



Du liebevolle Seele,

Ich weiß, dass du viel trägst. Dass es Momente gibt, in denen du dein Inneres Kind nicht hören kannst – oder es lieber nicht hören möchtest. Doch heute ist ein guter Tag, um ihm zuzuhören...

"Ist da jemand? Ich bin so allein... Ich weiß nicht, wohin ich soll. Ich habe Angst! Was ist nur falsch an mir? Ich bin zu viel. Ich bin zu anstrengend!... Ich möchte in den Arm genommen werden. Ich möchte beschützt werden."



Vielleicht hast du diese leise Stimme in dir schon einmal gespürt. Das ist dein **Inneres Kind** – jener verletzliche, emotionale Teil in dir, der tief in deinem Unterbewusstsein lebt. Vielleicht hast du es lange nicht wahrgenommen, vielleicht verdrängt. Doch es ist immer da. Und es beeinflusst, wie du heute fühlst, handelst und sogar, wie gesund du bist.

Wie dein Inneres Kind deine Gesundheit beeinflusst

Ein vernachlässigtes Inneres Kind kann sich auf viele Weisen bemerkbar machen – nicht nur emotional, sondern auch körperlich:

Psychosomatische Beschwerden: Magen-Darm-Probleme, Verspannungen, chronische Schmerzen.

Bindungsprobleme: Schwierigkeiten, Nähe zuzulassen oder tiefe Verbindungen einzugehen. Vielleicht hast du Angst, verlassen zu werden, oder du hältst Menschen unbewusst auf Distanz. Viele, die ein verletztes Inneres Kind in sich tragen, neigen zu unsicheren oder vermeidenden Bindungsmustern – entweder in Form von starkem Klammern oder dem Gefühl, lieber unabhängig bleiben zu müssen, um nicht verletzt zu werden. Beziehungen können dadurch belastend statt erfüllend wirken.

Wenn dein Inneres Kind sich sicher und geliebt fühlt, dann:

- ✨ Fällt es dir leichter, gesunde Grenzen zu setzen.
- ✨ Kannst du Vertrauen und Nähe zulassen, ohne Angst vor Verletzungen.
- ✨ Reguliert sich dein Nervensystem besser – du kannst entspannen, anstatt immer im Alarmzustand zu sein.

Übung: Dein Inneres Kind in den Arm nehmen

Nimm dir einen ruhigen Moment, schließe die Augen und atme tief ein. Stell dir dein Inneres Kind vor – wie alt ist es? Wie sieht es aus? Vielleicht sitzt es traurig in einer Ecke, vielleicht ist es ängstlich oder unsicher.

Geh behutsam auf es zu. Sag sanft: *„Ich bin hier. Ich lasse dich nicht mehr allein.“*

Setz dich zu ihm, nimm es in den Arm. Spüre die Wärme, die Geborgenheit.

Sage ihm liebevolle Sätze: *„Du bist genau richtig, so wie du bist. Du bist sicher. Ich Sorge für dich.“*

Bleib einen Moment in dieser Verbindung. Vielleicht spürst du eine Erleichterung, vielleicht kommen Tränen – alles ist in Ordnung.

Wiederhole diese Übung regelmäßig. Dein Inneres Kind wird lernen, dass es endlich gesehen wird.

"Das ist schön. Jetzt fühle ich mich sicher! Ich fühle mich beschützt und geliebt! Und weißt du was? Jetzt will ich spielen, tanzen, lachen! Komm sing mit mir! Erzähl mir eine Geschichte!"



In der nächsten Ausgabe geht es um den **Inneren Heiler** – den Anteil in dir, der dich sanft durch deine eigene Heilung begleitet.

Mit liebevollen Grüßen,

P.S.: Wenn du dein Inneres Kind noch tiefer heilen möchtest, dann schau dir mein Programm ***Empower&Heal*** an. Es ist Zeit, diesem wundervollen Teil von dir die Aufmerksamkeit zu schenken, die es verdient!

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.](#)