», schränken uns in der persönlichen Entwicklung ein und hindern uns daran, in unsere Kraft zu kommen. Diese Prägungen sitzen tief und verursachen Beziehungsprobleme aufgrund nicht realitätsbezogener Interpretationen der Wirklichkeit (Wahrnehmungsverzerrungen) im Erwachsenenalter.

Das «innere Kind» ist

- die **Summe aller negativen Prägungen** unserer Kindheit,
- der **Persönlichkeitsanteil** verbunden mit unserem **Selbstwertgefühl** und **Wesen** (Fühlen, Denken und Handeln),
- der **unbewusste Persönlichkeitsanteil**, welcher unserem **Gefühlsleben** zugeordnet ist (Angst, Schmerz, Trauer, Neid, Einsamkeit, Wut sowie Freude, Glück und Liebe).

Das innere Kind hat einen traurigen und einen fröhlichen Persönlichkeitsanteile. Stefanie Stahl nennt sie das Schatten- und Sonnenkind:

#### **Schattenkind** (trauriger und verletzter Anteil):

- Negative Prägungen und Gefühle
- Negative Glaubenssätze (Ich bin nicht ok)
- Schwaches Selbstwertgefühl und Urvertrauen
- Schutzprogramme, um schmerzliche Gefühle nicht zu spüren (antrainierter Selbstschutz)

#### **Sonnenkind** (fröhlicher und vollkommener Anteil):

- Positive Prägungen und Gefühle
- Positive Glaubenssätze (Ich bin ok)
- Starkes Selbstwertgefühl und Urvertrauen
- Verhalten in Beziehungen auf Augenhöhe

### 3 Glaubenssätze

Glaubenssätze resp. die **tief verankerten Überzeugungen** nehmen einen grossen Einfluss ein. Sie beeinflussen auf tiefer Ebene unbewusst unser Fühlen, Denken und Handeln in einer Situation.

Glaubenssätze sind

- unser **psychisches Betriebssystem**,
- die **Gefühlszentrale unseres Selbstwertes**,
- die **Brille, durch welche wir die Wirklichkeit sehen und prägen** unbewusst unsere **Wahrnehmung**.

Oft sind es negative Glaubenssätze, welche in unserer Kindheit entstehen und uns entsprechend prägen. Wir entwickeln Schutzprogramme, um diesen Glaubenssätzen entgegenzuwirken (Bsp. Glaubenssatz: Ich darf keine Fehler machen; Schutzprogramm: Perfektionsstreben).

### 4 Schutzprogramme

Genau in diesen Schutzprogrammen liegt der Kern all unserer Beziehungsprobleme, weil sie unsere Lebensgestaltung und Beziehungen belasten. Es ist wichtig, unsere **Schutzprogramme** zu erkennen, weil diese **die eigentliche Ursache für unsere Probleme sind**.

Schutzprogramme zeigen die übergeordneten Verhaltensweisen auf:

- Anpassung
- Rückzug oder
- Überkompensation

Schutzprogramme lassen sich meistens durch konkrete Verhaltensweisen beschreiben.

### 5 Heilung des inneren Kindes

Die Absicht des Coaching-Paketes «Heilung des inneren Kindes» (nach dem Konzept von Stefanie Stahl) ist die Förderung des Bewusstseins und Entwicklung des Selbstwertes sowie Urvertrauens. Je bewusster wir uns unseren Prägungen sind, desto höher sind die Chancen, das Kind in uns zu steuern und bewusst in den stärkenden Modus «Mich-Selbst-Sein-Dürfen» zu wechseln.

Mittels verschiedener Übungen werden die Prägungsmuster bewusst gemacht, die Persönlichkeit entwickelt und dadurch Beziehungsprobleme aufgelöst.

**Schritt für Schritt wird das Schattenkind geheilt und das Sonnenkind in uns gestärkt:**

- Negative Kindheitsprägungen, Glaubenssätze und Verhaltensmuster erkennen und ablegen.
- Neue Einstellungen/Verhaltensweisen finden durch Selbstbewusstsein und Urvertrauen.
- Den fröhlichen Persönlichkeitsanteil entdecken und fördern.
- Glückliche Beziehungen und ein erfüllendes Leben gestalten.

**So können die emotionalen und seelischen Verletzungen (Ursachen) aufgelöst und geheilt werden,**

«Ich bin, was ich bin, und das ist alles, was ich bin.» (Popeye)