

## Begegnung mit dem inneren Kind

**„Begrenze dein Kind nicht auf das was es gelernt hat,  
denn es ist in einer anderen Zeit geboren“**

Das Innere Kind ist ein symbolischer Ausdruck für unsere Gefühle, unsere Empfindungen und unsere Vergangenheit.

Unser inneres Kind beeinflusst uns tagtäglich. Immer dann, wenn Emotionen eine Rolle spielen, ist unser inneres Kind am Werk.

Kinder können spontan, spielerisch, kreativ, kraftvoll, liebevoll und inspirierend sein. Wurden ihre Gefühle verletzt und wichtige Bedürfnisse nicht erfüllt, dann zeigen sich nicht selten Wut, Sturheit, Rückzug, Aggression, Launenhaftigkeit etc.

Jeder Mensch, gleichgültig wie er aufgewachsen ist, hat tausende Alltagssituationen interpretiert. Er hat unzählige direkte und indirekte Botschaften empfangen und daraus seine Überzeugungen gewonnen. Diese Überzeugungen beeinflussen in Form von Wahrheiten unser ganzes Leben.

Wir haben uns Wahrheiten über uns, über die Menschen und über das Leben gebildet. Diese Wahrheiten sind zwar nicht im eigentlichen Sinne wahr, aber durchaus wirksam. Sie sagen uns was wir tun und was wir besser lassen sollten.

Deuten wir heutige Ereignisse vergangenheits-orientiert, können dadurch Konflikte und Krisen ausgelöst werden! Wir leben dann weiter in den Grenzen unserer kleinen, inneren Welt, die uns von neuen Erfahrungen fernhält.

Wenn wir es schaffen in kreativer und achtsamer Weise eine Begegnung mit unserem inneren Kind zu ermöglichen können wir einen Kontakt zwischen unserem Gefühl und unserem Verstand herstellen. So haben wir die Möglichkeit, uns selbst besser wahrzunehmen. Eine gewisse Einseitigkeit kann aufgehoben werden. Nicht „entweder oder“ sondern „sowohl als auch“!!!



B.V.