

achtsam leben

Heilung und Integration des inneren Kindes

Als Kind sammeln wir Erfahrungen, verbunden mit intensiven Gefühlen, positiven wie negativen. Viele davon sind uns gar nicht mehr bewusst. Aber viele Verhaltensmuster, Ängste, Abwehrmechanismen, die wir heute, als Erwachsene zeigen, sind auf Verletzungen aus der frühen Kindheit zurückzuführen, in der unsere Grundbedürfnisse nicht erkannt oder nicht erfüllt wurden oder sogar traumatisierende Erlebnisse stattgefunden haben.

Aufgrund dieser Erlebnisse haben wir Schutz- oder Abwehrmechanismen entwickelt, die wir ein Leben lang aufrecht erhalten, sofern wir sie nicht auflösen... Auch wenn wir meinen, wir seien Erwachsene, reagiert oft das verletzte oder traurige „innere Kind“ in uns mit Trotz, Abwehr oder Vermeidung.

Durch die innere Arbeit mit dem Kind, werden wir uns dieser Bedürfnisse und Verletzungen bewusst und können alte emotionale Wunden heilen, dem Kind das geben, was es braucht um schließlich „erwachsen“ (frei von alten Verhaltensstrategien) zu reagieren.

In unserem Workshop lernst Du zunächst durch verschiedene Übungen Kontakt mit Deinem inneren Kind aufzunehmen und seine Bedürfnisse kennen und verstehen zu lernen. Verschiedene Übungen leiten Dich dabei an, diese Bedürfnisse zu erfüllen und alte negative Glaubenssätze, die Dein Leben heute noch bestimmen, aufzulösen.

Im nächsten Schritt lernst Du, das innere Kind mit in Deine Gegenwart zu nehmen und in Dein Erwachsenen-Ich zu integrieren. Das bedeutet, sich im heute dauerhaft bewusst zu sein, was das Kind in Dir für Bedürfnisse hat und auf sie angemessen zu reagieren.

Alte, negative Glaubenssätze können neu und in positive umgewandelt werden.

Ein Focus des Workshops liegt darin, diese Verbundenheit und das Ganzsein wieder wahrzunehmen, wenn inneres Kind und Erwachsener wieder vereint sind. Zudem ist ein wichtiger Teil der Integration die positiven kindlichen Gefühle wie Freude, Neugier, Unbefangenheit wieder in das erwachsene Leben zurückzuholen.

Termin	Sonntag, 30.11.2019
Uhrzeit	10–17 Uhr (inkl. Pause)
Kosten	€ 120,–
Ort	Kartäuserhof 30a 50678 Köln

WORKSHOP mit Doris Scheerer und Serga Falck