



Claudia Bechert-Möckel

INTEGRIERTE LÖSUNGSORIENTIERTE PSYCHOLOGIE ILP®

Kurzzeitcoaching mit Langzeitwirkung...

PSYCHOLOGISCHE BERATUNG+COACHING+PERSÖNLICHKEITSENTWICKLUNG+SELBSTMANAGEMENT
Dresdner Straße, 10a 01445 Radebeul Telefon: 0351/30910005 www.ilp-coach-dresden.de

Brief des inneren Kindes

Nehmen Sie sich eine Stunde Zeit, sowie Papier und Schreibzeug und sorgen Sie dafür, dass Sie nicht gestört werden.

Versetzen Sie sich in die Situation des Kindes, dass Sie selbst einmal waren und versuchen Sie sich an die Zeit zu erinnern, in der es Ihnen als Kind nicht so gut ging, wie Sie sich das eigentlich gewünscht haben. Geben Sie sich Zeit, um die Verbindung zu diesem Kind herzustellen. Stellen Sie sich vor, Sie wären wieder dieses Kind. Es könnte hilfreich sein, wenn Sie Fotos aus Ihrer Kinderzeit haben oder eine andere Erinnerungshilfe.

Schreiben Sie nun einen Brief aus der Sicht des Kindes, dass Sie selbst einmal waren, an die erwachsene Person, die Sie heute sind. Denken Sie nicht allzu viel darüber nach- beginnen Sie einfach zu schreiben. Schreiben Sie, wie die Situation damals war, wie das Kind sich fühlt, was es denkt, was es sich wünscht. Schreiben Sie, was Ihnen in den Sinn kommt, ohne es zu bewerten oder zu beurteilen. Bleiben Sie in der Haltung des Kindes von damals und lassen Sie die dabei entstehenden Gefühle zu. Es kann sein, dass Sie wütend werden oder traurig- sich einsam fühlen oder verloren. Schreiben Sie alles auf. Auch das, was Sie damals eigentlich gerne gesagt oder getan hätten und es niemals gemacht haben. Sie brauchen es niemandem zu zeigen- wir werden es in der nächsten Sitzung lediglich besprechen.

Das Wahrnehmen und Aufschreiben dieser schwierigen Erinnerungen und Gefühle unterstützt den innerpsychischen Prozess, mit unbearbeiteten Themen und Traumata abzuschließen und Ihre Auswirkungen auf Ihr heutiges Leben zu beenden. Deshalb ist es wichtig, dass Sie sich erlauben, alles zuzulassen, was sich in diesem Moment in Ihrem Bewusstsein zeigt.