

Was versteht man unter dem inneren Kind?

Das innere Kind ist ein Modell, um unser inneres Erleben für die Psychotherapie leicht verständlich zu erklären. Viele namhafte und einflussreiche Autoren, Psychologen und Psychoanalytiker haben sich bereits mit dem inneren Kind beschäftigt.

Es umfasst die Summe der im Gehirn gespeicherten Erfahrungen, Erinnerungen und Kindheitsprägungen.

Das Modell geht davon aus, dass das Ich in ein Eltern-Ich und ein Kindheits-Ich gespalten ist, die miteinander kommunizieren können.

Durch das bewusste Wahrnehmen des Kindheits-Ichs von der Metaebene aus, sowie durch die Anteilnahme und Hilfe des Eltern-Ichs oder auch Erwachsenen-Ichs genannt, gelingt es in der inneren Kind Arbeit traumatische Erfahrungen und belastende Gefühle zu verarbeiten, neu zu bewerten und liebevoll zu heilen.

Sie lernen einen neuen Umgang mit sich selbst, der Ihnen wertvolle Möglichkeiten zur persönlichen Entwicklung ermöglicht. Sie lernen ihre Bedürfnisse, Wünsche und Sehnsüchte wahrzunehmen, Gefühle auszudrücken und sie konstruktiv zu leiten. Sie lernen emotional unabhängig von anderen Menschen zu werden, Grenzen zu setzen und mit ganzem Herzen aufrichtig sowohl Nein, als auch Ja zu sagen.

Dabei reflektieren Sie ihre unbewussten Gedanken und finden Klarheit darüber was Sie wirklich wollen und brauchen. Ergänzend dazu zeige ich Ihnen auch, wie Sie dies anderen gegenüber ausdrücken und sich mitteilen können, so dass Sie gesehen und verstanden werden.

Welche Symptome zeigt das innere Kind?

Meist geht es bei der Heilung des inneren Kindes um das ungeliebte und abgelehnte innere Kind, das sich über Gefühle wie Schuld, Scham, Traurigkeit, Angst vor Verletzung, Frustration, Neid und Wut ausdrückt. Diese Anteile zeigen sich meist unter Stress oder in Beziehungskonflikten Konflikt durch unangemessen stark emotionales Verhalten. Beispiele für solche Überreaktion sind z.B. Eifersucht, Streitsucht, Wutausbrüche, Verlustängste, Versagensängste Kontrollsucht, Selbstwertproblematik, Selbstvertrauen, Perfektionismus, Abhängigkeit von nahestehenden Personen (Eltern, Partner, Kinder) oder Suchtmitteln.

Depression, psychosomatische Krankheiten, Suchtverhalten, Stressreaktionen, Impulsivität können teilweise solchen Prägungen zugeordnet werden und mit innerer Kind Arbeit für die/den Betroffenen verstehbar gemacht werden. Dabei handelt es sich um Schutzstrategien, die zum einen verhindern sollen, dass diese Erfahrung erneut erlebt wird, zum anderen aber scheinbar paradoxerweise sucht das innere Kind immer wieder nach genau diesen Mustern um seine Wirklichkeit bestätigt zu bekommen.

Diese Schutzstrategien sind häufig tief verankert und hängen mit inneren Überzeugungen sogenannten Glaubenssätzen zusammen.

Typische solcher Glaubenssätze sind z.B.

Ich bin nicht gut genug

Ich bin es nicht wert

Niemand liebt mich

Ich werde nicht wahrgenommen

Ich bin hilflos

Ich kann niemandem vertrauen

Ich werde abgelehnt

Ich bin ein Versager

Wie kommt man in Kontakt mit dem inneren Kind?

Der Kontakt entsteht durch die intensive Beobachtung körperlicher und gedanklicher Prozesse, durch das in sich hineinfühlen, Gedanken bewusst werden lassen, sich Zeit nehmen für sich. Das innere Kind ist immer da und es wünscht sich Ihre volle Aufmerksamkeit. Es kann ein sehr erfüllender und heilsamer Wachstumsprozess sein, der Ihnen einfach zu mehr Selbstliebe und Mitgefühl für sich und andere verhilft. Sie lernen eine neue Betrachtungsweise, ihre Wahrnehmung verändert sich, sie sehen sich selbst und andere in einem anderen Licht.

Wie sieht innere Kind Arbeit in meiner Praxis in Kirkel nahe bei St. Ingbert im Saarland konkret aus?

Nachdem wir uns im Vorgespräch bereits kennengelernt und Gelegenheit hatten uns ausführlich über das Problem zu unterhalten, haben wir es zunächst einmal konkretisiert, d.h. in ein, zwei Sätzen beschrieben und benannt.

Wir haben auch bereits genau das Gefühl gefunden, das Ihnen gerade zu schaffen macht und reflektiert in welchen Situationen es auftritt, auf welche Weise es sich ganz konkret äußert, z.B. Wutausbrüche, Eifersucht, Kaufrausch, Fressattacken, Streit mit dem Partner anzetteln usw.

Wir haben den Glaubenssatz oder auch die innere Überzeugung, d.h. den Gedanken identifiziert, der hinter diesem Gefühl und Ihrem Verhalten steckt.

Wir sprechen auch darüber, wie Sie stattdessen in Zukunft denken, fühlen und auch handeln möchten.

Wie wird es sein, wenn das Problem gelöst ist? Welche unbewussten Vorteile hat das alte Verhalten für Sie? Was genau wünscht sich ihr inneres Kind, welches Bedürfnis möchte in Ihnen gestillt werden? Vielleicht ist es Nähe, Zugehörigkeit, Sicherheit, Aufmerksamkeit?

Ich begleite Sie vom Problem zur Lösung, die Lösung entsteht aus Ihnen selbst heraus.

In der zweiten Sitzung stellen wir in einer Wachtrance von einem zuvor etablierten sicheren inneren Ort aus dem Thema und die beteiligten Gefühle und Personen mit Flickern oder Bodenankern auf. Dabei betrachten Sie das Geschehen von der Metaebene aus, so als würden Sie von außen auf das Geschehen blicken oder sich einen Film darüber anschauen. Während der ganzen Sitzung bleiben Sie überaus konzentriert, wach und werden auch mit mir sprechen.

Die hypnosystemische Teilarbeit ist eine sichere und effektive Methode, die schon vielen Menschen geholfen hat, innere Konflikte auf fast spielerische Art und Weise zu lösen.

Anders als bei einer Familienaufstellung oder einer Stellvertretertechnik, bei der häufige Geschichten und Anteile der an der Aufstellung beteiligten Personen mit einfließen, geht es bei dem hypnosystemischen Ansatz in dieser Arbeit nur um Sie und ihre persönliche Geschichte. Ich begleite Sie dabei, bewerte nichts, sondern wiederhole nur das, was Sie sagen oder stelle Ihnen Fragen wie z.B. Was genau fühlen Sie jetzt? Wo fühlen Sie es? Was sagt der oder diejenige gerade zu Ihnen?

Jede Sitzung findet einen positiven Abschluss und Sie verlassen Sie mit einem guten Gefühl, auch wenn es in der Sitzung gewollter Maßen auch einmal Tränen fließen oder Sie

andren Gefühlen in diesem sicheren geschützten Raum freien Lauf lassen können.

Ergänzend können wir, falls notwendig mit Hypnose oder EMDR weiterarbeiten und kann die Arbeit bei Bedarf vertieft werden. Gemeinsam entscheiden wir welche Methode zu Ihnen passt.

Ich unterstütze Sie stets auch mit Übungen und Informationen für zu Hause, die Ihnen helfen das neue Verhalten zu vertiefen und konsequent umzusetzen.

Oft genügen bereits sehr wenige Sitzungen, um verblüffende und tiefgreifende Erfolge zu erreichen.

Wenn Sie sich für die spannende Arbeit mit dem inneren Kind interessieren oder sich fragen, ob die Methode für Sie und ihr Problem geeignet ist, rufen Sie mich gerne an.

Ich freue mich auf interessante Geschichten und darauf Sie kennenzulernen.

Es ist für mich eine Herzensangelegenheit, Ihnen weiterzuhelfen zu dürfen.

Das erste Telefonat von ca. 15 Minuten ist selbstverständlich kostenlos.

