


Stefanie  Stahl
Das Kind in dir muss Heimat finden
Das Arbeitsbuch

Stefanie  Stahl

Das Kind in dir muss Heimat finden

Das Arbeitsbuch

In drei Schritten zum starken Ich


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.



Penguin Random House Verlagsgruppe FSC® N001967

15. Auflage
Originalausgabe
© 2017 Kailash Verlag, München
in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH
Neumarkter Str. 28, 81673 München
Lektorat: Carola Kleinschmidt, Judith Mark
Illustrationen: bob-design, Trier
Umschlaggestaltung: ki 36 Editorial Design, München, Daniela Hofner
Umschlagmotiv: Getty Images/Hans Nelemann
Satz: Satzwerk Huber, Germering
Druck und Bindung: Mohn Media, Gütersloh
Printed in Germany
ISBN 978-3-424-63143-2
www.kailash-verlag.de

Besuchen Sie den Kailash Verlag im Netz



*Die meisten Schatten in unserem
Leben rühren daher, dass wir uns
selbst in der Sonne stehen.*

Ralph Waldo Emerson

Inhalt

In drei Schritten zu einem starken Ich	9
--	---

Erster Schritt

Lerne dein Schattenkind kennen.	11
--	----

Was ist dein Problem?	11
-----------------------------	----

Wie wir die Wirklichkeit interpretieren	13
---	----

Bindung und Autonomie	15
-----------------------------	----

Wer ist das Schattenkind?	17
---------------------------------	----

Denken: Finde deine Glaubenssätze	22
---	----

<i>Das verwöhnte Schattenkind</i>	26
---	----

Finde deinen Kernglaubenssatz	26
-------------------------------------	----

Fühlen: Fühle dein Schattenkind	27
---------------------------------------	----

Ein paar Kniffe, um sich von negativen Gefühlen zu befreien	28
---	----

Verhalten: Das Schattenkind und seine Schutzstrategien	29
--	----

<i>Allgemeine Schutzstrategien</i>	31
--	----

<i>Typische Schutzstrategien von angepassten Schattenkindern</i>	36
--	----

<i>Typische Schutzstrategien von rebellischen Schattenkindern.</i>	45
--	----

Notiere deine persönlichen Schutzstrategien	55
---	----

Zweiter Schritt

Stärke dein Erwachsenen-Ich	57
--	----

Dein persönliches 4D-Kino	59
---------------------------------	----

Unterscheide richtige von falschen Gefühlen	60
---	----

Übe dich im Argumentieren	62
---------------------------------	----

Ertappe dich!	64
Die zwei Positionen der Wahrnehmung: Ertappen und Umschalten	65
Sonne, Licht und Wärme für das Schattenkind	66
Heiße dein Schattenkind willkommen.	67
<i>Ich will mit meinem Schattenkind nichts zu tun haben!</i>	68
Tröste dein Schattenkind	69
Die drei Positionen der Wahrnehmung	71
Unterscheide zwischen Tatsache und Interpretation	73
Nimm dich aus dem Selbstwertspiegel	76
Alltagsstrategien fürs Schattenkind	77
<i>Gute Sätze</i>	77
<i>Klare Ansagen</i>	79
<i>Kraftquelle</i>	79
<i>Powerposen</i>	80
Dritter Schritt	
Entdecke dein Sonnenkind	83
Finde deine positiven Glaubenssätze	84
Positive Glaubenssätze aus der Kindheit	84
Umdrehen der Kernglaubenssätze	85
Mach dich stark	87
Spüre dein Sonnenkind	87
Finde deine Stärken und Ressourcen	88
Finde deine Werte	89
Sonnenschein fürs Sonnenkind	91
Schatzstrategien fürs Sonnenkind	92
<i>Allgemeine Schatzstrategien</i>	92
<i>Gestalte deine Beziehungen und dein Leben</i>	100
<i>Schatzstrategien für angepasste Schattenkinder</i>	101
<i>Schatzstrategien für rebellische Schattenkinder</i>	111
Finde deine persönlichen Schatzstrategien	122
Lebe einfach dein Leben!	123
Register	125

In drei Schritten zu einem starken Ich

Liebe Leserin, lieber Leser,

Mit diesem Arbeits- und Übungsbuch möchte ich Sie an die Hand nehmen, damit Sie Ihre Probleme auf eine ganz einfache und spielerische Weise verstehen und lösen können. Die Idee für dieses Buch stammt nicht von mir, sondern von einer ehemaligen Seminarteilnehmerin, Alexandra. Sie fragte mich in einer Pause, ob ich nicht ein Arbeitsbuch zu meinem Ratgeber »Das Kind in dir muss Heimat finden« herausbringen könne, weil ihr das für die Arbeit mit ihren eigenen Klienten sehr hilfreich sei. Ich war spontan von der Idee begeistert, und auch der Verlag stimmte umgehend zu. So habe ich mich direkt an die Arbeit gemacht.

Dieses Buch kann unabhängig vom Original bearbeitet und gelesen werden. Die theoretischen Grundgedanken habe ich stark gestrafft und sie durchweg anhand der Figuren »Michael und Sabine« beispielhaft illustriert. Michael und Sabine begleiten Sie durch das gesamte Buch, indem sie fast alle Übungen vormachen.

Jeder inhaltliche Abschnitt beinhaltet mindestens eine Übung, somit können Sie ganz konkret und pragmatisch Schritt für Schritt vorgehen. Die Übungen sind einfach und leicht umsetzbar – sie erfordern also keinen hohen Zeitaufwand oder außergewöhnliche Motivation. Im Vergleich zu »Das Kind in dir muss Heimat finden« sind die Übungen kleinschrittiger. Auch habe ich zahlreiche neue Übungen hinzugefügt. Überhaupt habe ich mich sehr bemüht, meinen Leserinnen und Lesern viel Neues zu bieten, um einen eindeutigen Mehrwert zum Original zu schaffen.

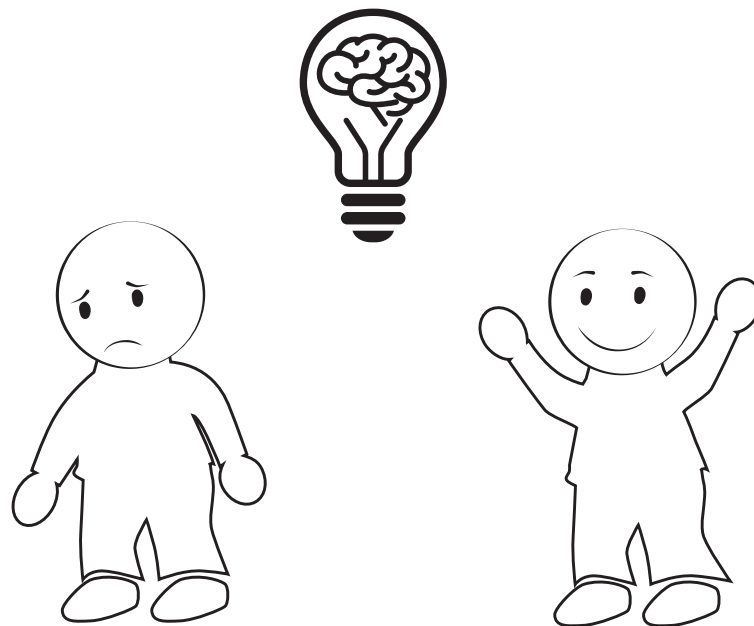
Apropos Mehrwert: Die Grundstruktur des Arbeitsbuches ist die gleiche wie im Ratgeber – es wird also auch hier um unser sogenanntes Schatten- und das Sonnenkind gehen. Zusätzlich läuft in diesem Übungsbuch allerdings das Thema »Autonomie und Abhängigkeit« als roter Faden mit. Die richtige Balance zwischen unserem Bestreben nach Autonomie und unserem Bedürfnis nach Bindung (Abhängigkeit) zu finden ist ein zentraler menschlicher Grundkonflikt. Zusammen mit dem Selbstwertgefühl ist diese Balance von entscheidender Bedeutung für unsere Lebens- und

Beziehungsgestaltung. Ich denke, dass diese erweiterte Struktur es Ihnen noch leichter machen wird, Ihre Probleme zu verstehen und mithin noch spielerischer zu lösen.

Zum Grundaufbau: Im ersten Schritt helfe ich Ihnen, Ihr sogenanntes *Schattenkind* kennenzulernen. Das Schattenkind steht für unsere negativen Kindheitsprägungen, die uns in unserem Leben immer wieder Frust und Verdruss bescheren können. Diese tiefen und häufig unbewussten Programme sind die Ursache für (fast) alle Probleme, die wir im Leben haben. Was das Schattenkind genau ausmacht und wie Sie Ihr eigenes Schattenkind entdecken können, erkläre ich im ersten Abschnitt dieses Buches anhand von einfachen Beispielen und konkreten Übungen.

Im zweiten Schritt wenden wir uns unserem *Erwachsenen-Ich* zu, das auch bekannt ist als der »innere Erwachsene«. Hier geht es um unseren vernünftig denkenden, klaren Verstand. Er ist unser wichtigster Gehilfe zur Reflexion und Problemlösung. Hier zeige ich Ihnen, wie Sie Ihr Erwachsenen-Ich stärken können, sodass es Ihrem Schattenkind einen festen Halt gibt und, wo nötig, Einhalt gebietet.

Im dritten Schritt wollen wir Ihr *Sonnenkind* entdecken. Das Sonnenkind steht für all Ihre gesunden, starken und fröhlichen Persönlichkeitsanteile. Zudem ist das Sonnenkind eine klare Vision Ihres Zielzustands und des Wegs, der dahin führt.



Im Folgenden erlaube ich mir, vom etwas distanzierten »Sie« zum vertraulicheren »Du« überzugehen. Dies ist persönlicher für die gemeinsame Entdeckungsreise, die wir unternehmen wollen, und spricht auch das Kind in dir besser an.

Erster Schritt

Lerne dein Schattenkind kennen

Was ist dein Problem?

Du hast dieses Buch in die Hand genommen, weil du einige deiner Probleme lösen möchtest. Notiere hier bitte, was genau dein/e Problem/e ist/sind. Versuche bitte, dich möglichst konkret und in ganzen Sätzen auszudrücken. Schreibe also beispielsweise nicht: »Beziehungen«, sondern: »Ich binde mich an Partner, die sich nicht richtig auf eine Beziehung mit mir einlassen, und kämpfe dann sehr lange darum, sie von mir zu überzeugen.«



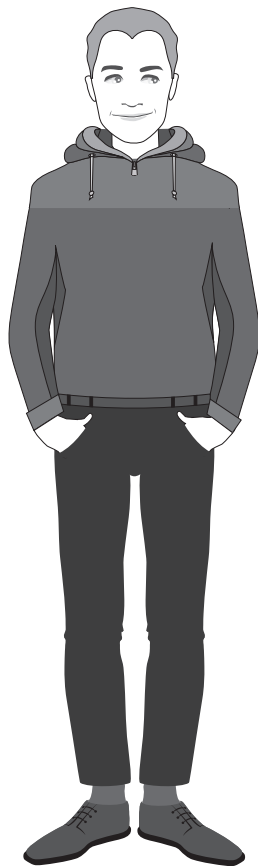
Alle Probleme haben etwas mit deiner inneren Einstellung zu tun. Deine innere Einstellung bestimmt maßgeblich, wie du die Welt »da draußen« erlebst. Dies gilt sogar für Schicksalsschläge wie schwere Krankheit, Tod, Krieg, Vertreibung. Auch wenn diese objektiv schwere Lebenskrisen sind, hat die subjektive Bewertung dieser Krisen einen hohen Einfluss darauf, ob wir an ihnen zerbrechen oder wachsen. Dies

ist der Grund, warum unterschiedliche Menschen ganz unterschiedlich mit solchen Krisen fertigwerden.

Ich hoffe jedoch, dass deine Probleme nicht so dramatisch sind wie die eben genannten. Deswegen möchte ich dir an einem einfachen Alltagsbeispiel von Michael und Sabine erklären, wie stark unsere innere Einstellung unsere Wahrnehmung, unser Denken, Fühlen und unser Verhalten beeinflusst.

Manche kennen Michael und Sabine bereits, weil sie den Ratgeber »Das Kind in dir muss Heimat finden« gelesen haben. In diesem Buch führe ich ihr Beispiel weiter aus – so werden die Muster und Abhilfen gut sichtbar.

Michael wird schnell wütend, wenn seine Lebensgefährtin Sabine etwas vergisst, was ihm wichtig ist. Neulich hatte sie beim Einkaufen seine Lieblingswurst vergessen, und er ist richtiggehend ausgeflippt. Sie gerieten sich heftig in die Wolle – wie so oft.



Michael



Sabine

Sicherlich bist du mit mir einer Meinung, dass Michaels Reaktion keine zwangsläufige ist – so hätte ein anderer Mensch durchaus ganz anders auf dasselbe Ereignis reagieren können. Es ist also nicht das Ereignis an sich (die vergessene Wurst), das Michael so wütend macht, sondern seine *Interpretation* des Ereignisses. Michaels Interpretation lautet: Ich bin Sabine nicht wichtig. Sie nimmt meine Wünsche nicht