



Die einzige Sache, die dich davon abhält, das zu bekommen, was du willst, ist die Geschichte, die du dir selbst darüber erzählst, warum du es nicht haben kannst.

Tony Robbins



Hallo liebe*r {{ contact.VORNAME }},

hast du dich jemals gefragt, warum du manchmal mit dir selbst kämpfst? Warum eine innere Stimme dich kritisiert, während eine andere dich antreibt? Warum du manchmal erschöpft bist und manchmal voller Kraft? Das liegt daran, dass wir nicht nur eine einzige Persönlichkeit haben, sondern aus verschiedenen inneren Anteilen bestehen. Jeder dieser Anteile hat seine eigene Funktion und beeinflusst, wie wir fühlen, denken und handeln.

Was sind Persönlichkeitsanteile?

Unsere Persönlichkeit ist wie ein inneres Team, das aus verschiedenen Stimmen besteht. Manche sind laut, andere leise – aber alle wollen etwas Gutes für uns. In der Psychologie gibt es verschiedene Modelle, die diese Anteile beschreiben, z. B. das „Innere Familiensystem“ (IFS) oder die Transaktionsanalyse.

Stell dir vor, du hast innere Begleiter, die dich durchs Leben führen. Manche beschützen dich, andere motivieren dich – und wieder

andere halten dich zurück, wenn sie Angst haben, dass du verletzt wirst. Diese Anteile haben sich über die Jahre entwickelt, oft schon in der Kindheit, und sie haben einen großen Einfluss auf unser körperliches und emotionales Wohlbefinden.

Warum beeinflussen sie unsere Gesundheit?

Manche unsererer Anteile helfen uns, gesund und glücklich zu sein – andere können uns stressen, wenn sie überaktiv sind.

- Der **Innere Kritiker** kann uns unter Druck setzen, aber auch unser Wachstum fördern.
- Der **Innere Antreiber** kann uns zu Höchstleistungen bringen, aber auch in Erschöpfung treiben.
- Das **Innere Kind** kann voller Freude sein, aber auch alte Wunden in uns wachrufen.
- Der **Innere Heiler** kann uns helfen, innere Balance zu finden und gesund zu bleiben.

Wenn wir lernen, diese Anteile liebevoll zu verstehen und mit ihnen in einen respektvollen Dialog zu treten, können wir unser Wohlbefinden stärken, Stress reduzieren und unseren Körper unterstützen.

Der Schlüssel: Ein liebevoller Umgang mit dir selbst

Viele Menschen neigen dazu, sich selbst zu verurteilen, wenn etwas nicht so läuft, wie sie es sich wünschen. Doch genau hier liegt die Chance: Was, wenn du dich mit Verständnis und Mitgefühl betrachtest – so wie du mit einem guten Freund sprechen würdest?

✨ *„Alle meine Persönlichkeitsanteile haben eine positive Absicht. Ich begegne ihnen mit Verständnis, Respekt und Mitgefühl.“*

Diese Haltung zieht sich durch eine gesamte Newsletter-Serie. Es geht nicht darum, innere Anteile zu bekämpfen oder loszuwerden, sondern darum, mit ihnen in eine wertschätzende Beziehung zu treten.

In den kommenden Newslettern wirst du erfahren, wie du mit einzelnen Anteilen arbeiten kannst, um deine Gesundheit zu stärken und innere Blockaden zu lösen.

Deine erste Reflexionsfrage

Gibt es eine innere Stimme, die du besonders oft hörst? Vielleicht eine, die dich kritisiert, antreibt oder beruhigt? Nimm dir heute einen Moment Zeit, um ihr bewusst zuzuhören – ohne zu bewerten, nur mit neugieriger Aufmerksamkeit.

Ich freue mich darauf, dich auf dieser Reise zu begleiten. Sei gespannt auf den nächsten Newsletter, in dem wir den Inneren Kritiker kennenlernen – und eigne dir an, ihn vom strengen Richter in einen unterstützenden Mentor zu verwandeln.

Mit herzlichen Grüßen,

Magdalena

P.S.: Möchtest du deine Persönlichkeitsanteile noch tiefer verstehen und aktiv für deine Selbstheilung nutzen? Dann wirf einen Blick auf mein Programm Empower&Heal! Hier begleite ich dich dabei, deine inneren Anteile in Balance zu bringen und deinen Heilungsweg bewusst zu gestalten. Mehr Infos findest du hier:

Empower&Heal 

Follow Me:



Dr. Magdalena Mischkounig
3204 Kirchberg an der Pielach

Tel: +43 650 6200581

Mail: kontakt@meet-greetmischkounig.com

If you no longer wish to receive this newsletter,
[click here to unsubscribe.](#)