

Modul1: Meine Gefühle, mein inneres Kind, seine Botschaft und Ich Emotionale Reaktionen auf deine eigene, oft unbewusste Vergangenheit ändern

"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 ...

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...).

Vielleicht hast du in deiner Kindheit gelernt, dass man sogenannte „negative“ Gefühle nicht fühlen darf, wunderbar überspielen kann und du sie dadurch nicht spüren musst? Einfach wegzulächeln, abzulenken, durch Konsum zu ersetzen.

Durftest du als Kind Gefühle wie Frust, Wut und Trauer zeigen?

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

Wurden bestimmte Bedürfnisse von deinen Eltern oder engsten Bezugspersonen nicht oder nur wenig gesehen und befriedigt, dann streben diese auch dann noch nach Erfüllung, wenn du längst erwachsen bist. Trägst als Erwachsener ein verletztes Kind in dir, das sich zu kurz gekommen, ungesehen, ungeliebt oder alleingelassen fühlt. Welches ständig versucht, seine unbefriedigten Bedürfnisse mit allen Mitteln erfüllt zu bekommen. Sich wertvoller fühlen möchte.

Und auch wenn du eine schöne Kindheit hattest, kann es starke Gefühle und unerfüllte Bedürfnisse in dir geben, die immer noch unbewußt in dir wirken.

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, oft unbewußte Vergangenheit ein? Das können eine ganz bestimmte Situation aber auch nicht erinnerliche Situationen und Gefühle sein.

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

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. Kennst du sie?

Hast du dich mal gefragt, warum dich bestimmte Verhaltensweisen 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? Dich klein fühlst?

Dass du auf einmal wie ferngesteuert bist? Und du nichts dagegen tun kannst?

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 vielleicht sogar das Gefühl, wenn du bei deiner Familie 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 die Emotionen deiner Eltern zu regulieren.

Hattest 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 Erwachsenen.

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

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 zu sagen und dich in bedingungslos anzunehmen
- Ich werde dir zeigen, wie dein „Erwachsenen- Ich“ dein „Kind- Ich“ trösten, begleiten und an die Hand nehmen kann

Wertschätzung: 59 Euro (bei Bedarf komme ich dir mit dem Preis entgegen)

Dauer: 2x 2-3 Stunden

Kleingruppe: höchstens 8 Personen (mind. 5)

- einen Monat intensive Begleitung in einer WA Gruppe mit den Teilnehmern deines Seminars
- Praktische Übungen, Workbook, Notfallkoffer und alle Meditationen für zu Hause
- Inklusive einem individuellem Einzelgespräch 79 €

Gern kannst du dich schon für Folgetermine 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:

www.erziehungsweise-familienberatung.de oder unter www.leo-family.de Buchungsformular

Aktuelle Termine zu Kursen (auch vor Ort) zum inneren Kind unter:

www.erziehungsweise-familienberatung.de

|

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

Katrin Salzmann,
Diplom- Pädagogin

