



## In jedem Menschen steckt ein glückliches Kind!

### Übungen für einen lebendigen Kontakt mit Deinem inneren Kind (weibliche 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 zu 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 in einer 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 Bilder in lebendige Bilder verwandeln
- c. Die 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!** - NEUER Ansatz -
- c) Wie hoch ist ihr Selbstwert? - NEUER Ansatz -

### 4. Ängste der Erwachsenen

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

### 6. Ihr liebenswertes Wesen im Alltag - NEUER Ansatz -

### 7. Das Wunder des Tröstens - NEUER Ansatz -

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 hast? 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 Bilder in lebendige innere Bilder verwandeln**

*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 der 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 der kleinen ..... (hier bitte Deinen Vornamen einsetzen) auf:

Wie alt ist sie etwa? Und ist ihre Körperhaltung zu- oder abgewandt? Sie ist ca. ... Jahre alt. Ihre Körperhaltung ist zugewandt/abgewandt/sie steht seitlich (bitte unterstreichen).

Wie ist ihre Stimmung? Schreibe mehrere Gefühle auf: Sie 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 die innere Erwachsene, wenn Du die kleine ..... siehst?

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

Platz für Deine Notizen



## 2. Bedenken

Nicht jede/r ist seinem inneren Kind gegenüber aufgeschlossen. Manche Menschen haben zunächst Bedenken wegen der starken Gefühle ihres 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, diese Übungen zu wiederholen!

Aktuelle Podcasts und weitere Unterstützung auf Deinem Weg zu Dir selbst findest Du auf:  
[psycho-logischundneu.de](https://www.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 die kleine ..... (bitte Deinen Namen einsetzen) in Deinem Leben?*

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

*Wie wäre Dein Leben ohne ihre Spontanität und Begeisterungsfähigkeit? Die Antwort ist meist ebenso klar wie kurz: ziemlich 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 der Kleinen, wenn die Erwachsene erkennt, dass sie im Leben der 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 der inneren Erwachsenen, wenn Du sehen kannst, dass Du die Stimmung der kleinen ..... (bitte Deinen Namen einsetzen) nur durch Deine wohlwollende und realistische Haltung deutlich verbessern kannst?*

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



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

*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 Deine kleine ..... (bitte Deinen Vornamen einsetzen) auf diese Welt mitgebracht? 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 der kleinen ..... beobachten? Sie war/ist verspielt, naturliebend, neugierig, sportlich, tierliebend, spontan, humorvoll, begeisterungsfähig, fürsorglich, ausdauernd, musikalisch, kämpferisch, mitfühlend, hilfsbereit, ... hat einen ausgeprägten Sinn für Fairness, schöne Dinge, ...*

*Würdest Du, wenn Du die kleine ..... so siehst, sagen, dass sie ein liebenswertes Wesen hat? Würdest Du sogar sagen, dass sie ein sehr liebenswertes Wesen hat?*

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

*Wie ist ihre Reaktion? Sie empfindet Freude, so einfühlsam gesehen zu werden. Außerdem Erleichterung, ein wachsendes Vertrauen, mehr Selbstbewusstsein, Verbundenheit, ..... (unterstreiche bitte Zutreffendes).*



*Wie geht es Dir als der inneren Erwachsenen, wenn Du die Reaktion Deines inneren Kindes spürst und erkennst, dass Du die Stimmung der kleinen ..... nur durch Deine wohlwollende und realistische Haltung so deutlich verbessern kannst?*

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

*P.S.: Der Blick auf das lebenswerte Wesen ermöglicht Dir einen vertieften Zugang zu jedem Menschen.*

***c) Wenn Du all das siehst, was Du von ihr weißt und in ihr sehen kannst: Wie hoch ist ihr Selbstwert? Ist sie so wertvoll, wie jedes Kind? - NEUER Ansatz -***

*Der Selbstwert Deines inneren Kindes ist soo groß, wie der jedes Kindes! Wie fühlt es sich an, ihren großen Selbstwert zu sehen? Mit welchen Gefühlen reagierst Du als die Erwachsene auf diese sehr positive und vollkommen realistische Sicht auf Deine kleine ..... ?*

***Je mehr Du diese drei Fragen positiv beantworten kannst, je mehr Du erkennen kannst, dass Dein inneres Kind eine sehr große und positive Bedeutung für Dich hat, dass es ein sehr lebenswertes Wesen hat und sehr wertvoll ist, umso mehr wird es 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.***





## 4. Ängste der Erwachsenen

### **„Ich kann der Kleinen nicht geben, was sie 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 ihr genau das. Wahrscheinlich wird sie mit positiven Gefühlen darauf reagieren. Und: Lasse Dir Zeit, wenn Du Deine kleine ..... (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 sie allerdings nicht zu lange allein, denn sonst bemerkst Du erst spät, wenn es ihr immer schlechter gehen sollte. Dann braucht sie eigentlich Deinen Halt und Deinen Trost. Außerdem verpasst Du viele Gelegenheiten, die Lebensfreude Deines inneren Kindes bewusst zu genießen, solange Du keinen Kontakt zu ihr hast.

Übrigens musst Du Dir der Kleinen nicht dauernd bewusst sein: Wenn Du Dich freust, spielst, trauerst, Dir Gutes tust, ist sie automatisch lebendig dabei :)

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

Meine Antwort: Für jedes – und auch für Dein inneres – Kind ist haltgebende Nähe sehr wichtig. Wenn Du als die Erwachsene dazu aber noch nicht in der Lage bist, ist es besser, einen „Sicherheitsabstand“ von ihr 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 der 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)



## 5. 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 die kleine ..... (bitte Deinen Vornamen einsetzen) an diesem Tag besonders schön?**

Platz für Deine Notizen

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

Platz für Deine Notizen

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

*Das können Wünsche wie Nähe (zu Dir als der 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)



## 6. Ihr liebenswertes Wesen im Alltag - NEUER Ansatz -

Das Wichtigste für die Zufriedenheit Deines inneren Kindes ist immer die Haltung, die Du als die innere Erwachsene ihr gegenüber hast. Sage ihr darum immer wieder, dass sie für Dich sehr wichtig und wertvoll ist. Und dass sie 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 Deiner kleinen ..... (bitte Deinen Vornamen einsetzen) mitteilen kannst, dass sie „ein Schatz in Deinem Leben“ ist, umso wohler wird sie 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 die Erwachsene das gleiche liebenswerte Wesen hast, wie Dein inneres Kind. Du kannst sie also in den Arm nehmen und sagen „Wir sind ein Schatz!“. Um zu berücksichtigen, dass wir alle noch viel zu lernen haben, kannst Du ihr auch sagen „Wir sind ein Schatz auf dem Weg“ - so, wie letztlich alle Menschen :o)*

***Im Alltag** ist es außerdem sehr hilfreich, wenn Du Deine kleine ..... immer wieder nach ihren Bedürfnissen fragst bezüglich Kontakten, Freizeit, Spielen, Büchern, Ruhe, Kuseln (mit Dir als seiner Erwachsenen), Filmen, ...*

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

*Selbstverständlich entscheidest Du als die 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.*

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



## 7. Das Wunder des Tröstens - NEUER Ansatz -

Die häufigste Angst der 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 die Kleine oder die 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 ihr in der gemeinsamen Welt der Imaginationen - oder auch in der realen Welt! - ein besonderes Kuscheltier schenkst, das sie sich mit Dir ausgesucht hat. Vielleicht freut sie sich auch, wenn Du ihr ein imaginatives, freundliches Fantasie-Tier zur Seite stellst oder ein anderes Wesen, das ihr Halt und Geborgenheit geben kann. Ansonsten empfehle ich Dir die anderen Kapitel dieses EBooks und das EBook zum Thema Selbstwert. Ausführlichere Informationen und Anleitungen findest Du in meinem Buch "Hör' auf, Dich fertig zu machen".

Platz für Deine Notizen

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



Wenn Du aber keine/wenig Angst vor Deinen schmerzlichen Gefühlen und auch vor Deinen Tränen hast und Dich nach einem tiefen Trost sehnst, kannst Du von den folgenden Schritten sehr profitieren:

### Übung „Ein Fahrplan für den tiefen Trost Deines inneren Kindes“

**1. Das Kind hat eine traurige Geschichte zu erzählen:** Was ist passiert? Ganz kurz und knapp, z. B. „Die Eltern standen dauernd unter Stress und konnten sich für das Kind kaum Zeit nehmen“ oder „Die Eltern waren oft ziemlich hart“.

**2. War das Kind das Problem oder hatte es ein Problem?** Ein Kind kann tatsächlich niemals das Problem sein. Es kann ja nicht die Verantwortung dafür tragen, was ihm passiert. Wie reagiert Dein inneres Kind? Spürt es eine Erleichterung, etwas mehr Halt?

**3. Wenn Dein jüngeres Ich nicht das Problem war, wer war/ist das Kind dann?** Sieh Dir ihr liebenswertes Wesen an (s. o.) und teile ihr mit, dass Du ihr ganz individuelles Wesen wirklich liebenswert findest. Wie reagiert Dein inneres Kind? Fühlt sie sich gesehen?

**4. Sein Selbstwert:** Kann es sein, dass Dein inneres Kind so wertvoll ist, wie jedes Kind? Ja, natürlich! Wie reagiert Dein inneres Kind? Fühlt sie sich erleichtert, angenommen?

**5. Wie wichtig ist das Kind für Dich als den Erwachsenen?** Sehr wichtig (siehe oben)! Wie reagiert Dein inneres Kind? ...

**6. Was war die Ursache des Problems, wenn das Kind es nicht war?** Es war „die tragische Unwissenheit der zuständigen Autoritäten“! Gegenprobe: Was wäre gewesen, wenn die „Autoritäten“ das alles gewusst hätten (wie hoch ihr eigener Selbstwert immer war und wie liebenswert ihr eigenes Wesen; dass man Konflikte/Traurigkeit gemeinsam verstehen kann, um dann eine gute Lösung zu finden)? Das Leben wäre für alle viel einfacher gewesen!

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



**7. Diese schweren Zeiten sind vorbei:** Beim Blick in eine sehr schmerzliche Vergangenheit 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. Vielleicht kann die Kleine auch erkennen, dass ihre innere Erwachsene jetzt viel besser auf die Kleine aufpassen kann – wahrscheinlich schon seit vielen Jahren. Und dass die Erwachsene mit ihrer Kompetenz vertrauensvolle Beziehungen aufgebaut hat und auch professionelle Hilfe holen kann.

**8. Sich in die Arme zu nehmen** kann sowohl dem Kind als auch der Erwachsenen sehr guttun, wenn es von beiden gewünscht ist. Wenn sich beide damit sicher fühlen, ist es hilfreich, dass das innere Kind seine Geschichte einmal ausführlich erzählen kann. Früher wären bei ihren schmerzlichen Erinnerungen vielleicht Tränen der Verzweiflung geflossen, jetzt können heilsame Tränen des Trostes fließen!

**9. Tröstende Botschaften für das innere Kind:** Nachdem die Kleine von ihren schmerzlichen Erlebnissen „erzählt“ hat, kannst Du als die Erwachsene ihr folgende Botschaften mitteilen:

- „Jetzt kann ich verstehen, dass du dich so fühlst“.
- „Alle deine Gedanken und Gefühle waren verständlich, menschlich und in Ordnung“
- „Du hast nichts falsch gemacht, das zu den großen Spannungen geführt hat. Die sind durch „die tragische Unwissenheit der Autoritäten“ entstanden.“
- „Du warst niemals das Problem, niemals falsch, minderwertig oder schuldig.“
- „Wenn ich all das erkenne, kann ich umso besser erkennen, dass Du immer sooo wertvoll warst, wie jedes Kind. Und wenn ich Dein liebenswertes Wesen sehe, ist meine Freude noch tiefer, dass Du bei mir und ein so wichtiger Teil meines Lebens bist“.



Bei dieser inneren Begegnung passiert etwas, was ich als „**das Wunder des Tröstens**“ bezeichne: Die Stacheln, die vielleicht schon jahrzehntlang 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 ihrer Seite hat; Dich, die Du sie besser kennst und zuverlässiger für sie da sein kannst als jeder andere Mensch.

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

Nimm Dir darum immer wieder ein wenig Zeit, nach ihr zu schauen, ihr zuzuhören und ihre 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 und Deinem inneren Kind alles Gute auf Eurem Weg, denn Ihr seid es wert!

Dein Burkhard

**Weitere Anregungen bekommst 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)