

# Lerne dein inneres Kind kennen

---

## Darum geht es:

***"Your mind is everything. What you think, you become." – Buddha***

...denn, wovon wir zutiefst überzeugt sind, bestimmt unser Leben grundlegend.

Wir alle haben **tiefe und häufig unbewusste Überzeugungen** über uns, das Leben und die Welt. Diese sogenannten Glaubenssätze entstehen in den **ersten Lebensjahren**, da sich unsere Gehirnstruktur bis zum sechsten Lebensjahr weiter ausbildet. Daher sind die Erfahrungen, die wir früh mit Mama und Papa machen auch so **prägend**. Glaubenssätze beeinflussen unser Leben so stark, weil sie unsere **innere Einstellung** formen und bestimmen, wie wir die Welt da draußen **wahrnehmen**.

---

## Aufgabe:

### Schritt 1:

Was ist ein aktuelles Problem von dir? Versuche, dich so konkret und detailliert wie möglich auszudrücken.

### Beispiel:

- Schreibe nicht 'Beziehungen', sondern
    - 'Ich habe in der Beziehung zu meinem Freund ständig das Gefühl, dass ich ihm nicht wirklich wichtig bin.'
    - 'Ich habe ständig das Gefühl, dass meine Mutter mich kontrolliert und mir keinen Raum lässt, wirklich selbstständig zu sein.'
- 
- 
- 
- 
-

## Ein Alltagsbeispiel dazu...

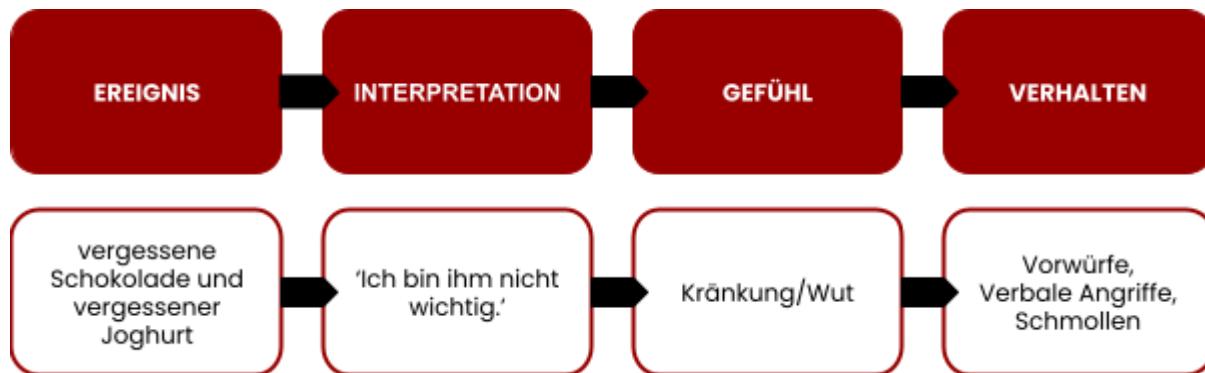
### Anna wird schnell wütend, wenn ihr Freund Ben etwas vergisst, was ihr wichtig ist.

Neulich hatte er beim Einkaufen vergessen, die gewünschte Schokolade und ihren Lieblingsjoghurt mitzubringen und Anna ist dann richtig ausgeflippt. Es gab einen echten Streit – wie so häufig.

**Sicherlich würdest du zustimmen**, dass andere Menschen in Annas Situation durchaus ganz anders auf ein ähnliches Ereignis reagiert hätten. Daraus wird deutlich, dass es also eigentlich nicht nur um das Ereignis (also die vergessene Schokolade oder den fehlenden Lieblingsjoghurt) geht, sondern dass Anna aufgrund ihrer eigenen Interpretation so wütend geworden ist.

### Annas Interpretation lautet nämlich:

*"Ich bin meinem Freund nicht wichtig. Er nimmt meine Wünsche nicht ernst. Deswegen bin ich so wütend geworden."*

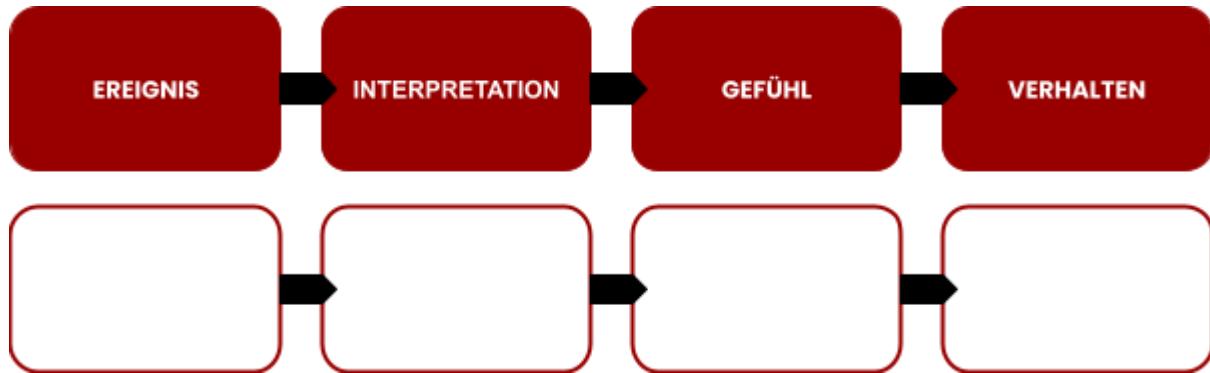


### Schritt 2:

An dem obigen Beispiel lässt sich unschwer erkennen, dass insbesondere unsere *innere Einstellung* bestimmt, wie wir *unser Leben wahrnehmen*. Die eigene subjektive Bewertung und Interpretation entscheidet, wie wir mit einer Situation umgehen.

In welchen Situationen interpretierst du die Welt und bist wütender als es eine "normale" Person ist in einer vergleichbaren Situation?

*Welche Interpretationen liegen deinem Problem vielleicht zugrunde? Versuche, die vorliegende Skizze wie im obigen Beispiel auszufüllen.*



### **Schritt 3:**

Kennst du noch andere Situationen, in denen du überemotional und vielleicht unverhältnismäßig zum objektiven Anlass reagierst oder reagiert hast? Versuche noch mindestens zwei Situationen aus deinem Leben zu finden.

## Beispiel:

- *'Als meine Mutter neulich zu mir gesagt hat, ich könnte doch bitte meinen Teller in die Geschirrspülmaschine einräumen, habe ich ihr direkt vorgeworfen, dass sie mich immer kritisiert und ich ihr am Ende ja wahrscheinlich eh nie gut genug bin.'*
  - *'Als meine Freundin letzte Woche gefragt hat, warum ich mich am Wochenende so selten gemeldet habe, habe ich ihr den Vorwurf gemacht, dass sie mich nur kontrollieren will und immer so eifersüchtig ist.'*

---

---

---

### **Warum wir die Wirklichkeit so (subjektiv) interpretieren. . .**

*Schauen wir uns nochmal die Situation von Anna an. Warum interpretiert sie die Wirklichkeit nun so und nicht anders?*

Annas Eltern waren oft gestresst von der Arbeit und hatten abends meistens nicht mehr genug Energie, um sich ausgiebig mit ihren Kindern zu beschäftigen. Zudem hatte Anna drei Geschwister, mit denen sie sich die Aufmerksamkeit ihrer Eltern teilen musste.

Anna hat sich, wie viele andere Kinder auch, selbst für das Verhalten ihrer Eltern verantwortlich gemacht. Fälschlicherweise hat sie sich selbst die Schuld an dem Verhalten ihrer Eltern gegeben und es haben sich Glaubenssätze wie "Ich bin nicht wichtig.", "Ich genüge nicht." oder "Ich komme zu kurz." eingeprägt.

Diese sind für sie zu **allgemeingültigen Wahrheiten** geworden.  
Es handelt sich um **sogenannte Glaubenssätze**.

### **Schritt 4:**

Vielleicht hast du schon gemerkt: Du sehnst du dich nach Bindung, aber auch nach Autonomie. Durch Verletzungen, die du als Kind erfahren hast, haben sich **deshalb negative Glaubenssätze in deinem Kopf (und deinem Herzen) gebildet** – für dich **allgemeingültige Wahrheiten**, die dein Leben heute noch bestimmen.

Welche negativen Glaubenssätze fallen dir spontan ein, die heute ganz oft dein Leben steuern? Gehe dazu gerne die Liste mit den typischen negativen Glaubenssätzen einmal durch. . . welche Sätze kommen dir bekannt vor oder lösen ein Gefühl in dir aus?

### **Typische negative Glaubenssätze:**

- Ich bin nicht liebenswert.
- Ich bin nichts wert.
- Ich bin nur etwas wert, wenn ich Leistung erbringe.
- Ich komme zu kurz.
- Ich bin unerwünscht.

- Ich habe nichts zu sagen.
  - Meine Meinung zählt nicht.
  - Ich erfülle die Erwartungen nicht.
  - Ich bin nicht wichtig.
  - Keiner sieht mich.
  - Ich bin anderen egal.
  - Ich werde nicht wahrgenommen.
  - Mich soll es nicht geben.
  - Ich bin nicht willkommen.
  - Ich bin nicht schön.
  - Ich bin zu dick/ zu dünn...
  - Ich bin dumm.
  - Andere sind besser als ich.
  - Aus mir wird eh nichts.
  - Ich muss es alleine schaffen.
  - Das Leben ist hart und ein Kampf.
  - Das schaffe ich nie!
  - Ich bin machtlos.
  - Ich bin hilflos.
  - Ich habe es nicht verdient.
  - Ich habe oft Pech.
  - Ich bin nicht mutig genug.
  - Ich genüge nicht.

Welche Glaubenssätze steuern heute ganz oft dein Leben? Welche negativen Gedanken über dich selbst und deine Eltern gehen dir - bewusst oder unbewusst - häufig durch den Kopf?

Woher kommen diese Gedanken? Was hast du in deiner Jugend/Kindheit erlebt, dass dich dazu gebracht hat diese Gedanken zu glauben?

### Beispiel:

- *'Mein Vater hat meiner Mutter angedroht, dass er sie verlassen wird, als ich 8 Jahre alt war. Ich habe mich damals absolut hilflos gefühlt, wenn ich nur daran gedacht habe, dass sich meine Eltern trennen könnten. Seit diesem Tag, habe ich immer wieder die Angst verlassen zu werden und nicht gut genug zu sein.'*