

## Meine Gefühle, mein inneres Kind, seine Botschaft und Ich

Emotionale Reaktionen auf deine eigene, oft unbewusste Vergangenheit ändern

### Selbsterfahrungsseminar in zwei Teilen:

20.11. 14- 18 Uhr und 21.11. 10- 14 Uhr

*"Es gibt Momente im Leben, wo es an der Zeit ist,  
einfach still zu werden und zuzuhören."*



**Dir zuzuhören** und das Kind in dir zu spüren, zu fühlen, zu lieben und an die Hand zu nehmen ...

### **Durfst du als Kind Gefühle wie Frust, Wut und Trauer zeigen? Wie oft unterdrückst du deine Gefühle, erlaubst sie dir nicht oder redest sie dir schön?**

Befriedigst deine vermeintlichen Bedürfnisse durch bestimmte Handlungen (gönnt dir etwas, suchst den Schuldigen, läßt deinen Frust im Außen ab oder suchst nach Bestätigung...). Dieses Weglenken von den Gefühlen um sie loszuwerden, bewirkt aber in Wirklichkeit genau das Gegenteil. Sie werden noch stärker.

Vielleicht hast du in deiner Kindheit gelernt, dass man insbesondere sogenannte „negative“ Gefühle wunderbar überspielen kann und du sie dadurch nicht spüren musst.

Einfach wegzulächeln, abzulenken, durch Konsum zu ersetzen.

Wurdest du vielleicht auch für deine starken Gefühle belächelt, bestraft oder ins Zimmer geschickt?

Und auch wenn du eine schöne Kindheit hattest, kann es Gefühle (wie Wut, Unzufriedenheit, Trauer, Scham, Angst...) und unerfüllte Bedürfnisse in dir geben, die oft unbewußt wirken.

Werden bestimmte kindliche Bedürfnisse von den Eltern nicht oder nur wenig gesehen und befriedigt, dann streben diese auch dann noch nach Erfüllung und Befriedigung, wenn du längst erwachsen bist. Trägst als Erwachsene ein verletztes Kind in dir, das sich zu kurz gekommen, ungesehen, ungeliebt oder alleingelassen fühlt und welches ständig versucht, seine unbefriedigten Bedürfnisse durch bestimmte Personen oder Handlungen erfüllt zu bekommen oder um sich wertvoller zu fühlen.

Unser Gehirn speichert von Geburt an, all unsere frühen Erfahrungen, Gefühle und Reize.

Diese wirken zu jeder Zeit unterbewußt in dir und du fragst dich, warum du immer wieder den gleichen Problemen und Themen begegnest.

Du nimmst immer nur die Reaktionen an der Spitze deines Eisberges wahr.

Aber was sich darunter alles befindet kannst du nicht spüren?

Immer wieder holt dich deine Vergangenheit ein. Das können eine ganz bestimmte Situation aber auch nicht erinnerliche Situationen und Gefühle sein.

Immer und immer wieder kommen bestimmte Gefühle und Gedanken in dir hoch und kannst sie nicht richtig einordnen?

Doch deine unterdrückten Gefühle und Bedürfnisse schlummern immer noch tief in dir und warten nur auf die richtigen Trigger. Dass jemand kommt und deine wunden Knöpfe drückt.

Hast du dich mal gefragt, warum dich bestimmte Verhaltensweisen oder Reaktionen von deinem Kind, deinem Partner, deinem Chef oder anderen Personen wütend, traurig oder auch unsicher machen können? Warum du dich auf einmal so anders fühlst? Dass du auf einmal wie ferngesteuert bist?

Du suchst im Außen nach dem Schuldigen?

Du möchtest einfach nur gehört und gesehen werden?

Die Anerkennung bekommen für die du Tag für Tag kämpfst?

Du möchtest dich und deine Mitmenschen endlich besser verstehen und annehmen?

Dich mit deinem Partner nicht wegen allen Kleinigkeiten streiten?

Wie oft denkst du, ich bin doch jetzt Erwachsen, stark, da stehe ich drüber und bin souverän?

### **Kennst du das, wenn du z.B. bei deinen Eltern zu Besuch bist?**

Du wirst auf einmal von der erwachsenen souveränen Frau, dem erwachsenen Mann, Verkäufer oder Managerin innerlich wieder zu dem kleinen Mädchen, dem kleinen Jungen.

In dir findet eine Wandlung statt und du kannst nichts dagegen tun?

Du passt dich an, ordnest dich unter oder versuchst bspw. die Emotionen deiner Eltern zu regulieren. Oder hattest du früher eine bestimmte Rolle in deiner Familie und spielst diese beim Besuch deiner Eltern immer noch?

Fühlst dich nicht gesehen oder angenommen? Wartest auf Lob und Anerkennung?

Wir denken leider viel zu oft, so jetzt sind wir Erwachsen.

Tatsächlich ist in dir noch das kleine Mädchen, der kleine Jung im Körper eines Erwachsenen.

### **Und auch die Fragen solltest du Mama oder Papa sein:**

Was löst es in dir aus Mama/ Papa zu werden, was verändert sich da innerlich in dir, welche Gefühle kommen hoch? Wie kann gegenseitiges Verständnis in Bezug auf dein ganz individuellen Mama/Papa-Sein, zu deinen Eltern geschaffen werden?

Was macht es mit dir, wenn dir dein Kind mit einem „Nein“ antwortet oder nicht auf dich „hört“.

### **Begib dich JETZT auf eine mutige und befreiende Reise zu deinem inneren Kind. Zu deiner Wahrheit und Befreiung aus deinen negativen Glaubenssätzen und Gedanken.**

#### **In diesem Selbsterfahrungsseminar möchte ich dir zeigen:**

- Wie deine Gedanken und dein Verhalten von deinen Erfahrungen geprägt werden und dich in deinem Alltag und auch in der Erziehung deiner Kinder beeinflussen können
- Wie du deine negativen Glaubenssätze finden und entschlüsseln kannst
- Wie du dich von negativen Glaubenssätzen befreien kannst
- Wie du es schaffen kannst, JA zu dir selbst zu sagen, deine Integrität zu leben
- Ich werde gemeinsam mit dir, eine erste Reise zu deinem inneren Kind wagen und einen friedensschaffenden Prozess anbahnen
- Ich werde dir zeigen, wie dein Erwachsenen- Ich, dein Kind- Ich an die Hand nehmen, begleiten und trösten kann

➤ **\*Wertschätzung:** 89€ (bei Bedarf komme ich dir mit dem Preis entgegen)

**\*Dauer:** 2x 4 Stunden

**\*Kleingruppe:** höchstens 8 Personen (mind. 5)

\*einen Monat intensive Begleitung in einer WA Gruppe mit den Teilnehmern deines Seminars

\*Praktische Übungen und Notfallkoffer für zu Hause

\*alle Meditationen auch für zu Hause

Gern kannst du dich auch schon für Januar auf die Warteliste setzen lassen, da die Plätze aufgrund der kleinen Gruppe schnell voll sind!

Melde dich wenn du Fragen oder Bedenken hast.

#### **Verbindliche Anmeldung unter:**

[erziehungsweise@gmx.de](mailto:erziehungsweise@gmx.de), Kontaktformular auf [www.erziehungsweise-familienberatung.de](http://www.erziehungsweise-familienberatung.de) oder unter [www.leo-family.de](http://www.leo-family.de)

**Kursort:** Familienflüsterei in Merzenich, Weidenkopf 1

Ich freue mich auf dich und danke dir für dein Vertrauen.

Katrin Salzmann,  
Diplom- Pädagogin, ErziehungsWeise

