



DIE KRAFT DER LIEBE

WIEDERENTDECKUNG DES KINDES IN DIR

Möglicherweise hast du den wertvollsten Teil in dir noch gar nicht zum Leben erweckt: dein inneres Kind. Wie dir das gelingt, erklärt Anya Leyn

Die Liebe, ein Gefühl von unermesslicher Tiefe und Schönheit, begleitet uns ein Leben lang in den unterschiedlichsten Formen. Von der Liebe zu unseren Eltern und Geschwistern über die romantische Liebe bis hin zur Liebe zu unseren eigenen Kindern – sie prägt unsere Erfahrungen und lässt unser Herz erblühen. Doch oft vergessen wir inmitten der Erwachsenenwelt und den Herausforderungen des Alltags das Kind in uns, das einst voller Neugier, Unschuld

und Freude die Welt entdeckte. Das Kind in uns symbolisiert eine unbeschwertere Zeit, in der wir uns von Kreativität und Fantasie leiten ließen, ohne uns von Zweifeln oder Ängsten einschränken zu lassen. Es war eine Zeit, in der wir mit offenem Herzen auf andere zugehen und bedingungslose Liebe schenken konnten, ohne die Last vergangener Enttäuschungen zu tragen. Diese kindliche Liebe ist tief in unserem Inneren verwurzelt und trägt das Potenzial in sich, zu heilen

und uns zu helfen, die Welt mit anderen Augen zu sehen.

Die Kraft der Liebe wiederfinden

Doch wie kannst du das „Kind in dir“ entdecken und dir der Kraft der Liebe, die in uns allen lebt, bewusst werden? Wie kann es gelingen, inmitten der Verantwortlichkeiten und Herausforderungen einen Zugang zur inneren kindlichen Essenz finden?

„wingwave®“ ist eine Coaching- und Therapiemethode, die von den deutschen Psychologen Cora Besser-Siegmund und Harry Siegmund entwickelt wurde. Ursprünglich wurde sie als Emotions- und Leistungs-Coaching konzipiert, hat sich aber auch in der Arbeit mit dem „inneren Kind“ als sehr wirksam erwiesen. Das „innere Kind“ ist ein Konzept aus der psychologischen Arbeit, das sich auf unsere kindlichen Erfahrungen, Gefühle, Bedürfnisse und Verletzungen bezieht, die wir im Laufe unserer Kindheit erlebt haben. Diese Erfahrungen können unser Verhalten, unsere Emotionen und Einstellungen im Erwachsenenalter beeinflussen. Anzeichen dafür können sein:

Unfähigkeit, Gefühle auszudrücken:

Menschen mit einem verletzten inneren Kind könnten Schwierigkeiten haben, ihre Emotionen angemessen auszudrücken oder sie sogar unterdrücken.

Geringes Selbstwertgefühl:

Eine Person mit einem verletzten inneren Kind kann unter einem chronischen Minderwertigkeitskomplex und Selbstzweifeln leiden.

Beziehungsprobleme:

Schwierigkeiten in zwischenmenschlichen Beziehungen können darauf hindeuten, dass das innere Kind verletzt ist. Dies könnte sich durch die Angst vor Nähe, Vermeidung von Bindungen oder durch wiederholte ungesunde Beziehungsmuster zeigen.

Perfektionismus:

Vielleicht hast du als Kind erlebt, dass es nie reicht was du tust, um von deinen Eltern anerkannt oder geliebt zu werden. Heute versuchst du alles perfekt zu machen, weil du unbewusst der Meinung bist, nur so Anerkennung oder Liebe zu bekommen. Hinter dem Perfektionismus steckt oft die Angst vor Ablehnung.

Die wingwave®-Methode beruht auf den folgenden Kernprinzipien:

Bilaterale Hemisphärenstimulation:

Durch schnelle, abwechselnde Bewegungen der Augen oder durch andere Methoden wie Klopfen oder akustische Signale wird der Zugang zu den emotionalen Erinnerungen

erleichtert und eine Verarbeitung der belastenden Gefühle angeregt.

Mentales Coaching:

Der Coach nutzt bestimmte Techniken, um das innere Kind zu kontaktieren und mit ihm zu arbeiten. Dies kann zum Beispiel Visualisierungen, Imaginationen oder das Gespräch mit dem inneren Kind umfassen.

Ressourcenaktivierung:

Durch die Aktivierung von positiven Ressourcen und Fähigkeiten, sollen emotionalen Verletzungen aus der Kindheit besser bewältigt und positive Veränderungen herbeigeführt werden. Die Klienten werden somit ermutigt, die Gefühle und Bedürfnisse ihres inneren Kindes anzuerkennen, es zu trösten und in Folge auch zu heilen.

Fazit: Das Erwecken der Liebe, die das Kind in uns hervorbringt, kann eine transformative Reise sein, die uns ermöglicht, unser Leben mit mehr Freude, Leichtigkeit und Mitgefühl zu gestalten.

www.institut-wunderbar.de

Selbstcoaching-Tipps

...für die Arbeit mit dem inneren Kind

Anja Leyn ist Diplom-Verwaltungswirtin (FH), Psychologische Beraterin, Mental-Coach für systemische Kurzzeitkonzepte, Work-Health-Balance-Coach für systemische Kurzzeitkonzepte, zert. Gesundheitspädagogin, wingwave®-Trainerin und -Lehrtrainerin, RiT-Reflexintegrationstrainerin und systemische Traumfachberaterin.



Gefühle ausdrücken: Erlaube dir, deine Gefühle zu spüren und auszudrücken, ohne sie zu verurteilen. Wenn du traurig, verängstigt oder wütend bist, lass diese Emotionen zu und drücke sie auf gesunde Weise aus.

Positive Erinnerungen: Denke an positive Momente aus deiner Kindheit. Erinnerung dich an glückliche, liebevolle und unterstützende Erfahrungen. Diese können helfen, positive Gefühle und das innere Kind zu stärken.

Kreative Ausdrucksmöglichkeiten: Nutze kreative Mittel wie Malen, Schreiben, Musizieren oder Tanzen, um deine Gefühle und Erlebnisse auszudrücken und zu verarbeiten.