

# DAS INNERE KIND

Kreuzbund Speyer  
 Wochenend-Seminar  
 Frauen-Gender  
 Maria Rosenberg 16.-18.06.2023

Wow, ein großes Thema...

- ...aber vielleicht verstehe ich als Therapeutin da was anders drunter??
- ...vielleicht denke ich zu kompliziert??



pl. Psych. K.M. Gladisch



Manche Menschen haben  
ein inneres Kind.

Ich habe eine innere alte  
Frau, die ständig schimpft  
und ins Bett will.



## Was verstehe ich unter dem „inneren Kind“?

- Das was man als Erwachsener oft vergisst: spontan sein könne
- Meine Kindheit, die mich geprägt hat: das ist mein inneres Kind, das mich nervt und stressig ist
- Wiederfinden, was man verloren hat
- Teil in einem, der nicht erwachsen werden will und soll: Einigung von Erwachsenem und Kind
- Anteile in einem Menschen in welchen dem Kind bestimmte Bedürfnisse nicht erfüllt wurden: Anteile leiten das aktuelle Verhalten, was zu Stress führen kann; Trauma, das noch in uns ist
- Mein inneres Kind will geliebt, geschützt, getröstet werden, will Zeit bekommen und versorgt werden
- Ich sehe mich oft als Kind: wünsche mir die Bilder der Kindheit zurück
- Das innere Kind kann auch ganz doll beruhigen und trösten
- War in der Therapie oft Kind
- Blick in die Zukunft von der Kind-Perspektive
- Man erwartet zu viel von einem Kind
- Ich lebe meine inneres Kind, ich mach' was ich will
- Trigger aus der Kindheit lassen mich heute noch hochgehen
- Mein inneres Kind ist was mich ausmacht, ich aber nicht lebe

Dipl. Psych. K.M. Gladisch



## Das sind meine Erwartungen an das Wochenende!

- Das ich was mit nach Hause nehmen kann, was mir gut tut.
- Viele Eindrücke, die sich zu Hause sortieren können.
- Besser mit Ereignissen aus der Vergangenheit umgehen können: Warten, Annahme nicht zu genügen
- Wünsche mir, dass ich schauen kann, warum ich nur traurige Erinnerungen habe.
- ‚Triggerpunktmassage‘: nicht ernstgenommen worden, nicht wahrgenommen worden
- Mich besser kennenlernen und auch eine besseren Umgang mit dem inneren Kind bekommen.
- Glaubenssätze von früher stabiler einordnen
- Sich selbst besser kennenlernen
- Heimweh lösen können



Dipl. Psych. K.M. Gladisch

4

## Das sind meine Befürchtungen...

- Migräne
- Das es emotional werden kann (?)
- Ich will jetzt leben, die Vergangenheit ist doch vorbei und dann kommen doch Situationen und plötzlich ist man in der Vergangenheit
- An der Vergangenheit arbeiten mach mich aggressiv
  
- Nichts!



...auf ein spannendes Wochenende!



A decorative banner with a repeating pattern of leaves and circles in shades of teal and brown.

**DAS INNERE KIND**

Kreuzbund Speyer  
Wochenend-Seminar  
Frauen-Gender  
Maria Rosenberg 16.-18.06.2023

## Karten-Lotto...

- **Regeln:**

- Jede zieht eine Karte – das Leben, die Fügung wird die richtige Karte bereitlegen...
- Jede darf ‚ihre Karte‘ abfotografieren oder abschreiben
- Jede legt die Karte wieder zurück – vielleicht ist sie noch für jemand anderen vorgesehen!
- Es darf morgens und abends eine Karte gezogen werden – man kann aber auch nur eine ziehen.

- **Diese Karten werden nicht behalten! ;-)**

## ...ein wenig Theorie...

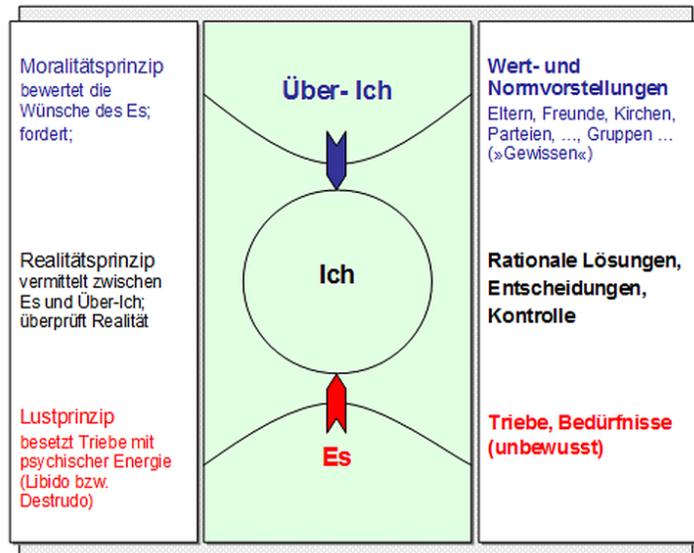
### Psychoanalyse

- Sigmund Freud
- Theorie der menschlichen Persönlichkeitsstruktur
- Theorie über unbewusste psychische Vorgänge

### ...psychische Instanzen

- Über-Ich
  - Werte, Normvorstellungen
- Ich
  - Rationale Lösungen und Entscheidungen
- Es
  - Trieb, Bedürfnis, unbewusster Anteil

## Strukturmodell der Psyche



By Gert Egle - [www.teachsam.de](http://www.teachsam.de) - lizenziert unter CC-BY-SA 4.0 International license

11

## ...ein wenig Theorie...

### Transaktionsanalyse

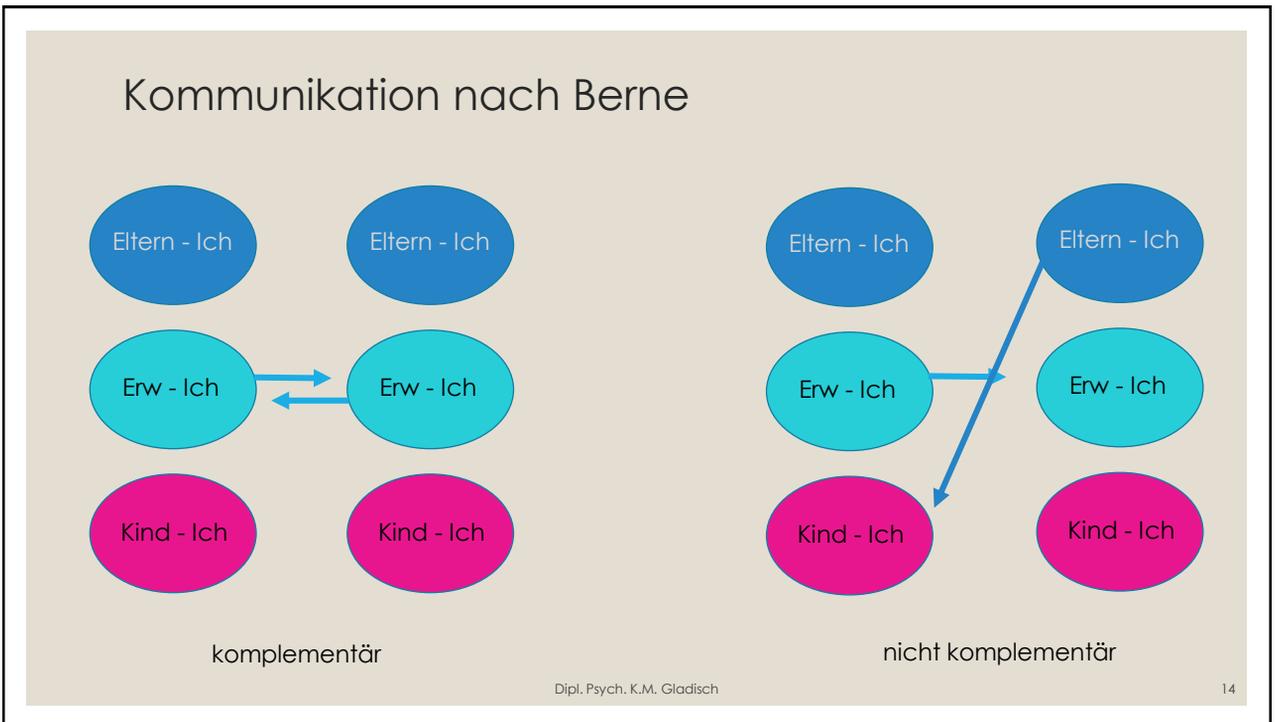
- Eric Berne, 1957
- psychologische Theorie der menschlichen Persönlichkeitsstruktur
- hilft Kommunikations- und Interaktionsmuster besser zu verstehen

### ...in jedem von uns ist ein

- Eltern – Ich
  - Bevormundend
  - fürsorglich
- Erwachsenen – Ich
  - sachlich
- Kind – Ich
  - angepasst
  - rebellisch
  - natürlich, kreativ

Dipl. Psych. K.M. Gladisch

12



## Thich Nhat Hanh

- Geistbewusstsein = Wohnzimmer (bewusst)
  - ...meistens besetzt...
- Speicherbewusstsein = Keller (unterbewusst)
  - Samen: Angst, Ärger, Trauer, Kummer, Mitgefühl, Liebe, ...



## Wie oft belagern wir absichtlich unser Wohnzimmer, damit unsere Samen nicht keimen könne?!

- **Gibt es „Samen“ die ich nicht ins Wohnzimmer lassen möchte?**
- **Womit stelle ich gerne mein Wohnzimmer zu?**

## Das innere Kind...

- ...steht symbolisch für Gefühle, Erinnerungen, Erfahrungen aus der Kindheit.
- ...ist immer ein sehr lebendiger Teil von uns.
- ...möchte beachtet werden.
- ...darf gelebt werden.
- ...macht uns aus.
- ...ist unser natürliches Wesen.
- ...ist authentisch.
- ...kann verletzt werden.



Dipl. Psych. K.M. Gladisch

17

## Stefanie Stahl

- Sonnenkind
  - Positive Glaubenssätze → Gefühle → „alles was ein fröhliches Kind ausmacht“
- Schattenkind
  - Negative Glaubenssätze → Gefühle → Selbstschutzstrategien



Dipl. Psych. K.M. Gladisch

18

## Das Schattenkind...

- Übung 1:
  - Was sind Deine negativen Glaubenssätze und welche Gefühle resultieren daraus?

## Schattenkind...

- |   |   |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>◦ <u>Glaubenssätze</u></li> <li>◦ ich bin nicht gut genug</li> <li>◦ Ich kann da eh' nicht</li> <li>◦ Ich bin undankbar</li> <li>◦ Ich muss mich anpassen</li> <li>◦ Ich traue mich nicht</li> <li>◦ Ich bin unwichtig</li> <li>◦ Ich bin ne Schlapp</li> <li>◦ Ich darf nichts wollen</li> <li>◦ Ich bin nicht wichtig</li> <li>◦ Ich bin unerwünscht</li> <li>◦ Ich finde immer was negatives</li> <li>◦ Ich bin für die Gefühle anderer zuständig</li> <li>◦ Ich muss...</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>◦ <u>Gefühle</u></li> <li>◦ Angst vor Ablehnung</li> <li>◦ Verantwortlich sein</li> <li>◦ Schuldgefühle</li> <li>◦ Scham</li> <li>◦ Angst/Unsicherheit</li> <li>◦ Ausgeschlossen sein</li> <li>◦ Wertlosigkeit</li> <li>◦ Wut/Zorn</li> <li>◦ Ärger/Aggression aus Hilflosigkeit</li> <li>◦ Enttäuschung</li> <li>◦ Ausgenutzt sein</li> <li>◦ Druck/Last/Schwere</li> <li>◦ Verachtet werden</li> </ul> |
|---|---|



Leben trotz oder gerade  
wegen einer Verletzung!!

Dipl. Psych. K.M. Gladisch

21

## Das Schattenkind...

- Übung 2:
  - Schreibe Deinem Schattenkind einen Brief



Dipl. Psych. K.M. Gladisch

22

## Das Sonnenkind...

- Übung 3:
  - Was sind Deine positiven Glaubenssätze und welche Gefühle resultieren daraus?



Dipl. Psych. K.M. Gladisch

23

## Sonnenkind...

- |   |  |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>◦ <u>Glaubenssätze</u></li> <li>◦ Das habe ich gut gemacht</li> <li>◦ Du kannst gut zuhören</li> <li>◦ Schön, dass es Dich gibt</li> <li>◦ Du bist ein Geschenk Gottes</li> <li>◦ Du kannst Frieden schließen</li> <li>◦ Du hast Humor</li> <li>◦ Du ist tolerant ggü. anderen Menschen</li> <li>◦ Ich bin einzigartig</li> <li>◦ Ich bin wertvoll</li> <li>◦ Ich bin liebenswert</li> <li>◦ Ich bin eine Kämpferin</li> <li>◦ Ich kann weniger guten Dingen was gutes abgewinnen</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>◦ <u>Gefühle</u></li> <li>◦ Zufriedenheit</li> <li>◦ Zuversicht</li> <li>◦ Wohlfühlen</li> <li>◦ Wärme</li> <li>◦ Stolz</li> <li>◦ Liebe</li> <li>◦ Geborgenheit</li> <li>◦ Empathie</li> <li>◦ Gelassenheit</li> <li>◦ Stärke</li> <li>◦ Dazugehörigkeit</li> <li>◦ Glück</li> <li>◦ Freude</li> </ul> |
|---|--|

Dipl. Psych. K.M. Gladisch

24



Dipl. Psych. K.M. Gladisch

25

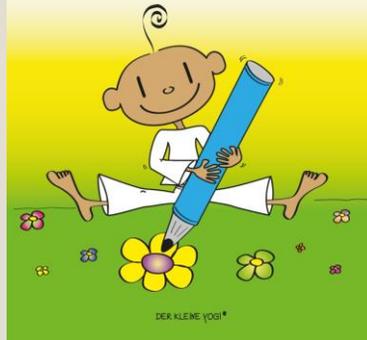
## Sonnenkind...

- Übung 4:
  - Was sind Deine...
    - **Stärken:** Nachfragen können, nicht aufgeben, Geduld haben, nichts gefallen lassen, empathisch sein, sagen was ich will und machen was ich will, Niederlagen akzeptieren, Zuhören können, andere respektvoll begegnen, ...
    - **Ressourcen:** Garten, Partnerschaft/Familie, Glaube, Kreuzbund, Freunde, Christel, Rosenberg, Natur, Erfolgserlebnisse, Hobbies, ein schönes Buch, nette Begegnungen, Urlaub, Sport, jmd. auf den ich mich verlassen kann, Finanzen, Bildung, soz. Versicherung, Selbstvertrauen, ...
    - **Werte:** Philosophie, Weisheit, Unabhängigkeit, Wissen, Freiheit, Gerechtigkeit, Authentizität, Spaß haben, Freude erleben, Fürsorge, Ehrlichkeit, Kompromissbereitschaft, Entscheidungsfähigkeit, ...

Dipl. Psych. K.M. Gladisch

26

ICH NEHME MEIN LEBEN  
SELBST IN DIE HAND  
UND RICHTE MEINEN FOKUS  
AUF DAS POSITIVE UND SCHÖNE.



Dipl. Psych. K.M. Gladisch

27

## DAS INNERE KIND

Kreuzbund Speyer  
Wochenend-Seminar  
Frauen-Gender  
Maria Rosenberg 16.-18.06.2023

„Deine erste Pflicht ist, dich selbst glücklich zu machen.  
Bist du selbst glücklich, so machst du auch andere glücklich.“

Ludwig Feuerbach (1804–1872)



Dipl. Psych. K.M. Gladisch

29

Erlaube ich mir noch manchmal Kind zu sein?

- Wann erlaube ich mir Kind zu sein...



Dipl. Psych. K.M. Gladisch



Dipl. Psych. K.M. Gladisch

31

## Sich liebevoll annehmen...

- ...so wie man ist!
- Sich anerkennen bedeutet auch wertfrei sich selbst gegenüber zu sein
- Vergebung der Vergangenheit
- Wie spricht Ihr mit Euch selbst?
- Neue, liebevolle Erfahrungen korrigieren und überschreiben die alten verletzenden Erlebnisse!
- „Heilung“ bedeutet eine zunehmende Verbundenheit zu den eigenen inneren Anteilen zu schaffen.
- Wie wollt Ihr mit Euch umgehen?



Dipl. Psych. K.M. Gladisch

32

Die meisten Schatten in unserem Leben rühren daher, dass wir uns selbst in der Sonne stehen.



Ralph Waldo Emerson

Dipl. Psych. K.M. Gladisch

33



Dipl. Psych. K.M. Gladisch

34

Vielen Dank für das schöne Wochenende!



Dipl. Psych. K.M. Gladisch

35



Dipl. Psych. K.M. Gladisch

36