

MODUL 3B - INNENWELTREISE

BEGEGNUNG MIT DEM INNEREN KIND

Die Innenweltreise ist inspiriert aus dem Buch "Reisen ins Land der Seele" von Sylvia Bieber, wurde aber von mir angepasst

Ziel der Reise: Begegnung und Heilung des Inneren Kindes

Dauer: ca. 40-45 Minuten

Hinweis: Im Hauptteil der Reise werden viele Fragen gestellt. Es ist wichtig, der Coachee genügend Zeit zu lassen, damit sie die Fragen für sich beantworten kann. Diese Reise sollte idealerweise im Sitzen durchgeführt werden, damit die Coachee während der Reise wirklich wach bleibt.

Erlaube dir, dich ganz entspannt hinzusetzen – und fühle dabei deinen Körper – wie er die Sitzgelegenheit berührt – beobachte deinen Atem – wie er kommt – und wie er geht – ganz von selbst, ohne dein Zutun – während du die Gedanken, die in deinem Kopf herumschwirren, loslässt – einfach weiterziehen lässt wie Wolken am Himmel – indem du der Musik zuhörst – oder auch meiner Stimme...

Und mit jedem Atemzug wirst du ruhiger und gelöster – und du bemerkst vielleicht, wie es dir mehr und mehr gelingt, noch mehr loszulassen – wie dein Körper hier und da noch Spannung loslässt oder sich nochmal in eine bequemere Haltung rückt – auch wenn dein Kopf vielleicht noch die unterschiedlichsten Dinge denkt – erlaubst du dir gleichzeitig, dich mental zu entspannen – es genügt, einfach da zu sitzen – und zu fühlen – zu atmen – und dich dabei immer behaglicher zu fühlen – tiefer zu sinken – ruhiger und weicher zu werden...

Einfach auf deine eigene Art und Weise zu entspannen, bewirkt, dass du mit jedem Ausatmen mehr und mehr loslassen kannst – dass du fühlen kannst, wie dein Körper gelöster wird – und all das geschieht von selbst – du kannst einfach da sitzen – und alle Geräusche, die an dein Ohr dringen mögen – kannst du einfach wahrnehmen – sie vertiefen deine Entspannung – lassen dich noch tiefer sinken – tiefer sinken in deine Innenwelt – von meiner Stimme nach Innen getragen...

Und so wirst du getragen an einen Ort, an dem du dich wohl und sicher fühlen kannst – einfach an einen Platz, der dir Schutz und Kraft bietet – egal ob ein Innenraum oder ein Ort unter freiem Himmel – stell dir einen Platz vor, der sich für dich sicher und angenehm anfühlt – und schaue dich hier genau um – hör, was es zu hören gibt – sieh, was es zu sehen gibt – nimm wahr, was es wahrzunehmen gibt – dein Unterbewusstsein stellt dir hier alles zur Verfügung, was du brauchst, um sicher auf den Schwingen der Fantasie zu reisen – und egal, ob es jetzt gleich klappt oder ob du noch abschweifen – du lauschst meiner Stimme – lässt Vorstellungen erscheinen – mit dem sicheren Wissen, dass es jetzt genau so richtig ist – und dass jetzt genau das geschehen wird, was dir nun am meisten beiträgt...

Und so hörst du in deinem inneren Ohr das Geräusch von Wasser – ein Bach oder Fluss – es muss nicht logisch sein, dass der nun hier an deinem sicheren Ort ist – es ist einfach so und wie von Zauberhand befindest du dich an diesem Fluss...

Dort liegt ein Floss – du lässt dich drauf nieder – mit dem Wissen, dass du dabei ganz sicher bist und dich wohl fühlst – du beginnst deine Reise auf einem Floß – ruhig und gemächlich treibt es langsam den Fluss hinab – schaukelt sanft – und das Schaukeln bewirkt eventuell, dass du noch tiefer entspannen kannst – während die Sonnenstrahlen dich streicheln, erlebst du eine angenehm wohlige Ruhe, die sich mehr und mehr in dir auszubreiten vermag – und während du so den Fluss hinabtreibst und dabei die Sonne genießt – kannst du neben dem Plätschern des Wassers vielleicht auch das Singen der Vögel hören – die munter durch die Lüfte fliegen...

MODUL 3B - INNENWELTREISE

BEGEGNUNG MIT DEM INNEREN KIND

Mit einem Mal bemerkst du, dass das Floss wie von Zauberhand entgegen der Fließrichtung des Wasser fährt - du bist begeistert von dieser Magie - und während du nun entgegen der Fließrichtung an den Ufern des Flusses vorbeigleitest, kannst du es dir gestatten, immer lockerer, immer entspannter zu werden - und dabei mehr und mehr zu dir selbst zu gelangen - etwas in dir weiß, dass dies der Fluss deines Lebens ist, den du nun gerade Jahr um Jahr in Richtung Quelle befährst..

Du fährst Jahr um Jahr zurück - ein Jahr - zwei Jahre - drei Jahre - 10 Jahre - du wirst merken, dass irgendwann Ereignisse aus diesen Jahren auftauchen und wieder verschwinden - und du fährst weiter zurück - 20 Jahre - vielleicht noch mehr - du wirst wieder merken, dass Ereignisse aus diesen Jahren auftauchen und wieder verschwinden - während dein Floß dich immer weiter zurückbringt auf dem Fluss deines Lebens - zurück in die Vergangenheit - Jahre zurück - und du spürst, dass du jünger wirst, während du durch die Jahre zurückgehst - immer weiter zurück - kannst du dich erinnern, wie dein Leben damals war?...

Gehe weiter zurück, bis du ungefähr Anfang zwanzig bist - und noch weiter zurück in die Jahre, als du ein Teenager warst - und bemerke, wie du dich dabei veränderst - wie du dich in diesem Alter fühlst - treibe noch weiter zurück, bis du dich als kleines Kind siehst oder fühlst - erinnere dich an das Haus, in dem du als Kind gewohnt hast - falls es mehrere waren, lass ein Haus in deiner Innenwelt auftauchen - erinnere dich an die Umgebung und an die Menschen, die damals da waren - und erinnere dich daran, wie die Zimmer aussahen - wo dein Spielzeug lag - wo dein Platz war - erinnere dich daran, was für dich an diesem Ort bei dir zu Hause das Wichtigste war - vllt kommen dir keine Erinnerungen - das ist ok - bleib dabei und sei neugierig, ob nicht doch noch irgendein Gedankenfetzen auftaucht...

Was wurde bei euch zu Hause erzählt - was wurde gesagt - und was konntest hören - was hast du immer wieder gehört - wie klangen die Stimmen und wie war die Stimmung - was hast du beobachtet - was hat man dir vorgelebt - und was war es für ein Gefühl, zu Hause zu sein, dort zu sein...

Schaue dir an, wie du als Kind aussiehst - wie du dich bewegst - welche Mimik, welche Gestik zu dir gehört - Welche Frisur hast du? - Welche Kleidung trägst du? - Was tust du häufig? - Fühle mal, wie deine Stimmung ist? - Welchen Gesichtsausdruck hast du? - Lächelst du? - Bist du neugierig oder vielleicht ärgerlich? - Vielleicht weinst du ja auch?...

Es gibt Menschen, die haben jetzt ein ganz lebendiges Bild von sich selbst als Kind vor Augen und andere stellen sich jetzt einfach ein kleines Kind vor - wie wäre es für dich, jetzt mit diesem Kind zu sprechen? - Du stellst fest, dass es dir leicht fällt, als die erwachsene Person, die du heute bist, mit diesem kleinen Kind zu reden - ihm zu sagen, dass du seine Freundin sein willst - dass du hier bist um ihm zu helfen - dass du mit den besten Absichten kommst...

Vielleicht möchtest du wissen, wie es dem Kind geht? - Frage es - frage es auch, was es gerne tun möchte - indem du dein Herz öffnest, kannst du hören, was dein Inneres Kind dir sagt - es ist völlig in Ordnung, wenn du die Hand des Kindes nimmst und mit ihm spielen gehst - nimm dir all die Zeit, die du brauchst, um herauszufinden, was das Kind gerne spielen möchte - wenn du das erst einmal herausgefunden hast, kannst du auch spüren oder erkennen, was es denkt und fühlt - und je mehr du es verstehst, desto wohler fühlt sich das Kleine in deiner Gegenwart und öffnet sich dir - und je mehr es sich öffnet, desto eher kannst du es fragen, was es von dir haben möchte...

Vielleicht möchte es in den Arm genommen und liebevoll gehalten werden - nimm dein Inneres Kind in deinen Arm, und gib ihm all die Liebe, die es braucht - all die Liebe, die du geben kannst - und noch ein bisschen mehr - vielleicht wünscht es sich aber auch ein Instrument, um darauf zu spielen - oder irgendein Spielzeug - möglicherweise möchte es gerne eine Geschichte von dir hören - oder zusammen mit dir etwas basteln...

MODUL 3B - INNENWELTREISE

BEGEGNUNG MIT DEM INNEREN KIND

Du wunderst dich vielleicht, wie einfach es ist, auf die Wünsche des Kindes einzugehen und es zu verwöhnen, wie nur du es kannst - letztendlich kannst du es gar nicht genug verwöhnen – all das, was du jetzt tust, ist ein lang fälliger Ausgleich dafür, was das Kind in dir vermisst hat, nicht bekommen hat, gebraucht hätte – du kannst ihm jetzt helfen - dadurch kannst du alte Verletzungen heilen – wenn dein inneres Kind traurig ist, kannst du es in die Arme nehmen und trösten – wenn es jemandem zum reden braucht, kannst du mit ihm sprechen - wenn es gesehen und gelobt werden möchte, kannst du das für dieses wundervolle Kind tun...

Und während du das tust, weiß es, dass du es liebst – es kann sein, dass du schon seit einiger Zeit seine seelischen und körperlichen Schmerzen lindern willst – wenn das Kind z.B. wütend ist, kannst du ihm Gelegenheit geben, seinen Ärger kräftig auszudrücken – es kann schreien – stampfen – oder auch mit Gegenständen werfen – du bist erwachsen, du kannst all das aushalten – lasse das Kind wissen, dass du es auch dann liebst, wenn es wütend ist...

Das Innere Kind ist ein wichtiger Teil von dir – sage ihm, dass du immer für es da bist, ab jetzt – und sage ihm: Du bist ein Wunder für mich und ein Geschenk für diese Welt – auf der ganzen Welt gibt es niemanden, der so ist wie du – du bist einzigartig und ich bin glücklich, dass du hier bist – wenn du das Kind in dir beachtest, hast du die Chance, auch die Erwachsene in dir besser kennenzulernen – nimm wahr, wie wichtig Euer Kontakt ist – spüre diese Verbindung – lasse deinen Gefühlen freien Lauf – und teile dir auf jede erdenkliche Art mit, dass du glücklich bist, dass es dich gibt...

Wenn du das Kind in dir liebst, tröstest und es mit seinen Schwächen liebst, dann tust du dasselbe auch für dich, die Erwachsene – wenn sich das Kind in dir wohlfühlen kann, dann ist auch die Erwachsene in dir heiter und optimistisch – spüre hin, wie sich das anfühlt, in so innigem Kontakt zu sein mit deinem Inneren Kind – und wie es sich anfühlt, wenn du ihm gegenüber deine Liebe offen zeigst – ihm all die Geborgenheit gibst, damit es dann in Freiheit spielen kann – ganz selbstverständlich sicherer und reifer werden kann – nimm diese Gefühle in dich auf, und lasse sie einen Platz in dir finden – einen Platz, von dem du weißt, dass dort diese Verbindung zu spüren ist – ganz selbstverständlich, wann immer du sie spüren willst...

Und wenn diese Gefühle ihren Platz gefunden haben, kannst du ihnen vielleicht auch noch eine Farbe geben – eine Farbe, die ebenfalls an diesen Platz fließen kann, um sich dort auszubreiten und dich auszufüllen – um in jede deiner Zellen zu strömen und dich zu nähren und zu heilen – wann immer du dir selbst eine Extraportion Wohlbefinden geben möchtest – nimm dir ein paar Minuten Zeit, um für dein Inneres Kind dazusein – bevor du es nun wieder sich selbst überlassen kannst – es spielen lassen, die Welt entdecken und voller Lust all die Dinge machen lassen kannst, die es jetzt gerne tun möchte – in der Gewissheit, geborgen und sicher zu sein und immer mit dir in Kontakt treten zu können...

Frag dein Inneres Kind nun, wo es jetzt für diesen Moment gerne bleiben möchte - im Kinderzimmer - draussen - in der Kuschelburg oder sonstwo - dort bringst du es hin - und dann gelanst du wie von Zauberhand mit all den Eindrücken zurück auf das Floß – das dich nun flussabwärts zurück an deinen sicheren Ort trägt – an den Ort, von dem aus du deine Reise begonnen hast – noch erfüllt von all diesen Gefühlen – wohl wissend, dass sie bleiben und nicht vergehen werden – dass du sie dir immer wieder zurückholen kannst – bist du bereit, langsam wieder in dein Bewusstsein zurückzukommen...

Nimmst deinen Atem wieder wahr – spürst wieder deinen Körper – die Unterlage, auf der er du sitzt – atmest kräftig ein – und aus – um mit dem nächsten Atemzug mehr hierher zurückzukehren – nimmst dieses wundervolle Gefühl mit – wirst mit jedem Ein- und Ausatmen wacher – klarer – beginnst, deine Hände zu bewegen – die Füße, die Beine – reckst und streckst dich – und öffnest dann deine Augen...