

Finde, tröste und heile dein inneres Kind

Melanie Pignitter, Dipl. Mentaltrainerin, Autorin & Selbstliebe-Mentorin

www.honigperlen.at

1. Finde die Verletzung! Wo werde ich zum Kind?

Ziehe hierfür eine sehr enge Beziehung heran – am besten die zu deinem Partner.



- In **welchen Situationen** mit deinem Partner **verhältst du dich wie ein Kind** d.h. deine Emotionen explodieren, du wirst wütend, weinst, schreist, hast Angst, schmollst oder ziehst dich zurück?
- **Was tut oder sagt dein Partner regelmäßig unmittelbar bevor dich die starken Emotionen überkommen?**
- **Was hat dein Partner schön öfter getan oder was tut er immer wieder, was dich massiv verletzt?**
- **Welchen wunden Punkt trifft er deines Erachtens damit?**
- **Wann ärgerst du dich am meisten über deinen Partner oder deine Kinder?**

2. Finde die Verletzung! Reflexion deiner Eltern



- **Was wirfst du deinen Eltern vor?**
- Womit haben sie dich am meisten **enttäuscht, verletzt oder geschwächt?**
- Was an ihnen lehnt du am meisten ab?
- Wo bist du ihnen besonders **ähnlich** oder wo verhältst du dich zwanghaft **gegenteilig** wie sie und warum?

3. Verletzung rekonstruieren



- **Welche Glaubenssätze**, negativen Überzeugungen kannst du heraus lesen? Welche negativen Überzeugungen könnten sich daraus gebildet haben? Notieren diese für Glaubenssatzarbeit
- **Welche Verletzung ist am stärksten?** Wo zieht es dich am meisten hin. Wo tut es am meisten weh?
- **Welche schmerzhafteste Erinnerung aus deiner Kindheit verbindest du damit?**

Disclaimer

Weitere Übungen, Meditationen sowie hilfreiches Wissen rund um das Thema inneres Kind findest du auf www.honigperlen.at – in den Büchern von Melanie Pignitter sowie im Podcast Honigperlen.

Die Arbeitsblätter dürfen nicht kopiert und vervielfältigt werden. Die Rechte liegen bei der Autorin Melanie Pignitter. Selbstverständlich können sie für den persönlichen Einsatz und bei Trainings mit diesem Disclaimer eingesetzt werden.