

CORNELIA SCHENK

# Umarme dein inneres Kind

Wie Sie Schritt für Schritt  
zu einem glücklichen und selbstbewussten  
Menschen werden

© des Titels »Umarme dein inneres Kind« (ISBN 978-3-86882-799-6)  
2017 by mvg Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München  
Nähere Informationen unter: <http://www.mvg-verlag.de>

# Vorwort

In jedem Leben gibt es schmerzhaftere Ereignisse aus der Vergangenheit, die unsere Gegenwart und Zukunft beeinflussen. Als Kinder haben wir uns durch emotionale Schlüsselerlebnisse ein Bild von uns zurechtgelegt. Passend dazu haben wir Strategien entwickelt, um von den Eltern geliebt zu werden. Dafür bezahlten wir mit dem Schmerz des Kindes, das sich nicht seinem Wesen gemäß entfalten durfte. Diese hemmenden Erfahrungen sind in unserem Erwachsenenendasein weiter präsent. Erinnerung an eine Situation an einen ungeklärten Konflikt aus der Kindheit, tauchen sie in Form von negativen Denkmustern auf wie zum Beispiel: »Ich gehöre nicht dazu«, »Ich muss mich anpassen«, »Ich kann das nicht«, »Ich bin nichts wert« oder »Keiner liebt mich«. Der damit verbundene Schmerz kann in einem Erwachsenen immer noch so lebendig sein, dass er sich in seinem Leben nicht aufgehoben und zu Hause fühlt.

Wenn wir aber ein gutes Leben haben wollen, wird es Zeit, sich mit diesem Phänomen der Vergangenheitsbewältigung zu beschäftigen, das unter dem populären Begriff »inneres Kind« bekannt ist und auf großes Interesse stößt. Das vorliegende Arbeitsbuch bietet Ihnen in fünf Schritten eine Anleitung für ein erfolgreiches Selbstcoaching. Mit praxiserprobten Methoden und Fragen kommen Sie dabei Ihrem inneren Kind auf die Spur. Sie werden Neues erfahren, Altes über Bord werfen, Lust auf Veränderung bekommen und die Bemerkung des Psychologen C. G. Jung schätzen lernen: »Es ist das Kind, das Licht ins Dunkel bringt und vor sich her trägt.«

In diesem Sinne wünsche ich Ihnen eine erhellende und erfüllende Beschäftigung mit diesem Ausfüllbuch.

Cornelia Schenk

Augsburg, Februar 2017

© des Titels »Umarne dein inneres Kind« (ISBN 978-3-86882-799-6)  
2017 by mvg Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München  
Nähere Informationen unter: <http://www.mvg-verlag.de>

# Zur Arbeitsweise mit diesem Buch

© des Titels »Umarme dein inneres Kind« (ISBN 978-3-86882-799-6)  
2017 by mvg Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München  
Nähere Informationen unter: <http://www.mvg-verlag.de>

Selbstcoaching braucht Zeit und die Bereitschaft, neue Denkweisen zuzulassen. Aber auch Zwanglosigkeit. Bei manchen Fragen werden Sie wahrscheinlich länger für Ihre Antworten brauchen. Vielleicht kommen sie aus einer ganz anderen Perspektive, oder es sind andere, als Sie vermutet haben. Zerbrechen Sie sich auf keinen Fall zu sehr den Kopf. Legen Sie dann erst einmal das Buch zur Seite und gehen Sie Ihrer Lieblingsbeschäftigung nach. Wenn es Ihnen schwerfällt, Antworten zu finden, soll Ihnen das kein schlechtes Gewissen machen. Zeilen, die leer bleiben, haben mit Sicherheit auch einen Sinn.

Der Titel dieses Buches *Umarme dein inneres Kind* weist bereits auf die Bedeutung der Gefühle bei Ihrer Arbeit mit diesem Buch hin. Es geht um Trauer- und Gefühlsarbeit, darum, was Sie in der Kindheit nicht bekommen haben, darum, was nicht mehr zu ändern ist, aber auch darum, dass Sie als erwachsener Mensch immer noch in der Vergangenheit feststecken. Lassen Sie diese Gefühle zu, sonst werden Sie sich weiterhin in vielen Situationen Ihres Lebens unsicher und belastet fühlen. Ohne Ihre gefühlsmäßige Beteiligung wird kein Selbstcoaching und damit auch keine Veränderung gelingen.

Noch eine wichtige Anmerkung: Wenn Sie merken, dass Sie an die Grenzen einer Selbsthilfe kommen, dann suchen Sie sich bitte professionelle Unterstützung. Sie kämen ja auch nicht auf die Idee, einen gebrochenen Arm selbst zu gipsen. Aber auch dann kann das Buch für Sie als eine zusätzliche Hilfe nützlich sein.

© des Titels »Umarme dein inneres Kind« (ISBN 978-3-86882-799-6)  
2017 by mvg Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München  
Nähere Informationen unter: <http://www.mvg-verlag.de>

# Einführung in die Thematik des inneren Kindes

© des Titels »Umarne dein inneres Kind« (ISBN 978-3-86882-799-6)  
2017 by mvg Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München  
Nähere Informationen unter: <http://www.mvg-verlag.de>

Der Teamleiter beschimpft mit hochrotem Kopf seine Assistentin vor versammelter Mannschaft. Betretenes Schweigen im Raum, die Assistentin weiß nicht, was sie darauf antworten soll. Hans ist klar, dass er seinen Ruf als Teamchef aufs Spiel setzt.

In der Partnerschaft von Franz und Susi läuft es nicht besser. Sie streiten nur noch. Oft wissen sie nicht einmal mehr, was der Anlass gewesen ist. Sie sind zermürbt und resigniert und fragen sich, ob eine Scheidung die Lösung wäre. Das sind nur zwei Beispiele, die jeder aus eigener Erfahrung kennt oder bei anderen beobachten konnte. Aber was läuft da eigentlich ab, wenn erwachsene Menschen sich zu Worten und Taten hinreißen lassen, die sie später bereuen und die sie trotzdem wie unter einem Zwang stehend oft wiederholen? Viele wundern sich dann selbst: Das bin doch gar nicht ich, so kenne ich mich nicht.

Diese seltsamen Entgleisungen können wir besser verstehen, wenn wir den verschiedenen Anteilen unserer Persönlichkeit, zu denen auch das innere Kind zählt, unsere Aufmerksamkeit schenken. Folgenden Anteilen werden Sie im Selbstcoaching begegnen:

# 1. Das innere Kind – der Anteil, den Sie entdecken können

Mit dem Ausdruck »inneres Kind« verbindet die Psychologie die Summe aller Erfahrungen und Erlebnisse aus unserer Vergangenheit. Es ist wichtig, dieses Kind in sich zu entdecken. Denn die Anteile des jüngeren Ichs (wie es die Traumatherapeutin Luise Reddemann formuliert) waren, sind und bleiben für immer ein wichtiger Teil unseres Lebens.

Grundsätzlich ist das innere Kind unser natürliches Selbst, der Kern unseres Wesens. Gehirnphysiologisch wird es der rechten Gehirnhälfte zugeordnet. Es steht für unser Gefühlsleben, unsere Intuition, Weisheit, Kreativität. Im Gegensatz zur Erwachsenenwelt repräsentiert unser Kindanteil unsere Innenräume und unser Seelenleben. Ahnen, wundern, staunen, fantasieren, träumen, in Bildern denken – all das gehört zu seinen Ausdrucksformen. Sie werden in unserer Welt erfahrungsgemäß wenig ernst genommen oder sogar mit Ablehnung bedacht. Doch haben sie ihren eigenen Wert, wenn es darum geht herauszufinden, wer wir sind und wohin wir wollen.

## 2. Das verletzte Kind – der Anteil, den Sie heilen können

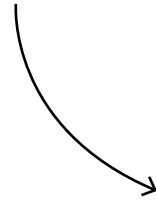
Es gehört zum menschlichen Leben, dass man als Kind auch Kränkungs-schmerz erleben musste. Das verletzte Kind kann jedoch einen so starken Einfluss auf den erwachsenen Menschen haben, dass dieser sich nur äußerlich und den Lebensjahren nach als Erwachsener fühlt. Doch wir haben die Fähigkeit, Verletzungen aus der Kindheit zu heilen und den selbstbewussten Erwachsenen in uns zu stärken.

### 3. Das göttliche Kind – der Anteil, dem Sie viel mehr Spielraum verschaffen können

Für den Psychologen C. G. Jung war das Bild vom inneren Kind ein Archetypus, also ein unbewusstes Seelenbild, das jeder Mensch in sich trägt. Es repräsentiert nicht nur das hilflose und ausgelieferte Kind, sondern auch den Zugang zu unserem ursprünglichen Selbst. Für die vielen positiven Seiten des inneren Kindes wie Spontanität, Begeisterungsfähigkeit, Staunen, Neugier, Lebendigkeit, Kreativität und auch die Fähigkeit, ganz in der Gegenwart sein zu können, prägte C. G. Jung den Begriff »göttliches Kind«. Wenn wir als Original und nicht als Kopie unser Leben führen wollen, brauchen wir die Energie und den schöpferischen Funken unseres göttlichen Kindes.

Machen Sie sich am besten gleich jetzt mit diesem attraktiven Kindanteil vertraut:

*Bitte umblättern*





# Wie Sie mit dem göttlichen Kind in Kontakt kommen können

Stellen Sie dem Kind in Ihnen folgende Fragen:

**Was war dein Lieblingsbuch?**

-----

**Was war dein Lieblingsfilm?**

-----

**Was war dein Lieblingsmärchen?**

-----

**Wer war dein Lieblingsheld?**

-----

**Welche Fantasien hast du gesponnen?**

-----

-----

-----

**Welchen Beruf wolltest du ausüben?**

-----

**Was war deine Lieblingsbeschäftigung?**

-----

**Welche Lieblingsbezugspersonen gab es?**

-----

**Was wolltest du nicht spielen?**

-----

**Was fandest du blöd?**

-----

**Vor was hast du dich gedrückt?**

-----

© des Titels »Umarne dein inneres Kind« (ISBN 978-3-86882-799-6)  
2017 by mvg Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München  
Nähere Informationen unter: <http://www.mvg-verlag.de>

## 4. Der selbstbewusste Erwachsene – der Anteil, den Sie weiter entwickeln können

Wie stellen wir uns diesen Teil von uns vor? Gut gelaunt, immer ein Lächeln und ein lustiges Lied auf den Lippen, positiv gestimmt mit viel Sonne im Herzen? So eine Imagination kann sehr entspannend und stärkend sein. In der Realität wird der Erwachsene eher in der linken Gehirnhälfte verortet. Zu ihm gehören Vernunft, Wissen und Rationalität. Erwachsen sein heißt denken, überlegen, planen, analysieren, vorsorgen und handeln. Es dreht sich dabei alles überwiegend um die äußere und aktive Welt. Dagegen gibt es auch überhaupt nichts zu sagen, solange der Wirkkreis der Kinderwelt auch seine Daseinsberechtigung findet und beide Systeme sich gegenseitig befruchten.

Die besprochenen Anteile sind theoretisch zwar zu trennen, in der Praxis fließen sie aber in einem dynamischen Prozess zusammen und bedingen sich gegenseitig. Deshalb finden sie im Buch keine gesonderten Erwähnungen.

# 1

## Selbstliebe macht glücklicher als Selbstoptimierung - Drei Wege, die Sie zu mehr Selbstliebe ermutigen

© des Titels »Umarne dein inneres Kind« (ISBN 978-3-86882-799-6)  
2017 by mvg Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München  
Nähere Informationen unter: <http://www.mvg-verlag.de>

Als Kinder bekommen wir vieles beigebracht. Doch die Pflege der Selbstliebe steht selten auf dem Erziehungsprogramm. Eher lernen wir, wie wir uns verhalten müssen, damit die Eltern an uns Gefallen finden. Liebe muss man sich verdienen, lernt jedes Kind. Schließlich ist es auf den Glanz in den Augen der Eltern angewiesen, um seinen Selbstwert gespiegelt zu sehen. Bleibt der

Glanz aus, blickt es immer wieder in strenge und vorwurfsvolle Augen, fällt es schwer, zu sich selbst eine positive Beziehung aufzubauen.

## Beachtenswert

Dass Sie eventuell von Vater und Mutter nicht so viel Liebe bekommen haben, wie Sie gebraucht hätten, müssen Sie hinnehmen. Doch ob Sie sich in der Gegenwart selbst mit Liebe beschenken können, liegt ganz in Ihrer Hand.

Als Erwachsene fällt es uns leichter, die Zeit damit zu verbringen, uns um andere zu kümmern, viel zu arbeiten oder Selbstoptimierung zu pflegen, als uns zu lieben. Wir vergessen dabei ganz oft, was wir eigentlich selbst wollen oder brauchen, und sagen Sätze wie: »Es macht mir nichts aus«, »Es ist mir egal«, »Entscheidet ihr das für mich mit«, »Ich kann gut verzichten«. Wir sind stolz auf so viel Selbstlosigkeit und merken nicht, wie wenig Liebe wir für uns selbst übrighaben. Diese erlernte Lieblosigkeit hindert Sie daran, glücklich zu werden.

Im Folgenden möchte ich Ihnen drei Wege aufzeigen, die Ihnen zu mehr Selbstliebe verhelfen werden.

# 1. Wie Selbstverständnis sich entwickelt

Sie haben sich sicher auch schon oft gefragt, wie Sie sich selbst lieben oder wenigstens akzeptieren können, wenn es doch schon schwierig genug ist, zu verstehen, warum Sie so sind, wie Sie sind.

- > Warum bin ich so ein Arbeitstier?
- > Warum gönne ich mir selbst so selten etwas?
- > Warum bekomme ich Angstzustände, wenn ich eine Rede halten muss?
- > Warum lasse ich mich immer wieder mit Menschen ein, die mir nicht guttun?
- > Warum kann ich nie eine Entscheidung treffen?
- > Warum gehe ich jedem Konflikt aus dem Weg und lasse mich lieber benachteiligen?
- > Warum fällt es mir so schwer, Nähe in meiner Partnerschaft zuzulassen?

Ergänzen Sie die oben stehende Liste mit den Fragen, die Ihnen momentan in Bezug zu Ihrer persönlichen Lebenssituation und den Dingen, die Sie verändern möchten, immer wieder durch den Kopf gehen. Lassen Sie sich Zeit, die richtigen Fragen zu finden, und seien Sie ehrlich bei Ihren Antworten.

---

---

---

---

---

---

---

---

# Der Weg zu mehr Selbstverständnis führt rückwärts

Als Sie Ihre Fragen formuliert haben, haben Sie wahrscheinlich gemerkt, dass dabei auch Gefühle, Gedanken, Wünsche und Enttäuschungen in Ihnen hochgekommen sind. Dieses schwer zu entwirrende Knäuel kennen wir aus aktuellen Stressphasen. Wir sagen dann oft: »Ich weiß nicht mehr, wo mir der Kopf steht« oder »Ich verstehe mich selbst nicht mehr«. Doch der wahre Ursprung für dieses fehlende Selbstverständnis ist meist in der Kindheit zu suchen. Hier wurden jene Spuren gelegt, denen wir heute noch folgen.

## **Fallbeispiel**

Harry, 35, Steueranwalt, soll Partner in einer renommierten Anwaltskanzlei werden. Doch seine notorische Unpünktlichkeit lässt die anderen Partner noch zögern. Harry beschließt daher, seine schlechte Angewohnheit mit Disziplin und Willenskraft wegzutrainieren. Doch im Laufe seiner Bemühungen merkt er, dass er es mit einer tief sitzenden Prägung aus seiner Kindheit zu tun hat. Da seine ehrgeizige Mutter es als ihre Aufgabe ansah, das Leben ihres einzigen Sohnes in die Hand zu nehmen, wusste der Junge nur einen Ausweg, diese fürsorgliche Belagerung zu durchbrechen. Er gewöhnte sich an, Dinge zu vergessen, zu verlieren, aufzuschieben oder zu spät zu kommen. Betroffen erkennt Harry, dass diese alten Mechanismen ihn heute noch mehr beeinflussen, als ihm lieb ist. Einst ein cleverer Schutz vor den Übergriffen der Mutter, wirken sie heute kindisch und fehl am Platz. Weder der Chef noch seine Mandanten wollen Harrys Leben kontrollieren.

Mit dem wachsenden Selbstverständnis für diesen Zusammenhang, gelingt es ihm schließlich, seine Berufsrolle professioneller zu gestalten.

Erinnern Sie Harrys Reaktionen an Ihre eigenen? Gibt es auch bei Ihnen Kindheitskonflikte, die Ihr heutiges Selbstverständnis beeinflussen? Antworten darauf können Ihnen folgende Fragen liefern:

Welche Verhaltensweisen tauchen immer wieder auf und stören Sie?

---

---

Welche Verhaltensweisen oder Reaktionen möchten Sie gerne ändern?

---

---

An welche Momente, Konflikte oder Vorschriften aus Ihrer Kindheit erinnern Sie diese Verhaltensweisen?

---

---

### Nachahmenswert

Es trägt zu einem besseren Selbstverständnis bei, wenn wir lernen, zur Durchsetzung unserer Interessen nicht mehr zu kindlichen Mitteln aus der Vergangenheit zu greifen. Bei diesem Prozess leistet die Technik des inneren Beobachters gute Dienste.



## *Der innere Beobachter*

Im Folgenden möchte ich Ihnen den inneren Beobachter vorstellen und zeigen, wie er Ihnen helfen kann, gelassen mit schwierigen Gefühlssituationen umzugehen.

In Stresszeiten ist unsere Sichtweise meist ziemlich eingengt. Wir sehen uns nicht mehr als Persönlichkeit mit vielen Facetten und Möglichkeiten, sondern identifizieren uns automatisch mit dem stärksten Gefühl, das in uns hochsteigt. Das kann Ohnmacht, Wut, Angst, Trauer oder Zurückweisung sein.

Die Vorstellung, in sich einen inneren Beobachter zur Verfügung zu haben, sorgt hier für die notwendige Selbstdistanz. Machen Sie sich mit seiner Hilfe klar: Es gibt einen Teil in mir, der platzt momentan vor Wut oder Ohnmacht, aber ich bin immer mehr als nur meine Wut. Ich bin auch eine Person voller Ideen und liebenswerter Züge. Momentan kommt dieses negative Gefühl zwar stärker zu Wort. Doch es handelt sich nur um einen momentanen Zustand und nicht mehr.

# Übung zum inneren Beobachter

Üben Sie die Technik des inneren Beobachters ein, um Stressreaktionen mit mehr Souveränität und Gelassenheit zu begegnen.

Notieren Sie drei Ereignisse, die Sie schon mal in Stress versetzt haben. Beschreiben Sie dazu Ihre typischen Reaktionen. Nehmen sie diese aber nur als einen Teil Ihrer Person wahr.

1. Ein Teil von mir ist \_\_\_\_\_ gewesen, weil ...  
(zum Beispiel wütend, weil die Nachbarin etwas Unverschämtes zu mir gesagt hat).

-----  
-----  
-----  
-----

Wie habe ich darauf reagiert?

-----  
-----  
-----  
-----

2. Ein Teil von mir ist \_\_\_\_\_ gewesen, weil ...

-----  
-----  
-----  
-----

© des Titels »Umarme dein inneres Kind« (ISBN 978-3-86882-799-6)  
2017 by mvg Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München  
Nähere Informationen unter: <http://www.mvg-verlag.de>

**Wie habe ich darauf reagiert?**

-----  
-----  
-----

**3. Ein Teil von mir ist \_\_\_\_\_ gewesen, weil ...**

-----  
-----  
-----

**Wie habe ich darauf reagiert?**

-----  
-----  
-----

Diesen »Beobachtertrick« können Sie immer dann anwenden, wenn Sie in für Sie schwierige Situationen geraten. So distanzieren Sie sich von der Stressreaktion und versinken nicht gänzlich in negativen Emotionen.

# Übung - mit mir allein

Ziehen Sie sich für zehn Minuten aus dem Alltag zurück und richten Sie Ihre Aufmerksamkeit auf den Atem. Ohne ihn manipulieren zu wollen, sind Sie Beobachter des Atemvorgangs. Durch die Konzentration auf die Atmung bekommen Sie Abstand zu Ihrem aktuellen Problem.

Sie werden schnell merken, dass es nicht möglich ist, Gedanken, Erinnerungen, Sorgen einfach abzuschalten. Sie blenden sich immer wieder ein. Das ist ein normaler Vorgang, der zu jeder Stilleübung gehört und nicht schlimm ist.

Reagieren Sie darauf mit einem Dreischritt:

1. Nehmen Sie wahr, welche Gedanken hochkommen.
2. Lassen Sie die Gedanken vorüberziehen wie Vögel am Himmel.
3. Beobachten Sie weiterhin Ihren Atem und entspannen Sie sich.

Nehmen Sie sich nach Beendigung der Übung Zeit, Ihre Beobachtungen schriftlich festzuhalten.

## Welche Gefühle sind aufgetaucht?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**Welche Gefühle haben sich stärker ausgebreitet und Raum eingenommen?**

---

---

---

---

---

---

---

---

**Welche Gedanken, Stimmen und Erinnerungen sind Ihnen durch den Kopf gegangen?**

---

---

---

---

---

---

---

---

**Welche Gedanken sind immer wiedergekommen?**

---

---

---

---

---

---

---

---

# Wie haben Sie sich am Ende der Übung im Vergleich zum Beginn gefühlt?

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

© des Titels »Uarmte dein inneres Kind« (ISBN 978-3-86882-799-6)  
2017 by mvg Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München  
Nähere Informationen unter: <http://www.mvg-verlag.de>

Diese Übung trägt sehr viel dazu bei, dass wir uns selbst immer besser verstehen lernen. In dieser Stille-Übung erleben wir wie in einem Brennglas alles, was uns bewegt. Was wir im Alltag wegdrängen oder erst gar nicht wahrnehmen, rückt nun klarer in unser Bewusstsein. Dabei entdecken wir auch versteckte Gefühle und Sehnsüchte, die bis in unsere Kindheit zurückreichen und heute unser Verhalten beeinflussen. Durch die Übung geben wir die Identifikation mit unseren Katastrophenfilmen oder negativen Kindheitserinnerungen auf, sehen aus der Distanz die Dinge anders.

Wenn Sie sich mit dieser Übung der Atembeobachtung anfreunden können und positive Auswirkungen für sich feststellen, dann dehnen Sie die Zeit auf 20 bis 30 Minuten aus.

## 2. Wie Selbstveränderung gelingt

*Der Feind in meinem Kopf – die alten Antreiber sind immer noch aktiv*

Was geht uns nicht alles durch den Kopf, wenn wir finden, dass wir versagt haben? Würden Sie Ihren Partner mit Vorwürfen überhäufen, wenn er bei Ihnen Trost und Hilfe sucht? Wohl kaum. Nur an uns selbst lassen wir kein gutes Haar. Niemanden behandeln wir so schlecht wie uns selbst. Wenn uns jemand verletzt, denken wir oft noch: Das habe ich jetzt wohl verdient. Das sind schlechte Voraussetzungen, um sich zu verändern. Ein Grund für unsere harte Selbstkritik liegt in der Kindheit. Schon unbedachte Sätze wie: »Lass das«, »Das kannst du nicht!«, »Nimm dir ein Beispiel an deiner Schwester« reichen aus, um ein Kinderherz tief zu verunsichern. Im Laufe der Zeit gehen uns die kritischen Stimmen der Eltern in Fleisch und Blut über. Sie werden ein Teil unserer Identität.

## Beachtenswert

Wissen Sie, warum Sie sich in bestimmten Situationen so verhalten, wie Sie sich verhalten? Noch als Erwachsene befolgen wir die elterlichen Anweisungen in Form von unbewussten Selbstinstruktionen. Hier einige Beispiele dazu:

- > Wir strengen uns auch dann noch an, wenn uns schon die Augen vor Müdigkeit zufallen.
- > Wir beißen uns lieber auf die Zunge, als Unterstützung einzufordern.
- > Wir meiden Situationen, in denen wir Farbe bekennen müssen, wie Konflikte oder öffentliche Auftritte.
- > Wir schaffen es nicht, Nein zu sagen oder Wünsche zu äußern.
- > Wir geben lieber 150 Prozent, damit alles perfekt ist.



# Dem Antreiber auf der Spur

In der Kindheit wurden wir nicht nur kritisch bewertet, sondern wir bekamen auch Verhaltensregeln angeboten. Ihre Beachtung sicherte uns das Wohlwollen und die Anerkennung der Eltern. Die Stressforschung hat fünf dieser prägnanten Verhaltensregeln identifiziert und bezeichnet sie als innere Antreiber:

- > Sei perfekt!
- > Sei beliebt und mach es allen recht!
- > Sei stark!
- > Sei schnell!
- > Streng dich an!

Hier ist Platz für Ihre persönlichen Antreiber, die Ihnen in der Kindheit immer wieder begegnet sind.

- > \_\_\_\_\_
- > \_\_\_\_\_
- > \_\_\_\_\_
- > \_\_\_\_\_
- > \_\_\_\_\_

Bis heute beeinflussen diese Antreiber unsere Gedanken, Gefühle und Verhaltensweisen. Je mehr wir uns unter Druck fühlen, umso stärker setzen wir sie zur Lösung unserer Probleme ein. Leider oft ohne das gewünschte positive Ergebnis. So sehr wir auch versuchen, den Antreibern gerecht zu werden, es genügt nie. Und damit steigt die Gefahr, Burn-out-Prozessen sehr nahezukommen.

© des Titels »Umarme dein inneres Kind« (ISBN 978-3-86882-799-6)  
2017 by mvg Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München  
Nähere Informationen unter: <http://www.mvg-verlag.de>