

# 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. Schaue bei den Pausen immer auf eine Uhr und warte bevor du weiter sprichst. Wenn deine Augen geschlossen sind, empfindest du diese Pause eher als kurz. Probiere es aus.

## Reise zum inneren Kind:

Du bist eingeladen, deine Augen zu schliessen.

Du stellst beide Füsse fest auf den Boden und setzt dich bequem hin.

Deine Hände liegen mit den Handinnenflächen nach oben auf deinen Oberschenkeln.

Du spürst, wie du atmest.

Du atmest langsam ein und wieder durch den leicht geöffneten Mund langsam aus.

Du spürst, dein Körper geht immer mehr in die Entspannung.

Lass alles andere los, und geniesse den Augenblick.

Du begibst dich an einen Ort, an dem es dir super gut gefällt.

«Wo bist du?» (lange Pause)

Vor dir spielt ganz versunken ein Kind.

Kannst du dieses Kind sehen?

Du setzt dich dahin, wo du gerade stehst.

Dann sprichst du zu dem Kind.

# Inneres Kind

---

«Komm her, ich möchte dich in die Arme nehmen und dir sagen, wie sehr ich dich liebe.»

«Ich möchte dir nur sagen, dass ich dich sehr, sehr, sehr liebe.»

Wenn das Kind zu dir kommt, dann kannst du es ganz fest in die Arme nehmen. Aber nur, wenn es freiwillig zu dir kommt.

Du kannst nun sagen, «ich liebe dich von ganzem Herzen.»

«Es tut mir so leid, dass ich dich so lange nicht beachtet habe.»

«Ich habe völlig vergessen, dass es dich gibt.»

«Aber das werden wir jetzt ändern.»

«Ich verspreche dir, ich werde ich mich immer wieder daran erinnern, dass es dich gibt.»

Geniesst den gemeinsamen Augenblick.

Sag dem Kind noch einmal, dass du es von ganzem Herzen liebst. (lange Pause)

Ihr sitzt beide so da, da kommt ein grosser regenbogenfarbiger Engel geflogen. Er sieht wunderschön aus.

Er glitzert in der Sonne.

Und er fragt euch, «darf ich euch helfen alte Sachen loszuwerden?»

Das Kind entscheidet, ob der Engel diese alten Sachen ganz, ganz sanft aus eurem Körper lösen darf oder nicht. (lange Pause)

Wenn du ein «Nein» von dem Kind bekommst, dann öffnest du jetzt deine Augen und bist wieder zurück im Hier und Jetzt.

Wenn das Kind ja gesagt hat, dann erlaube dem Engel diese Reinigung bei dir durchzuführen.

Ihr braucht nichts zu tun. Ihr könnt einfach da sitzen und geniessen. Er löst immer wieder etwas aus euch heraus.

Das Alte, ihr müsst es gar nicht anschauen, es ist zum Teil auch ekelig. Zum Glück ist es direkt weg.

Der grosse Engel geht durch jede Zelle eures Körpers, durch jedes Organ und schaut, wo noch irgendetwas ist, was entfernt werden darf. Er entfernt nur Sachen, die euch im Wege stehen, welche euch behindern.

Alles Gute und Liebevolle lässt er da.

Der Engel verlässt auch immer wieder euren Körper und übergibt das, was er eingesammelt hat, den kleineren Engeln über euren Kopf.

Und diese bringen es an einen Ort, wo es in Licht und Liebe umgewandelt wird, ganz automatisch.

# Inneres Kind

---

Und schon taucht der Engel wieder in euch und löst weitere Sachen.

(lange Pause)

Und kommt wieder heraus und übergibt den Engeln wieder das, was er gelöst hat. (lange Pause)

Er taucht erneut in euren Körper ein, und schon kommt er wieder mit jeder Menge Sachen, die er den Engeln übergibt. (lange Pause)

Er taucht erneut in euren Körper ein und löst weitere Sachen.

Er taucht wieder auf und übergibt den Engeln all das, was er gefunden hat und losgelöst werden darf.

Er bleibt jetzt oben an eurem Kopf stehen.

Und ihr bedankt euch bei ihm, «Danke lieber Engel, dass du das bei uns gelöst hast».

Das hat uns befreit.

Der Engel erhebt sich und entschwindet.

Ihr bleibt ganz ruhig sitzen und freut euch.

Alles losgelöst.

Und wenn nicht alles gelöst ist, beim nächsten Mal hören, wird der Rest gelöst.

Jetzt taucht ein anderer Engel auf. Der ist ja noch grösser wie der vorhergehende und er leuchtet in Gold.

Er sieht ganz golden aus, das glitzert und glänzt.

Es blendet euch schon fast, so hell und glitzern ist er.

Er hat einen grossen Topf bei sich.

Nun fragt er euch, «Ich habe in diesem Topf Licht und Liebe, und den würde ich jetzt gerne über euren Kopf ausschütten. So, dass das Licht und die Liebe jede Zelle in eurem Körper erfüllt und auffüllt.

So, dass ihr vollkommen mit Licht und Liebe aufgefüllt seid.»

Der Engel beginnt ganz sachte zu schütten.

Das Licht und die Liebe fliessen in euren Körper.

Es ist ein schönes, witziges Gefühl, es kribbelt, und ihr spürt wie es sich auffüllt.

Das bedeutet du bist vollkommen geschützt, es ist ja Licht und Liebe, und so könnt ihr es geschehen lassen.

Der Topf ist nun leer, und ihr bedankt euch bei dem Engel,

«Danke, danke, lieber Engel, dass du das gemacht hast.»

Der Engel erhebt sich und verschwindet wieder.

Du drückst das kleine Kind ganz sacht an dich und sagst,

# Inneres Kind

---

«ich liebe dich von ganzem Herzen. Du bist das Beste, was mir je passiert ist.»

«Ich liebe dich von ganzem Herzen.»

«Ich liebe dich, egal welchen Unsinn du machst oder anstellst.»

«Das ist egal, ich liebe dich, weil du da bist,»

«weil du da bei mir bist.» (lange Pause)

Du kannst dem Kind nochmals sagen, dass du das Kind sehr, sehr liebst.

Finde deine eigenen Worte.

Nun ist es an der Zeit, dass ihr langsam wieder zurückkommt.

Frisches Quellwasser umspült deinen Kopf und macht alles frisch und frei.

Du bist glücklich und ganz entspannt.

Du spürst den Stuhl unter deinen Beinen.

Du öffnest ganz langsam deine Augen und kommst vollkommen zurück ins Hier und Jetzt.

Du bewegst deine Arme, deine Beine und deine Füße.

Du streckst und reckst dich. Du gähnst.

Dein Körper ist total entspannt.

Und du genießt dieses «Entspannt sein».

Behalte diese Erfahrung in deinem Gedächtnis und in deinem Herzen, und mache die Übung so oft du möchtest.

Danke.

## 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.

# Inneres Kind

---

## 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 Seelename 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 liebst.

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



**entdecke-dich-neu.ch**

Landstrasse 37  
CH-5412 Gebenstorf

[www.entdecke-dich-neu.ch](http://www.entdecke-dich-neu.ch)  
[kontakt@entdecke-dich-neu.ch](mailto:kontakt@entdecke-dich-neu.ch)