



Visualisierung

Heilung für das verlassene Kind

Diese Visualisierung ist für Menschen gedacht, die

- nicht gut alleine sein können
- in Beziehungen Verlassenheitsängste haben.
- Ängste beim Alleinsein haben
- in Beziehungen sehr anhänglich und abhängig sind
- wenig Selbstvertrauen haben.

Wenn die Bindung zu den Eltern nicht stabil war oder Erlebnisse in der Kindheit stattgefunden haben, bei denen sich das Kind verlassen gefühlt hat, graben sich tiefe Ängste in die Psyche des Menschen ein. Für ein Kind ist es lebensbedrohlich, von den Eltern verlassen zu werden – entsprechend groß und überwältigend sind die Ängste für die kindliche Psyche. Wir als Erwachsene können uns selbst versorgen und überleben, wenn wir verlassen werden. Ein Kind kann das nicht, so haben Verlassenheitsängste in der kindlichen Psyche oft eine ähnliche Dimension wie Todesängste.

Im Erwachsenen leben diese kindlichen Ängste und Erlebnisse im Unterbewussten fort und kommen immer wieder zum Vorschein, wenn sie alleine sind oder wenn Beziehungen instabil werden. Wahre Abgründe tun sich auf, wenn diese Erwachsene verlassen werden – sie fühlen sich gleichsam vernichtet.

Mit dieser Visualisierung heilst Du Dein inneres verlassenes Kind. Dadurch verschwinden die Ängste beim Alleinsein und die Verlassenheitsängste in und um menschliche Beziehungen. Du erreichst in der Beziehung Augenhöhe, da Du mehr Selbstwert und Selbstvertrauen hast.

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 und positiv zu bewerten, wenn

- das innere Kind älter wird, es eine Entwicklung anzeigt und
- wenn das innere Kind, jünger wird, Dir die Psyche tiefe Zugänge zum kindlichen Verlassenheitsgefühl erlaubt.

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. Zerpflücke 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:

Es ist empfehlenswert diese Visualisierung über einen gewissen Zeitraum von mindestens drei Monaten zwei- bis dreimal wöchentlich durch zu führen. Beobachte Deine inneren Veränderungen an Deinen "Problem-Zonen" Alleinsein und Verlassenheitsängsten. Wenn diese verschwunden sind oder auf ein erträgliches Maß geschrumpft sind, dann kannst Du die Wiederholungen beenden.

Warnhinweise:



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

Nicht anwenden, wenn Dir **Misshandlung und/oder Missbrauch** in der Kindheit bekannt sind. Dieses erfordert therapeutische Begleitung. Es ist möglich, dass Erinnerungen der Misshandlungen wieder auftauchen und Dich retraumatisieren.

Solltest Du bei Deiner Visualisierung auf Bilder stoßen, die Dir ein unbekanntes Trauma andeuten oder darstellen, dann bring die Visualisierung mit positiven Bildern zu Ende. Anschließend solltest Du einen Therapeuten mit Erfahrung in Trauma-Therapie aufsuchen.

Dringend abraten müssen wir Dir, wenn Du folgende Diagnosen hast oder in einer unten erwähnten Situation bist:

- **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**.

Die Anwendung der Visualisierung erfolgt eigenverantwortlich.

Diese Visualisierung kann keine therapeutische Begleitung bei einem Psychologen ersetzen.

