

Wenn dich etwas antriggert, unruhig macht, du dich immer wieder müde fühlst, meinst etwas nicht zu können, es nicht zu schaffen, **lädt dich diese Situation ein dir zu zuhören.**

Diese Zustände leiten dich zu einem Gefühl aus der Vergangenheit (Wut= mir wird etwas genommen werden , Angst=ich könnte etwas verlieren, Trauer= ich habe etwas verloren und Scham=ich bin nicht gut genug, um zu empfangen).

**Heilung und Frieden** entsteht erst am **Ort des ursprünglichen Geschehens** durch **Zuwendung** und **Liebe. Jetzt darfst du dir erlauben, dort hin zu gehen.**

Es geht nicht darum dich erinnern zu wollen, sondern vielmehr auf dein Herz zu hören. Deiner leisen, **inneren Stimme zu lauschen.**

**Atmen** hilft dir, dich zu fühlen und wahrzunehmen.

1. Was fühle ich ? ——— Atmen ———

2.a. Wie alt bin ich gerade ? ——— Atmen ———

2.b. Gibt es noch einen Jüngeren ? Ja ...oder..... Nein . —— Atmen ———  
wenn ja : wie alt ist dieser Kleine?

Der Jüngste ist immer der Wichtigste!

Er regiert /dominiert dich als Erwachsener.

3. Wo bin ich gerade ? ———-Atmen ———-

4. Wer ist da ? Wer ist nicht da ? ———-Atmen ———-

5. Was ist geschehen ? ———-Atmen ———-

6. Wie fühle ich mich in dieser Situation ? ———-Atmen ———-

7. Was glaube und denke ich über mich in dieser Situation? ——-Atmen——-

8. Wie fühle ich mich in diesem Glauben/ Denken über mich ? ——-Atmen——-

9. Welche Konsequenzen/ Strategien habe ich entwickelt, um mich nicht fühlen zu müssen in diesen Gefühlen ? ———-Atmen ———-

10. Wie fühle ich mich mit diesen Strategien ? Sind sie wirksam ? Nachhaltig ?

11. Was braucht der Kleine eigentlich/ wirklich in dieser Situation ?

zum Beispiel: Mitgefühl ?

jemand der ihm zuhört und ihn versteht ?

jemand der ihn einfach und sicher im Arm hält ?

jemand der sich wohlwollend und gütig ihm gegenüber ist ?

jemand der ihn lässt wie er ist, ihn wirklich meint?

jemand der ihn liebt.... bedingungslos?

JETZT hast DU diesen Menschen gefunden : Der Große ,der Erwachsene kann dem Kleinen alles geben, was er braucht. Lausche auf die Stimme deines inneren Kindes und gib ihm genau das, was es glücklich macht.Du bist der einzige der es wirklich kann. Liebe dich so, wie du geliebt werden möchtest von jemanden anders. Hab ein Herz für DICH . Gutes Ankommen bei DIR :-)).

Das wünscht dir von ganzem Herzen .

Andreas Ballhausen

