



## Visualisierung

# Dialog mit dem inneren Kind

Das psychologische Konzept des Inneren Kindes geht auf die Psychotherapeuten Erika Chopich und Margaret Paul zurück. Getreu dem Motto „**Es ist nie zu spät für eine glückliche Kindheit,**“ ermöglicht es, sich selbst die emotionale Zuwendung, die in der Kindheit gefehlt hatte, zu geben und manchmal sogar Verletzungen aus der Kindheit zu heilen. Auch kindliche Ressourcen wie Neugier, Begeisterungsfähigkeit, Staunen, Lebendigkeit, Spontaneität oder die Fähigkeit, ganz in der Gegenwart zu sein, können über das innere Kind wieder im Leben des Erwachsenen erschlossen werden.

### **Alle Deine kindlichen Erfahrungen und Gefühle leben in Dir weiter. Du hast viele Kinder in Dir.**

Ein Inneres Kind kann auch eine Art abgespaltener Persönlichkeitsanteil sein. Diese Abspaltung ist entstanden, weil Du Dich von den schmerzhaften Gefühlen Deiner Kindheit schützen wolltest/musstest. Die meisten Menschen haben mehrere innere Kinder, die sie durch ihr ganzes Leben mitnehmen.

Die inneren Kinder sind in einem bestimmten Lebensalter entstanden, als es Dir in der Kindheit nicht gut ging, als Du Dich z.B. einsam und verlassen gefühlt hast. Die inneren Kinder sind Deine unterbewussten Glaubenssätze. **Was Du als Kind empfunden hast, dachtest, schlussfolgert hast, sind heute Deine unbewussten Glaubenssätze, die heute Dein Leben formen und bestimmen.** Diese Glaubenssätze sind es, die bestimmen, ob Du erfolgreich bist, ob Du Lebensfreude hast oder ob Du in glücklichen Beziehungen lebst. Deshalb lohnt es sich mit Deinem inneren Kind in Dialog zu treten, ihm Liebe zu geben, von ihm zu lernen, auf es zu hören und es zu heilen.

Es geht Dir gut, wenn es Deinem inneren Kind gut geht. Deine Lebensfreude als Erwachsener ist Dein glückliches inneres Kind. Ein glückliches inneres Kind zeigt sich als spontanes, lebensfrohes, kreatives und liebevolles Wesen.

### **Hinweise zur Anwendung:**

Wenn Du die Visualisierung öfter machst -was sehr empfehlenswert ist - wird sich vielleicht nicht jedes Mal das gleiche innere Kind im gleichen Alter zeigen. Es ist ganz natürlich, dass irgendwann auch die anderen inneren Kinder zum Vorschein kommen.

#### *Entspannung:*

Zum Gelingen einer Visualisierung ist die Entspannung sehr wichtig. Deshalb beginnen alle auf GedankLicht angebotenen Visualisierungen mit einer Entspannungseinleitung. Kannst Du entspannen, hast Du durch den sogenannten Alpha-Frequenz-Bereich Deines Gehirnes Zugang zu Deinen unterbewussten Anteilen.

Solltest Du am Anfang Deiner Visualisierungsübungen nicht genügend entspannen können, wird das Ergebnis Deiner Visualisierungen sicherlich nicht optimal ausfallen. Trotzdem lohnt es sich unbedingt dran zu bleiben, denn Entspannung kann Dein Gehirn lernen.

#### *Ruhiger Raum:*

Stelle sicher, dass Du während der Visualisierung nicht gestört wirst. Am besten stellst Du Dein Handy aus und kündigst ggf. allen Familienmitgliedern/WG-Bewohner etc. an, dass Du die nächste halbe Stunde auf keinen Fall gestört werden willst.



### *Innere Bilder:*

Nimm Deine inneren Bilder ernst. Zerplücke sie nicht mit dem Verstand. Es sind symbolische Bilder, die Deine Seele wählt, um eine Energie oder einen Persönlichkeitsanteil in Dir darzustellen. Es tut meist auch nicht gut, die inneren Bilder mit anderen Menschen (Ausnahme Therapeuten) zu bereden. Abwertende Bemerkungen stören das Heilpotential.

### *Wiederholung:*

Du kannst diese Visualisierung so oft Du möchtest durchführen. Du kannst Dein inneres Kind zum ständigen Berater in Deinem Leben machen. Diese Arbeit wird Früchte der Leichtigkeit und des Glücks tragen.

## Warnhinweise:



Für mehr als 90% aller Menschen sind diese Visualisierungen völlig harmlos.

Obwohl diese Visualisierung nicht dazu angelegt ist, Kindheitserlebnisse in Erinnerung zu rufen, kann es doch passieren, dass Kindheitserfahrungen hochkommen. Deshalb ist diese Visualisierung bei bekannter **Misshandlung und/oder bei Missbrauch** in der Kindheit mit Vorsicht zu behandeln. Halte in diesem Falle unbedingt vor der Anwendung dieser Visualisierung Rücksprache mit Deinem Therapeuten.

Dringend abraten müssen wir Dir, wenn Du folgende Diagnosen hast:

- **Schizophrenie**
- Eine **klinische Depression**, die eine Medikamenten-Einnahme erfordert.
- Schwere Persönlichkeitsstörungen
- Drogenabhängigkeit, Alkoholabhängigkeit, Medikamentenabhängigkeit
- Keine Anwendung, wenn Du Psychopharmaka einnimmst. Bitte auch nicht absetzen, nur um eine Visualisierung durch zu führen.
- Epilepsie und ähnlichen Anfallserkrankungen
- Erkrankungen des zentralen Nervensystems z.B. schwere Verletzungen des Gehirns
- In den ersten 2 Monaten nach Schlaganfällen und nach Herzinfarkten
- Bei schweren Herzerkrankungen
- Thrombosen
- **Keine Anwendung im Straßenverkehr (Die Anwendung sollte nur Zuhause erfolgen)**
- **Keine Anwendung bei der Arbeit, insbesondere bei der Arbeit an Maschinen und Geräten**
- **Keine Anwendung unmittelbar bevor Du am Straßenverkehr teilnimmst oder Du gefährliche Maschinen bedienst.**

Gedank-Licht.de übernimmt **keine Haftung** für eine unsachgemäße Anwendung.  
Die Anwendung der Visualisierung erfolgt eigenverantwortlich.

