

Cornelia Schenk

Umarme dein Inneres Kind

Wie Sie Schritt für Schritt zu einem glücklichen und selbstbewussten Menschen werden
Ein Ausfüllbuch zum Selbstcoaching

Eine Schritt-für-Schritt-Anleitung mit zahlreichen Fragen und Übungen
Mit der „inneres Kind“-Methode Selbstliebe lernen, Beziehungsfähigkeit stärken, Optimismus aufbauen, sich von seiner Selbstwirksamkeit überzeugen und Frieden schließen mit der Vergangenheit.

Vorschautext

Im Leben eines jeden Menschen gibt es ungeklärte und schmerzhaftere Ereignisse aus der Vergangenheit, die immer noch unsere Gegenwart und unsere Entscheidungen für die Zukunft beeinflussen. Als Kinder haben wir uns durch emotionale Schlüsselerlebnisse ein Bild von uns, anderen und der Welt zurechtgelegt. Passend dazu haben wir Strategien entwickelt, um uns den Umständen, unter denen wir aufgewachsen sind, einzurichten.

Diese Erfahrungen und Erlebnisse bleiben auch im Erwachsenenendasein als sogenanntes inneres Kind in uns präsent. Unser inneres Kind kann Überzeugungen in sich tragen wie „ich gehöre nicht dazu“, „ich genüge nicht“, „ich muss mich anpassen“, „ich bekomme nie, was ich will“, „ich kann keinem trauen“ oder „keiner liebt mich“. Wenn wir ein gutes Leben haben wollen, wird es Zeit, auf das zu hören, was das innere Kind uns sagen will, ihm Verständnis entgegenzubringen und ihm neue Perspektiven anzubieten. Sein inneres Kind zu umarmen, ist eine Vorstellung, die dabei hilft, nicht so zu sein, wie wir sein sollen, sondern uns so zu akzeptieren, wie wir sind.

In diesem Ausfüllbuch geht es darum, alte Annahmen, Begrenzungen und Erwartungen aufzulösen. Mit praxiserprobten Selbsthilfetechniken und Coachingmethoden werden störende Programmierungen aus der Vergangenheit erfasst und somit das Erwachsenen-Ich mit dem inneren Kind in Einklang gebracht: Der Leser wird sowohl in seiner Fähigkeit zur Selbstliebe also auch in seiner Beziehungsfähigkeit gestärkt, er wird sich von seiner Selbstwirksamkeit überzeugen und Frieden schließen mit seiner Vergangenheit.

Autorenvita

Cornelia Schenk, Jahrgang 1955, berät Unternehmen, Führungskräfte und Selbständige zum Thema Selbst- und Stressmanagement in einer komplexen Arbeitswelt. Die erfahrene Logotherapeutin arbeitet außerdem als Vortragsrednerin, Buchautorin und Fortbildnerin mit dem Schwerpunkt Krisenbewältigung. Zuletzt ist von ihr im Claudius Verlag erschienen: „Keine Angst vor Krankheit. Die Kunst, in schweren Zeiten ein gutes Leben zu führen“.