



Das innere Kind

Frühe Prägungen, emotionale Bedürfnisse und der Weg zu tiefer Selbstheilung

Was ist das innere Kind?

Das innere Kind beschreibt die in dir gespeicherten Gefühle, Bedürfnisse, Erfahrungen und Verletzungen aus deiner Kindheit. Es beeinflusst noch heute dein Selbstwertgefühl, deine Beziehungen und deine emotionalen Reaktionen.

Warum das innere Kind so wichtig ist

Viele wiederkehrende Muster wie Verlustangst, Bindungsangst, Anpassung, Selbstzweifel oder übermäßiges Harmoniebedürfnis haben ihre Wurzeln in frühen Erfahrungen.

Typische Themen des inneren Kindes

Liebe, Sicherheit, Anerkennung, Schutz, Zugehörigkeit, emotionale Bedürfnisse und das Gefühl, gesehen und verstanden zu werden.

Wie sich Verletzungen zeigen

Starke Trigger, emotionale Überreaktionen, Angst vor Zurückweisung, Selbstkritik, Perfektionismus oder Schwierigkeiten, gesunde Grenzen zu setzen.

Das innere Kind in Beziehungen

Partnerschaften aktivieren häufig alte Bindungsmuster. Viele Konflikte entstehen nicht aus dem Hier und Jetzt, sondern aus alten Wunden.

Das innere Kind und Archetypen

Verletzte Kindanteile können bestimmte Archetypen besonders stark aktivieren, zum Beispiel den Liebenden, Wächter, Heiler oder Herrscher.

Typische Glaubenssätze

Ich bin nicht gut genug. Ich werde verlassen. Ich muss mich anpassen, um geliebt zu werden.

Wie man mit dem inneren Kind arbeitet

Nimm deine Gefühle ernst, erkenne unerfüllte Bedürfnisse und entwickle eine liebevolle, unterstützende Beziehung zu dir selbst.

Praktische Übungen

Schreibe deinem inneren Kind einen Brief. Frage dich, was es damals gebraucht hätte und was du ihm heute geben kannst.

Selbstcoaching-Fragen

Welche Bedürfnisse wurden früher nicht erfüllt?

Wann fühle ich mich besonders verletztlich?

Wie kann ich mir heute Sicherheit und Liebe schenken?

Affirmation

Ich sehe mein inneres Kind mit Liebe, Mitgefühl und tiefer Annahme.

Abschließender Gedanke

Wenn du dein inneres Kind verstehst und liebevoll begleitest, entsteht ein tiefes Gefühl von Sicherheit, Selbstwert und innerem Frieden.

Seelenmagie – Deine Wegbegleitung

Dein Weg. Deine Wahrheit. Dein Licht.

In deinem inneren Kind liegt der Schlüssel zu Selbstliebe, Sicherheit und Heilung.




seelenmagie
DEINE WEGBEGLEITUNG

— ♥ —

Dein Weg. Deine Wahrheit. Dein Licht.
Ich begleite dich.

Tanja Burmester
SPIRITUELLE WEGBEGLEITERIN

Scannen &
mehr erfahren

