

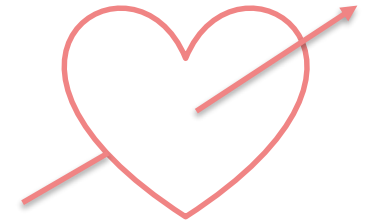
# *Finde, tröste und heile dein inneres Kind*

---

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

[www.honigperlen.at](http://www.honigperlen.at)

# Inneres Kind - Top 4 Glaubenssätze



1

Ich bin nicht genug.

(nicht schön, klug, liebenswert...)

2

Ich bin nicht liebenswert.  
Ich bin wertlos.

3

Ich hab es nicht verdient  
Bzw. nicht besser verdient.

4

Ich bin überflüssig.  
Ich bin nicht wichtig.  
Ich bin eine Last.

# *80-90% unserer Glaubenssätze aus der Kindheit*

Wirkung von  
Glaubenssätzen  
auf unser Leben  
und unsere  
Selbstliebe

Ich **verhalte mich** nach ihnen.

**Andere behandeln** mich entsprechend.

**Mein Leben** = das Resultat meiner Glaubenssätze

Wahrnehmungsverzerrung:

Mein Unterbewusstsein sucht im Außen nach der  
**Bestätigung meiner Glaubenssätze**

# Inneres Kind Beispiele



Mein Bestes ist nicht  
gut genug.  
Ich werde nur geliebt,  
wenn ich etwas  
leiste.



Niemand bleibt bei  
mir. Ich werde immer  
verlassen.  
Ich bin für niemanden  
wichtig.

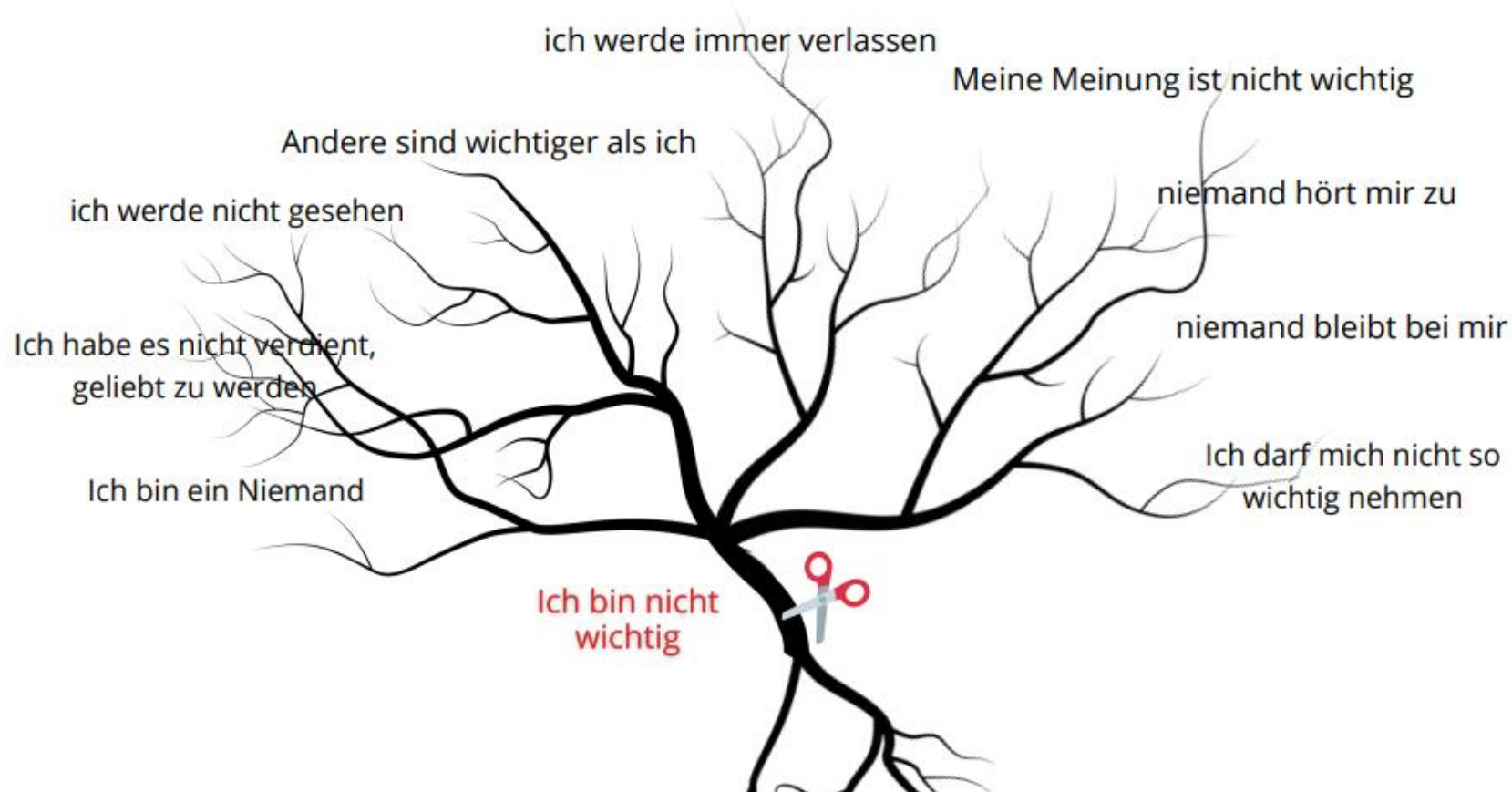


Ich bin überflüssig.  
Ich bin nicht wichtig.  
Ich falle anderen  
immer zur Last.

# *Auswirkungen des verletzen inneres Kindes auf unser Leben im Jetzt*

- Sabotiert die **Liebe (Partner finden) und Konflikte in Beziehungen.**
- Immer wieder dieselbe **Kränkung, dieselbe Enttäuschung, dieselben Probleme**
- Immer wieder **Misserfolg im Job oder Herabwürdigung, Geringschätzung...**
- Der Schmerz des inneren Kindes kann sich auch körperlich durch **Krankheit manifestieren.**
- **Sabotiert Selbstwert und Selbstliebe**, weil das Kind noch immer glaubt, dass das was damals mit ihm geschah, richtig gewesen sei – es nicht gut, nicht liebenswert, nicht wertvoll, klug oder wichtig genug sei.

# 180.000 negative Suggestionen



# 1. Finde die Verletzung! Recherchearbeit.

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



- In **welchen Situationen** mit deinem Partner (anderen nahestehenden Person)en **verhältst du dich wie ein Kind** – d.h. deine Emotionen explodieren, du wirst wütend, weinst, schreist, hast Angst, schmollst, bist irrational oder ziehst dich zurück?
- Was tut dein Partner oder eine andere Person, das dich **immer wieder verletzt**?
- **Wann ärgerst du dich am meisten über deinen Partner oder deine Kinder?**

- **Was wirfst du deinen Eltern vor?**
- Womit haben sie dich am meisten **enttäuscht, verletzt oder geschwächt**?
- Was an ihnen lehnst du am meisten ab?

## 2. Verletzung rekonstruieren



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



## 2. Stärkende Fragen für dein inneres Kind



- Wofür bist du deinem inneren Kind dankbar?
- Auch, wenn es nicht immer leicht war, hast du gerade aus den schweren Zeiten heraus auch Stärken entwickelt. Welche könnten das sein?
- Was braucht dein inneres Kind, um sicher und geliebt zu fühlen? (Heilsame Sätze, Auszeiten, gute Gespräche, bestimmte Tätigkeiten etc.)
- Was kannst du in deinen Möglichkeiten tun, um deinem inneren Kind diese Dinge zu schenken?