

Knaur.

KIM-ANNE  
**JANNES**

# Das innere Kind umarmen

Die Kraft der Gefühle nutzen und  
Verhaltensmuster ändern

MensSana 

Verstand hat ja schließlich immer Fragen, die nach einer Antwort suchen.

Mit diesen einführenden Informationen ausgerüstet gelangen Sie dann schon zu den ersten praktischen Übungen. Die Aha-Erlebnisse sind einfach größer, wenn Sie im Vorfeld noch nicht über die Methode nachgedacht haben.

Im dritten Teil findet die Verarbeitung und Analyse dessen statt, was Sie zuvor erlebt haben. Das heißt, dass Sie auf Ihr heißgeliebtes »Kopfzerbrechen« nicht gänzlich verzichten müssen,

es sollte einfach nur zum richtigen Zeitpunkt stattfinden. Das Erlebte und die daraus gewonnenen Erkenntnisse werden in diesem Abschnitt sortiert, und Ihr tiefes, individuelles Potenzial kann so aktiviert werden.

Anschließend bekommen Sie einfache Möglichkeiten an die Hand, wie dieses Wissen nun auch im täglichen Leben umgesetzt werden und zu einer großen Bereicherung führen kann. In der praktischen Verbindung mit dem Alltag werden sich Ihre Erkenntnisse vertiefen.

Abschließend werden die

Zusammenhänge zu den eigenen Kindern hergestellt, damit auch diese etwas von Ihrer Bemühung haben. Es ist doch ein schöner Gedanke, unsere Kinder durch Bewusstwerdung unserer selbst zu entlasten, oder? Dann müssen sie unser Fehlverhalten nicht übernehmen und weiterleben, sondern können sich voll und ganz auf ihren eigenen, wunderbaren Weg konzentrieren.

## Entwicklung der Methode

Es war ein längerer Prozess, bis ich eine ausgereifte Form dieser Methode erarbeitet hatte. Ich selbst habe an verschiedenen Seminaren zum Thema inneres Kind teilgenommen, aber ein wichtiger Aspekt fehlte mir jedes Mal: Wie geht man mit den Gefühlen um, die durch die Seminare und die damit einhergehenden Erfahrungen entstehen? Worin genau besteht der Nutzen für den Alltag? Ich

hatte das Gefühl, dass eine wichtige Grundlage fehlte, um das Gelernte auch wirklich praktisch umsetzen zu können.

So entwickelte ich von Jahr zu Jahr mehrere Methoden und Übungen, indem ich darüber las, vieles ausprobierte und die Praktiken dann immer weiter ausbaute. Ich wollte verstehen, was hinter diesem Persönlichkeitsanteil, dem inneren Kind, wirklich steckt. Denn wenn das Verständnis fehlt, fällt Akzeptanz gewöhnlich sehr schwer.

Also suchte ich mir Puzzlestück