



**Heile dein inneres Kind in
5 Schritten
werde glücklich und frei**

Deine Reise zu dir selbst



Rosi Paulus
psychologische
Beratung
Coaching
Energearbeit
geistiges Heilen



in eigener Praxis seit
2011
online und offline für
dich da

Was ist das innere Kind?

Das **innere Kind** ist ein Konzept aus der Psychologie und bezieht sich auf die verletzten und unterdrückten Teile unserer Kindheit, die in uns weiter leben.

Es repräsentiert unsere kindlichen Bedürfnisse, Gefühle und Erinnerungen aus der Kindheit.

Das innere Kind kann sich durch **Ängste, Unsicherheit, geringes Selbstwertgefühl, Wutausbrüche** oder andere emotionale Reaktionen zeigen.

Hast du jemals darüber nachgedacht, was in deiner Kindheit geschehen ist und was die Ursache für deine gegenwärtigen Probleme sein könnte?

Oft erleben wir im **Erwachsenenleben** überwältigende Gefühle, die aus emotionalen Wunden aus der Kindheit stammen.

Oft sind wir uns nicht einmal bewusst, was uns blockiert oder Angst bereitet.

In vielen Fällen sind diese emotionalen **Verletzungen aus der Kindheit** die eigentliche Ursache - Spuren in der Psyche von schwierigen und schmerzhaften Erfahrungen

**Emotionale Wunden sind schmerzhaft
Kindheitserfahrungen, die unsere erwachsene
Persönlichkeit formen, die uns zu dem machen,
was wir sind, und die beeinflussen, wie wir uns
dem Leben stellen.**

Sie sind jederzeit heilbar und veränderbar

@rosipaulus_psychologie

Die 5 verschiedenen Wunden

nach Lise Bourbeau

Die Wunde der **Ablehnung** ist eine der **tiefsten seelischen Wunden**, die man erleiden kann. Sie entsteht am frühesten von allen Wunden, vielleicht schon im Bauch und im ersten Lebensjahr. Bei der Wunde der Ablehnung hat der Betroffene das Gefühl, in Frage gestellt zu werden, einfach nur in seinem Recht existieren zu dürfen. Diejenigen, die daran leiden, interpretieren alles, was um sie herum geschieht, durch den Filter ihrer Wunde und fühlen sich in Situationen zurückgewiesen, in denen dies tatsächlich nicht der Fall ist.

Die Wunde der **Ungerechtigkeit** führt zu **Kaltherzigkeit und Starrheit**. Es handelt sich um Menschen, die das Alleinsein bevorzugen. Diese emotionalen Wunden können dazu führen, dass Betroffene sich immer wieder in denselben Beziehungsmustern verfangen und scheitern. Hier fühlt sich das Kind **ungerecht** behandelt. Oft weit verbreitert und auch unbewusstes Muster der Mutter.

Die Wunde des **Verlassenwerdens** entsteht meistens in einem Alter zwischen ein und drei Jahren, da die Bindung zu den Eltern oder Bezugspersonen ambivalent und widersprüchlich ist. Das Kind macht die Erfahrung des **Verlassenwerdens** und neigt im Erwachsenenalter dazu, seinen Partner zu verlassen. Betroffene müssen sich zuerst über dieses Verhaltensmuster bewusst werden und lernen, Verantwortung zu übernehmen. Sie benötigen ständig **Aufmerksamkeit**, Unterstützung und Schutz von anderen Menschen. Ihre größte Angst ist die Einsamkeit, deshalb tun sie alles um unabhängig zu sein, damit sie diese Wunde nicht spüren

@rosipaulus_psychologie

Die 5 verschiedenen Wunden

nach Lise Bourbeau

Vertrauensbruch

Diese **Wunde** entsteht meist im Alter zwischen vier und sechs Jahren.

Oft geht die Wunde des **Verlassen** werden damit einher. Sie entstehen schon durch alltägliche Situationen. So bringt die Mutter das Kind zur Oma und sagt, sie würde gleich wiederkommen, was jedoch nicht geschieht. Das Kind fühlt sich verraten und kann der Mutter nicht mehr vertrauen.

Das führt zu einem **Vertrauensbruch** und das **Sicherheitsgefühl** wird erschüttert, was wiederum zu Unsicherheit und **Angst** beim Kind führt.

Oder aber, ein Junge wird in der Schule fälschlicherweise beschuldigt, bei einem Vorfall in der Schule beteiligt gewesen zu sein. Obwohl das Kind unschuldig ist, beginnt es an sich zu zweifeln und fühlt sich schuldig, weil es das Vertrauen des Lehrers verloren hat.

In Beziehungen entstehen dann **Schwierigkeiten Beziehungen** aufzubauen, oder bestehende Beziehungen aufrecht zu erhalten. Die **Angst**, erneut verletzt zu werden, wird größer und die Person beginnt sich zurück zu ziehen.

Diese Wunden blockieren unsere Lebensfreude und Leichtigkeit.



@rosipaulus_psychologie

Muster und Glaubenssätze aus deiner Kindheit die noch heute wirken und wie du sie findest

nach Lise Bourbeau

Diese 5 Schritte helfen dir, deine inneren Kind Wunden zu finden und die damit verbundenen Glaubenssätze und Muster zu erkennen:

1. Achtsamkeit entwickeln

Achte auf deine Gedanken und Gefühle. Welche Verhaltensmuster zeigen sich immer wieder.

In welchen Situationen reagierst du besonders emotional, fühlst dich nicht wohl, dein Körper zeigt Symptome.

2. Innere Kind Reise

Verbinde dich mit deinem inneren Kind.

Stell dir vor, du triffst dein jüngeres ICH und nimmst wahr, welche Emotionen und Erinnerungen auftauchen.

Schreibe dir diese auf und erkenne, welche Glaubenssätze damit verbunden sind

3. Reflektiere deine Kindheitserfahrungen

Welche Verletzungen hast du erlitten, welche Traumata wirken noch nach:

Wurdest du vernachlässigt, misshandelt, seelisch und körperlich ?

4. Erkenne deine Muster

Welche Muster wiederholen sich immer wieder in deinem Leben?

Gibt es in deinen Beziehungen dieselben Probleme wie mit deinen Eltern oder hatten diese dieselben Themen: So findest du Hinweise auf dieses unbewussten Muster

5. Hole dir Unterstützung und Hilfe

Oft ist es schwierig an diese Themen alleine hin zu kommen. Ein Blick von außen, eine neutrale Person kann hier sehr hilfreich sein.

@rosipaulus_psychologie

Diese Glaubenssätze wirken in dir nach

Checkliste

- Ich bin nicht liebenswert
- Ich bin nicht genug
- Ich bin schuld
- Ich bin hilflos
- Ich bin nicht sicher hier
- Ich bin nicht wertvoll
- Ich bin nicht erwünscht
- keiner will mich usw

Finde weitere Glaubenssätze

**Auf den nachfolgenden Seiten findest du jeweils
die passenden
Affirmationen für deine Wunden.**

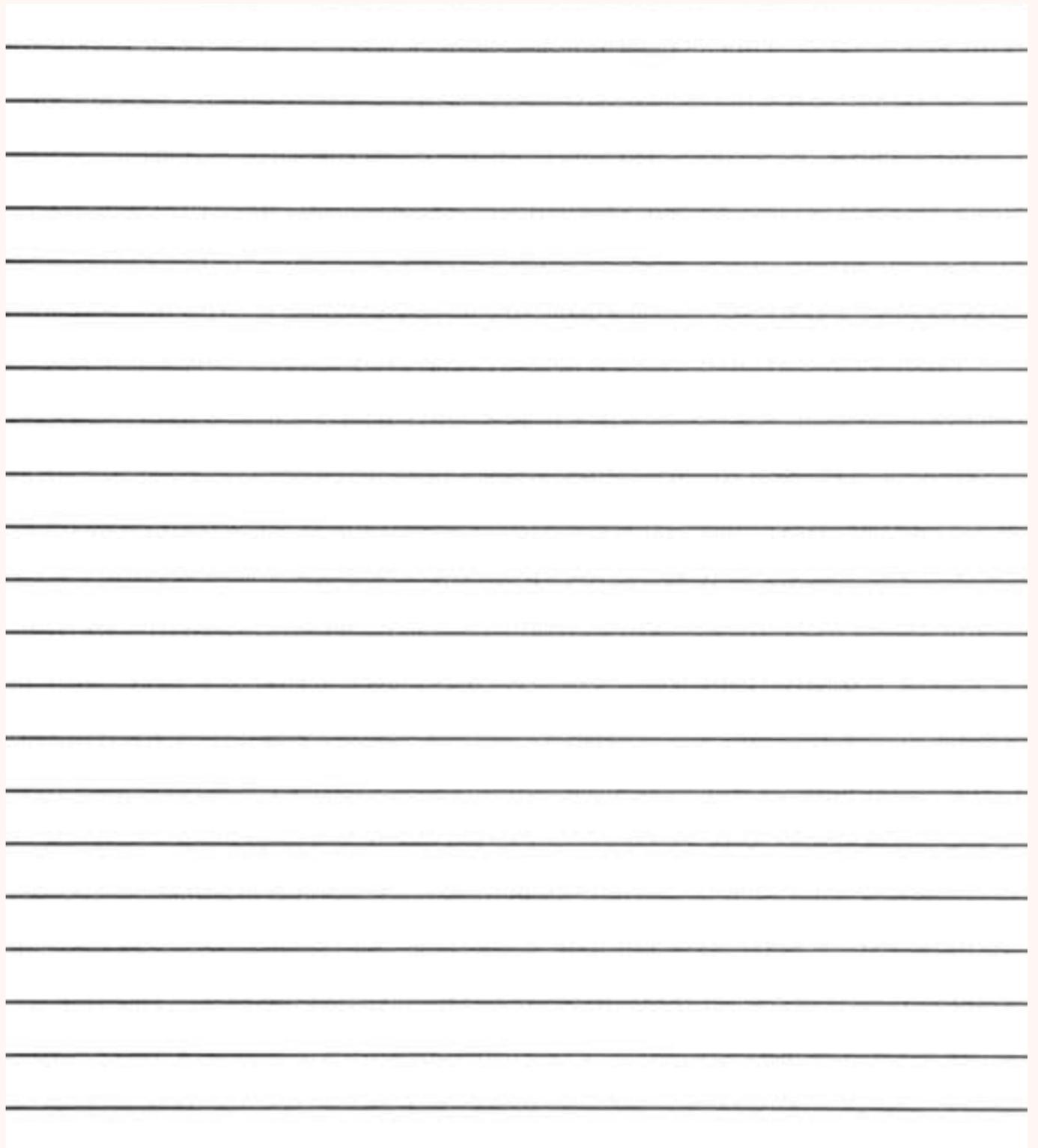
Programmiere dich so um und finde Heilung in dir

@rosipaulus_psychologie

Schreibe einen Brief an dein inneres Kind

Schreib über die Dinge, die du als Kind durchgemacht hast, und wie du dich dabei gefühlt hast.

Schreib dann darüber, wie du dich jetzt fühlst und wie du deinem jüngeren Selbst helfen könntest, dich besser zu fühlen.



Diese Übung kann dir helfen, deine Emotionen zu verarbeiten und die Beziehung zu deinem inneren Kind zu verbessern.

DIE WUNDE DER ABLEHNUNG

Affirmationen

Sprich diese Affirmationen täglich und schreibe sie dir auf

Ich akzeptiere mich,
so wie ich bin.

Ich bin lebendig,
wertvoll und verdiene
Liebe.

Ich bin nicht meine
Ängste oder Sorgen.

Ich lasse das Gepäck
vergängerlicher
Beziehungen los

Ich vertraue mir
selbst

Ich erlaube mir jeden
Tag etwas gutes für
mich zu machen

Ich überwinde die
Angst, zurückgelassen
zu werden.

Ich darf sein wie
ich bin

Ich verdiene
dauerhafte, echte
Verbindungen

Ich lerne wieder zu
vertrauen, Schritt für
Schritt.

Ich kümmere mich um
mein emotionales und
geistiges
Wohlbefinden.

Du kannst sie auch gerne ausdrucken
und als Visionboard verwenden

Ich verdiene dauerhafte,
authentische
Verbindungen

Ich bin lebendig,
wertvoll und verdiene
Liebe.

Ich umarme Liebe ohne
die Angst, sie zu
verlieren.

Ich lerne wieder zu
vertrauen, Schritt für
Schritt

Ich vertraue mir
selbst

Ich heile von
emotionalen Wunden
und finde Frieden.

Ich bin genug.

Ich überwinde die
Angst, zurückgelassen
zu werden.



Ich konfrontiere meine
Verlassensängste mit
Mut und Liebe.

Ich bin wertvoll, auch
wenn jemand meine
Werte in der
Vergangenheit nicht
erkannt hat.

DIE WUNDE DER DEMÜTIGUNG

Affirmationen

Ich erkenne meinen Selbstwert an.

Wenn ich mir selbst vergebe, kümmere ich mich um mich selbst.

Ich verdiene Glück und Freude in allen Bereichen meines Lebens.

Mitgefühl führt mich ständig durch mein Leben.

Ich glaube an mich selbst und meine Fähigkeiten, für mein Wohlbefinden zu sorgen.

Ich glaube an mich selbst und meine Fähigkeiten.

Ich heile auf herausragende, klare Weise.

Heute entlasse ich alle Schuldgefühle.

Ich darf Fehler machen

Ich bin stolz auf das was ich erreicht habe

Ich bin gut so wie ich bin

DIE WUNDE DES VERTRAUENSBRUCHS

Affirmationen

Ich gebe die Illusion der Kontrolle auf und vertraue dem natürlichen Fluss des Lebens.

Ich bin in Sicherheit

alles ist gut so wie es ist

Ich bin Liebe

Ich akzeptiere meine Ängste, aber ich erlaube ihnen nicht, meine Fähigkeit zu vertrauen zu überschatten.

Ich vertraue darauf, dass das Leben für mich arbeitet, auch wenn ich nicht jede Einzelheit kontrollieren kann.

Ich vertraue mir selbst

ich nehme Hilfe an

Ich habe das Recht, meine Meinung zu äußern. Ich habe das Recht, meinen Emotionen Raum zu geben.

Ich lerne wieder zu vertrauen, Schritt für Schritt.

Ich verdiene echte dauerhafte Verbindungen

Ich öffne mein Herz
für positive
Verbindungen.

Ich vertraue darauf,
dass mein Weg im
Leben sich entfaltet,
wie es soll.

Ich bin genug, genau
so wie ich bin.

Ich gebe mir selbst die
Erlaubnis, glücklich zu
sein.

Ich respektiere meine
eigenen Grenzen und
die anderer.

Ich lasse los, was mich
belastet, und mache
Platz für Positives.

ich überwinde
meine Ängste

Ich bin stolz auf meine
persönlichen
Fortschritte.

Ich stehe zu meinen
Bedürfnissen und
kommuniziere klar.

Ich verdiene Liebe und
Respekt in meinen
Beziehungen.

Praktisch jeder von uns trägt **Narben** aus der **Kindheit**, die häufig aus negativen Erfahrungen mit Eltern, Betreuungspersonen oder anderen bedeutenden Autoritätspersonen resultieren.

Diese **ungelösten Wunden** können sich dann auf verschiedene Weisen manifestieren, wie etwa Selbstsabotage, Sucht und ungesunde Beziehungen.

Und es wird immer **Trigger** geben, die **diese** Wunden in uns wieder schmerzlich in Erinnerung bringen

Dennoch ist es mit **Achtsamkeit** und dem **festen Willen** zur **Heilung** möglich, diese Zyklen zu durchbrechen und einen Weg zu **innerem Frieden** und **emotionaler Freiheit** zu finden.

Die Heilung dieser inneren Wunden führt zu **tiefgehenden Prozessen**, die **Lebensfreude** und **Leichtigkeit** kehrt zurück.

Traumatische Erlebnisse gehören dann der Vergangenheit an und blockieren nicht mehr das Leben.

Ebenso werden **Schwierigkeiten** in der **Beziehung** aus dem **Weg** geräumt.

➔ Du möchtest mehr über diese **tiefgreifenden Transformationsprozesse** wissen, dann buche dir dein **kostenfreies Intensivgespräch** unter der **Whatsapp Nr. 0171/67 222 57** oder über **Telegram**

- damit auch du wieder voller **Leichtigkeit** und **Freude** durchs **Leben** gehen kannst
- dich auf **jeden Tag** freust und es kaum erwarten kannst in den Tag zu starten
- dein **Körper** und deine **Seele** sich erholen können
- dein **Nervensystem** sich entspannt

Druck dir gerne die Affirmationen aus und wende sie täglich an



@rosipaulus_psychologie



Innere Reise: Hole dein inneres Kind zu dir zurück

Setze dich bequem hin und schließe sanft deine Augen. Nimm ein paar tiefe Atemzüge und lasse alle Spannungen und Sorgen des Tages los. Spüre, wie sich dein Körper mit jedem Atemzug entspannt.

Visualisiere nun einen sicheren und liebevollen Ort in deiner Vorstellung. Das kann ein Ort sein, den du in deiner Kindheit geliebt hast oder ein Ort, den du dir ausmalst. Nimm dir einen Moment Zeit, um diesen Ort lebendig und detailliert vor deinem inneren Auge zu sehen.

Stelle dir vor, wie du diesen Ort betrittst und dich sicher und geborgen fühlst. Spüre die warme Sonne auf deiner Haut, höre die Geräusche der Natur um dich herum und rieche den Duft der Blumen.

Nun rufe dein inneres Kind herbei. Stelle es dir als eine jüngere Version von dir selbst vor, vielleicht als 5- oder 6-jähriges Kind. Sieh es vor dir, wie es auf dich zukommt, und nimm wahr, wie es sich fühlt.

Sage deinem inneren Kind, dass du da bist und dass es sicher ist. Sage ihm, dass du es liebst und dass du für es da bist, um es zu unterstützen und zu beschützen. Lasse dein inneres Kind wissen, dass es sich öffnen und seine Gefühle ausdrücken kann, ohne Angst zu haben.

Nimm dir jetzt einen Moment Zeit, um deinem inneren Kind zuzuhören. Welche Bedürfnisse, Wünsche oder Ängste hat es? Lasse es frei sprechen und höre aufmerksam zu. Sei geduldig und mitfühlend, während du die Stimme deines inneren Kindes hörst.

Nun stelle dir vor, wie du dein inneres Kind in deine Arme nimmst und es liebevoll umarmst. Spüre die Wärme und den Trost dieser Umarmung. Sage deinem inneren Kind, dass du immer für es da sein wirst und dass es nie mehr alleine lässt.

Nimm dir einen Moment Zeit, um in dieser liebevollen Energie zu verweilen und dich mit deinem inneren Kind zu verbinden. Spüre die Liebe und den Frieden, die von dieser Verbindung ausgehen.

Dann nimm es auf in dein Herz, spüre die liebevolle Verbindung die ihr nun habt und kehre ins Hier und Jetzt zurück.

Diese Meditation kannst du regelmäßig wiederholen, um deine Verbindung zu deinem inneren Kind zu stärken und es zu heilen. Sei geduldig mit dir selbst und gib dir die Zeit und den Raum, den du brauchst, um diese innere Arbeit zu tun.

Du verdienst es, dein inneres Kind zu lieben und zu heilen.



Platz für deine eigenen Notizen und Fragen

Schreib dir hier deine inneren Kind Wunden auf

A large area of horizontal lines for writing, resembling a notebook page. The lines are evenly spaced and extend across the width of the page. At the bottom of this area, there is a light blue rectangular box with rounded corners, likely intended for a signature or date.



Platz für deine eigenen Notizen und Fragen

Schreib dir hier deine inneren Kind Wunden auf

A series of horizontal lines for writing, contained within a white rounded rectangular area that has a light blue shadow at the bottom. The lines are evenly spaced and extend across the width of the page.

Starte deine Transformationsreise



**Heile die Wunden deines inneren Kindes
Trockne seine Tränen**



**Werde innerlich frei, voller Lebensfreude und
Leichtigkeit**



**Lade dir sehr gerne meine Meditation herunter
und triff dich mit deinem inneren Kind
spüre die heilende Kraft**

**Rosi Paulus
Untere Dorfstr. 3
93155 Hemau
www.rosi-paulus.de
[rosipaulus_psychologie](https://www.instagram.com/rosipaulus_psychologie)**



Whatsapp 0171/67 222 57

**Coach für innere Kind und Ahnenarbeit,
Persönlichkeitsentwicklung, Gesundheitscoaching**