



2 ÜBUNGEN MIT DEM

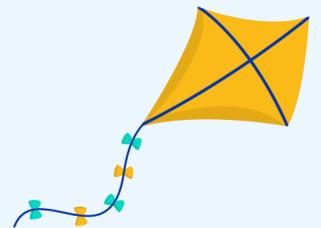
# Inneren Kind



Die Arbeit mit dem inneren Kind kann eine transformative und heilende Erfahrung sein. Hier sind zwei Übungen:

### **Brief an das Innere Kind:**

- Setze dich an einen ruhigen Ort und schließe die Augen.
- Stelle dir dein jüngeres Selbst vor, vielleicht im Alter von 5 oder 6 Jahren.
- Schreibe einen liebevollen Brief an dieses innere Kind. Teile ihm mit, dass du für es da bist und es liebst.
- Erinnere das Kind daran, dass es wertvoll und wichtig ist. Erzähle ihm, dass es nicht allein ist und dass du es unterstützen wirst.
- Betone positive Eigenschaften und ermutige das innere Kind, sich selbst zu lieben und zu akzeptieren.
- Lies den Brief laut für dich selbst vor und nimm die liebevollen Worte bewusst auf.



### **Visualisierung der Heilung:**

- Setze dich bequem hin und schließe die Augen.
- Stelle dir vor, dass du einen sicheren und schönen Ort betrittst. Dies kann ein Ort aus deiner Kindheit sein oder ein völlig imaginärer Ort, an dem du dich sicher fühlst.
- Rufe dein inneres Kind herbei und erkläre, dass ihr gemeinsam eine Reise der Heilung unternimmt.
- Nimm dein inneres Kind an der Hand und führe es durch diesen sicheren Ort. Sprich dabei beruhigende und unterstützende Worte.
- Suche nach Symbolen der Heilung, wie eine Quelle mit reinem Wasser oder einen Ort der Geborgenheit.
- Lass dein inneres Kind diese Symbole erleben und erkläre ihm, dass es sicher ist und geliebt wird.
- Beende die Visualisierung, indem du versprichst, dich weiter um dein inneres Kind zu kümmern.