

SUSANNE HÜHN

DAS INNERE KIND



# Selbstwert entwickeln



 Schirner  
Verlag

möchtest, dann halte dich an das, was du dir selbst versprichst. Sonst kannst du dir im wahrsten Sinne des Wortes nicht selbst vertrauen. Wie entsteht Vertrauen? Indem du erkennst, dein Gegenüber tut, was er sagt. Er hält seine Versprechen. Nun. Wie oft hast du die Versprechen, die du dir selbst gegeben hast, schon gebrochen? Wie sollst du dir selbst vertrauen, wenn du weißt, du machst ja doch nicht das, was du sagst? Anderen gegenüber schon. Aber immer auf deine Kosten. Wenn du dich selbst ausbeutest und dich selbst für andere im Regen stehen lässt, dann fühlst du dich mit dir selbst eben auch so. Die Beziehung zu dir selbst funktioniert wie jede andere auch. Erweist du dich dir selbst gegenüber nicht als vertrauenswürdig, dann vertraust du dir eben auch nicht, so einfach ist das.

Höre auf dein Gefühl. Sorge gut für dich.

Ernähre dich gesund. Verhalte dich dir gegenüber so, dass du deine Liebe zu dir selbst spürst. Wenn du dein Inneres Kind ablehnst oder ignorierst, dann kommst du mit deiner Selbstliebe nicht weit, denn sie ist nicht echt. Sich selbst zu achten und sich wertzuschätzen, sich also seine Liebe zu sich selbst zu zeigen, bedeutet, du gehst eine bewusste und echte Beziehung mit dir selbst ein, mit allen Aspekten in dir. Besonders mit dem Inneren Kind.

Liebe ist bedingungslos, sonst ist es keine Liebe. Deshalb hier gleich die erste Übung, und ja, sie fällt dir sicher schwer. Das macht nichts. Es wird Zeit, dass du dich dir selbst gegenüber als liebevoll, mutig und vertrauenswürdig erweist, oder? Jede Beziehung braucht Einsatz, besonders wenn sie schon so lange krankt wie deine Beziehung zu dir selbst. Es braucht einen

neuen Weg.

# Gute Botschaften für das Innere Kind

Ich weiß, dass diese Übung eine immense Herausforderung darstellen kann. Nun ja, lieber Leser. Du möchtest lernen, dir selbst deine Wertschätzung zu zeigen.

Bedingungslos. Für deine Liebe zu dir selbst darfst du durchaus ein wenig über deine üblichen Grenzen hinausgehen, die emotional kontrollierbare Komfortzone verlassen. Sonst zählt es nicht.

## **Übung: Dein Inneres Kind halten**

Mache es dir bitte bequem, und nimm ein Kissen in den Arm. Noch besser wäre ein Kuscheltier oder eine Puppe. Ja, das meine

ich so. Dieses Kissen, das Kuscheltier oder die Puppe steht stellvertretend für dein Inneres Kind. Hast du nichts, das du in den Arm nehmen kannst, dann ist es eine sehr gute Idee, dir einen Teddy oder eine Puppe zu kaufen, die stellvertretend für dein Inneres Kind steht. Nicht als Geschenk für dein Inneres Kind, sondern als Symbol. Damit du etwas Konkretes in den Arm nehmen kannst. Denn das Innere Kind ist keine gedachte Energie, sondern ein manifestiertes, physisch vorhandenes, im Körper gespeichertes Wesen.

Nimm also das Kissen, das Kuscheltier oder die Puppe in den Arm, schaue es/sie an, und nun sage ihm/ihr folgende Sätze:

- ★ Ich liebe dich für das, was du bist, nicht für das, was du tust.
- ★ Ich liebe dich bedingungslos.