

MAMA BLISS *Online-Kurs*

WORKBOOK

MODUL 4



Modul 4: Kontakt

Das innere Kind

Über die Arbeit mit den inneren Anteilen hast du vielleicht schon Kontakt zu deinem inneren Kind bekommen. Da ist wunderbar. Falls du dieses Kind in dir bisher noch nicht kennen gelernt hast, ist es jetzt an der Zeit dafür.

Ich empfehle dir zunächst die Einführung „Das innere Kind“ zu lesen und den Audioworkshop durchzugehen. Dies ist ein geführter Prozess, in dem du den Kontakt zu deinem inneren Kind herstellst. Oftmals ist es zu Anfang hilfreich, sich in diesen Kontakt führen zu lassen. Vor allem aber ist es wichtig, einen magischen, völlig sicheren und wundervollen Ort zu erschaffen, an dem dein inneres Kind lebt und in Sicherheit ist. Das kannst du jetzt in dem Audioworkshop machen, falls du es bisher noch nicht getan hast.

Ein wesentlicher Faktor, der dir helfen wird, eine vertrauensvolle Beziehung zu deinem inneren Kind zu führen, ist es, regelmäßig mit ihm zu kommunizieren.

In diesem Workbook findest du verschiedene Übungen, die dir dabei helfen. Nutze sie, wie es dir persönlich am besten erscheint. Du brauchst dazu nicht immer den geführten Prozess. In diesem Workbook gebe ich dir ein paar Fragen an die Hand, die dir helfen, diesen inneren Dialog zu führen.

Übung 1

Räume deinem inneren Kind einen Platz in deinem Leben ein.

Du kannst dafür ein Foto von dir als kleines Mädchen raussuchen und es an einem prominenten Platz in deinem Haus aufstellen.

Übung 2

Entwickle ein mütterlich liebevolles Gefühl für dein inneres Kind. Schau dir Fotoalben von früher an und bewundere es: Bewundere, wie wundervoll, bezaubernd sie war. Tauche ein in das Gefühl, wie einzigartig, besonders und liebenswert du als Kind warst.

Übung 3

Nimm regelmäßig Kontakt auf!

Es braucht nicht viel Zeit. Wichtig ist es allerdings, dass du es regelmäßig machst. Du kannst dafür ein Foto von dir als kleines Mädchen raussuchen und es an einem prominenten Platz in deinem Haus aufstellen. Du kannst aber auch einfach über das intuitive Schreiben die Verbindung zu deinem inneren Kind wahrnehmen und nähren.

Lasse dich auf diese Begegnung ein. Nimm wahr, wie es aussieht, wie es sich fühlt, was es sich wünscht und was es braucht. Stelle Fragen und höre hin. Gib den Antworten einen Platz in deinem Leben. Beobachte, was auftaucht, welche Wörter und welche inneren Bilder erscheinen. Drück dein Verständnis aus. Mach deinem inneren Kind klar, dass du es hörst, dass du da bist, dass du es verstehst. Bestätige ihm, dass seine Empfindungen richtig sind und dass es ok ist, so wie es sich fühlt.

Fragen, die du deinem inneren Kind stellen kannst:

- Wie fühlst du dich heute?
- Was brauchst du von mir?
- Was wünschst du dir?
- Ich spüre, dass du dich fühlst.
- Was würdest du jetzt gerne machen?

Affirmationen, die du deinem inneren Kind sagen kannst:

- Du bist geliebt.
- Du bist sicher.
- Ich verstehe dich.
- Du schaffst das.
- Du bist wundervoll.
- Ich bin stolz auf dich.
- Ich bin da, wenn du mich brauchst.
- Ich erfülle deine Bedürfnisse gern.
- Ich liebe es, für dich zu sorgen.
- Du darfst Fehler machen.
- Deine Gefühle sind in Ordnung.

Übung 4

Verbringe bewusst Zeit mit deinem inneren Kind.

Es sendet eine sehr kraftvolle Botschaft aus, dass dein inneres Kind gesehen wird, dass es wertvoll, ist geliebt wird und du es wertschätzt. Es zeigt ihm, dass du diese Quelle der Liebe bist, nach der es sich so sehr gesehnt hat.

Mach es ganz alleine ohne deine Kinder. Kauf ihm etwas, ein Geschenk, das es sich aussucht- ganz für sich allein. Mach eine Liste, mit Dingen und Aktivitäten, die dein inneres Kind liebt.

Verrückt, unvernünftig, kindlich.

Dein inneres Kind mag phantasievoll und kreativ sein. Genieße diese Dinge sprudelnder Lebendigkeit. Bewerte es nicht. Mach diese Dinge regelmäßig. Zähle alles auf, was dir einfällt. Bewerte es nicht. Notiere es einfach.

Was hast du als Kind gerne gemacht?

Wobei warst du ganz in deinem Element?

Ideen, was du mit deinem inneren Kind machen kannst:

- Kreative Aktivitäten, wie Malen, Basteln, Zeichnen
- Aktivitäten in der Natur
- Körperliche Aktivitäten wie hüpfen, tanzen.
- Kuscheln und Filme schauen
- Dein Lieblingsessen kochen
- Alltagsroutinen spielerisch erledigen

Übung 3

Bringe dein inneres Kind bewusst an seinen sicheren Ort.

Für bestimmte Zeiten ist es notwendig, dass du einen sicheren Platz für dein inneres Kind schaffst, wo es sich wohlfühlt und wo es rund um in Sicherheit ist.

Fühle hin, was für dein inneres Kind das Paradies ist. Wenn du den Audioworkshop schon absolviert hast, kennst du diesen Platz bereits. Falls du es nicht gemacht hast, kreierte ein solches Paradies in deinem Geist. Eine Burg, ein Garten, der Strand. Erschaffe einen Platz, wo es ihm nie langweilig wird. Du kannst dazu auch ein Bild malen, eine Skizze zeichnen oder eine Collage kleben. Es mag dir helfen, diesen sicheren Ort präsent zu haben.

Schicke dein inneres Kind dort hin, wenn du mit deinen Kindern zusammen bist oder sonstige Dinge als Erwachsene zu tun hast. Erkläre ihm die Dinge, vor denen es Angst hat und die ihm Unbehagen vermitteln. Mach ihm liebevoll deutlich, dass die Vergangenheit vorbei ist und finde alltägliche Beweise, die seinen Selbstwert und seine Sicherheit bestätigen. Dennoch darf es auch Angst haben, das ist vollkommen ok.

Im Umgang mit unseren wirklichen Kindern ist es wichtig, dass wir aus der Rolle der Mutter agieren. Wir haben die Verantwortung für unsere Kinder, für die Stimmung in unserer Familie und unsere eigene emotionale Stabilität. Zu leicht fühlt sich unser inneres Kind in diesem herausfordernden Alltag angesprochen und getriggert.

Ich will es dir in einem Bild deutlich machen.

Wenn ich mit meinen Kindern aus der Haustür trete, stürmen sie davon. Manchmal nimmt der eine den Roller, die andere das Fahrrad. Sie sind so schnell davon, dass ich zu Fuß kaum hinter her komme und sie auf mein Rufen kaum reagieren können, weil der Verkehr manchmal so laut ist. Meine Kinder selbst haben in der Situation aber das Gefühl, Mama ist ja bei mir und die passt schon auf. Sie brauchen also eine klare Anweisung, dass sie im Straßenverkehr hinter mir bleiben und ich die Führung in diesem Großstadtdschungel übernehme.

So ist es auch mit unserem inneren Kind.

Es braucht Liebe, Fürsorge, Aufmerksamkeit und einen Platz, wo es sicher ist. Herausfordernde Zeiten mit unseren kleinen Lieblingen ist definitiv keine gute Gelegenheit für unser inneres Kind. Zu viele Knöpfe könnten gedrückt werden, die allesamt für emotionale Unsicherheiten, zu Stress und Streit führen.

Viele Entscheidungen solltest du aus deiner erwachsenen Perspektive treffen, weil du nur so die Verantwortung dafür übernehmen und mit der nötigen Weitsicht handeln kannst.

Übung 4

Frage dein inneres Kind, wie du es in deine Familie integrieren sollst. Notiere es.

Ich möchte dich einladen herauszufinden, wie dein inneres Kind in Beziehung zu deinen biologischen Kindern sein möchte.

Wie möchte sich dein inneres Kind im Familienalltag zeigen?

Im Dialog mit deinem inneren Kind frage es, wie du es in dein Familienleben integrieren kannst und wie es sich die Beziehung zu deinen Kindern wünscht.

Es kann eine wahre sprudelnde Quelle von tiefer Verbindung und dem Gefühl des Genährt-Werdens sein.

Übung 5

Gib deinen Gefühlen und Emotionen Raum und fühle sie. Nutze dazu die Meditation „Healing Alchemie“.