



Workbook

**7-WOCHEN
TRANSFORMATION**



Herzlich Willkommen bei Deinem 7-Wochen Transformations-Programm.

Ich freue mich sehr, dass Du dabei bist, um die verdrängten Gefühle und Programme Deines Inneren Kindes zu transformieren. Und Dir so ein erfülltes Leben mit Selbstliebe und glücklichen Beziehungen zu erschaffen.

Vor Dir liegen 7 Wochen voller Erkenntnisse, praktischen Wissens und tiefgreifender Transformation.

Ich wünsche Dir viel Freude und Erfolg.

Dein Markus

Noch eine Bitte:

Wenn Fragen oder Schwierigkeiten bei der Umsetzung auftauchen, sprich mich oder mein Team an.
Wir sind für Dich da und unterstützen Dich von Herzen gern.

Impulse zum Kurs

Sei liebevoll mit Dir selbst.

Gestalte Dir den Kurs so, dass er in Deinen Alltag passt.

Du kannst die Übungen und Meditationen natürlich mehrmals machen, wenn Dir danach ist.

Du kannst Dir für die einzelnen Wochen gerne länger Zeit nehmen.

Du hast 1 Jahr lang Zugang zum Programm.

Wir empfehlen Dir das 7-Wochen-Transformations-Programm an einem Stück zu machen.

Lass Dir gerne länger Zeit, bleibe aber kontinuierlich dabei.

Nur dann ist tiefgreifende und dauerhafte Transformation möglich.

Hör auf Dein Herz.

Wie startest Du mit dem Transformations-Programm?

Beginne mit der Vorbereitungs-Woche:

Dort bekommst Du einen **Zusammenfassung** des Transformations-Programms.

Im **Workshop** gebe ich Dir einen **Überblick über das Programm** und Du bekommst **3 Tipps**, wie Du am meisten von dem Programm profitieren wirst.

Meine Empfehlung:

Beginne jedes neue Modul / Woche immer mit dem **Workshop**.

Dort bekommst Du das **Wissen vermittelt**.

Mache auf jeden Fall die **Meditation der Woche**.

Denn erst durch den **Workshop** und die **Meditation** entfaltet das Programm seine **volle Wirkung**.

Die Meditation bezieht sich immer auf **das Thema der Woche** und Du kannst sie gerne auch **öfters machen**.

Damit Du das **Thema der Woche** integrieren kannst gibt es die **Alltags-Routinen** und die **Umsetzungs-Übungen**.

Du fühlst Dich überfordert?

Wie Du in die **Wachstums-Zone** kommst, erkläre ich Dir im **Workshop in der Vorbereitungs-Woche**.

Deine 7-Wochen- Transformation



Tracker

7-Wochen-Transformation

Hier kannst Du Deinen Fortschritt im Transformations-Programm festhalten. Hake einfach die Module die Du abgeschlossen hast ab.

	Woche 0	Woche 1	Woche 2	Woche 3	Woche 4	Woche 5	Woche 6	Woche 7
Workshop								
Workbook								
Meditation								
Q&A-Session								
Alltags-Routine								
Umsetzungs-Übung								

Modelle



Modelle

4

Überlebens-
Strategien

5

Gedanken

6

Transformations-
Tag

7

Realität
erkennen

Es ist nie zu
spät, das
zu werden,
was man
hätte sein
können.

GEORGE ELIOT

O

Bedürfnisse
Vorbereitung

**Alle Hindernisse und
Schwierigkeiten sind
Stufen, auf denen wir
in die Höhe steigen.**

FRIEDRICH NIETZSCHE

Überblick Woche 0

Die 5 Ebenen Deines Inneren Kindes

**Die Bedürfnisse Deines Inneren Kindes
kennenlernen**

**Wie Du Deinem Inneren Kind heute das
geben kannst, was Du als Kind nicht
bekommen hast**

**Wie zeigt sich Dein Inneres Kind in
Deinem Leben**

**Wie Dein bedürftiges Inneres Kind Deine
heutigen Beziehungen zerstört und wie Du
Deine Beziehung als größtes
Transformations-Tor erkennst und nutzt**

Dich mit Deinem Inneren Kind verbinden

Meine Woche 0



Workshop:
Bedürfnisse des Inneren Kindes



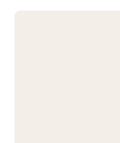
**Meditation: Bedürfnisse Deines
Inneren Kindes erfüllen**



Alltags-Routine
Kinderfoto



Umsetzungs-Übung
Vision-Board



Arbeits-Blatt
Bedürfnisse



Was nimmst Du aus dem Vorbereitungs-Workshop mit?

Thema:

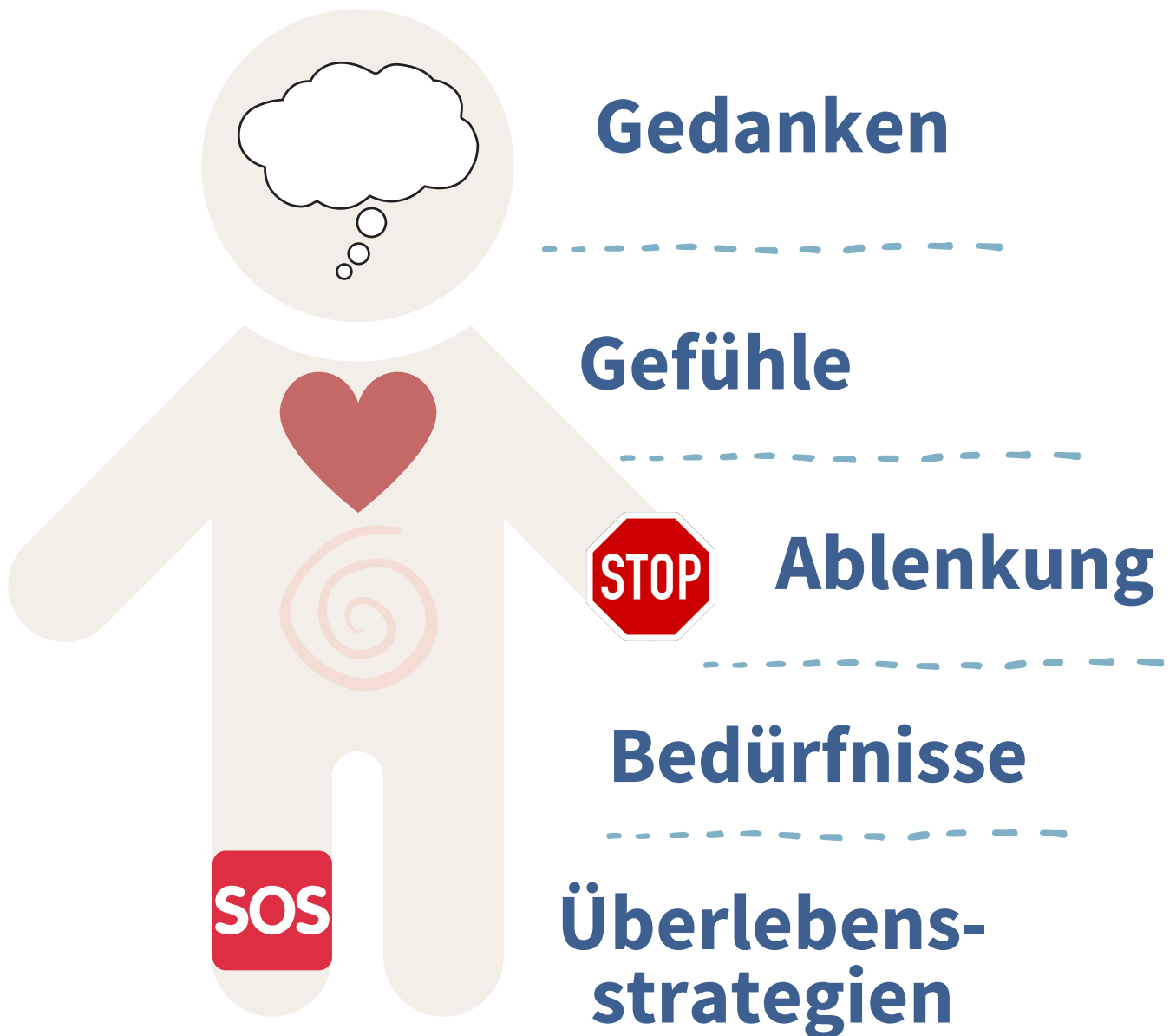
Bedürfnisse des Inneren Kindes

Was nimmst Du alles mit?

Deine wichtigste Erkenntnis:

5

Ebenen des Inneren Kindes



Welche Bedürfnisse sind bei Dir oft unerfüllt?

Gehe alle Bedürfnisse durch und ordne sie auf einer Skala von 0-5 ein, wie unerfüllt sie bei Dir sind.

- ☐ **Sicherheit**
- ☐ **Verbundenheit**
- ☐ **Selbstbestimmung & Freiheit**
- ☐ **Wertschätzung / Anerkennung**
- ☐ **Annahme**
- ☐ **Mitgefühl**
- ☐ **Aufmerksamkeit / Gesehen werden**
- ☐ **Respekt / Ernstgenommen werden**
- ☐ **Zugehörigkeit / Gemeinschaft**
- ☐ **Berührung / Zärtlichkeit**



Welche Bedürfnisse sind bei Dir oft unerfüllt?

Bedürfnisse	Kannst Du Dir dieses Bedürfnis selbst erfüllen?		Wie reagierst Du, wenn dieses Bedürfnis nicht erfüllt ist?
	Ja	Nein	
Sicherheit			
Verbundenheit			
Selbstbestimmung Freiheit			
Wertschätzung Anerkennung			
Annahme			
Mitgefühl			
Aufmerksamkeit Gesehen werden			
Respekt / Ernst- genommen werden			
Zugehörigkeit Gemeinschaft			
Berührung Zärtlichkeit			



Reaktionen:

Wutanfall | Beleidigt sein | Zurückziehen | Abspalten |
Selbstzweifel | Scham | nicht ansprechen



Die Bedürfnisse Deines Inneren Kindes

Trage hier Deine Bedürfnisse ein, die aus dem Inneren Kind kommen. Wähle aus diesen **Deine TOP 3 Bedürfnisse** aus.

Die TOP 3 kannst Du dann auf dem nächsten Blatt
"Mein Inneres Kind" eintragen.

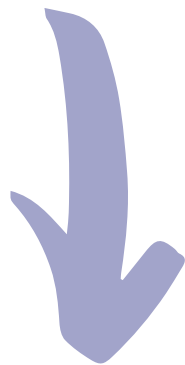


TOP 3 Bedürfnisse:



Dein Inneres Kind
kennenlernen

Dieses
Arbeits-
Blatt füllst
Du nach und
nach aus.

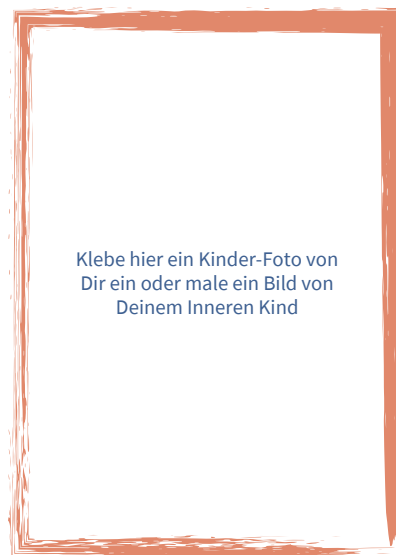


Mein Inneres Kind

Gedanken 

 **Gefühle**

 **Bedürfnisse**



 **Ablenkung**



sos Überlebens-
strategien



Was hast Du in der Meditation der Woche erlebt?

Deine Erkenntnisse & Erlebnisse aus der Umsetzungs-Übung

Meine Notizen:

Wochen Rückblick

Mein Erfolgserlebnis:

Was war herausfordernd in dieser Woche?

Ich bin dankbar für ...

01

Der Innere
Erwachsene

Was Dich trifft, betrifft Dich.

MARKUS ASANO

Überblick 1 Woche

Deinen Inneren Erwachsenen stärken

Das Innere Kind und der Innere Erwachsene

**Die 5 Eigenschaften des Inneren
Erwachsenen**

**Die Voraussetzung, um Dein Inneres Kind
heilen zu können**

Die Transformations-Gesetze

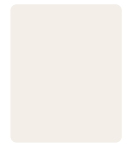
**5 Schritte, um belastende Gefühle aus der
Kindheit dauerhaft aufzulösen**

Der Innere-Kind-Test

Meine Woche 1



Workshop:
Innerer Erwachsener



Meditation:
Deinen Inneren Erwachsenen stärken



Alltags-Routine



Umsetzungs-Übung



Brief an Dein Inneres Kind



Auf der Kursseite in der Woche 1 findest Du
den Workshop und alle weiteren Übungen
von Markus in einem Video erklärt.



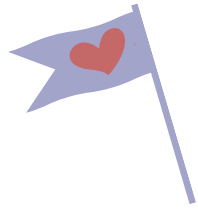
Was nimmst Du aus dem 1. Workshop mit?

Thema:

Der Innere Erwachsene

Was nimmst Du alles mit?

Deine wichtigste Erkenntnis:



Freiheits- Erklärung

Ich entscheide mich für ein glückliches und erfülltes Leben.

Ich bin bereit erwachsen zu werden und Verantwortung für mich,
meine Gefühle und mein Inneres Kind zu übernehmen.

Ich nehme mir täglich Zeit für mich und mach jeden Tag etwas, das mir gut tut.

Wenn mein Inneres Kind nach mir ruft, werde ich mich um mein Inneres Kind
kümmern und es heilen, indem ich den Notfall-Prozess mache.

So oft und so schnell, wie es für mich möglich ist.

Mein Inneres Kind ruft immer dann nach mir, wenn:

1. Ich in meine alten Verhaltensmuster falle
2. Ich negativ mit mir selbst oder über andere rede
3. Unangenehme Gefühle nach oben kommen
4. Ich mich ablenke
5. Ich mir Liebe, Aufmerksamkeit, Wertschätzung ...
von anderen wünsche

Ich entscheide mich, mir selbst in Liebe zu begegnen.

Das bedeutet:

Was in mir da ist, darf da sein.

Was in mir nicht da ist, muss auch nicht da sein.

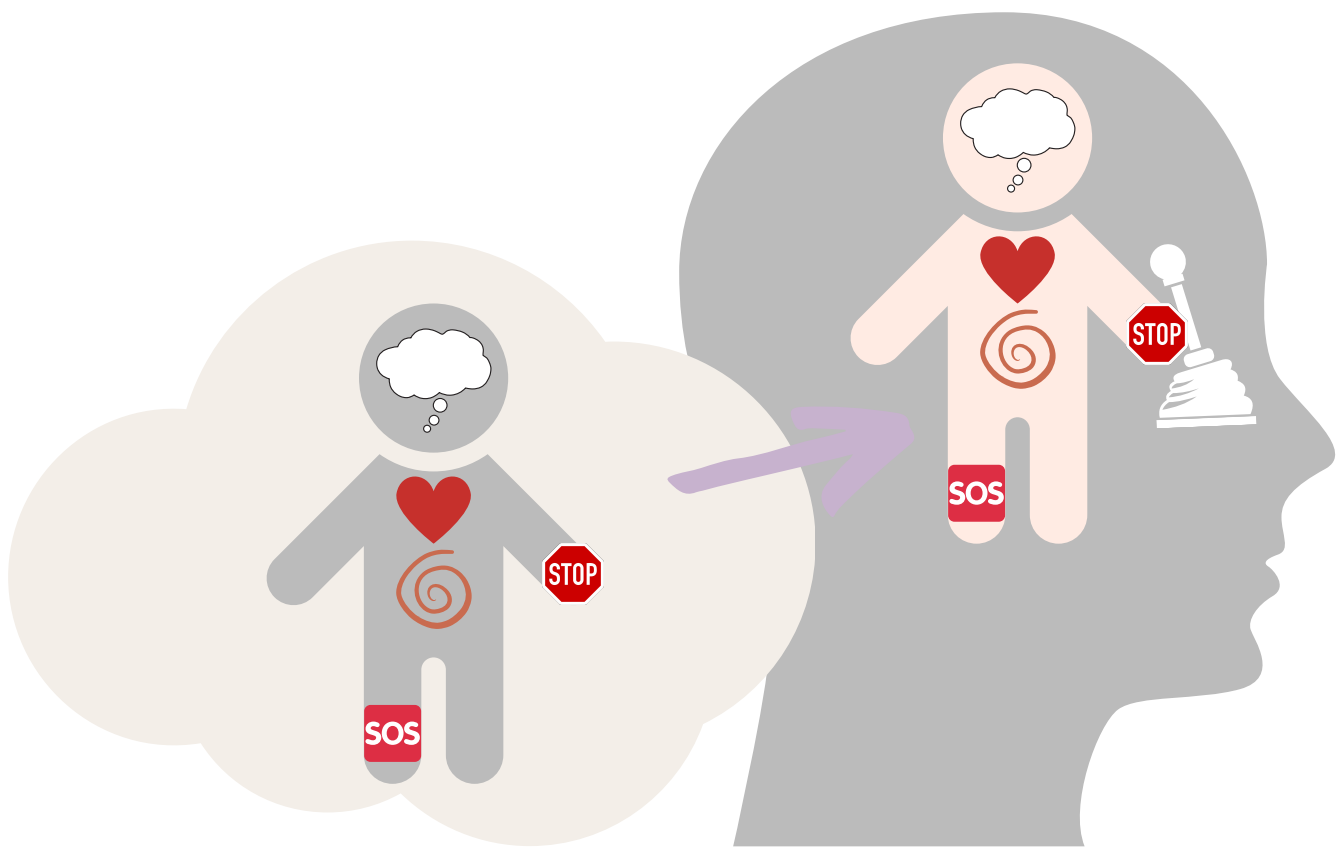
Ich entscheide mich, meinen Mitmenschen in Liebe zu begegnen und mich immer wieder daran zu erinnern:

Alles ist entweder ein Ausdruck oder ein Ruf nach Liebe.

.....
Datum

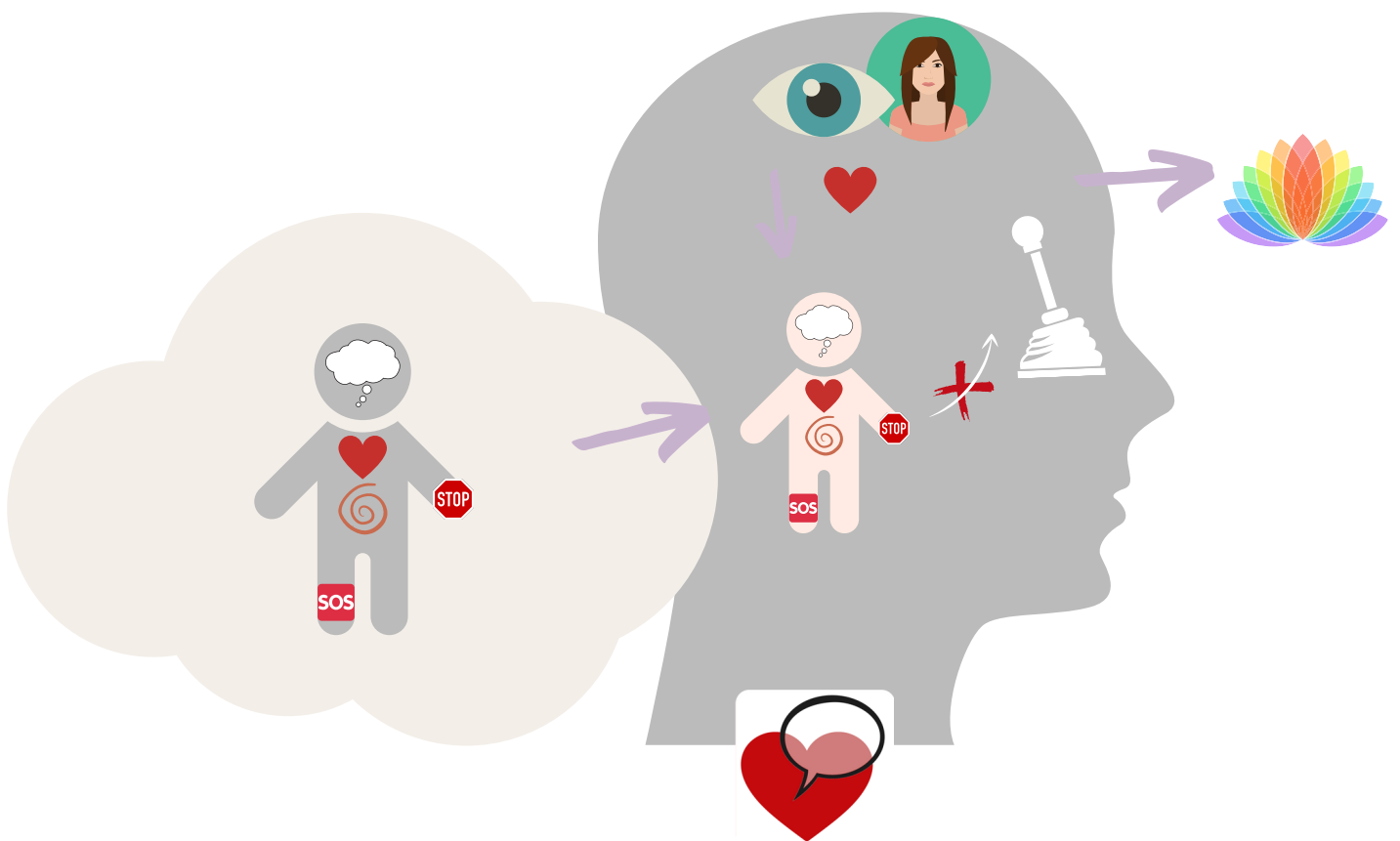
.....
Unterschrift

Das Innere Kind übernimmt die Kontrolle



*Ohne Inneren Erwachsenen wirst Du
zu dem Inneren Kind, das in Dir aus
dem Unterbewusstsein auftaucht.*

Der Innere Erwachsene heilt das Innere Kind



Was braucht ein verletztes (inneres) Kind?

Antwort: *Eine erwachsene einfühlsame Bezugsperson.*

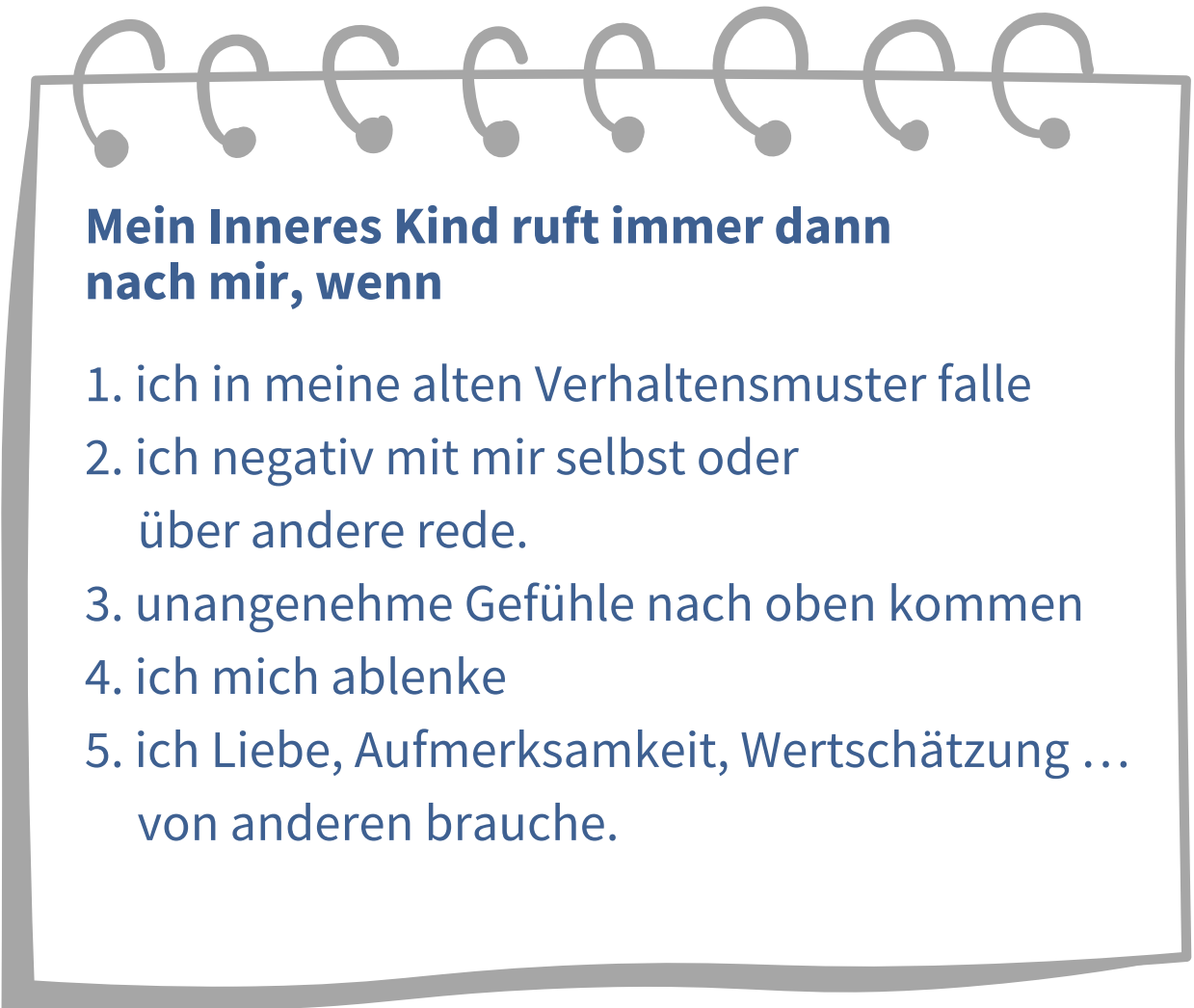
Immer, wenn
Du Dich nicht
gut fühlst, ruft
Dein Inneres
Kind nach Dir.

Das Wichtigste

Wenn mein Inneres Kind nach mir ruft, werde ich mich um mein Inneres Kind kümmern und es heilen indem ich den **Notfall-Prozess** mache.



So oft und so schnell wie es für mich möglich ist.



Mein Inneres Kind ruft immer dann nach mir, wenn

1. ich in meine alten Verhaltensmuster falle
2. ich negativ mit mir selbst oder über andere rede.
3. unangenehme Gefühle nach oben kommen
4. ich mich ablenke
5. ich Liebe, Aufmerksamkeit, Wertschätzung ... von anderen brauche.

5 Schritte der Transformation

Eigenschaften des
Inneren Erwachsenen

1



Beobachten

"Interessant, da ist ... in mir da."

2



Selbst steuern

"Ich muss gar nicht reagieren."

3



Annehmend fühlen

*"Ich lass das da sein, was sowieso
schon da ist."*

4



Dem Herzen folgen

"Was sagt mein Herz?"

5



Realität erkennen

*"Was ist jetzt?" -
"Ist mein Überleben gefährdet - jetzt?"
"Was schenkt mir das Leben jetzt?"*

Brief an Dein Inneres Kind

Schreibe einen Brief an Dein Inneres Kind. Was möchtest Du ihm sagen?

Deine Erkenntnisse & Erlebnisse aus der Umsetzungs-Übung

**Was hast Du in der
Meditation der Woche
erlebt?**

Wochen Rückblick

Mein Erfolgserlebnis:

Was war herausfordernd in dieser Woche?

Ich bin dankbar für ...

Meine Notizen:

02

Der Wächter

Ablenkungs-Strategien

Der Mensch
ist nicht Herr
im eigenen
Haus.

SIGMUND FREUD

Mit Innerer-Kind-
Transformation
wird er es.

MARKUS ASANO

Überblick Woche 2

Der Wächter

**Die größte Blockade auf dem Weg
der Transformation**

Wie Verdrängung genau funktioniert

**Wie Du an Deine verdrängten
Gefühle rankommst**

**Ohne Dir Druck zu machen oder
Dich zu überfordern**

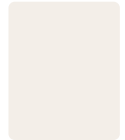
Wie Du Deine Blockaden auflöst

**Mehr mit dem Inneren Kind in
Kontakt kommen**

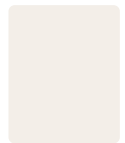
Meine Woche 2



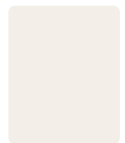
**Workshop:
Wächter**



**Meditation:
Ursprung des Wächters**



Alltags-Routine



Umsetzungs-Übung



Arbeits-Blatt



Auf der Kursseite in der Woche 2 findest Du den Workshop und alle weiteren Übungen von Markus in einem Video erklärt.



Was nimmst Du aus dem 2. Workshop mit?

Thema:

Der Wächter

Was nimmst Du alles mit?

Deine wichtigste Erkenntnis:

Ablenkungs-Strategien

Wie lenkst Du Dich ab? Gehe alle Strategien durch und ordne sie auf einer Skala von 0-5 ein, wie Du Dich von Deinen unange-nehmen Gefühlen ablenkst.



Handy



Fernsehen



Alkohol



Spiele



Betäubungsmittel
Drogen



Bücher| Zeitschriften



Rauchen



Putzen



Kaffee



Sport



Zucker



Telefonieren | Reden



Essen



.....



Arbeit



.....



Einkaufen



.....



Social Media



.....

Ablenkungs-Strategien

Wähle Deine TOP 3 Ablenkungs-Strategien aus und finde das Gefühl dahinter heraus.

**TOP 3
ABLENKUNGS-
STRATEGIEN**

**WELCHES GEFÜHL TAUCHT AUF,
WENN DU DIESE ABLENKUNGS-
STRATEGIE WEGLÄSST**

Gefühle:

Trauer | Wut | Ärger | Angst
Einsamkeit | Hilflosigkeit
Ohnmacht | Frustration
Schuld | Scham | Peinlich
Ekel | Eifersucht

Es ist,
was es ist.
Sagt die
Liebe

ERICH FRIED

Verurteilung

Wen oder was verurteilst Du? Eine Person? Eine Institution?
Wähle Deine TOP 3 aus:

**TOP 3
VERURTEILUNG**

**FÜR WAS VERURTEILST DU
JEMANDEN ODER ETWAS?**

**WELCHES GEFÜHL WILLST
DU NICHT FÜHLEN?**

**Was Dich trifft,
betrifft Dich.**

MARKUS ASANO



Gefühle:

Trauer | Wut | Ärger | Angst
Einsamkeit | Hilflosigkeit
Ohnmacht | Frustration
Schuld | Scham | Peinlich
Ekel | Eifersucht



Deine Erkenntnisse & Erlebnisse aus der Umsetzungs-Übung

**Was hast Du in der
Meditation der Woche
erlebt?**



Wochen Rückblick

Mein Erfolgserlebnis:

Was war herausfordernd in dieser Woche?

Ich bin dankbar für ...

Meine Notizen:

03

Gefühle

Wer wachsen will, muss fühlen.

MARKUS ASANO

Überblick 3 Woche 3

Verdrängte Gefühle Deines Inneren Kindes transformieren

**Den emotionalen Ballast Deiner
Kindheit loslassen**

**Anleitung zum Fühlen:
Was Du konkret tun kannst, um Deine
Gefühle wieder frei fließen zu lassen**

Wie Du verdrängte Gefühle „verdaust“

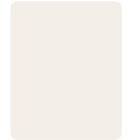
**Einen erwachsenen Umgang mit
Gefühlen lernen**

**Erfüllung und Glück in Dir zu finden -
Unabhängig vom Außen**

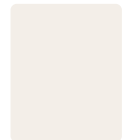
Meine Woche 3



**Workshop:
Gefühle**



**Meditation:
Fühlmeditation**



Alltags-Routine



Umsetzungs-Übung



Arbeits-Blatt



Auf der Kursseite in der Woche 3 findest Du
den Workshop und alle weiteren Übungen
von Markus in einem Video erklärt.





Was nimmst Du aus dem 3. Workshop mit?

Thema:

Gefühle

Was nimmst Du alles mit?

Deine wichtigste Erkenntnis:

Anleitung zum Fühlen

1. Schließe Deine Augen. Geh nach Innen.

2. Atme bewusst und tief.

Lass Dich von Deinem Atem nach Innen führen

3. Erforsche Deinen Körper und wo es sich in Deinem Körper unangenehm anfühlt.

4. Identifiziere das stärkste Körpergefühl.

5. Sag mit Deiner Inneren Stimme:

„Das, was in mir da ist, darf da sein.

Das, was in mir nicht da ist, muss nicht da sein.“

6. Lass Dich in das Zentrum des Körpergefühls hineinfallen.

7. Lass ein Inneres Bild auftauchen:

Das Körpergefühl fühlt sich so an, als ob da....

Es ist ok
Deine Gefühle
zu fühlen.

5 Schritte der Transformation

Eigenschaften des
Inneren Erwachsenen

1



Beobachten

"Interessant, da ist ... in mir da."

2



Selbst steuern

"Ich muss gar nicht reagieren."

3



Annehmend fühlen

*"Ich lass das da sein, was sowieso
schon da ist."*

4



Dem Herzen folgen

"Was sagt mein Herz?"

5



Realität erkennen

*"Was ist jetzt?" -
"Ist mein Überleben gefährdet - jetzt?"
"Was schenkt mir das Leben jetzt?"*

Körper- Empfindungen

1 Welche Körper-Empfindungen nimmst Du im Kopf, Hals, Schulter, Brustkorb, Bauch, Unterleib und Rücken wahr?

Diagram of a human body with labels for different parts and a list of sensations.

Labels for body parts (connected to empty boxes for notes):

- HALS
- KOPF
- SCHULTER
- BRUST
- BAUCH
- UNTERLEIB
- RÜCKEN

List of sensations (in a box on the right):

- Druck
- Enge
- Kribbeln
- Kälte
- Wärme
- Hitze
- Stechen
- Ziehen
- Schwere
- Taubheit
- Starre
- Übelkeit

2 Zeichne die Körper-Empfindungen mit unterschiedlichen Farben ein.

3 Welche Gefühle tauchen aktuell in Deinem Leben auf?

☐ Trauer	☐ Angst	☐ Frustration	☐ Ekel
☐ Wut	☐ Einsamkeit	☐ Schuld	☐ Eifersucht
☐ Ärger	☐ Hilflosigkeit Ohnmacht	☐ Scham Peinlich	

Hast Du ein
Gefühl?

Oder hat das
Gefühl Dich?

Gefühle

*Welche Gefühle löst die Situation in Dir aus?
Wie stark ist das Gefühl auf einer Skala
von 0-5? Schreib die Zahl ins Kästchen.*

Trauer

Wut | Ärger

Angst

Einsamkeit

Hilflosigkeit | Ohnmacht

Frustration

Schuld

Scham | Peinlich

Ekel

Eifersucht

Deine TOP 3 Gefühle

TOP 3 STÄRKSTE GEFÜHLE	AKTUELLE SITUATION	SITUATION IN DER KINDHEIT	WIE STARK WAR DAS GEFÜHL IN DEINER KINDHEIT? (SKALA 0-5)

Dein Haupt-Gefühl:

Gefühle:

Trauer | Wut | Ärger | Angst
Einsamkeit | Hilflosigkeit
Ohnmacht | Frustration
Schuld | Scham | Peinlich
Ekel | Eifersucht

Fazit:

Haupt-Gefühl

MALE DEIN INNERES KIND MIT DEINEM HAUPTGEFÜHL

Deine Erkenntnisse & Erlebnisse aus der Umsetzungs-Übung

**Was hast Du in der
Meditation der Woche
erlebt?**

Wochen Rückblick

Mein Erfolgserlebnis:

Was war herausfordernd in dieser Woche?

Ich bin dankbar für ...

Meine Notizen:

04

Überlebens-
Strategien

**Etwas, dem ihr
euch widersetzt,
das bleibt bestehen.**

**Das, was ihr
anschaut, das
verschwindet.**

aus Gespräche mit Gott

Überblick Woche 4

Die Überlebensstrategien Deines Inneren Kindes

**Die Überlebensstrategien Deines
Inneren Kindes kennenlernen
und transformieren**

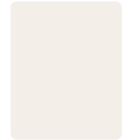
**Aus dem Drama-Dreieck
aussteigen**

**Wie Du aufhörst, Dir immer
wieder die gleichen Konflikt-
und Stress-Situationen
zu erschaffen.**

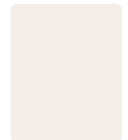
Meine Woche 4



**Workshop:
Überlebens-Strategien**



**Meditation:
Innere Kind Reise**



Alltags-Routine



Umsetzungs-Übung



Arbeits-Blatt



Auf der Kursseite in der Woche 4 findest Du
den Workshop und alle weiteren Übungen
von Markus in einem Video erklärt.



Was nimmst Du aus dem Workshop mit?

Thema:

Überlebens-Strategien

Was nimmst Du alles mit?

Deine wichtigste Erkenntnis:

Überlebens-Strategien

Welche Überlebens-Strategien kennst Du?
Wie stark sind sie auf einer Skala von 0-5 vorhanden?



☐ Unsichtbar machen	☐ Leistung	☐ Krankheit
☐ Flucht	☐ Ausrasten	☐ Armes Ich
☐ Anpassung	☐ Retten	☐ Clown spielen

TOP 3 ÜBERLEBENS-STRATEGIEN	AKTUELLE SITUATION IN DER DU DIE ÜS ANWENDEST	WELCHES BEDÜRFNIS MÖCHTE DEIN IK IN DIESER SITUATION ERFÜLLT HABEN	SITUATION DER KINDHEIT, WO DU AUCH DIESE ÜS ANGEWENDET HAST



Bedürfnisse:

Sicherheit | Verbundenheit
Selbstbestimmung | Wertschätzung
Anerkennung | Annahme | Mitgefühl
Aufmerksamkeit | Gesehen werden
Respekt | Ernstgenommen werden
Zugehörigkeit | Gemeinschaft
Erholung | Spiel & Leichtigkeit
Berührung & Zärtlichkeit

Fazit:

**So wie wir als Kinder
behandelt wurden,
behandeln wir uns
während unseres
ganzen Lebens.**

ALICE MILLER

Meine Notizen:

Was hast Du in der Meditation der Woche erlebt?

Deine Erkenntnisse & Erlebnisse aus der Umsetzungs-Übung

Wochen Rückblick

Mein Erfolgserlebnis:

Was war herausfordernd in dieser Woche?

Ich bin dankbar für ...

05

Gedanken

Wer bist Du,
wenn Du
niemand sein
musst?

Überblick 5 Woche 5

Gedanken des Inneren Kindes

**Negative Gedanken und Glaubenssätze
Deines Inneren Kindes transformieren**

**Die 6 Hauptprogramme und Glaubenssätze
Deines verletzten Inneren Kindes ...**

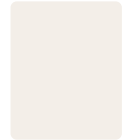
**... und wie Du sie mit Innerer-Kind-Arbeit
zuverlässig in neue positive Glaubenssätze
verwandelst**

**Das Gedankenkarussell ausschalten:
Wie Du schnell aus negativen
Gedanken aussteigst**

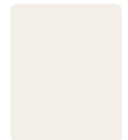
Meine Woche 5



**Workshop:
Gedanken**



**Meditation:
Innere Kind Reise**



Alltags-Routine



Umsetzungs-Übung



Arbeits-Blatt



Auf der Kursseite in der Woche 5 findest Du
den Workshop und alle weiteren Übungen
von Markus in einem Video erklärt.



Was nimmst Du aus dem 5. Workshop mit?

Thema:

Gedanken

Was nimmst Du alles mit?

Deine wichtigste Erkenntnis:

Welche Erziehungssprüche sind Dir vertraut?

- O Wie redest du denn mit deinem Vater?
- O Du kannst mir ruhig die Wahrheit sagen.
- O Soweit kommt das noch!
- O Mit dir muss man sich ja schämen!
- O Ich will dich nicht mehr sehen.
- O Du weißt wohl nicht wen du vor dir hast.
- O Das könnte dir so passen.
- O Von dir hätte ich mehr Vernunft erwartet.
- O Das ist der Dank!
- O Du könntest dich ruhig etwas anstrengen.
- O Immer machst du alles falsch.
- O Aber das schmeckt doch gut.
- O Kannst du nicht mal was alleine entscheiden.
- O Antworte gefälligst wenn du gefragt wirst.
- O Mit vollem Mund spricht man nicht.
- O Stell dich nicht so an.
- O Ich werd dir gleich helfen.
- O Kommst du jetzt endlich.
- O Muss ich dir alles dreimal sagen.
- O Reiß dich zusammen.
- O Sei nicht so albern.
- O Wie oft muss ich dir das noch sagen?!
- O Es wird aufgegessen.
- O Schling nicht so!
- O Lüg nicht!
- O Deine Kommentare kannst du dir sparen!
- O Hast du keine Augen im Kopf!
- O Darüber spricht man nicht!
- O Schämst du dich gar nicht!
- O Das kannst du mir doch nicht erzählen!
- O Das hast du nun davon!
- O Was erlaubst du dir!?
- O Du willst ja nicht auf mich hören!
- O Schrei nicht so rum!
- O Fällt dir nichts besseres ein!?
- O Erzähl nicht solchen Unsinn!
- O Muss ich dir alles dreimal sagen
- O Musst du immer das letzte Wort haben?
- O Schäm dich!
- O Kannst du dich nicht beherrschen!?
- O Das hätte ich nicht von dir erwartet!
- O Ich warne dich!
- O Mein liebes Fräulein!
- O Was bildest du dir eigentlich ein?!
- O Keine Widerrede!
- O Das will ich nicht noch mal erleben.
- O Musst du immer deinen Kopf durchsetzen?!
- O Typisch [Name]!
- O Muss das sein?!
- O Tu nicht so!
- O Wenn ich das deinem Vater erzähle.
- O Du raubst mir den letzten Nerv.
- O Solange du die Füße unter diesen Tisch steckst.
- O Was sollen denn die Leute denken?!
- O Das war das letzte Mal.
- O So erreichst du gar nichts bei mir.
- O Muss ich erst mit dir schimpfen!
- O Daran solltest du dir mal ein Beispiel nehmen.
- O Hast du das immer noch nicht begriffen.
- O Wenn du nur einmal machen würdest was ich dir sage.
- O Jetzt reicht's mir aber bald mit dir.
- O Warst du auch schön artig?
- O Wenn du schön lieb bist.
- O Stell dich nicht so an.
- O Ich werd dir gleich helfen.
- O Hast du den Verstand verloren?!
- O Geh mir aus den Augen.
- O Alles muss man selber machen.
- O Kommst du jetzt endlich?!
- O Mach nur so weiter ...
- O Das wird doch sowieso nichts.
- O Jetzt ist aber Schluß hier.

O Dein Geschrei ändert gar nichts.
O Kannst du nicht hören.
O So ein großes Kind und dann sowas.
O Deine Ausreden kannst du dir sparen.
O Geh jetzt ins Bett.
O Nimm die Hände aus den Taschen.
O Ein Junge weint doch nicht.
O Du hast überhaupt keinen Grund.
O Du wirst schon sehen, was du davon hast.
O Da guckt man nicht hin.
O Das will ich aber überhört haben.
O Sei nicht so vorlaut.
O Das tut man nicht.
O Kannst du denn nie genug kriegen.
O Was soll bloß aus dir werden?!
O Du denkst immer nur an dich!
O So geht das aber nicht.
O Mach nicht so ein Theater!
O Red nicht so einen Stuss!
O Du findest dich wohl interessant?!
O Nimm die Finger aus dem Mund.
O Du halt dich da raus.
O Sprich nicht so schlecht.
O Sei doch mal vernünftig.
O Da hast du dir ja wieder was angewöhnt!
O Geflüstert wird nicht.
O Du bist dick genug.
O Guck dir mal die anderen Kinder an.
O Wie du wieder aussiehst.
O Was sollen bloß die anderen denken?!
O Kannst du mir mal sagen, was das soll.
O Das ist nichts für Kinder.
O Du kriegst keine Extrawurst.
O Hör mit dem Geplärr auf.
O Entschuldige dich!
O Warum ißt du schon wieder nichts?!
O Da führt nun mal kein Weg dran vorbei.
O Das glaubst du doch selber nicht.
O Das ist doch kein Umgang für dich.
O Hör auf dich wie ein Kind zu benehmen.

O Sieh mich an, wenn ich mit dir rede.
O Das tut doch gar nicht weh.
O Du wirst mir nochmal dankbar sein.
O Wer nicht hören will muss fühlen.
O Sitz gerade.
O So spricht man nicht mit seinen Eltern!
O Du brauchst nicht traurig zu sein.
O Stell dich nicht so an.
O Heulsuse!
O Ich hab dir schon hundertmal gesagt.
O Kommt überhaupt nicht in Frage.
O Wo warst du schon wieder.
O Du solltest dich was schämen.
O Wenn du nur einen Funken Verstand hättest.
O Hoffentlich hast du mal ein Kind wie dich.
O Du brauchst keine Angst zu haben.
O Hast du keine Ohren?!
O Es wird gegessen, was auf den Tisch kommt!
O Denk doch mal an später.
O Wenn ich dich dabei nochmal erwische.

Welche Glaubenssätze kannst Du ableiten?



Gedanken

Welche Gedanken kennst Du? Wie häufig auf einer Skala von 0-5 denkst Du folgende Gedanken? Schreib die Zahl ins Kästchen.

ABHÄNGIGKEITS Programm



- ☐ Jemand soll sich um mich kümmern.
- ☐ Ich bin hilflos.
- ☐ Ich kann nichts ändern.
- ☐ Ich brauche jemanden.
- ☐ Andere sollen sehen, was ich brauche.

ÜBERLEBENS Programm



- ☐ Mir könnte etwas Schlimmes passieren.
- ☐ Ich bin bedroht.
- ☐ Ich habe nicht genug ...
- ☐ Ich muss aufpassen.
- ☐ Das Leben ist hart.

VERLASSENHEITS Programm



- ☐ Ich muss alles allein schaffen.
- ☐ Ich werde nicht geliebt.
- ☐ Niemand versteht mich.
- ☐ Niemand ist für mich da.
- ☐ Ich werde nicht gesehen.

KLEIN-MACH Programm



- ☐ Ich bin nicht OK / falsch.
- ☐ Mit mir stimmt etwas nicht.
- ☐ Ich bin nicht genug.
- ☐ Ich muss besser werden.
- ☐ Ich bin es nicht wert.

GESETZES Programm



- ☐ Ich muss Leistung bringen.
- ☐ Ich muss nett sein.
- ☐ Ich muss mich anstrengen.
- ☐ Ich muss stark sein.
- ☐ Ich muss / Ich darf nicht....

WÄCHTER Programm



- ☐ Der Andere ist schuld, falsch.
- ☐ Ich halte das nicht aus.
- ☐ Niemand darf sehen, was ich denke / fühle.
- ☐ Ich will / kann das nicht fühlen.

Was hast Du in der Meditation der Woche erlebt?

Deine Erkenntnisse & Erlebnisse aus der Umsetzungs-Übung

Wochen Rückblick

Mein Erfolgserlebnis:

Was war herausfordernd in dieser Woche?

Ich bin dankbar für ...

Meine Notizen:

Vorbereitung Transformations-Tag

Hier findest Du alle **Informationen**, wie Du Dich am besten darauf **vorbereiten** kannst.

In dieser Woche mit einer Ablenkungsstrategie aufhören

Trinke mindestens 2 Tage vorher **keinen Alkohol**

Sorge für **ausreichend Schlaf**, so dass Du an diesem Tag erholt & fit bist

Bereite Dir Deinen Platz vor

- Stell Dir Wasser oder Tee bereit
- Kopfhörer und falls vorhanden Blindfolds/Augenbinde bereitlegen
- Meditationskissen oder Stuhl auf dem Du aufrecht sitzen kannst

Kein schweres Essen

Iss an diesem Tag nur leichtes Essen und 30 Minuten bevor Du beginnst gar nichts mehr



Vorbereitung Transformations-Tag

Trage lockere & bequeme Kleidung

Einstimmung

Nimm Dir am besten den Morgen, mindestens jedoch eine halbe Stunde bevor Du beginnst Zeit, für Deine Vorbereitung.

Um tiefer in die Meditation zu kommen kannst Du morgens joggen /Sport machen und/oder kalt duschen.

Sorge dafür, dass Du während der Meditation nicht gestört wirst und Du an diesem Tag noch genügend Zeit für Dich und die Übungen hast.

06

Transformation

Genau in dem
Moment, in dem
die Raupe
dachte, ihr
Leben sei vorbei,
begann sie zu
fliegen.

Überblick Woche 6

Transformation

Intensiver Transformations-Tag

**Die Werkzeuge der Inneren-Kind-Arbeit
nutzen**

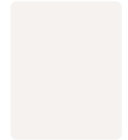
**Wie Du mit Innerer-Kind-Arbeit Dein
Unterbewusstsein auf eine
einfache und superwirksame Art
neu ausrichtest**

**Mehr in Kontakt kommen mit der
Stimme Deines Herzen**

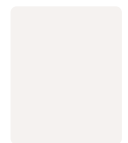
Meine Woche 6



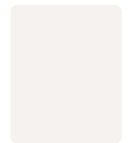
Transformations-Tag



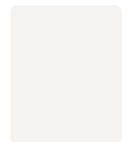
**Meditation:
Entspannungs-Meditation**



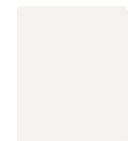
Alltags-Routine



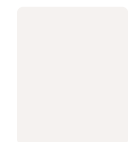
Umsetzungs-Übung



Arbeits-Blatt



Innerer Kind Dialog



Auf der Kursseite in der Woche 6 findest Du die Transformations-Session und alle weiteren Übungen von Markus in einem Video erklärt.

Transformations-Tag

Der Transformations-Tag ist das **Highlight** unserer gemeinsamen Reise.

Nutze diesen Tag für **Deine Transformation** und nimm Dir an diesem Tag nichts anderes vor.

Wenn es Dir **nicht möglich** ist, Dir einen ganzen Tag Zeit für Dich zu nehmen, dann kannst Du die Übungen auch **in den nächsten Tagen** der Woche 6 machen.

Du solltest Dir aber **unbedingt** vor und nach der Transformations-Session **genügend Zeit** einplanen (1/2 - 1 Std.).

Achte bitte darauf, dass Du während der Transformations-Session **nicht gestört** wirst.

Dieser Tag ist für Dich und Dein Inneres Kind, lenke Dich also **nicht** mit Handy, Sozialen Medien, TV usw. ab.

Transformations-Tag

Keine Ablenkungs-Strategien (soziale Medien, Handy, TV usw.) an diesem Tag

Dein Morgen

- Starte entspannt in Deinen Tag
- Du kannst z.B. die Morgen-Meditation machen
- Wir empfehlen Dir ein leichtes Frühstück
- Mache Sport, bewege Dich (Yoga, Tanzen, Spaziergang)



Tipp für eine tiefere Meditation:

Nimm vor der Meditation eine kalte Dusche

Transformations-Tag

Vorbereitung: Transformations-Session

- Richte Dir Deinen Platz her
- Meditationskissen oder Stuhl auf dem Du aufrecht sitzen kannst
- Stelle Dir ein Glas Wasser | Tee bereit
- evtl. Kopfhörer und Augenbinde falls vorhanden
- Wir empfehlen Dir 30 Minuten bevor Du beginnst nichts mehr zu essen.
- Zur **Einstimmung** kannst Du Lieder für Dein Inneres Kind hören:

Hier kommst Du zur Playlist



Transformations-Tag

Direkt im Anschluss

- Wasser trinken

Bitte achte darauf, heute viel zu trinken.



- Nimm Dir genügend Zeit zum nachspüren

*Was braucht Dein Inneres Kind jetzt?
Du kannst noch ein Lied singen oder mit
einem Kissen | Teddy kuscheln.*



- Fülle die Arbeits-Blätter im Workbook aus

*Was hast Du erlebt?
Was sind Deine Erkenntnisse?*



- Gehe in die Natur

*Du kannst, z.B. an Deinen Kraftort gehen.
Komm ganz im Hier & Jetzt an.
Atme tief & bewusst.
Was siehst Du? Was riechst Du?
Sprich laut aus, was Du wahrnimmst.*



Transformations-Tag

Dein Nachmittag

- Innerer Kind Dialog



Nimm Dir 30 - 60 Minuten Zeit.

*Richte Dir einen Sitz-Platz für Dich
und einen Liege-Platz für Dein Inneres
Kind her.*

*Alle weiteren Schritte findest Du hier
im Workbook.*

*Schreibe im Anschluss Deine
Erfahrungen & Erkenntnisse auf.*

Transformations-Tag

Dein Abend

- **Tu Dir etwas Gutes**

Koche Dir vielleicht Dein Lieblings-

Gericht aus Deiner Kindheit

Gehe in die Badewanne

Massiere Deine Füße

Schreibe Tagebuch

Welches Bedürfnis kannst Du Deinem

Inneren Kind noch erfüllen?



- **Entspannungs-Meditation**

Am Abend kannst Du noch eine der

Entspannungs-Meditationen

machen und damit Deinen

Transformations-Tag ruhig und

entspannt ausklingen lassen.



Transformations-Tag



Achte die nächsten Tage auf Dich und überfordere Dich bitte nicht.

Du kannst die Transformations-Session wiederholen, warte aber mind. eine Woche. So hast Du genügend Zeit, das Erlebte zu verarbeiten.

Es kann sein, dass Du in den nächsten Tagen intensive Träume hast. Schreib sie Dir gerne auf.

Beobachte, was sich in den nächsten Tagen bei Dir verändert.

Wenn sich intensive Gefühle zeigen, mache den Notfall-Prozess.

Innerer Kind Dialog

1

PLATZ VORBEREITEN

Bereite für Dein Inneres Kind einen Liegeplatz vor.
Und für Dein Erwachsenen-ICH einen Sitzplatz.

2

BEGINN

Setze Dich auf den Erwachsenen-Platz und beginne aus Deinem Erwachsenen-ICH den Dialog. Augen sind offen.
Danke dem Inneren Kind. Sag Deinem Inneren Kind, worüber Du gern sprechen würdest. Frag Dein Inneres Kind, wie es ihm geht.

3

ALS KIND

Lege Dich auf den Inneren-Kind-Platz. Schließe Deine Augen. Lass die Worte aus Dir herausfließen.
Lass Deine Gefühle fließen.
Wenn Du einen Impuls hast, geh wieder auf den Erwachsenen-Platz.

4

ALS ERWACHSENER

Wiederhole, was Du verstanden hast.
Sprich mit Deinem Inneren Kind einfühlsam.
Haltung: "Du darfst so sein wie Du bist." "Danke, dass Du Dich zeigst."

5

WICHTIG

Beginne und beende den Dialog IMMER im Erwachsenen-ICH.
Wenn Gefühle kommen, geh auf den Inneren-Kind-Platz.

Was willst Du Deinem Inneren Kind sagen?

Du bist OK - so wie Du bist.

Du darfst so ein wie Du bist.

Ich bin immer für Dich da.

Ich kümmere mich um Dich.

**Danke, dass Du die Gefühle
unterdrückt hast.**

**Danke, dass Du die
Glaubenssätze übernommen
hast.**

Du hast "unser" Leben gerettet.

Du darfst spielen.

Ich liebe Dich. So wie Du bist.

**Danke, dass Du es so gut
gemacht hast.**

Du bist wertvoll.

Du hast alle Antworten in Dir.

Das Leben sorgt für Dich.

Du darfst Freude haben.

Du bist ein Geschenk.

**Du hast alles in Dir, was Du
brauchst.**

Du darfst "Fehler" machen.

Das Leben liebt Dich.

**Es tut mir leid, dass ich Dich
verlassen habe.**

Bitte vergib mir.

Ich bin stolz auf Dich.

Du darfst Nein sagen.

Niemand ist perfekt.

**Nicht alle werden dich lieben
und das ist okay.**

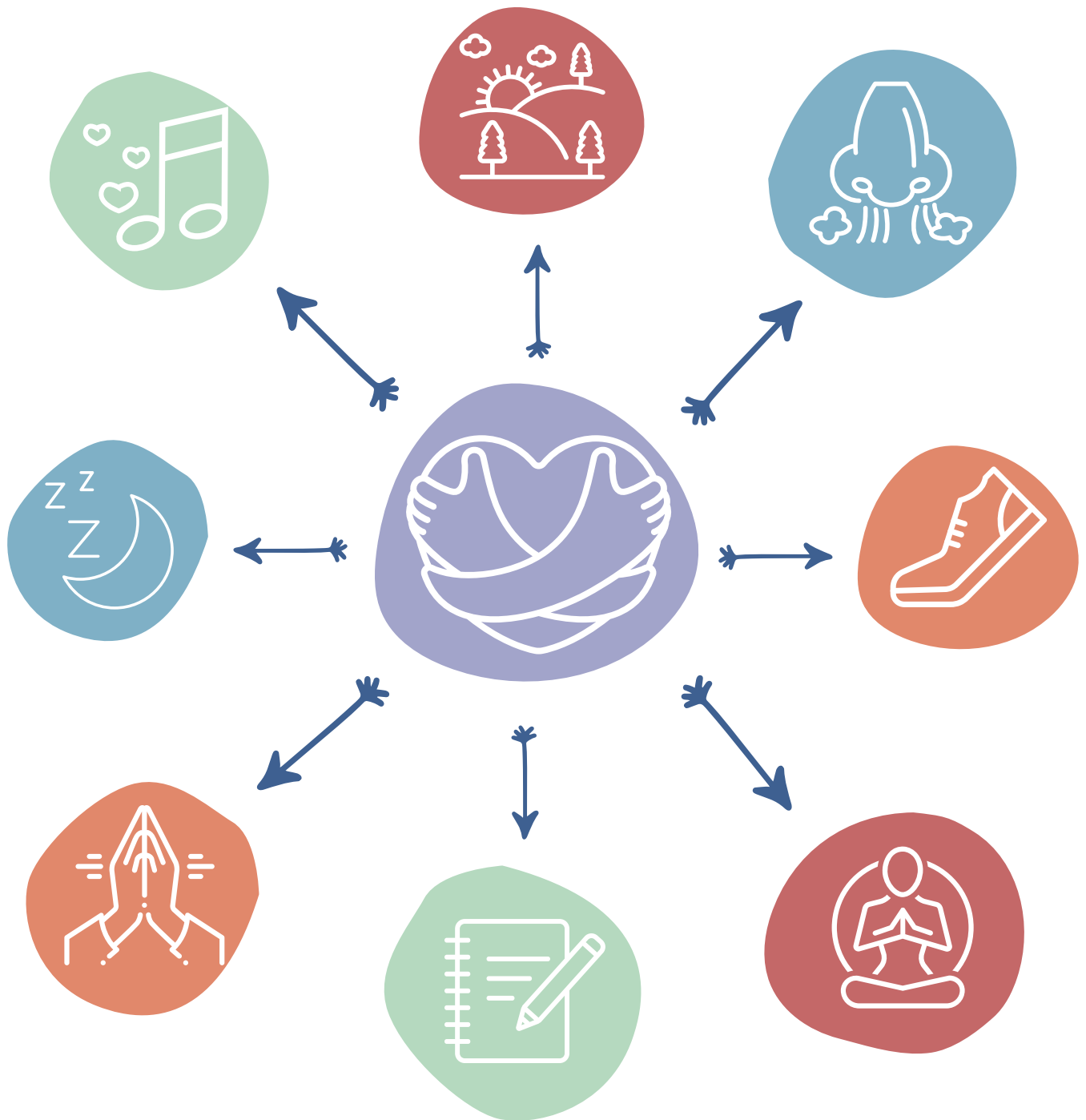
Du bist das Wichtigste für mich.

Du darfst glücklich sein.

Du bist Liebe.

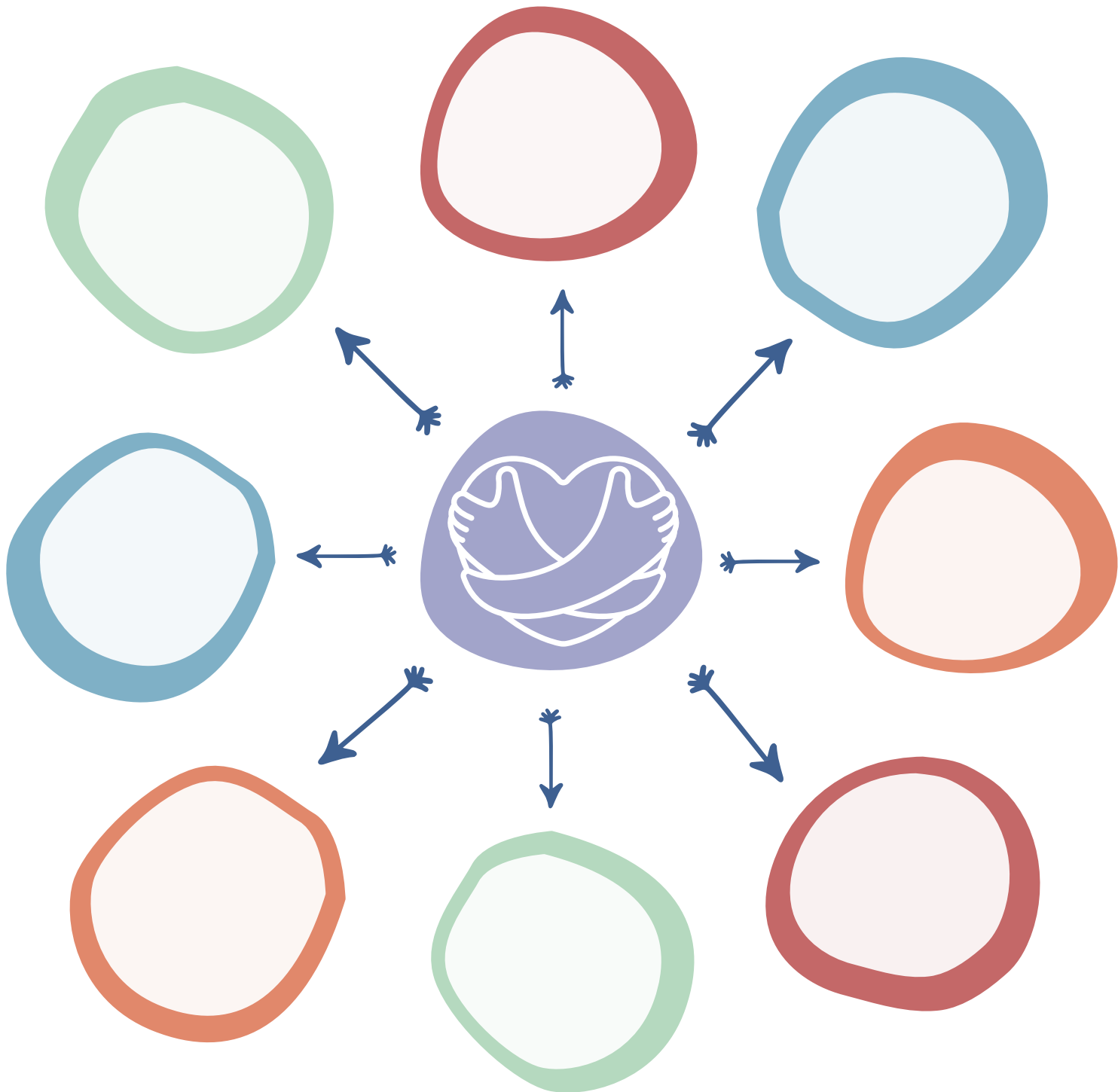
Deine Erkenntnisse & Erlebnisse aus dem Inneren-Kind-Dialog

Selbst Fürsorge





Meine Selbst-Fürsorge



Dein Transformations-Tag

Dein Thema:

Deine wichtigste Erkenntnis:

Was hast Du in der Transformations-Session erlebt?

Male ein Bild von Deiner Transformations-Session

Alles, was in mir
da ist, darf da
sein.

Alles, was nicht
da ist, muss
auch nicht
da sein.

MARKUS ASANO

Deine Erkenntnisse & Erlebnisse aus der Umsetzungs-Übung

**Was hast Du in der
Meditation der Woche
erlebt?**

**Wem
folgst
Du?**



**Programm-
Gedanken**



**Herzens-
stimme**

Wochen Rückblick

Mein Erfolgserlebnis:

Was war herausfordernd in dieser Woche?

Ich bin dankbar für ...

Meine Notizen:

07

Realität
erkennen

Wer warst Du,
bevor die Welt
Dir erzählt hat,
wer Du sein
sollst?

Überblick 7 Woche

Realität erkennen

Film oder Wirklichkeit

**Wer bist Du ohne Glaubenssätze
und ohne verdrängte Gefühle?**

**Wie Du herausfindest,
wer Du wirklich bist**

Aus dem Film aufwachen

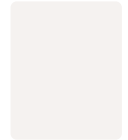
**Die Realität erkennen:
Dankbarkeit & Fülle**

**Der entscheidende Schritt, um das
Programm aus dem System
komplett herauszubekommen**

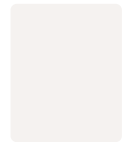
Meine Woche 7



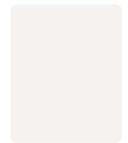
**Workshop:
Realität erkennen**



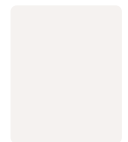
**Meditation:
Geh-Meditation**



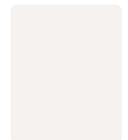
Alltags-Routine



Umsetzungs-Übung



Arbeits-Blatt



Auf der Kursseite in der Woche 7 findest Du
den Workshop und alle weiteren Übungen
von Markus in einem Video erklärt.



Was nimmst Du aus dem 7. Workshop mit?

Thema:

Realität erkennen

Was nimmst Du alles mit?

Deine wichtigste Erkenntnis:



2 Orte, an denen Du sein kannst

IM FILM

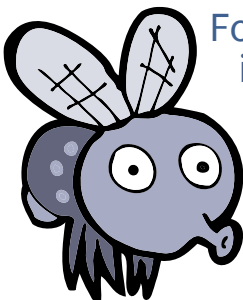
Welt des
Inneren Kindes

hilflos, abhängig,
falsch, verlassen

In der
Vergangenheit
oder in der
Zukunft

Bedrohung, Angst
"Ich könnte
morgen ein
Problem haben."

im Mangel
Fokus auf das was
ich nicht habe.
"Fliege"



IM JETZT

Welt des
wirklich
Erwachsenen

stark, selbständig,
verbunden mit
natürlichem
Selbstwertgefühl

In der Gegenwart

Das Leben sorgt
für mich

in der Fülle
Fokus auf das
was ist.
"Biene"



Du kannst immer nur an einem Ort sein

Was hast Du in der Meditation der Woche erlebt?

Deine Erkenntnisse & Erlebnisse aus der Umsetzungs-Übung

Wochen Rückblick

Mein Erfolgserlebnis:

Was war herausfordernd in dieser Woche?

Ich bin dankbar für ...

Meine wichtigsten Erkenntnisse

Das hat sich bereits in meinem Leben verändert:

Das ist meine wichtigste Erkenntnis:

Daran möchte ich mich jeden Tag erinnern:

Meine Notizen:

Lass Dich nicht
unterkriegen,
sei frech und
wild und
wunderbar.

PIPPI LANGSTRUMPF

WWW.DEIN-INNERES-KIND.DE

3 häufigsten Fallen

1

VERANTWORTUNG ABGEBEN

Jemand soll mir helfen
Ich hab keine Zeit

2

WÄCHTER-PHASE NICHT ERKENNEN

Zweifel
Angst vor dem nächsten Schritt
Gefahr: zu früh aufgeben
Wieder von vorn anfangen
(Bsp. noch eine Ausbildung)

3

KAMPF GEGEN WIRKLICHKEIT

Ich muss anders sein
Ich sollte weiter sein
Leistung: ich muss mich anstrengen
Andere sind schon weiter



Gemeinsam transformiert es sich leichter

**Das revolutionäre Live-
Online-Transformations-
Programm für alle, die
weitermachen wollen.**

www.inner-child-family.de

Unser ganzes Wissen und Herzblut steckt in jedem einzelnen Bereich.

Unsere Produkte dürfen von Dir nur für persönliche und private Zwecke genutzt werden.

Du darfst die Inhalte für deine privaten Zwecke online abrufen und auch ausdrucken. Eine Weitergabe an Dritte ist nicht erlaubt.

Du erhältst keinerlei Eigentum an den Inhalten.

Das bedeutet, dass die Unterlagen, Bilder, Videos, pdf-Dateien, Meditationen und auch das vermittelte Wissen, Dritten nicht zugänglich gemacht werden darf, weder kostenlos, noch kostenpflichtig. Unsere Unterlagen sind nicht für den Beratungseinsatz bestimmt.

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung, sind Markus Asano vorbehalten. Kein Teil des Workbooks darf in irgendeiner Form (Fotokopie, Mikrofilm, oder ein anderes Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung von Markus Asano, reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Geräte gespeichert, vervielfältigt oder weiter gegeben werden.

Du bist verpflichtet, deine Zugangsdaten (Benutzername und Passwort) geheim zu halten und nicht an Dritte weiterzugeben.

Wenn der Verdacht besteht, dass unbefugte Dritte von Deinen Zugangsdaten Kenntnis erlangt haben, teile uns dies unverzüglich mit, damit wir eine Sperrung bzw. Änderung vornehmen können.

Wir können Deinen Zugang vorübergehend oder dauerhaft sperren, wenn konkrete Anhaltspunkte vorliegen, dass Du gegen unsere AGB verstoßen hast.

Dies gilt auch nach Beendigung des 7-Wochen-Transformations-Programms.



Facebook



You-Tube



Podcast



Instagram

Kennst Du schon unseren Podcast "Dein Inneres Kind heilen"?

Freitag ist Podcast-Tag

Du kannst Dir den Podcast auf *Spotify* oder *iTunes* anhören:

<https://dein-inneres-kind.de/podcast/>

Um Dir die Folge auf Spotify anhören zu können, benötigst Du keine App und auch kein Konto bei Spotify