



## In jedem Menschen steckt ein glückliches Kind!

### Übungen für einen lebendigen Kontakt mit Deinem inneren Kind (männliche Form)

Fast jeder kann das Sprichwort „in jedem Mann steckt ein Kind“ bestätigen.

Selbstverständlich steckt auch in jeder Frau ein Kind. Üblicherweise verbinden wir diese kindliche Seite von uns mit einer verspielten, albernen oder selbstvergessenen Art, die manchmal auch bei Erwachsenen zu beobachten ist.

Dieser Teil unserer Persönlichkeit wird allerdings nicht nur spürbar, wenn es uns besonders gutgeht, sondern auch, wenn es uns besonders schlechtgeht. Dann fühlen wir uns klein und unfähig, verlassen und hilflos. Darum nenne ich unser inneres Kind auch „das emotionale Zentrum unserer Persönlichkeit“. Tatsächlich ist es sehr wichtig für uns: Wer seine kindliche Seite, seine kindlichen Wünsche konsequent ignoriert und nur als Erwachsener funktioniert, verliert den Zugang zu seiner kindlichen Lebensfreude und Spontanität. Eine tiefenentspannte und ausgeglichene Stimmung kann man dann kaum noch erleben.

Wer andererseits sein inneres Kind positiv annimmt und seine kindlichen Bedürfnisse auf eine gute Weise erfüllt, kann tiefe Gefühle von Ruhe, Geborgenheit und ein tiefes Ja zu sich selbst erleben.

Hier erfährst Du, wie Du einen sehr positiven Zugang Deinem inneren Kind, dieser wunderbaren Quelle von Lebendigkeit, finden kannst. Du kannst alle Übungen unabhängig voneinander ausprobieren und anwenden.

Die kommenden Texte sind besonders aktuell, aber eine Kurzform. Ausführlichere Beschreibungen findest Du in meinem Buch „Hör auf, Dich fertig zu machen“.

Aktuelle Podcasts und weitere Unterstützung auf Deinem Weg zu Dir selbst findest Du auf:  
[psycho-logischundneu.de](https://psycho-logischundneu.de)



## Inhaltsverzeichnis

### 1. Hilfen zur Kontaktaufnahme mit Deinem inneren Kind

Übung: Was Du tun kannst, um Dein inneres Kind konkret und lebendig  
vor Deinem inneren Auge zu sehen

- a. Erinnerungen und innere Bilder
- b. Äußere und innere Bilder
- c. Der Kleine im Hier und Jetzt

### 2. Bedenken

### 3. Das innere Kind annehmen

- a) Wie wichtig ist Dein inneres Kind in Deinem Leben?
- b) **Das Wesentliche: Das Wesen Deines inneren Kindes!**
- c) Wie hoch ist sein Selbstwert?

### 4. Ängste des Erwachsenen

### 5. Eine wunderbare Übung für den Alltag: Die drei Fragen am Abend!

### 6. Sein liebenswertes Wesen im Alltag

### 7. Trösten

Aktuelle Podcasts und weitere Unterstützung auf Deinem Weg zu Dir selbst findest Du auf:

[psycho-logischundneu.de](https://www.psycho-logischundneu.de)



## 1. Hilfen zur Kontaktaufnahme mit Deinem inneren Kind

Wenn Du angenehme Gefühle wie Freude und Verspieltheit spürst oder auch schmerzliche Gefühle wie Trauer oder Einsamkeit empfindest, spürst Du die Stimmung Deines inneren Kindes. Aber wie kannst Du einen positiven Kontakt zu Deinem inneren Kind aufbauen?

**Übung: Was Du tun kannst, um Dein inneres Kind konkret und lebendig vor Deinem inneren Auge zu sehen.**

### **a) Erinnerungen und innere Bilder**

*Erinnere Dich an angenehme Situationen aus Deiner Kindheit: Was hast Du gemacht, als Du Dich damals wohl und sicher gefühlt haben? Nimm Dir einige Minuten Zeit, angenehme Erinnerungen aus der eigenen Kindheit vor Deinem inneren Auge bildlich entstehen zu lassen. Sieh Dich selbst dabei als Kind und gewinne so ein Bild von all dem, wofür das Herz dieses Kindes schlägt, das Du damals warst. Und das heute Dein inneres Kind ist!*

### **b) Äußere und innere Bilder**

*Schaue Dir immer wieder ein (positives) Bild von Dir selbst als Kind an. Zum Beispiel als Handy-Hintergrund oder als Foto in der Wohnung oder am Arbeitsplatz. Dadurch entsteht ein inneres Bild, das wie bei einem Tagtraum in Bewegung kommen kann. Schließlich kannst Du versuchen, Dein inneres Kind vor Deinem inneren Auge zu sehen und mit dem kleinen ..... (hier bitte Deinen Vornamen einsetzen) in Kontakt zu kommen.*

Aktuelle Podcasts und weitere Unterstützung auf Deinem Weg zu Dir selbst findest Du auf:  
[psycho-logischundneu.de](https://www.psycho-logischundneu.de)



### **c) Die Kleine im Hier und Jetzt**

Baue mit folgenden Fragen einen unterstützenden Kontakt zu dem kleinen ..... (hier bitte Deinen Vornamen einsetzen) auf:

Wie alt ist er etwa? Und ist seine Körperhaltung zu- oder abgewandt? Er ist ca. ... Jahre alt.  
Seine Körperhaltung ist zugewandt/abgewandt/er steht seitlich (bitte unterstreichen).

Wie ist seine Stimmung? Schreibe mehrere Gefühle auf: Er fühlt sich ..... und .....  
(bitte die zutreffenden Gefühle aus der Liste eintragen/unterstreichen).

Angenehme Gefühle: Freude, Vertrauen, Zuneigung, Motivation, Sicherheit, Geborgenheit, Selbstvertrauen, ...

Unangenehme Gefühle (sie sind, wie bei einem „richtigen Kind“, durch einen guten Trost auflösbar!): Verschlossenheit, Angst, Traurigkeit, Bockigkeit, Ärger, Einsamkeit, Selbstzweifel, ...

Was empfinden Du als der innere Erwachsene, wenn Du den kleinen ..... siehst?

Freude, Zuneigung, Verbundenheit, Sorge, Erleichterung, ..... (bitte eintragen/unterstreichen).

Platz für Deine Notizen



## 2. Bedenken

Wir sind alle verschieden: Nicht jede/r ist seinem inneren Kind gegenüber aufgeschlossen. Manche Menschen haben zunächst Bedenken wegen der starken Gefühle des inneren Kindes. Das ist oft der Fall, wenn zu selten die Erfahrung von gutem Trost gemacht wurde (denn ein guter Trost kann diese Gefühle auflösen. Dazu mehr im Abschnitt „Trösten“). Bitte habe Geduld mit Dir und dem Lern- und Gewöhnungsprozess, zu Deinem inneren Kind einen guten Kontakt aufzubauen. Ich verspreche Dir: Es lohnt sich!

Aktuelle Podcasts und weitere Unterstützung auf Deinem Weg zu Dir selbst findest Du auf:  
[psycho-logischundneu.de](https://psycho-logischundneu.de)



### 3. Das innere Kind annehmen

**Übung: Mit den folgenden 3 Fragen kannst Du eine positive Haltung zu  
Deinem inneren Kind aufbauen:**

*a) Wie wichtig ist der kleine ..... (bitte Deinen Namen einsetzen) in Deinem Leben?*

*Wie viel Lebensfreude hat er Dir, auch in „kleinen Situationen“, geschenkt? Sicherlich viel.*

*Wie wäre Dein Leben ohne seine Spontanität und Begeisterungsfähigkeit? Die Antwort ist meist ebenso klar wie kurz: öde! Das heißt aber auch, dass unser inneres Kind für unser Leben sehr wichtig war, ist und sein wird. Und zwar im besten Sinn!*

*Wie geht es dem Kleinen, wenn der Erwachsene erkennt, dass er im Leben des Erwachsenen sehr wichtig ist? Freude, Erleichterung, Zuneigung, Motivation, Sicherheit, Geborgenheit, Aufrichtung, Selbstvertrauen, ..... (bitte unterstreichen/eintragen).*

*Es ist gut, sich immer wieder bewusst zu machen, wie viel Positives, wie viel Lebensfreude uns unser inneres Kind schenkt. Denn dadurch erkennen wir seine Bedeutung. Und unser inneres Kind kann sich gesehen und angenommen fühlen. Allein die Freude unseres inneren Kindes darüber, so wohlwollend gesehen zu werden, ist schon wieder ein kleines emotionales Geschenk für uns als innerer Erwachsener.*

*Wie geht es Dir als dem inneren Erwachsenen, wenn Du sehen kannst, dass Du die Stimmung des kleinen ..... (bitte Deinen Namen eintragen) nur durch Deine wohlwollende und realistische Haltung deutlich verbessern kannst?*

*Freude; Erleichterung, etwas für ihn tun zu können; Verbundenheit; Zuneigung; .....  
(bitte unterstreichen/eintragen).*



**b) Das Wesentliche: Wie ist das Wesen Deines inneren Kindes?**

*Diese neue Übung ermöglicht einen besonders tiefen Zugang zu Deinem inneren Kind!*

*Das „Wesen eines Menschen“ zeigt sich für mich in all den Dingen, die sie/er gerne tut, wenn sie/er sich wohl und sicher fühlt, in all den Dingen, für die sein Herz schlägt. Das lässt sich besonders gut bei Kindern sehen:*

*Welches Wesen hat Dein kleiner ..... (bitte Deinen Vornamen einsetzen) mit auf diese Welt bekommen? Lasse Dir einige Minuten Zeit für Erinnerungen an Dinge, die Du als Kind gerne getan hast. Welche Vorlieben hattest Du, womit hast Du Dich beschäftigt, wenn Du Dich wohl und sicher gefühlt hast? Das können Aktivitäten sein wie Radfahren, Spielen mit guten Freunden, lachen, Geschichten erfinden, Geschichten hören, Malen, Musik hören, Tanzen, sich mit Tieren beschäftigen, Spielen, Helfen, in der Natur unterwegs sein, ...*

*Lasse Dir ein paar Momente Zeit: Wie hat es sich angefühlt, als Du Dich in diesen Szenen wohl und sicher gefühlt hast, als Du etwas gemacht hast, wofür Dein Herz schlug?*

*Welche der folgenden Charaktereigenschaften kannst Du bei dem kleinen ..... beobachten? Er war/ist verspielt, naturliebend, neugierig, sportlich, tierliebend, spontan, humorvoll, begeisterungsfähig, fürsorglich, ausdauernd, musikalisch, kämpferisch, mitfühlend, hilfsbereit, ... hat einen ausgeprägten Sinn für Fairness, ...*

*Würdest Du, wenn Du den kleinen ..... so siehst, sagen, dass er ein liebenswertes Wesen hat? Würdest Du sogar sagen, dass er ein sehr liebenswertes Wesen hat?*

*Teile Deinem inneren Kind mit, wie Du sein Wesen empfindest.*

*Wie ist seine Reaktion? Er empfindet Freude, besonders einfühlsam gesehen zu werden.*

*Außerdem Erleichterung, ein wachsendes Vertrauen, mehr Selbstbewusstsein, Verbundenheit, ..... (unterstreiche bitte Zutreffendes).*



*Wie geht es Dir als dem inneren Erwachsenen, wenn Du die Reaktion Deines inneren Kindes spürst und erkennst, dass Du die Stimmung des kleinen ..... (bitte Deinen Namen eintragen) nur durch Deine wohlwollende und realistische Haltung so deutlich verbessern kannst?*

*Freude; Erleichterung, etwas für ihn tun zu können; Verbundenheit; Zuneigung; .....  
(bitte unterstreichen/eintragen).*

***3. Wenn Du all das siehst, was Du von ihm weißt und in ihm sehen kannst: Wie hoch ist sein Selbstwert? Ist er so unermesslich wertvoll, wie jedes Kind?***

*Wie fühlt es sich an, seinen großen Selbstwert zu sehen? Mit welchen Gefühlen reagierst Du als der Erwachsene auf diese sehr positive und vollkommen realistische Sicht auf Deinen kleinen ..... ?*

***Je mehr Du diese 3 Fragen positiv beantworten kannst, je mehr Du erkennen kannst, dass Dein inneres Kind eine sehr große und positive Bedeutung für Dich hat, dass er ein sehr liebenswertes Wesen hat und sehr wertvoll ist, umso mehr wird er sich bei Dir geborgen fühlen können.***

***Und das wird für ein grundsätzlich positives Lebensgefühl in Dir sorgen, denn wenn sich das emotionale Zentrum unserer Persönlichkeit wohlfühlt, fühlen wir uns wohl!***





## 5. Ängste des Erwachsenen

### **„Ich kann dem Kleinen nicht geben, was er braucht.“**

Meine Antwort: Wir alle möchten gesehen werden mit den Dingen, für die unser Herz schlägt und mit den Dingen, die uns beschäftigen. Um unserem inneren Kind etwas zu geben, müssen wir nicht mehr tun als es auf die beschriebene Weise zu sehen. Wenn Du Dein inneres Kind auf die beschriebene Weise siehst, gibst Du ihm genau das.

Wahrscheinlich wird er mit positiven Gefühlen darauf reagieren. Und: Lasse Dir Zeit, wenn Du Deinen kleinen ..... (bitte Deinen Vornamen einsetzen) öfter auf diese Weise siehst, wird sich Eure Beziehung verbessern und vertiefen!

### **„Muss ich mich in Zukunft permanent um das innere Kind kümmern?“**

Meine Antwort: Nein, das möchte kein Kind. Es genügt, wenn Du Dich immer wieder um Dein inneres Kind kümmerst. Lasse ihn allerdings nicht zu lange allein, denn sonst bemerkst Du erst spät, wenn es ihm immer schlechter gehen sollte. Dann braucht er eigentlich Deinen Halt und Deinen Trost. Außerdem verpasst Du viele Gelegenheiten, die Lebensfreude Deines inneren Kindes bewusst zu genießen, solange Du keinen Kontakt zu ihm hast.

Außerdem musst Du Dir des Kleinen nicht dauernd bewusst sein: Wenn Du Dich freust, spielst, trauerst, Dir Gutes tust, ist er automatisch lebendig dabei.

### **„Wenn mir das Kind nah kommt, bekomme ich Angst vor seiner Trauer und Schwäche.“**

Meine Antwort: Für jedes – und auch für Dein inneres – Kind ist haltgebende Nähe sehr wichtig. Wenn Du als der Erwachsene dazu aber noch nicht in der Lage bist, ist es besser, einen „Sicherheitsabstand“ von ihm zu bewahren, denn wir können unserem inneren Kind kaum Halt geben, wenn wir Angst vor ihm haben. Wie groß sollte dieser Abstand sein? 2 Meter, 5 oder 20 Meter oder 1 km? Beurteile selbst, was für Dich jetzt gerade passend ist. Lasse Dir Zeit, Deine Ängste vor dem Kleinen abzubauen – selbst wenn es einige Monate dauern sollte: es lohnt sich ganz bestimmt!

Aktuelle Podcasts und weitere Unterstützung auf Deinem Weg zu Dir selbst findest Du auf:

[psycho-logischundneu.de](https://psycho-logischundneu.de)



## 6. Eine wunderbare Übung für den Alltag: Die drei Fragen am Abend!

Mit diesen 3 Fragen kannst Du nicht nur die Gefühle Deines Tages revue passieren lassen, sondern auch den Kontakt zu Deinem inneren Kind pflegen. Außerdem helfen Dir die Fragen, Deinen ganz eigenen Weg zu gehen, denn Du fragst nach Deinen persönlichen Wünschen und Werten.

### Übung

**1.: Was war für den kleinen ..... (bitte Deinen Vornamen einsetzen) an diesem Tag besonders schön?**

Platz für Deine Notizen

**2.: Was hat ihm nicht gefallen?**

Platz für Deine Notizen

**3.: Frage ihn anschließend, „was wünschst Du Dir für morgen?“**

*Das können Wünsche wie Nähe (zu Dir als dem Erwachsenen), Geborgenheit, Ruhe, bestimmte Kontakte, gehört zu werden, ... sein. Aber auch Materielles, wie etwas Bestimmtes anzuziehen, ein Ausflug zu machen, einen Film zu sehen, ...*

Platz für Deine Notizen

Aktuelle Podcasts und weitere Unterstützung auf Deinem Weg zu Dir selbst findest Du auf:

[psycho-logischundneu.de](http://psycho-logischundneu.de)



## 7. Sein liebenswertes Wesen im Alltag

Das Wichtigste für die Zufriedenheit Deines inneren Kindes ist immer die Haltung, die Du als der innere Erwachsene ihm gegenüber hast. Sage ihm darum immer wieder, dass er für Dich sehr wichtig und wertvoll ist. Und dass er ein sehr liebenswertes Wesen hat :-)

**Übung:** *Nimm Dir immer mal wieder Zeit, um Dinge zu erinnern, die Du als Kind gerne gemacht hast, um eine Vorstellung von dem liebenswerten Wesen Deines inneren Kindes zu bekommen (siehe Übung S. 7).*

*Je mehr Du Deinem kleinen ..... (bitte Deinen Vornamen einsetzen) mitteilen kannst, dass er „ein Schatz in Deinem Leben“ ist, umso wohler wird er sich fühlen!*

*Und: Das Wesen, das wir mit auf diese Welt bekommen, verändert sich im Lauf des Lebens nur wenig. Das heißt, dass Du als der Erwachsene das gleiche liebenswerte Wesen hast, wie Dein inneres Kind! Du kannst ihn also in den Arm nehmen und sagen „Wir sind ein Schatz!“. Um zu berücksichtigen, dass wir alle noch viel zu lernen haben, kannst Du auch sagen „Wir sind ein Schatz auf dem Weg!“ - so, wie letztlich alle Menschen :o)*

**Im Alltag** ist es außerdem sehr hilfreich, wenn Du Deinen kleinen ..... immer wieder nach seinen Bedürfnissen fragst bezüglich Kontakten, Freizeit, Spielen, Büchern, Ruhe, Kuschneln (mit Dir als seinem Erwachsenen), Filmen, ...

*Richte auch kleine Erinnerungen an Dein inneres Kind ein, wie kleine Spielzeugfiguren, Sticker, Musik oder Bilder, die der Kleine mag, ...*

*Selbstverständlich entscheidest Du als der Erwachsene, was umgesetzt wird. Wenn Du Deine kindlichen Bedürfnisse in passendem Umfang erfüllst, wirst Du deutlich mehr das Gefühl bekommen, Dein eigenes Leben zu leben.*



## 8. Das Wunder des Tröstens

Die häufigste Angst des inneren Erwachsenen ist die vor den starken Gefühlen des inneren Kindes. Das ist meist der Fall, wenn die Erfahrung von gutem Trost zu selten gemacht wurde.

Denn ein guter Trost kann einem unglücklichen Kind eine große Stabilität und Zufriedenheit geben (siehe auch im Kapitel „Trauer, Trost und gute Tränen“ in meinem Buch „Hör auf, Dich fertig zu machen“). Darum ist es sehr wichtig zu wissen, wie ein guter Trost funktioniert.

Wenn wir es wissen, können wir lernen, unser Inneres Kind zu trösten, auch wenn es schon lange traurig war.

**Bedenken:** Eine Voraussetzung für einen tiefen Trost ist eine gewisse seelische Stabilität. Wenn Du Dich von Deinem Leben generell überfordert fühlst und große Angst vor Deinen schmerzlichen Gefühlen hast, solltest Du Dich weniger mit der Vergangenheit beschäftigen (um die es bei dieser Übung gehen wird), sondern damit, wie Du Dich hier und heute sicherer fühlen kannst. Wenn der Kleine oder der Erwachsene zunächst noch etwas Abstand braucht, sollte dieser Abstand eingehalten werden (und später mehr Nähe und positive Gefühle aufgebaut werden). Ein wenig Trost und Halt kann Dein inneres Kind vielleicht bekommen, wenn Du ihm in der gemeinsamen Welt der Imaginationen (oder auch in der realen Welt!) ein besonderes Kuscheltier schenkst, das er sich mit Dir ausgesucht hat. Vielleicht freut er sich auch, wenn Du ihm ein imaginatives, freundliches Fantasie-Tier zur Seite stellst oder ein anderes Wesen, das ihm Halt und Geborgenheit geben kann. Ansonsten empfehle ich Dir die anderen Kapitel dieses EBooks und das Ebook zum Thema Selbstwert!

Platz für Deine Notizen

Wenn Du Dich nach einem tiefen Trost sehnst und nur wenig Angst vor Deinen schmerzlichen Gefühlen und auch vor Deinen Tränen hast, kannst Du von dem Folgenden sehr profitieren:

Aktuelle Podcasts und weitere Unterstützung auf Deinem Weg zu Dir selbst findest Du auf:

[psycho-logischundneu.de](https://psycho-logischundneu.de)



## **Übung „guter Trost“**

### **1. Gutes Trösten fängt damit an, die/den Leidende/n möglichst wohlwollend zu sehen.**

*Das tust Du, wenn Du das lebenswerte Wesen und den Wert Deines kleinen ..... (hier bitte Deinen Vornamen eintragen) erkennst. Gut ist es, ihm das mitzuteilen (auch wenn er es noch nicht annehmen kann). Vielleicht kannst Du ihn dann sogar tröstend in den Arm nehmen. Vielleicht möchte er Dir aber auch erstmal nur etwas erzählen, um damit nicht mehr allein zu sein.*

### **2. Für einen guten Trost ist es wichtig, geduldig zuzuhören und zu verstehen.**

*Was war früher schiefgelaufen, wann hat er sich einsam oder schlecht behandelt gefühlt oder Ängste gehabt? Dabei ist es gut zu wissen, dass diese schweren Zeiten vorbei sind (wenn Du noch in schweren Zeiten steckst, ist es gut, wenn Du für eine Verbesserung sorgst). Allein Dein wohlwollendes Zuhören wird eine entlastende Wirkung haben, weil Dein inneres Kind spürt, dass es jetzt nicht mehr allein ist und von Dir verstanden wird. Nachdem der Kleine von seinen kindlichen und schmerzlichen Gedanken und Gefühlen „erzählt“ hat, ist es für ihn wahrscheinlich erleichternd und haltgebend, wenn er von Dir, von „seinem“ Erwachsenen, hören kann „jetzt kann ich verstehen, dass du dich so fühlst“. Kannst Du den Kleinen in diesen Situationen sehen und ihm mitteilen, dass seine Gefühle verständlich sind?*

### **3. Kannst Du ihm mitteilen, dass er selbst niemals das Problem war, sondern dass die Ursache der Probleme immer nur die „tragische Unwissenheit der Autoritäten“ war?**

*Zur Erklärung: Ein Kind hat nie die Verantwortung, komplizierte Konflikte zu durchschauen und zu lösen. Das liegt immer in der Verantwortung der Erwachsenen, die allerdings zu oft nicht genug gelernt und verstanden haben, wie emotionale Probleme zu verstehen und zu lösen sind. Wenn die Erwachsenen das – wie so viele Erwachsene! – nicht gelernt und verstanden haben, nenne ich den Grund der psychischen Probleme (aller Beteiligten) „die tragische Unwissenheit der Autoritäten“! Ich bin überzeugt, dass „die tragische Unwissenheit der Autoritäten“ in nahezu allen Fällen der Grund für seelische Probleme ist.*

Aktuelle Podcasts und weitere Unterstützung auf Deinem Weg zu Dir selbst findest Du auf:  
[psycho-logischundneu.de](http://psycho-logischundneu.de)



*Wenn das Dir als dem inneren Erwachsenen bewusst ist, könnt Ihr gemeinsam betrachten, was an den sorgenvollen Gedanken des Kleinen realistisch und was daran unrealistisch ist. Z.B.: „Alle deine Gedanken und Gefühle waren verständlich, menschlich und in Ordnung“; „Fehler, die du gemacht hast, waren nicht größer, als wenn ein anderes Kind sie gemacht hätte“ (viele Kinder machen keine wesentlichen Fehler!). „Du warst niemals falsch, minderwertig oder schuldig. Das Problem warst niemals du, sondern die Tatsache, dass deine Eltern/Lehrer/... die Situation nicht richtig verstanden haben“. „Wenn ich das erkenne, kann ich umso besser erkennen, dass Du immer so wertvoll warst, wie jedes Kind; wenn ich Dein liebenswertes Wesen und Deine Unschuld sehe, ist meine Freude noch tiefer, dass Du bei mir und ein so wichtiger Teil meines Lebens bist“.*

*Wenn es von beiden gewünscht ist, kann es sowohl dem Kind als auch dem Erwachsenen sehr guttun, sich in die Arme zu nehmen! Früher wären bei schmerzlichen Erinnerungen vielleicht Tränen der Verzweiflung geflossen, jetzt können heilsame Tränen des Trostes fließen!*

*Nach dieser Erfahrung habt Ihr vielleicht den Mut auch weitere Geschichten auf dieselbe Weise Raum zu geben. Denn ein guter Trost tut uns und ganz besonders unserem inneren Kind immer wieder gut – bis sich alle seine alten Selbstzweifel und Ängste aufgelöst sind.*

Platz für Deine Notizen



Bei dieser inneren Begegnung passiert etwas, was ich als „das Wunder des Tröstens“ bezeichne: Die Stacheln, die vielleicht schon jahrzehntelang in Deiner/Eurer Seele steckten und aus Botschaften wie „ich bin schlecht!“ und/oder „meine Welt ist schlecht“ bestanden und immer wieder große Schmerzen hervorriefen, lösen sich Schritt für Schritt auf!

Allein dadurch, dass Du Dich und Dein inneres Kind auf eine erwachsene und realistische Weise siehst. Dadurch, dass Du erkennst, dass Du niemals schlecht oder minderwertig warst. Weil Du erkennst, dass Dein inneres Kind immer und jederzeit sehr liebenswert und niemals „falsch“ war. Und dadurch, dass Dein inneres Kind jetzt Dich an seiner Seite hat, Dich der Du ihn besser kennst und zuverlässiger für ihn da sein kannst als jeder andere Mensch!

Nimm Dir darum immer wieder ein wenig Zeit, nach ihm zu schauen, ihm zuzuhören und seine Wünsche auf eine gute Weise zu erfüllen. In der Welt der Imaginationen und in der realen, „echten“ Welt!

**Denn Dein inneres Kind ist ein Schatz! Und zusammen seid Ihr ein Schatz auf Eurem Weg!**

Ich wünsche Dir/Euch alles Gute auf Deinem Weg, denn Ihr seid es wert!

Dein Burkhard

**Weitere Anregungen bekommen Du in meinem Buch („Hör auf, Dich fertig zu machen“) und in den Podcast-Folgen („psycho-logischundneu“) zum Thema „inneres Kind“!**

Aktuelle Podcasts und weitere Unterstützung auf Deinem Weg zu Dir selbst findest Du auf:

[psycho-logischundneu.de](https://psycho-logischundneu.de)