



Die 12 Schlüssel zur Selbstliebe: Schlüssel 6

von Dipl.-Psych. Sylvia Harke

Schlüssel Nr. 6

Dein inneres Kind verstehen und umarmen



Dieser Schlüssel ist sehr zentral zur Entwicklung der Selbstliebe. Als Du noch ein Kind warst, kamst Du ganz offen und verletzlich auf diese Welt.

In Deinem körperlichen und seelischen Überleben warst Du ganz und gar darauf angewiesen, dass Deine Bedürfnisse von Deinem Umfeld erkannt und erfüllt wurden. Viele Prägungen aus der Kindheit veranlassen uns dazu, an unserer eigenen

Liebenswürdigkeit zu zweifeln.

In dem Maße, wie Du Ablehnung, Verrat, Missachtung, mangelnde Fürsorge oder Trennung erlebt hast, wirst Du später selbst mit diesen Themen in Resonanz sein, bis Du diese Gefühle in Dir erlöst hast. Die Ablehnung des eigenen Körpers, der eigenen Identität als Mann oder Frau, die Angst vor der eigenen Lebendigkeit, Selbstverurteilung, Scham, Selbstbehinderung und andere Blockaden können später das Ergebnis sein.

Die Wunden des inneren Kindes zu heilen, gehört mit zu den größten und wichtigsten Aufgaben auf dem Weg der Selbstheilung.

Schreibe Deinem inneren Kind einen Liebesbrief und sage ihm, warum es liebenswert ist!

Stelle ein Kinderfoto von Dir auf und kommuniziere täglich mit Deinem inneren Kind. Beginne damit, Dich wieder mit den Gefühlen und der Lebendigkeit Deines inneren Kindes zu verbinden. Suche in Deiner Erinnerung auch nach schönen Erlebnissen, die Dir ein Gefühl des Staunens und der Freude vermitteln.



Die 12 Schlüssel zur Selbstliebe: Schlüssel 6

Welche Menschen haben Dir auf Deinem Weg Gutes mitgegeben? Erkenne die positiven Erinnerungen an und nutze sie als Kraftquelle.

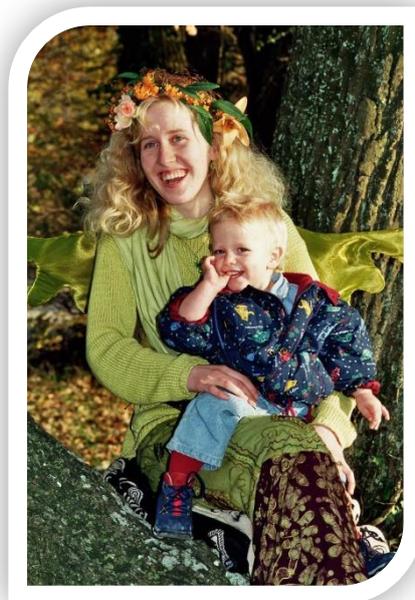
Der Schlüssel zum Glück, zur Kreativität und zur Beziehungsfähigkeit liegt in den Händen Deines inneren Kindes. Mache Dich behutsam auf den Weg, um das Kind in Deinem Herzen zu befreien. Erlaube Dir, Fehler zu machen, erlaube Dir, Deine Gefühle zu zeigen, erlaube Dir, kreativ und unkonventionell zu sein. Finde Zugang zu Deinen geheimen Wünschen, die Du als Kind hegstest. Träume, Visionen, Berufswünsche, Lieblingsländer aus Deiner Kindheit können noch heute interessante Aufschlüsse über Dein Potential liefern.

Hilfreich ist es auch, den liebevollen inneren Erwachsenen zu kultivieren. Ohne ihn geht es auch nicht. Als Erwachsene behandeln wir uns oft selbst so, wie wir es von unseren Eltern und anderen Respektpersonen gewohnt waren. Erzog man Dich streng?

Wahrscheinlich wirst Du nun selbst mit Dir streng umgehen und Dich knechten. Oder Du rebellierst dagegen und lehnt jegliche Form von Ordnung und Regeln ab.

Beides wird Dich darin behindern, Dein Leben autonom zu leben. Den liebevollen Erwachsenen in Dir zu integrieren, kann Deinem inneren Kind die Sicherheit geben, die es braucht. So kannst Du, je nach Situation hin- und herwechseln zwischen den Zuständen des inneren Kindes und des inneren Erwachsenen. Dein liebevoller innerer Erwachsener sollte keine Kopie Deiner Eltern sein, sondern eine Instanz, die Du selbst so erschaffst, wie Du sie brauchst.

*Deine Bereitschaft, Dein inneres Kind zu nähren, ist
der sechste Schlüssel zur Selbstliebe!*





Die 12 Schlüssel zur Selbstliebe: Schlüssel 6

Affirmationen

Ich nehme mein inneres Kind in den Arm.

Die Bedürfnisse meines inneren Kindes zu kennen, führt mich auf den Weg zur Kreativität, Lebendigkeit und Wachstum.

Mit meinem inneren liebevollen Erwachsenen heile ich die Verletzungen des inneren Kindes.

Ich schaffe einen Ausgleich zwischen den Bedürfnissen meines inneren Kindes und den Verpflichtungen als Erwachsener.

Ich lasse meinen Wunsch nach Rebellion los und entscheide mich für das, was mir jetzt nützt und hilfreich ist.

Ich lausche auf die Träume meines inneren Kindes, weil sie mir Aufschluss über mein noch nicht gelebtes Potential geben.

*Ich erlaube mir, meine kindlichen Bedürfnisse zu erfüllen.
Ich übernehme die Verantwortung für mein inneres Kind.*

*Ich gebe meinem inneren Kind selbst die Erlaubnis, lebendig zu sein.
Ich weiß, dass es sicher ist, für mich zu sorgen.*



Die 12 Schlüssel zur Selbstliebe: Schlüssel 6

Übung 1: Schreibe Deinem inneren Kind einen Liebesbrief und sage ihm, warum es liebenswert ist! Und dann tue etwas.

Nimm ein schönes, buntes Papier und schreibe Deinem inneren Kind einen Liebesbrief. Sage ihm, wie lieb Du es hast. Der Brief muss nicht lang sein.

Lege Dir, wie in meinem Video einen Ort in Deiner Wohnung an, wo Du Muscheln, Steine, ein Kuscheltier und andere Dinge platzierst, die Dein inneres Kind liebt. Habe keine Angst, dass es zu kitschig wird. Erlaube Dir, die kindliche Freude an all diesen Dingen zu erleben. Wenn Du magst, stelle Dir ein Kinderfoto auf, wo Du Dich gern siehst auf dem Bild.

Um ein Kind zu überzeugen, dass man es lieb hat, reichen Worte jedoch nicht aus.

Nimm Dir in den nächsten zwei Wochen vor, Dinge zu TUN, um Deinem inneren Kind zu zeigen, dass Du an es denkst.

- Kaufe Dir schöne „Spielsachen“ (es können auch Spiele für Erwachsene sein oder Dinge für kreative Hobbys, Rollschuhe, ein Kaleidoskop, ein Fernrohr, eine CD mit Musik aus Deinen Kindertagen...)
- Erinnere Dich an Dinge, die Du in Deinen Kindertagen geliebt hast: Lieblingsspeisen (koche sie oder lasse sie kochen), bestimmte Musik, Themen, Länder usw. Versuche Dich so intensiv wie möglich daran zu erinnern und diese Erinnerungen aktiv in Deinem Alltag umzusetzen.
- Erinnere Dich an den schönsten Ausflug / Urlaub / das schönste Abenteuer, was Du als Kind erlebt hast. (Ein Urlaub am Meer, die Erkundung eines Waldes, einer Höhle, Sportereignisse, Theaterauftritte, Spiele, geheime Treffen usw.) Wie könnten Dich diese Erinnerungen heute inspirieren, etwas Schönes zu erleben? Werde kreativ.





Die 12 Schlüssel zur Selbstliebe: Schlüssel 6

Übung 3: Erkenne, wie Deine Persönlichkeitsstruktur gewichtet ist. Welche positiven und unreifen Eigenschaften von Deinem kindlichen Sein beeinflussen noch heute Dein Leben?

Positive Eigenschaften des inneren Kindes	Unreife Eigenschaften des inneren Kindes
<ul style="list-style-type: none">• Lebensfreude• Neugier• Kreativität• Phantasie• Spontanität• Offenheit• Freundschaften eingehen• Verzeihen• Spielen• Entspannen• Die Natur genießen• Lernbegeisterung• Liebe offen zeigen• Liebe frei empfangen• Nähe zulassen• Bindungen eingehen• Flexibilität• Freigeistiges Denken• Die eigenen Bedürfnisse spüren und einfordern• Freude am eigenen Körper empfinden	<ul style="list-style-type: none">• Jähzorn, Eifersucht• Ungeduld• Polares Denken• Kurzschlussreaktionen• sich selbst emotional nicht beruhigen können• hohe Risikobereitschaft, ohne an die Folgen zu denken• Überanpassung, das eigene Ich für das Umfeld opfern• nicht an morgen denken• Alles auf sich beziehen (Nabel der Welt Syndrom)• Impulsivität• Dinge nicht zu Ende bringen• Bedürfnisse nicht aufschieben können• Hilflosigkeit• Die Wahrheit nicht verkraften können• Ängste, sich nichts zutrauen• Rebellion / zu starke Unterordnung• Ablehnung von Verantwortung• Angst oder Unfähigkeit, allein zu sein

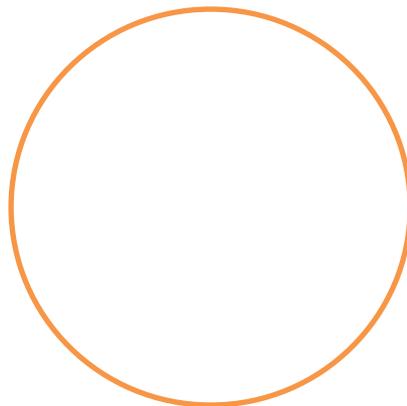
Notizen...



Die 12 Schlüssel zur Selbstliebe: Schlüssel 6



Erstelle nun in diesem Kreisdiagramm eine Übersicht. Wieviel Prozent lebst Du die positiven und wieviel Prozent die unreifen Aspekte des inneren Kindes? An welchen Themen möchtest Du arbeiten? In welchen Bereichen möchtest Du reifer werden? Welche Herausforderungen musst Du dafür annehmen? In welchen Bereichen möchtest Du wieder mehr von den positiven Qualitäten Deines inneren Kindes zulassen? Was kannst Du dafür aktiv tun?



Zeichne abschließend eine Waage auf. Die eine Seite stellt den erwachsenen Anteil in Dir dar. Die andere Seite den Anteil vom inneren Kind (mit positiven und unreifen Aspekten) Was überwiegt? Lebst Du überwiegend aus dem Erwachsenen-Ich oder überwiegend aus dem Kinder-Ich? In welchen Lebensbereichen möchtest Du erwachsener werden? In welchen Lebensbereichen würde Dir ein kindlicher Zugang gut tun? Wie kannst Du Deinen inneren Erwachsenen ermutigen, Dein inneres Kind liebevoll zu bemuttern / bevatern?



Die 12 Schlüssel zur Selbstliebe: Schlüssel 6

Notizen...