Stefanie Stahl

Das Kind in dir muss Heimat finden

Leseprobe

Das Kind in dir muss Heimat finden

von Stefanie Stahl

Herausgeber: Kailash - Random House Verlag



Im Narayana Webshop finden Sie alle deutschen und englischen Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise.

Copyright:
Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern
Tel. +49 7626 9749 700
Email info@narayana-verlag.de
https://www.narayana-verlag.de

Narayana Verlag ist ein Verlag für Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise. Wir publizieren Werke von hochkarätigen innovativen Autoren wie Rosina Sonnenschmidt, Rajan Sankaran, George Vithoulkas, Douglas M. Borland, Jan Scholten, Frans Kusse, Massimo Mangialavori, Kate Birch, Vaikunthanath Das Kaviraj, Sandra Perko, Ulrich Welte, Patricia Le Roux, Samuel Hahnemann, Mohinder Singh Jus, Dinesh Chauhan.

Narayana Verlag veranstaltet Homöopathie Seminare. Weltweit bekannte Referenten wie Rosina Sonnenschmidt, Massimo Mangialavori, Jan Scholten, Rajan Sankaran & Louis Klein begeistern bis zu 300 Teilnehmer

kailash

STEFANIE STAHL

Das Kind in dir muss Heimat finden

Der Schlüssel
zur Lösung (fast)
aller Probleme

kailash



Verlagsgruppe Random House FSC® N001967
Das für dieses Buch verwendete FSC®-zertifizierte Papier
Super Snowbright liefert Hellefoss AS, Hokksund, Norwegen.

1. Auflage
Originalausgabe
© 2015 Kailash Verlag, München
in der Verlagsgruppe Random House GmbH
Lektorat: Carola Kleinschmidt, Mihrican Özdem
Satz und Layout: EDV-Fotosatz Huber/Verlagsservice G. Pfeifer, Germering
Umschlaggestaltung: ki 36, Editorial Design, München, Daniela Hofner
Umschlagmotiv: 2/Hans Nelemann/Ocean/Corbis
Gestaltung der Innenklappen und Illustrationen: bob-design, Trier
Foto der Autorin: Roswitha Kaster, Riol
Druck und Bindung: CPI books GmbH, Leck
Printed in Germany
ISBN 978-3-424-63107-4
www.kailash-verlag.de

Für meine Freundinnen und Freunde

Die meisten Schatten in unserem Leben rühren daher,
dass wir uns selbst in der Sonne stehen.

Ralph Waldo Emerson

Inhalt

Meditationen zum Download 12

Das Kind in dir muss Heimat finden 13

Modelle unserer Persönlichkeit 18

Das Schatten- und das Sonnenkind 22

Wie sich unser inneres Kind entwickelt 25

Exkurs: Ein Plädoyer für die Selbsterkenntnis 29

Was Eltern beachten sollten 31

Die vier psychischen Grundbedürfnisse 35
Das Bedürfnis nach Bindung 35
Das Bedürfnis nach Autonomie und Sicherheit 36
Exkurs: Der Autonomie-Abhängigkeit-Konflikt 38
Das Bedürfnis nach Lustbefriedigung 40
Das Bedürfnis nach Selbstwerterhöhung und Anerkennung. 42

Wie unsere Kindheit unser Verhalten prägt 44
Mama versteht mich! Elterliches Einfühlungsvermögen 45
Genetik bis Charakter: Weitere Faktoren, die das innere Kind beeinflussen 47
Das Schattenkind und seine Glaubenssätze 49
Das verwöhnte Schattenkind 52
Kritik an den eigenen Eltern? Gar nicht so einfach! 53

Exkurs: Genetisch bedingt schlecht gelaunt 57

Wie die Glaubenssätze unsere Wahrnehmung bestimmen 59

Wir glauben fast unerschütterlich an unsere Kindheitserfahrungen 62

Das Schattenkind und seine Glaubenssätze: Blitzschnell ungute Gefühle 64

Das Schattenkind, der Erwachsene und der Selbstwert . . . 66

Entdecke dein Schattenkind 69
Übung: Finde deine Glaubenssätze 70
Übung: Spüre dein Schattenkind 76
Finde deinen Kernglaubenssatz 77
Wie man aus negativen Gefühlen aussteigen kann 79
Übung: Die Gefühlsbrücke 80
Exkurs: Problemverdränger und Wenigfühler 81
Was kann ich tun, wenn ich wenig fühlen kann? 84
Unsere Projektion ist unsere Wirklichkeit 86

Die Schutzstrategien des Schattenkindes 89
Selbstschutz: Realitätsverdrängung 93
Selbstschutz: Projektion und Opferdenken. 95
Selbstschutz: Perfektionsstreben, Schönheitswahn und die Sucht nach Anerkennung 98
Selbstschutz: Harmoniestreben und Überanpassung 100
Selbstschutz: Helfersyndrom 103
Selbstschutz: Machtstreben 105
Selbstschutz: Kontrollstreben 109
Selbstschutz: Angriff und Attacke 111
Selbstschutz: Ich bleibe Kind 113
Selbstschutz: Flucht, Rückzug und Vermeidung 117
Exkurs: Die Angst des Schattenkindes vor Nähe und Vereinnahmung 121
Spezialfall: Flucht in die Sucht 123
Selbstschutz: Narzissmus 127
Selbstschutz: Tarnung, Rollenspiel und Lügen 131
Übung: Finde deine persönlichen Schutzstrategien 134
Das Schattenkind ist immer dabei 135
Du bist der Konstrukteur deiner Wirklichkeit! 136

Heile dein Schattenkind 138
Übung: Finde innere Helfer 139
Übung: Stärke dein Erwachsenen-Ich 140
Übung: Das Schattenkind annehmen 142
Übung: Der Erwachsene tröstet das Schattenkind 143
Übung: Überschreiben alter Erinnerungen 147
Übung: Bindung und Sicherheit für das Schattenkind 149
Übung: Schreibe deinem Schattenkind einen Brief 150
Übung: Verstehe dein Schattenkind 152
Übung: Die drei Positionen der Wahrnehmung 154

Entdecke das Sonnenkind in dir 158
Du bist für dein Glück verantwortlich 160
Übung: Finde deine positiven Glaubenssätze 163
1. Positive Glaubenssätze aus der Kindheit 164
2. Umdrehen der Kernglaubenssätze 165
Übung: Finde deine Stärken und Ressourcen 166
Wie Werte uns helfen können 168
Übung: Bestimme deine Werte 171
Auf die Stimmung kommt es an 173
Nutze deine Fantasie und dein Körpergedächtnis 175
Übung: Verankere dein Sonnenkind in dir 176
Das Sonnenkind im Alltag 178

Von den Schutz- zu den Schatzstrategien 180
Unser Glück und Unglück drehen sich um unsere Beziehungen 181
Ertappe dich! 184
Unterscheide zwischen Tatsache und Interpretation! 188
Übung: Realitätscheck 189
Finde eine gute Balance zwischen Reflexion und Ablenkung! 190
Sei dir selbst gegenüber ehrlich! 193
Übung: Bejahendes Annehmen der Wirklichkeit 196
Übe dich in Wohlwollen! 197
Lobe deinen Nächsten, so wie dich selbst! 201
Gut ist gut genug! 203
Genieße dein Leben! 205
Sei authentisch anstatt lieb Kind! 208
Werde konfliktfähig, und gestalte deine Beziehungen! 211
Übung: Konflikttraining 213
Erkenne, wann du loslassen musst! 217
Übe dich in Empathie! 221
Höre zu! 224

Setze gesunde Grenzen! 228
Exkurs: Das Schattenkind und das Burn-out 231
Übung: Auflösen von Gefühlen 235
Lerne, Nein zu sagen! 236
Vertraue dir selbst und dem Leben! 238
Reguliere deine Gefühle! 242
Exkurs: Das impulsive Schattenkind 245
Die Kuhmeditation 247
Übung: Eine kleine Lektion in Sachen Schlagfertigkeit 248
Du darfst enttäuschen! 250
Exkurs: Schatzstrategien gegen Sucht 252
Überwinde deine Trägheit 259
Übung: Sieben Schritte gegen Schieberitis 264
Löse deinen Widerstand auf! 265
Pflege Hobbys und Interessen! 268
Übung: Finde deine persönlichen Schatzstrategien 271
Übung: Integration von Schatten- und Sonnenkind 272
Erlaube dir, du selbst zu sein! 274

Literaturverzeichnis 277

Sachregister 279

Meditationen zum Download

Für eine intensivere Arbeit mit dem inneren Kind
hat Stefanie Stahl zwei Fantasiereisen eingesprochen:
Die Schattenkind-Trance und *Die Sonnenkind-Trance.*
Sie können sie kostenlos herunterladen unter:
www.kailash-verlag.de/daskindindir

Das Kind in dir muss Heimat finden

Jeder Mensch braucht einen Ort, an dem er sich geborgen, sicher und willkommen fühlt. Jeder Mensch sehnt sich nach einem Ort, an dem er sich entspannen kann und wo er ganz er selbst sein darf. Im Idealfall war das eigene Elternhaus ein solcher Platz. Wenn wir uns von unseren Eltern angenommen und geliebt gefühlt haben, dann hatten wir ein warmes Heim. Unser Zuhause war genau das Zuhause, nach dem sich jeder Mensch sehnt: eine herzwärmende Heimat. Und dieses Gefühl aus Kinderzeiten, angenommen und willkommen zu sein, verinnerlichen wir als ein grundlegendes positives Lebensgefühl, das uns auch als Erwachsene begleitet: Wir fühlen uns geborgen in der Welt und in unserem Leben. Wir haben Selbstvertrauen und können auch anderen Menschen Vertrauen schenken. Man spricht auch vom sogenannten Urvertrauen. Dieses Urvertrauen ist wie eine Heimat in uns selbst, denn es gibt uns inneren Halt und Schutz.

Nicht wenige Menschen verbinden jedoch mit ihrer Kindheit vorwiegend unschöne Erinnerungen, manche sogar traumatische. Andere Menschen hatten eine unglückliche Kindheit, aber haben diese Erfahrungen verdrängt. Sie können sich kaum noch erinnern. Wieder andere meinen hingegen, ihre Kindheit wäre »normal« oder sogar »glücklich« gewesen, was sich jedoch bei näherem Hinsehen als Selbstbetrug herausstellt. Doch auch wenn man die Erfahrungen von Unsicherheit oder Ablehnung in der Kindheit verdrängt hat

oder als Erwachsener vor sich selbst herunterspielt, so zeigt sich doch im Alltagsleben, dass das Urvertrauen dieser Menschen nicht sehr ausgeprägt ist. Sie haben Probleme mit ihrem Selbstwertgefühl, sie zweifeln immer wieder, ob ihr Gegenüber, ihr Partner, die Chefin oder die neue Bekanntschaft sie wirklich mag und ob sie willkommen sind. Sie mögen sich selbst nicht so richtig, verspüren viele Unsicherheiten und haben oft Beziehungsschwierigkeiten. Sie konnten kein Urvertrauen entwickeln und empfinden deswegen wenig inneren Halt. Stattdessen wünschen sie sich, dass die anderen ihnen ein Gefühl von Sicherheit, Schutz, Geborgenheit und Heimat vermitteln. Sie suchen nach einer Heimat bei ihrem Partner, ihren Kollegen, auf dem Fußballplatz oder im Kaufhaus. Und sie sind stets aufs Neue enttäuscht, wenn die anderen Menschen ihnen bestenfalls sporadisch ein Heimatgefühl vermitteln können. Sie merken nicht, dass sie in der Falle stecken: Wer keine innere Heimat hat, wird sie auch im Außen nicht finden.

Wenn wir von diesen Kindheitsprägungen sprechen, die, neben unseren Erbanlagen, sehr stark unser Wesen und unser Selbstwertgefühl bestimmen, dann sprechen wir von einem Persönlichkeitsanteil, der in der Psychologie als »das innere Kind« bezeichnet wird. Das innere Kind ist sozusagen die Summe unserer kindlichen Prägungen – guter wie schlechter, die wir durch unsere Eltern und andere wichtige Bezugspersonen erfahren haben. An die allermeisten dieser Erfahrungen erinnern wir uns nicht auf der bewussten Ebene. Sie sind jedoch im Unbewussten festgeschrieben. Man kann deshalb sagen: Das innere Kind ist ein wesentlicher Teil unseres Unbewussten. Es sind die Ängste, Sorgen und Nöte, die wir von Kindesbeinen an erlebt haben. Und zugleich sind es auch alle positiven Prägungen aus unserer Kindheit.

Vor allem die negativen Prägungen machen uns als Erwachsene jedoch oft Schwierigkeiten. Denn das Kind in uns tut viel dafür, damit es Kränkungen und Verletzungen, die ihm in seiner Kindheit zugefügt wurden, nicht noch einmal erleben muss. Und zugleich

strebt es immer noch danach, seine Wünsche nach Sicherheit und Anerkennung erfüllt zu bekommen, die in seiner Kindheit zu kurz gekommen sind. Die Ängste und Sehnsüchte wirken im Untergrund unseres Bewusstseins. Auf der bewussten Ebene sind wir unabhängige Erwachsene, die ihr Leben gestalten. Doch unser inneres Kind beeinflusst auf der unbewussten Ebene unser Wahrnehmen, Fühlen, Denken und Handeln ganz maßgeblich. Sogar sehr viel stärker als unser Verstand. Es ist wissenschaftlich erwiesen, dass das Unterbewusstsein eine sehr machtvolle psychische Instanz ist, die zu 80 bis 90 Prozent unser Erleben und Handeln steuert.

Ein Beispiel soll dies verdeutlichen: Michael bekommt immer wieder Wutanfälle, wenn seine Lebensgefährtin Sabine etwas vergisst, was ihm wichtig ist. Neulich vergaß sie beim Einkaufen seine Lieblingswurst, und er ist richtiggehend ausgeflippt. Sabine war wie vor den Kopf geschlagen – für sie fehlte einfach nur die Wurst. Für Michael schien jedoch die Welt aus den Fugen geraten zu sein. Was war da passiert?

Michael ist sich nicht darüber bewusst, dass es das innere Kind in ihm ist, das sich von Sabine nicht genügend beachtet und respektiert fühlt, wenn sie seine Lieblingswurst vergisst. Er weiß nicht, dass der Grund für seine enorme Wut nicht Sabine und die vergessene Wurst ist, sondern eine tief liegende Verletzung aus der Vergangenheit: nämlich der Umstand, dass seine Mutter seine Wünsche als Kind nicht ernst genommen hat. Sabine hat mit ihrem Versäumnis lediglich Salz in diese alte Wunde gestreut. Doch weil Michael der Zusammenhang zwischen seiner Reaktion auf Sabine und den Erfahrungen mit seiner Mutter nicht bewusst ist, kann er nur wenig Einfluss auf seine Gefühle und sein Verhalten nehmen. Der Streit um die Wurst ist nicht der einzige Konflikt dieser Art in ihrer Beziehung. Michael und Sabine streiten sich häufig um banale Dinge, weil beiden nicht bewusst ist, worum es ihnen *wirklich* geht. Denn so wie Michael wird auch Sabine von ihrem inneren Kind gesteuert. Ihr inneres Kind reagiert sehr empfindlich auf Kritik,

weil sie es früher ihren Eltern selten recht machen konnte. Michaels Wutanfälle lösen also auch in Sabine alte Kindgefühle aus. Sie fühlt sich dann klein und wertlos und reagiert entsprechend gekränkt und beleidigt. Manchmal denken beide sogar, es wäre besser, sich zu trennen, weil sie sich so häufig wegen Kleinigkeiten fetzen und sich dabei gegenseitig so tief verletzen.

Hätten Sie jedoch einen Einblick in die Sehnsüchte und Verletzungen ihres inneren Kindes, könnten sie sich genau darüber austauschen, statt sich an der Oberfläche über eine vergessene Wurst oder ein Tick zu viel Kritik zu streiten. Sie würden sich dann sicherlich viel besser verstehen. Und sie würden sich näherkommen, anstatt sich gegenseitig anzugreifen.

Dabei ist das Unwissen um das innere Kind nicht nur der Grund für Konflikte in Paarbeziehungen. In vielen Konflikten kann man – wenn man die Zusammenhänge kennt – sehen, dass hier nicht Erwachsene mit einem guten Selbstbewusstsein einen Konflikt lösen, sondern innere Kinder miteinander kämpfen. Zum Beispiel wenn der Angestellte auf die Kritik des Chefs reagiert, indem er den Job hinwirft. Oder wenn ein Staatsmann die Grenzverletzung eines anderen Staatsmannes mit dem militärischen Angriff beantwortet. Die Unwissenheit um das innere Kind verursacht, dass viele Menschen mit sich und ihrem Leben unzufrieden sind, Konflikte zwischen Menschen entstehen und nicht selten unkontrolliert eskalieren können.

Dabei gehen auch jene Menschen, deren Kindheit vorwiegend glücklich war und die Urvertrauen erworben haben, in der Regel nicht völlig sorgenfrei und problemlos durchs Leben. Auch ihr inneres Kind hat gewisse Blessuren erfahren. Denn es gibt keine perfekten Eltern und keine perfekten Kindheiten. Auch sie haben neben guten Prägungen von ihren Eltern auch schwierige Anteile übernommen, die ihnen im späteren Leben Probleme bereiten können. Vielleicht sind diese Probleme nicht so augenfällig wie Michaels Wutanfälle. Vielleicht tut man sich schwer, Menschen außerhalb

der Familie zu vertrauen. Oder man trifft nicht gern große Entscheidungen. Oder man bleibt lieber unter seinen Möglichkeiten, als sich zu weit aus dem Fenster zu hängen. Doch in jedem Fall ist es so, dass die negativen Prägungen aus der Kindheit uns einschränken, unsere Entwicklung und auch unsere Beziehungen behindern.

Letztlich gilt für fast alle Menschen: Erst wenn wir Bekanntschaft und Freundschaft mit unserem inneren Kind schließen, werden wir erfahren, welche tiefen Sehnsüchte und Verletzungen wir in uns tragen. Und wir können diesen verletzten Teil unserer Seele akzeptieren und bis zu einem gewissen Grad sogar heilen. Unser Selbstwert kann hierdurch wachsen, und das Kind in uns wird endlich eine Heimat finden. Dies ist die Voraussetzung dafür, dass wir unsere Beziehungen zu anderen Menschen friedlicher, freundlicher und glücklicher gestalten. Und es ist auch die Voraussetzung dafür, dass wir uns von Beziehungen, die uns nicht guttun oder sogar krank machen, lösen können.

Dieses Buch will dir helfen, dein inneres Kind kennenzulernen und Freundschaft mit ihm zu schließen. Es wird dich dabei unterstützen, alte Muster, die dich immer wieder in Sackgassen und ins Unglück führen, abzulegen. Es wird dir zeigen, wie du stattdessen zu neuen und hilfreichen Einstellungen und Verhaltensweisen findest, mit denen du dein Leben und deine Beziehungen wesentlich glücklicher gestalten kannst.

Anmerkung zum »Du«: Das Du überbrückt die Distanz, die normalerweise zwischen dem Autor und dem Leser besteht. Und genau das ist meine Absicht, wenn ich in diesem Buch das Du verwende. Denn unser inneres Kind reagiert auf ein Du. Aber nicht auf ein Sie.

Modelle unserer Persönlichkeit

An der Oberfläche unseres Bewusstseins erscheinen uns unsere Probleme oft verworren und schwer lösbar. Auch fällt es uns manchmal schwer, die Handlungen und Gefühle anderer Menschen zu verstehen. Wir haben nicht den richtigen Durchblick – weder bei uns selbst noch bei den anderen. Dabei ist die menschliche Psyche eigentlich gar nicht so kompliziert aufgebaut. Vereinfacht gesagt, kann man sie in verschiedene Persönlichkeitsanteile unterteilen: So gibt es die kindlichen Anteile in uns und die erwachsenen Anteile, und es gibt eine bewusste und eine unbewusste Ebene unserer Psyche. Wenn man diese Struktur der Persönlichkeit kennt, kann man damit bewusst arbeiten und wird viele seiner Probleme lösen, die vorher unlösbar erschienen. Wie das geht, will ich dir in diesem Buch erklären.

Wie ich bereits geschrieben habe, ist das »innere Kind« eine Metapher, die die unbewussten Anteile unserer Persönlichkeit umschreibt, die in unserer Kindheit geprägt wurden. Dem inneren Kind wird unser Gefühlsleben zugeordnet: Angst, Schmerz, Trauer, Wut, aber auch Freude, Glück und Liebe. Es gibt also sowohl positive und glückliche Anteile des inneren Kindes als auch negative und traurige. Beide wollen wir in diesem Buch näher kennenlernen und mit ihnen arbeiten.

Daneben gibt es das Erwachsenen-Ich, das wahlweise auch als der »innere Erwachsene« bezeichnet wird. Diese psychische Ins-

tanz umfasst unseren rationalen und vernünftigen Verstand, also unser Denken. Im Modus des Erwachsenen-Ichs können wir Verantwortung übernehmen, planen, vorausschauend handeln, Zusammenhänge erkennen und verstehen, Risiken abwägen, aber auch das Kind-Ich regulieren. Das Erwachsenen-Ich handelt bewusst und absichtlich.

Sigmund Freud war übrigens der Erste, der die Persönlichkeit in verschiedene Instanzen aufteilte. Was in der modernen Psychologie als das innere Kind oder auch Kindheits-Ich bezeichnet wird, hieß bei ihm das Es. Das Erwachsenen-Ich bezeichnete Freud als das Ich. Und dann beschrieb er noch das sogenannte Über-Ich. Dieses ist eine Art moralischer Instanz in uns, die in der modernen Psychologie auch als das Eltern-Ich oder der »innere Kritiker« bezeichnet wird. Wenn wir uns im Modus des inneren Kritikers befinden, dann sprechen wir in etwa wie folgt mit uns: »Stell dich nicht so dumm an! Du bist nix, und du kannst nix! Das packst du sowieso nie!«

Neuere Therapieansätze, wie zum Beispiel die sogenannte Schematherapie, unterteilen diese drei Hauptinstanzen von Kindheits-, Erwachsenen- und Eltern-Ich in weitere Unterinstanzen auf, so zum Beispiel in das »verletzte innere Kind«, das »fröhliche innere Kind«, das »wütende innere Kind«, das »strafende« und das »wohlwollende Eltern-Ich«. Auch der bekannte Hamburger Psychologe Schulz von Thun identifiziert eine ganze Reihe von Unterpersönlichkeiten, die dem Menschen innewohnen, und hat den Begriff vom »inneren Team« geprägt.

Ich möchte jedoch die Dinge möglichst unkompliziert und pragmatisch halten. Wenn man mit vielen inneren Instanzen gleichzeitig arbeitet, dann wird es schnell anstrengend und umständlich. Deswegen beschränke ich mich in diesem Buch auf das fröhliche innere Kind, das verletzte innere Kind und den inneren Erwachsenen. Diese drei Instanzen reichen nach meiner Erfahrung völlig aus, um seine Probleme zu lösen. Die Begriffe »fröhliches inneres

Kind« und »verletztes inneres Kind« ersetze ich jedoch durch »Sonnenkind« und »Schattenkind«. Diese sind viel schöner und griffiger. Sie stammen allerdings nicht von mir, sondern von meiner alten Freundin und Kollegin Julia Tomuschat, deren höchst lesenswertes Buch »Das Sonnenkind-Prinzip« im Herbst 2016 erscheint.

Das Sonnenkind und das Schattenkind sind beides Ausprägungen unseres Persönlichkeitsanteils, der als das »innere Kind« bezeichnet wird und der für unser Unbewusstes steht. Streng genommen gibt es sozusagen nur *ein* Unbewusstes, also *ein* inneres Kind. Außerdem ist das innere Kind auch nicht immer ein unbewusstes Gefühl. Sobald wir mit ihm arbeiten, wird es bewusst. Das Sonnen- und das Schattenkind bezeichnen wiederum unterschiedliche Bewusstseinszustände. Diese Unterscheidung ist vor allem eine pragmatische und keine wissenschaftliche. Ich habe in meiner langjährigen Arbeit als Psychotherapeutin eine Problemlösestruktur entwickelt, die sich der Metaphern des Sonnen- und des Schattenkindes bedient und mit der du fast alle Probleme lösen kannst. Die Einschränkung *fast* gilt für alle Probleme, die *nicht in dein*er Hand liegen. Zu diesen zähle ich vor allem Schicksalsschläge wie Krankheit, Tod eines geliebten Menschen, Krieg, Naturkatastrophen, Gewaltverbrechen, sexueller Missbrauch. Wobei man einschränkend hinzufügen muss, dass auch die Bewältigung solcher Schicksalsschläge mit von der Persönlichkeit der Betroffenen abhängt. Menschen, die schon vor einem Schicksalsschlag stark mit ihrem Schattenkind zu kämpfen hatten, haben es natürlich schwerer als jene, die eher über ein Sonnenkindgemüt verfügen. Insofern können auch Menschen, deren Hauptproblem ein Schicksalsschlag ist, etwas aus diesem Buch ziehen. Am meisten profitieren jedoch Menschen von diesem Buch, deren Probleme »hausgemacht« sind, und das sind alle Probleme, die im weitesten Sinne innerhalb der eigenen Verantwortung liegen. Zu diesen zählen alle Beziehungsprobleme, aber auch depressive Verstimmungen, Stress, Zukunftsangst, mangelnde Lebensfreude, Panikattacken, Zwangshandlungen usw.

Denn diese Probleme gehen letztlich auf die Prägungen unseres Schattenkindes – oder mit anderen Worten ausgedrückt – auf unser Selbstwertempfinden zurück.

UNVERKÄUFLICHE LESEPROBE



Stefanie Stahl

Das Kind in dir muss Heimat finden
Der Schlüssel zur Lösung (fast) aller Probleme

ORIGINALAUSGABE

Paperback, Klappenbroschur, 288 Seiten, 13,5 x 21,5 cm
ISBN: 978-3-424-63107-4

Kailash

Erscheinungstermin: November 2015

Glückliche Beziehungen durch Urvertrauen

Jeder Mensch sehnt sich danach, angenommen und geliebt zu werden. Im Idealfall entwickeln wir während unserer Kindheit das nötige Selbst- und Urvertrauen, das uns als Erwachsene durchs Leben trägt. Doch auch die erfahrenen Kränkungen prägen sich ein und bestimmen unbewusst unser gesamtes Beziehungsleben. Erfolgsautorin Stefanie Stahl hat einen neuen, wirksamen Ansatz zur Arbeit mit dem »inneren Kind« entwickelt: Wenn wir Freundschaft mit ihm schließen, bieten sich erstaunliche Möglichkeiten, Konflikte zu lösen, Beziehungen glücklicher zu gestalten und auf (fast) jedes Problem eine Antwort zu finden.

Stefanie Stahl

Das Kind in dir muss Heimat finden

Der Schlüssel zur Lösung (fast) aller Probleme

288 Seiten, geb.
erscheint 2015

Jetzt kaufen



Mehr Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise www.narayana-verlag.de