

## **Du bist so viel mehr als sie Dir gesagt haben - Auf den Spuren Deines Inneren Kindes!**

**„Du hast deine Kindheit vergessen, aus den Tiefen deiner Seele wirbt sie um dich. Sie wird dich so lange leiden machen, bis du sie erhörst.“**

**Hermann Hesse**

Kennst Du das Gefühl der Einsamkeit, obwohl Du Dich unter anderen Mitmenschen befindest?

Stell Dir vor was sich in einem Kind tut, dass mit Sätzen wie: „Du nervst!“, Du machst immer alles falsch!“, „Kannst du nicht endlich Ordnung halten!“, Auf dich kann man sich nicht verlassen!“, „Stell Dich nicht so an“, „Das ist ja eh normal“.....uvm aufwächst und permanent damit konfrontiert wird.

Überfluten Dich manchmal Deine Gefühle und Du reagierst ohne es steuern zu können wie ein kleines Kind?

Wenn Du auch nur eine dieser Fragen mit „JA“ beantwortest, ist es wahrscheinlich, dass in Dir ein verletzter Teil Deines Inneren Kindes auf Heilung wartet.

Jeder von uns hat ein inneres Kind, egal wie alt wir sind. Einige Menschen haben guten Kontakt zu ihrem inneren Kind und andere haben diese Anteile abgespalten oder verdrängt, da seelische Verletzungen und schmerzhaftes Erinnerungen unser tägliches „Funktionieren“ stören würden

Bei diesen Workshops holen wir die unbewussten Gefühle und Erinnerungen liebevoll zurück, söhnen uns mit ihnen aus und integrieren sie geheilt ins Bewusstsein.

### **Wer oder was ist das Innere Kind?**

Das Innere Kind ist ein psychologisches und therapeutisches Konzept, das maßgeblich von dem amerikanischen Psychologen John Bradshaw in den 70er und 80er Jahren geprägt wurde.

Das Innere Kind steht symbolisch für alle gespeicherten Gefühle, Erinnerungen und Erfahrungen aus der Kindheit, wovon die meisten unbewusst sind. Das Innere Kind ist eine Metapher dafür, dass jede Psyche stark von der eigenen Kindheit geprägt ist. Es repräsentiert die frühen innerseelischen Wahrnehmungen, die später das Erwachsenenendasein beeinflussen können.

Das Innere Kind ist, im Unterbewusstsein zuhause.

Je mehr Verletzungen es in sich trägt, je ungeliebter, verlassener und einsamer es sich fühlt, desto stärker wirkt es unbewusst auf unser Erwachsenenendasein und irritiert unser Verhalten.

Diejenigen, die als Kind kaum bis gar keine Liebe, Achtsamkeit, Geborgenheit oder Sicherheit erfahren haben und stattdessen Schmerz, Missbrauch oder gar Demütigungen erleben mussten, lehnen meistens unbewusst ihr inneres Kind ab.

Das schmerzhaft Erleben wird gut verdrängt und im Keller des Unbewussten versteckt, um diese Schmerzen nicht wieder spüren zu müssen.

Doch das Unbewusste bahnt sich einen Weg nach oben, denn es ist nur ein Schatten in Dir, der liebevoll gesehen werden möchte und Dich bittet, Licht ins Dunkel zu bringen (viele Kinder fürchten sich im Dunkeln).

Dies kann oft die dubiosesten Umstände ins Leben ziehen, denn innere Kinder sind sehr kreativ, um endlich gesehen und erkannt zu werden.

Die Lösung dafür ist, Deinen erwachsenen Teil mit dem inneren Kind in Kontakt zu bringen und eine Brücke zu bauen, damit Aussöhnung geschehen kann. Unser Erwachsener kann dann mit Achtsamkeit, Ausdauer, Geduld und Liebe dem verletzten inneren Kind begegnen und sich fürsorglich und liebevoll darum kümmern, damit Sicherheit, Geborgenheit und ein wertvolles Miteinander entstehen kann.

Somit kannst Du Dich wieder vollständiger fühlen und die innere Isolation verlassen, um ins Leben zu treten mit allem, was Dich ausmacht.

Dein innerer Erwachsener hat die Qualitäten, die Du Dir als Kind so sehnlichst gewünscht hättest und kann auf alle ungestillten Bedürfnisse eingehen.

### **In diesen 4 Wochenenden werden wir uns mit folgenden Fragen beschäftigen:**

- 1) Was ist das Innere Kind?
- 2) Wie kann ich Kontakt mit meinem Inneren Kind aufnehmen?
- 3) Wie kann ich mich dem Inneren Kind nähern?
- 4) Wie verbringe ich Zeit mit meinem Inneren Kind?
- 5) Wie gehe ich mit dem Inneren Kind in Dialog?
- 6) Wie nähre ich mein Inneres Kind durch Kreativität?
- 7) Wie erkenne ich negative Gefühle und kann sie umwandeln?
- 8) Was sind Glaubenssätze?
- 9) Welche Wirkung haben Glaubenssätze des Inneren Kindes auf meinen Alltag?
- 10) Wie schaffe ich Achtsamkeit für mein Inneres Kind im Alltag?

### **Prozeß und Ziel:**

- Dein Inneres Kind heiler machen.
- Bewusst wahrnehmen, was die ungestillten Bedürfnisse sind, um diese zu erfüllen.
- Die subjektiven negativen Erinnerungen, und Gefühle entkoppeln und Ihnen eine neue positive Bedeutung ermöglichen.
- Ideen und Werkzeuge für den Alltag mitzunehmen, um selbst positive Wirklichkeiten erschaffen und gestalten zu können.

### **Organisatorisches:**

**Maximal 12 Teilnehmer**

**Kosten: 320 Euro pro Wochenende**

Wir sind im Drachenhaus

Innviertlerstraße 19, 4911 Tumulsham

## **Termine:**

**Samstag von 10 – 18 Uhr, Sonntag von 09 – 17 Uhr**

07. und 08. März 2020  
04. und 05. April 2020  
02. und 03. Mai 2020  
06. und 07. Juni 2020

Die Module sind nur zusammen buchbar. Dein Platz für alle 4 Module ist mit der Anzahlung von 320 Euro (Teil1) gesichert

### **Frühbucharbonus:**

Zahlst du alle 4 Teile bis 03.01.2020 ein, kostet Dein Platz 290 Euro statt 320 Euro pro Wochenende

### **Sonderkonditionen für**

Studenten/Arbeitslose/Alleinerziehende nach Rücksprache möglich

**Überweisung bitte an**

**Antonia Lechner/Drachenhaus**

**IBAN: AT66 5300 0040 5400 4627**

**BIC: HYPNATWW**