

# Inneres Kind

---

Seit einiger Zeit ist das innere Kind immer wieder ein grosses und wichtiges Thema. Das innere Kind definiere ich wie folgt: die Seele verbunden mit dem Unterbewusstsein dieses grobstofflichen Lebens.

Das innere Kind hat die Aufgabe uns zu schützen, so dass wir unbeschadet am Leben teilnehmen können. Es ist eine Art Selbsterhaltungstrieb. Wenn wir in „Gefahr“ geraten, werden wir mit Angst, Panik, Herzrasen, Krankheit usw. gesteuert um die „Gefahrenzone“ so schnell wie möglich wieder zu verlassen. Wenn du den Zugang zu deinem inneren Kind erhalten hast, dann kannst du (inneres Kind und du) dich ganz bewusst mit den einzelnen Themen auseinandersetzen.

Wenn du die Anleitung für dich aufnehmen möchtest, dann bitte beachte folgendes: Lies die Anleitung einige Male durch oder sprich es langsam und mit sehr ruhiger und monotoner Stimme und vielen Pausen aufs Tonband. Schau bei den Pausen immer auf eine Uhr und warte ca. 1 Minute bevor du weiter sprichst. Wenn deine Augen geschlossen sind, empfindest du diese Pause eher als kurz. Probiere es aus.

## Farbenbeschreibung:

Text	Erklärung
Text	Anweisung für das Durchführen

Das Beispiel spielt am Strand. Bitte ersetze die entsprechenden Passagen.

## **Reise zum inneren Kind**

Begib dich in Ruhe und entspanne dich. Du bist eingeladen deine Augen zu schliessen.  
Atme einige Male ruhig ein und durch den leicht geöffneten Mund wieder aus.  
Begib dich an einen Ort, an dem es dir sehr gut gefällt. Wo bist du?

Wenn du am Strand bist, dann spielt das Kind im Sand.  
Wenn du auf einer Wiese sitzt, dann pflückt das Kind Blumen.  
Wenn du auf einem Berg sitzt, dann spielt das Kind mit Steinen.

Siehst du das Kind vor dir? Es spielt im Sand. „Ja“, dann geht es normal weiter. Wenn ein „Nein“ kommt, dann ist die erste Aufgabe zu erreichen, dass das Kind sichtbar wird. Du kannst dem Kind z.B. ein Sandförmchen hinhalten, vielleicht greift es danach. Wenn es nicht möglich ist, das Kind zu sehen. Dann ist es das auch in Ordnung, sprich weiter mit dem Kind.

Sag dem Kind, dass du es sehr lieb hast und es gerne in den Arm nehmen würdest. Möchte das Kind zu dir kommen? Kannst du es in den Arm nehmen? „Ja“. Nimm das Kind fest in den Arm. Wenn ein „Nein“ kommt, ist es auch in Ordnung. Das Kind bestimmt, wann es in den Arm genommen werden will.

Sag dem Kind, dass du es sehr lieb hast. Es braucht nichts zu machen, keine guten Noten mit nach Hause zu bringen. Du hast es lieb, einfach weil es bei dir ist. Wenn es beim Toben die Kleider zerreisst, ist egal. Du hast es sehr lieb. Frag das Kind, ob es mit dir in die Gegenwart mitkommen möchte. Ihr könnt dann gemeinsam leben und niemand kann euch mehr trennen. Sag dem Kind noch einmal wie lieb du es hast.

# Inneres Kind

---

Geniesse das Zusammensein und öffne, wenn es für dich stimmig ist, öffne wieder deine Augen.

## Ursachenforschung

Wenn nun ein komisches Gefühl aufkommt oder der Körper schmerzt, dann begib dich in Ruhe und schliesse deine Augen. Trete in Kontakt mit deinem inneren Kind. Besprich mit ihm das Problem und sucht gemeinsam nach einer Lösung oder einem Kompromiss. Du kannst deinem Kind auch erklären, dass du nun gross bist und selber die Verantwortung übernehmen kannst. Es ist jedoch eine Sache des Vertrauens, ob das Kind das Thema wirklich loslässt. Also immer ruhig und geduldig bleiben, nur dann erreichst du dein Ziel. Bei diesem Thema ist Geduld, Ausdauer und ehrliche Liebe gefordert.

## Name des Kindes

Irgendwann wird das Kind dir seinen Namen nennen. Das ist dann euer grosses Geheimnis. Bitte verrate niemandem den Namen. Mit diesem Namen kannst du vernichtet werden. Die Indianer wussten um dieses grosse Geheimnis, auch sie warnten alle. Der Seelenname ist deine wichtigste Verbindung zwischen den Welten. Also behütet euer grosses Geheimnis.

Es gibt auch noch eine andere Möglichkeit. Denke dir einen wunderschönen Namen aus und frage dein Inneres Kind, ob es so heissen möchte. So umgehst du alle möglichen Schwierigkeiten.

## Bitte beachten

Sage immer wieder, dass du das Kind sehr lieb hast.

Es ist gleichzeitig der erste Schritt zu deiner Selbstliebe. Es liegt immer an dir, nach Ursachen zu forschen. Dein inneres Kind wird nie von sich aus kommen und sagen, was es auf dem Herzen hat.

Das Kind wird nicht älter als 8 Jahre. Es kann vorkommen, dass es mal älter dann wieder jünger ist. Das ist vollkommen normal. Geniesse die Zeit mit deinem inneren Kind

In unendlicher Dankbarkeit

Karin

**entdecke-dich-neu.ch**



**Karin Homberger**

Untere Dorfstrasse 64  
CH-8957 Spreitenbach

+41 56 401 46 12  
+41 78 850 46 12

kontakt@entdecke-dich-neu.ch  
www.entdecke-dich-neu.ch