

# mein inneres kind

WENN ES SICH SPIESST – FRAGEN SIE IHR INNERES KIND



Was löst in mir große Freude aus? Woran habe ich richtigen Spaß? Wo reagiere ich überempfindlich? Was ist meine größte Sensitivität, meine Schwachstelle? Worauf reagiere ich immer wieder gleich? Was ärgert mich oder reizt mich so schnell? Warum reagiere ich so intensiv auf eine Person oder Situation im privaten oder im Beruf?

Wenn Sie antworten auf diese Fragen suchen – fragen sie ihr Inneres Kind!

Manchmal wissen wir oft selbst nicht, warum wir so unmotiviert reagiert haben. *„Es war eine stressige Situation und mein Gesprächspartner war unfair, laut und ausfallend. Aber warum zuckte ich zusammen und gehe innerlich in Deckung, bin still, statt meine Grenzen zu verteidigen oder ruhig und sachlich zu argumentieren? Irgendein Teil in mir hindert mich gewaltig daran.“* Das ist der Anteil des Inneren Kindes, der irgendwann gelernt hat, dass es sicherer ist sich zurückzuziehen statt zu kämpfen. Und dieser Teil kommt immer wieder hervor, wenn es ähnliche Situationen gibt.

Jeder von uns hat zwei Persönlichkeitsaspekte, den Erwachsenen und das Kind. Das Innere Kind steht für die Summe all unserer Erlebnisse von der Zeugung bis zum Erwachsenenalter, die als Emotion und eingelernte Reaktionen im Unterbewusstsein gespeichert sind. Dazu zählen positive Erfahrungen, wie kindliche Neugier, Begeisterungsfähigkeit, Staunen, Lebendigkeit, Spontaneität, ganz in der Gegenwart zu sein genauso wie negative Erfahrungen, wie die kindliche Verwundbarkeit und kindliche Ängste, Verletzungen, Zurückweisung, Sehnsucht nach Liebe, Anerkennung und bedingungslos angenommen zu werden.

Der Erwachsene Persönlichkeitsanteil ist unser logischer, denkender Teil, der sich sukzessive von Kindheit an entwickelt. Die Gefühle des Erwachsenen sind das Ergebnis seines Denkens, während die Gedanken eines Kindes aus seinen Gefühlen kommen. Der Erwachsene ist mehr am Tun als am Sein interessiert, mehr am Handeln als am Erleben.

Wenn der Erwachsene und das Innere Kind in uns in intensivem Kontakt stehen, empfinden wir Harmonie, Lebensfreude, sind kreativ, haben Spaß sowie Energie, können daneben aber auch logisch und rational denken und handeln. Wenn diese beiden nicht in Kontakt sind, weil das Kind zum Beispiel verletzt wurde und einen Teil der Emotionen verdrängt oder negative Glaubenssätze entwickelt hat, dann fühlen wir uns z.B. alleine, ungeliebt, machtlos. Um das zu kompensieren suchen wir oft ein Leben lang nach einem bestimmten Gefühl wie etwa Anerkennung. Oder wir reagieren auf verschiedene Situationen völlig irrational und fallen in alte, kindliche Muster zurück. Auf diese Art setzen wir unsere Kinderheitserfahrungen endlos weiter fort.

Innere Kind Prägungen können durch traumatische Ereignisse entstehen oder aber auch durch langjährige Erfahrungen, jedenfalls immer dann, wenn es in dieser Situation allein gelassen wurde. Allein gelassen tut das Kind so, als seien diese Gefühle gar nicht da und spaltet sich fortan von diesen Gefühlen ab, die mit dem Erlebnis zusammenhängen. Das sind ab jetzt verbotene Gefühle. Damit lebt das Kind immer mehr und mehr im Kopf statt im Körper und seinen Emotionen.

Meiner Erfahrung nach sind die Auslöser für Innere Kind Themen keineswegs nur „schreckliche Erlebnisse“ in den Augen von Erwachsenen wie Misshandlung, Unfall, Todesfall etc. Es handelt sich vielmehr um Alltagssituationen, die von Erwachsenen zum Teil nicht wahrgenommen werden. Ein Streit zwischen Familienmitgliedern, den das Kind auf sich selbst bezieht oder Hänseleien oder es legt sich ein Muster zu wie es Aufmerksamkeit bekommt. .

Mit dem INNER CHILD COACHING können wir energetisch feststellen, welcher Anteil des Inneren Kindes gerade reagiert und was das Bedürfnis dieses Anteils ist. Es kann sich um ein nicht gedecktes Grundbedürfnis handeln, wie etwa zu wenig Aufmerksamkeit, Liebe, Ermutigung, Sicherheit oder Geborgenheit. Es kann ein negatives Selbstbild vorliegen wie *„ich bin nicht gut genug“*, *„ich verdiene das nicht“*. Das Innere Kind kann sich auch ein bestimmtes Verhalten zugelegt haben, mit dem es auf starke Emotionen reagiert, wie etwa mit Sturheit auf ein Angstgefühl oder mit Sarkasmus, wenn es sich zurückgewiesen fühlt. Mit INNER CHILD COACHING holen wir auf einer energetischen Ebene das nach, was damals nötig gewesen wäre, um das Kind zu trösten. Oder zu lieben, Zeit zu haben, Spaß zu teilen, gemeinsam um die Lösung zu kämpfen, Angst zu bewältigen. Es geht darum, dass der Erwachsene in uns den eigenen Schmerz und die eigene Freude wahrnimmt und die Verantwortung dafür übernimmt. Und zwar jetzt, denn all die Erlebnisse sind vollkommen präsent. Wir verschmelzen die Gegenwart mit der Vergangenheit. Dadurch entsteht ein innerer Dialog eines liebevollen Erwachsenen mit seinem Kind in den verschiedenen Situationen. Im zweiten Schritt unterstützt der Erwachsene das Innere Kind die Situation gemeinsam zu lösen.

Im Zusammenhang mit INNER CHILD COACHING geht es nie darum beteiligte Personen zu verurteilen, da diese einen tieferen Grund hatten, um so zu handeln. Es geht auch nicht darum zu verdrängen sondern emotional zu vergeben. Nur indem wir vergeben können wir die Energie freisetzen, die uns in dieser Situation emotional gefangen hält.

#### DAS BERUFSLEBEN IST OFT WIE EIN KINDERGARTEN!

Manchmal habe ich den Eindruck, dass ganze Sitzungen wie im Kindergarten ablaufen. Oberflächlich geht es um sehr rationale Themen wie Budget, Marktumfragen oder die letzten Hochrechnungen der Verkaufsprognosen, aber dahinter agieren alle so, wie es ihrem Inneren Kind entspricht. Manche werden immer lauter, andere ziehen sich zurück und wieder andere beharren auf einem einzigen Punkt. Je mehr der Stress steigt, desto ausgeprägter sind diese Verhaltensweisen.

Hier ein Beispiel, wie INNER CHILD COACHING im beruflichen Umfeld angewendet werden kann und wirkt:

Kurz vor der Fertigstellung der Präsentation eines neuen Geschäftsfeldes für die Geschäftsführung lagen unsere Nerven blank. Eine Kollegin springt auf, stürzt mit den Worten zur Tür hinaus *„wenn mir niemand zuhört, kann ich ja gleich gehen“* und schmeißt die Tür ins Schloss. Ein anderer Kollege meint daraufhin: *„So kann man doch nicht arbeiten, so benimmt man sich einfach nicht.“* Ein Dritter ignoriert das alles und vertieft sich schweigend immer mehr in einzelne Details. Und ich wollte mich am liebsten schmollend in ein Eck setzen. In dem Moment wurde mir allerdings klar, dass ich nur alle Inneren Kinder „einfangen muss“, damit wir sinnvoll weiterarbeiten können. Ich begann bei meinem eigenen, in dem ich zuerst meine Emotionen mit Emotional Balance (siehe Life Coaching) wieder neutralisieren konnte. Als ich wieder eine erwachsene Übersicht bekam, widmete ich mich jedem Einzelnen ganz spezifisch und gab jedem Inneren Kindern genau das, was sie brauchten: Wertschätzung, Anerkennung, die Akzeptanz, dass es OK ist, wenn sich einer einmal nicht an die Etikette hält. In Kürze waren wir wieder ein gutes Team und konnten die Arbeit problemlos und schnell beenden.

Es liegt in Ihrer Hand, heute, sich mit ihrem Inneren Kind zu verbünden und daraus ihr Potenzial wiederzuentdecken und gleichzeitig nicht mehr notwendige Muster aufzulösen.

#### Information

Inner Child Coaching ist eine energetische Methode und ersetzt keine ärztliche oder psychotherapeutische Behandlung.