



AKTION

HILFE FÜR DEIN INNERES KIND - ÜBERSCHREIBEN VON ERINNERUNGEN

Deine Aufgabe besteht nun darin, deinem inneren Kind zu helfen und es in seinem Selbstwert zu stärken.

Gehe zurück in deine Vergangenheit. Erinner dich an eine negative Situation, in der:

- du als Kind abgewertet/ beschämt wurdest.
- die Eltern/ Bezugspersonen wenig verständnisvoll waren.
- du dich allein gelassen fühltest.

Für einen noch besseren Kontakt zum inneren Kind, kannst du dir ein Kuscheltier, ein Spielzeug oder ein ähnliches Erinnerungsstück hinzunehmen. Auch dein damaliges Lieblingsgetränk kann helfen.

Verändere die Situation zum Positiven: Und nun veränderst du diese Situation! Du schickst dem kleinen Mädchen/dem kleinen Jungen Hilfe. Du schreitest ein. Du trittst an die Seite des Kindes und gibst dem Kind das, was du damals vermisst hast: Schutz, Sicherheit oder Liebe.

Manchmal ist ein Helfer gut. **Sende dem inneren Kind eventuell eine Helferfigur** wie Superman oder einen Engel, der dem Kind hilft. überschreibe die Situation mit einer viel besseren Story. Erschaffe dir eine „neue Erinnerung“.

NIMM WAHR, WIE DU DIESE SITUATION ZUM GUTEN VERÄNDERST:

- ... sie hat einen anderen Ausgang
- ... das innere Kind fühlt sich gestärkt, ermutigt, geschützt und wertgeschätzt
- ... es weiß nun, dass es nicht „falsch ist“, sondern dass die Erwachsenen Fehler gemacht haben
- ... vielleicht verändert sich auch die Atmosphäre in dieser Situation, fröhlicher, leichter, sicherer ...
- ... oder deine Wahrnehmung wird anders, die Farben werden heller oder bunter, die Geräusche oder Stimmen vielleicht leiser

Bei bedrohlichen Erinnerungen ziehe zunächst eine gläserne Schutzwand hoch, die Abstand garantiert, sodass du dich in sicherer Entfernung befindest.



Weißt du schon, wie du deinem inneren Kind helfen wirst?
Dann notiere es hier. Schreibe die „neue Erinnerung“ auf:

