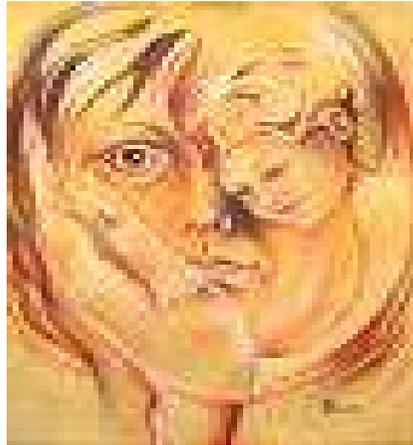


Das Kind in uns



„Es ist nie zu spät für eine glückliche Kindheit.“ Milton Erickson

**Vortrag mit
Kerstin Freudenberg, BA**

Inneres Kind

= modellhafte Betrachtungsweise innerer Erlebniswelten

Die Beiden Seiten des Inneren Kindes



Neugier

Gefühle

Optimismus

Beweglichkeit

Einzigartigkeit

Abhängigkeit

Spielen

Liebe

Anzeichen für ein verletztes Kind

- Berührungsängste , bzw. Angst vor Nähe und Einlassen
- Suche nach Anerkennung/ Perfektionstrieb
- Drang im Mittelpunkt zu stehen
- Suchtverhalten
- Angst vor dem Verlassenwerden
- Zugang zu den eigenen Gefühlen nicht vorhanden
- ...



Quelle: <https://pixabay.com/de/photos/m%C3%A4dchen-kind-teddyb%C3%A4r-pl%C3%BCschtiere-101690/>

„Die meisten Schatten in unserem Leben rühren daher, dass wir uns selbst in der Sonne stehen.“
Ralph Waldo Emerson

Dynamische Balance

Anpassen

Harmonie
Kooperation
Bindung



Selbstwert

Abgrenzen

Selbstbehauptung
Autonomie

vgl. Stefanie Stahl,
psychologische Grundbedürfnisse

„Emotionen sind nichts anders als die Reaktionen des Körpers auf den Verstand.“
Eckhart Tolle

Therapeuten

- ▶ Sigmund Freud, 1856-1939 (Psychoanalyse)
- ▶ Milton Erickson, 1901-1980 (Hypnotherapie)
- ▶ John Bradshaw, 1933-2016 (Persönlichkeitsarbeit)
- ▶ Eric Berne, 1910-1970 (Transaktionsanalyse)
- ▶ Carl Gustav Jung, 1875-1961 (Archetypen)
- ▶ Alice Miller, 1923-2010 (Kindheitsforscherin)
- ▶



„Alle großen Leute waren einmal Kinder, aber nur wenige erinnern sich daran.“
zit. aus der Kleine Prinz. Antoine de Saint-Exupère

Glaubenssätze – innere Dialoge

- ▶ Ich muss «brav» sein
- ▶ Nur wenn du lernst, erreichst du etwas
- ▶ Ich muss gute Leistungen erbringen
- ▶ Ich muss den Erwartungen entsprechen
- ▶ Mache uns keine Schande
- ▶ Kannst du mal was richtig machen
- ▶ Ich muss stark sein
- ▶ Nimm dir ein Beispiel an ... deinen Bruder / Schwester



„Glaubenssätze sind die Brille, durch die wir die Wirklichkeit sehen.“
Stefanie Stahl

Lösungsschritte

- ▶ Bewusstmachung
- ▶ Annehmen
- ▶ Verzeihen
- ▶ Loslassen



„Der Anfang ist der wichtigste Teil der Arbeit.“ Plato

Das Aufgeben vom falschen Selbst

1. Klares Bild vom Familiensystem schaffen (Muster, Bedürfnisse, etc)
2. Eigene Gefühle zulassen
3. Neue Verhaltensweisen
4. Neue Rolle vs alte Rolle (Schalk vs. Perfektionist)



vgl. Bradshow)

Was immer der menschliche Geist sich vorstellen und woran er glauben kann, das kann er auch vollbringen." Napoleon Hill

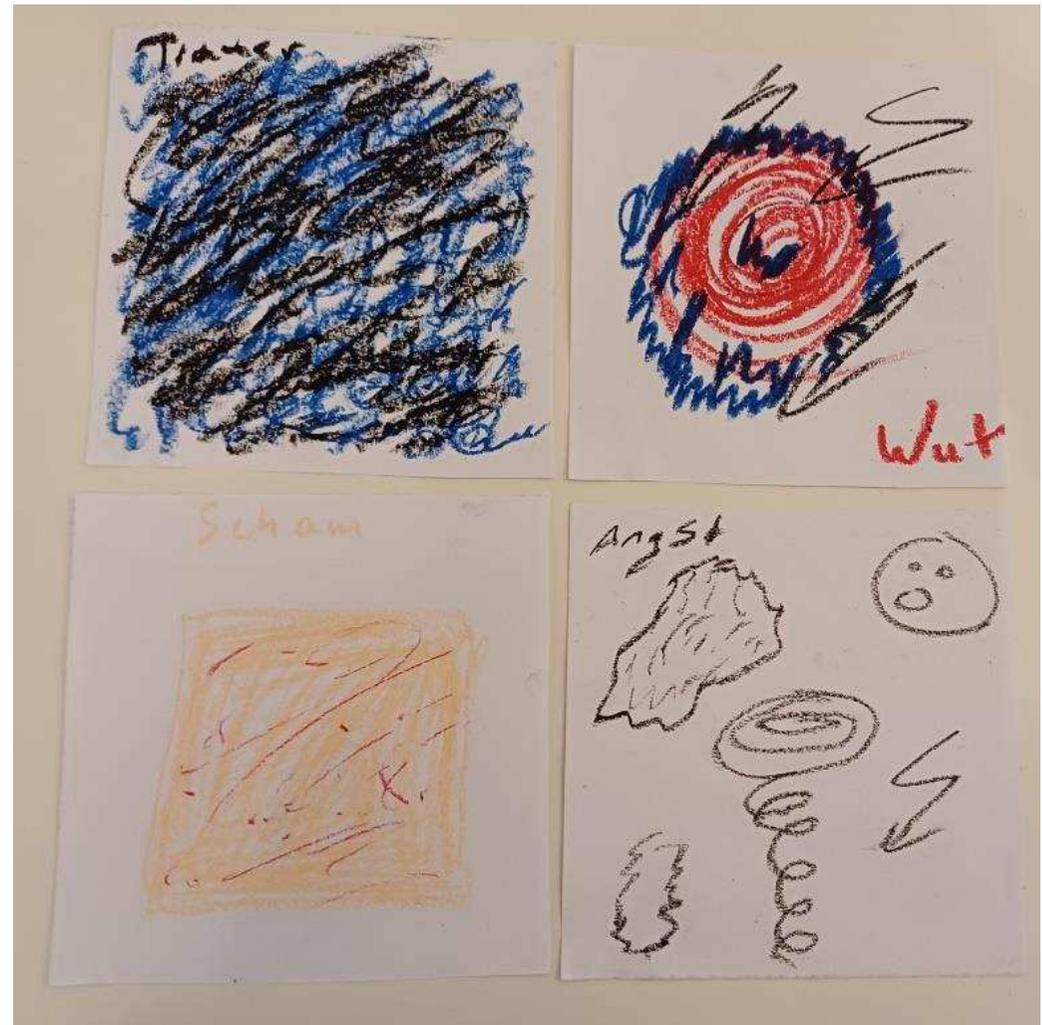
Methoden

- ▶ Sich selbst umarmen
- ▶ Foto aufstellen
- ▶ Innerer Dialog
- ▶ Briefe schreiben



*"Das Leben ist nicht das, was es sein sollte. Es ist, was es ist.
Die Art und Weise, damit umzugehen, macht den Unterschied."
Virginia Satir*

Mal – und Gestalttherapie



"Man kann nur heilen, was man fühlt.," John Bradshaw

Mal – und Gestalttherapie



„Wenn wir aus dem Herzen sprechen, ändern wir die Gewohnheiten unseres Lebens.“
Marshall Rosenberg

Hypnose



iStock

"Nicht das Unterbewusstsein hat die Macht, sondern wir haben die Macht und können bewusst auf das Unterbewusstsein einwirken."
Josef Murphy

Versöhnung



ICH



Vater



Mutter

„Die unaufgelösten Dissonanzen im Verhältnis von Charakter und Gesinnung der Eltern klingen in dem Wesen des Kindes fort und machen seine innere Leidensgeschichte aus.“
Friedrich Nietzsche

Arbeit mit dem inneren Kind

SELBSTVERANTWORTUNG



*„Eure schlechte Selbstliebe macht aus eurer Einsamkeit ein Gefängnis..“
Friedrich Nietzsche*

Das **ICH** und das **SELBST**

SelbstAnerkennung

SelbstLiebe

SelbstWert-Schätzung

SelbstVerwirklichung

SelbstBeherrschung

SelbstBestimmt

SelbstAchtung

SelbstBehauptung

SelbstFindung

SelbstAkzeptanz

SelbstSicher

SelbstWirksamkeit

SelbstBewußt

SelbstEntwicklung

SelbstErkenntnis

SelbstVertrauen

SelbstAusdruck

SelbstErfahrung

SelbstVerantwortung



Gedanken



Donauinsel, Wien

Die Arbeit läuft dir nicht davon, während du DEINEM Kind den Regenbogen zeigst.
Aber der Regenbogen wartet nicht, bis du mit der Arbeit fertig bist. *Spruch aus China*

Fragen

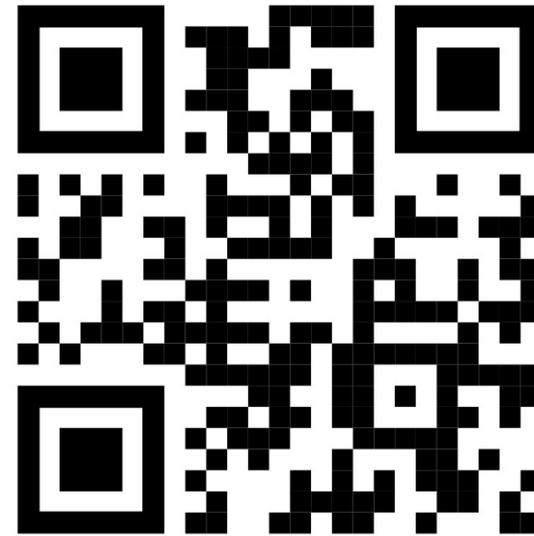


„Wir können nicht werden, was wir sein sollten, indem wir bleiben, was wir sind.“ Max Depree

Literatur

- ▶ **Bradshaw**, John. 2000. *Das Kind in uns. Wie finde ich zu selbst*. Knauer Verlagsanstalt. München
 - ▶ **Berne**, Eric. 2015. *Spiele der Erwachsenen. Psychologie der menschlichen Beziehungen*. 16. Auflage. Rowohlt Taschenbuch Verlag.
 - ▶ **Bauer**, Joachim. 2015. *Selbststeuerung. Die Wiederentdeckung des freien Willens*. 5. Auflage. Verlagsgruppe Random House GmbH. München.
 - ▶ **Chopich** Erika J., Margaret **Paul**. 2012. *Das Arbeitsbuch zur Aussöhnung mit dem inneren Kind*. 1. Auflage. Ullstein Buchverlags GmbH. Berlin.
 - ▶ **Freud**, Sigmund. 1923. *Das ICH und das ES*. Projekt Gutenberg-DE.
 - ▶ **Freud**, Sigmund. 1933. *Die Zerlegung der psychischen Persönlichkeit. Neue Folge der Vorlesungen zur Einführung in die Psychoanalyse*. 31. Vorlesung. Projekt Gutenberg. <https://www.projekt-gutenberg.org/freud/vorles2/chap003.html>
 - ▶ **Miller**, Alice. 1983. *Das Drama des begabten Kindes und die Suche nach dem wahren Selbst*. 1. Auflage. Suhrkamp Verlag. Frankfurt am Main.
 - ▶ **Salcher**, Andreas. 2011. *Der verletzte Mensch. An Verletzungen wachsen statt zerbrechen*. 3. Auflage. Wilhelm Goldmann Verlag. München.
 - ▶ **Stahl**, Stefanie. 2017. *Das Kind in dir muss Heimat finden. In drei Schritten zum starken Ich*. 6. Auflage. Kailash Verlag. München.
 - ▶ **Zehentbauer**, Josef. 2010. *Körpereigene Drogen. Garantiert ohne Nebenwirkungen*. 6. Auflage. Patmos Verlag. Düsseldorf.
- 

DANKE FÜR IHRE AUFMERKSAMKEIT



Anmeldung zum Newsletter

„Sei du die Veränderung, die du dir wünschst für diese Welt“ Mahatma Ghandi