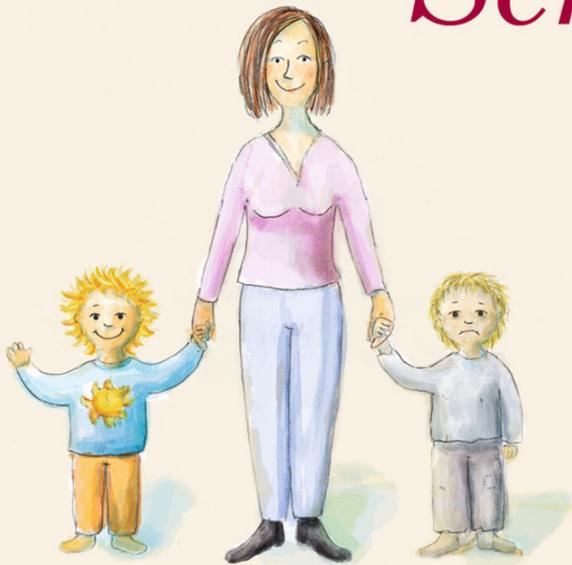


Stefanie  Stahl

Sonnenkind und Schattenkind



Eine inspirierende
Erzählung zu

*Das Kind
in dir
muss
Heimat
finden*


kailash

Stefanie  Stahl

Sonnenkind und Schattenkind

Eine inspirierende Erzählung zu »Das Kind in dir muss Heimat finden«


kailash

Sollte diese Publikation Links auf Webseiten Dritter enthalten, so übernehmen wir für deren Inhalte keine Haftung, da wir uns diese nicht zu eigen machen, sondern lediglich auf deren Stand zum Zeitpunkt der Erstveröffentlichung verweisen.

Der Inhalt dieses E-Books ist urheberrechtlich geschützt und enthält technische Sicherungsmaßnahmen gegen unbefugte Nutzung. Die Entfernung dieser Sicherung sowie die Nutzung durch unbefugte Verarbeitung, Vervielfältigung, Verbreitung oder öffentliche Zugänglichmachung, insbesondere in elektronischer Form, ist untersagt und kann straf- und zivilrechtliche Sanktionen nach sich ziehen.

Deutsche Erstausgabe
© 2019 der deutschsprachigen Ausgabe Kailash Verlag, München
in der Verlagsgruppe Random House GmbH
Neumarkter Str. 28, 81673 München
Lektorat: Judith Mark
Umschlaggestaltung: ki 36, Daniela Hofner, Editorial Design, München
Illustrationen: Jenny Harbauer, wildundgeflügelt Büro für Gestaltung, Hamburg
Satz und E-Book Produktion: Satzwerk Huber, Germering
ISBN 978-3-641-24875-8
V004
www.kailash-verlag.de

Besuchen Sie den Kailash Verlag im Netz



Das Leben könnte so schön sein, wenn ... ja, wenn zum Beispiel der Chef netter wäre oder es zu Hause weniger Streit gäbe. So oft sehen wir das Glück in Reichweite, doch immer scheint etwas zwischen uns und dem guten Leben zu stehen. Manchmal haben wir sogar das Gefühl, die Welt sei gegen uns und gönne uns nicht das kleinste bisschen Glück.

Mit der Geschichte in diesem Büchlein möchte ich dir zeigen, wie du diese Barriere zwischen dir und einem guten Leben abbauen kannst. Ich zeige dir, was du brauchst, um dich in der Welt verstanden, geborgen und angenommen zu fühlen. Es ist gar nicht so schwer. Du musst nur bereit sein, dich selbst besser kennenzulernen. Dabei spielen vor allem die Prägungen aus deiner Kindheit eine große Rolle. In der Psychologie bezeichnen wir diese Kindheitsprägungen, die alle Menschen in sich tragen, als »inneres Kind«. Sie haben, das weiß man heute, einen großen Einfluss auf unsere gegenwärtige Wahrnehmung, unsere aktuellen Gedanken und Gefühle als Erwachsene – auch wenn wir uns an viele Einzelheiten aus Kindertagen nicht mehr erinnern.

Jeder Mensch hat in seiner Kindheit sowohl positive als auch negative Prägungen erhalten. Probleme machen uns heute vor allem die negativen, denn sie wirken wie eine dunkel getönte Brille, durch die wir die Welt nicht mehr hell und deutlich sehen können. Ich nenne diesen Anteil in uns »das Schattenkind«.

Erst wenn wir unser Schattenkind kennenlernen, beginnen unsere negativen Prägungen aus der Kindheit zu heilen. Zu wissen, was uns negativ geprägt hat, ist – so paradox es auch klingen mag – die Grundvoraussetzung dafür, das Leben in vollen Zügen zu genießen, schwierige Situationen zu meistern und gute Beziehungen zu führen. Wir fühlen uns in uns selbst und auf der Welt geborgen. Wir stehen zu uns und gestalten unser Leben so, wie es für uns richtig ist. Ich kann dir versprechen: Das ist ein ziemlich gutes Lebensgefühl. Viel Spaß beim Lesen!



