



**7-WOCHEN
TRANSFORMATION**

Präsentationen aus den Workshops



**7-WOCHEN
TRANSFORMATION**

Präsentation

**Vorbereitungs
Woche**

Bedürfnisse



3 Tipps

**Du bekommst,
was Du gibst.**

**Finde Deine
Wachstumszone**

**Nutze das, was
Dich triggert**

Was wir hier machen ...

**Dein Inneres Kind
transformieren**

**Dein Inneres Kind
kennenlernen**

5 Ebenen des Inneren Kindes



Bedürfnisse des Körpers

Luft

Wasser

Wärme

Nahrung

Schlaf

Psychische Bedürfnisse

Sicherheit

Verbundenheit

Selbstbestimmung

Annahme

Anerkennung

Mitgefühl

Berührung

Aufmerksamkeit

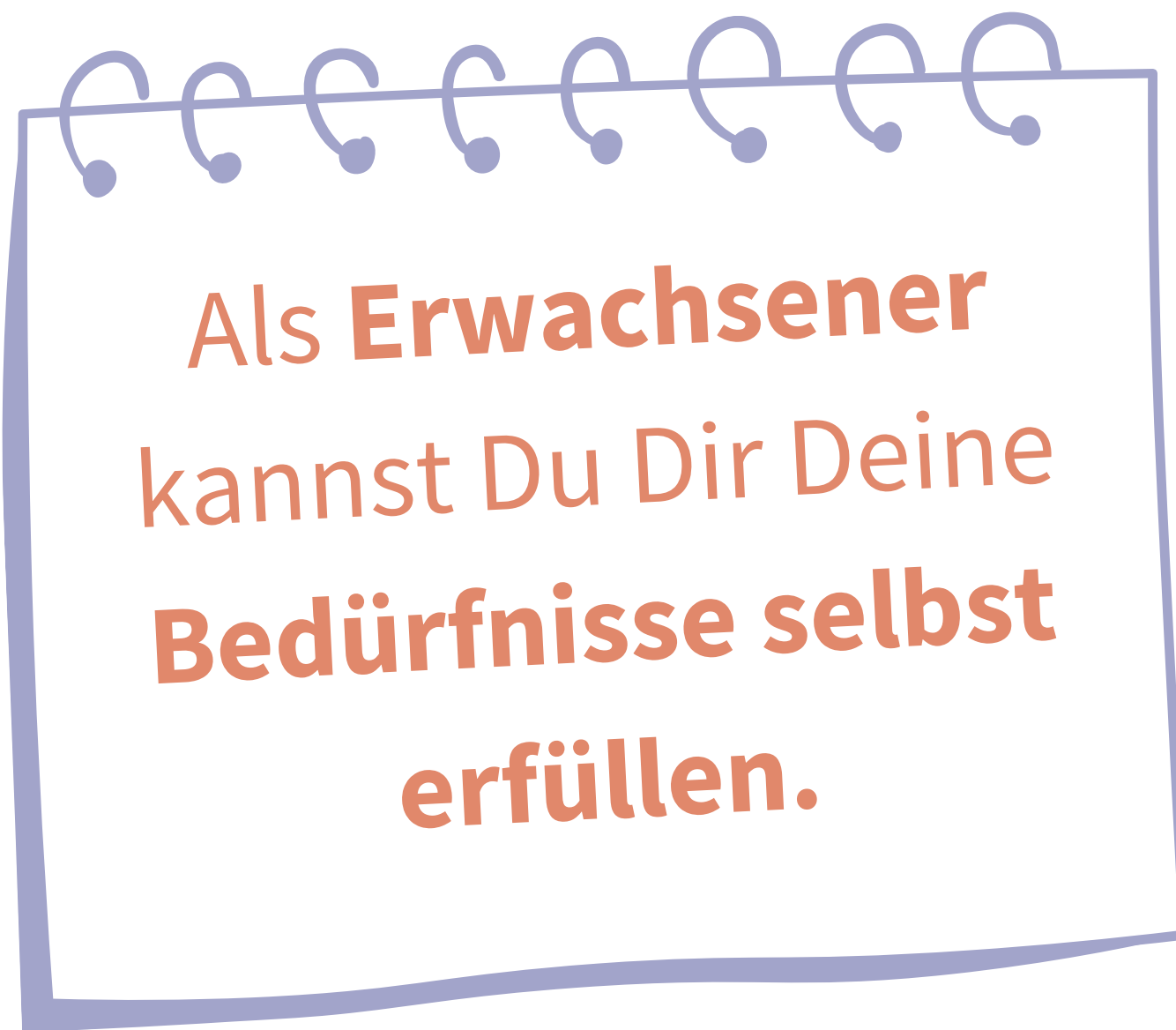
Respekt

Abhängigkeit

kann sich Bedürfnisse nicht selbst
erfüllen

kann nur überleben, wenn
Bedürfnisse erfüllt werden





**Als Erwachsener
kannst Du Dir Deine
Bedürfnisse selbst
erfüllen.**

Wie Du erkennst, ob Bedürfnisse aus dem Inneren Kind kommen

1) An Deiner Reaktion

1. Wutanfall
2. Beleidigt sein
3. Zurückziehen
4. Abspalten (will ich gar nicht)
5. Selbstzweifel
6. Scham
7. Angst, es anzusprechen

2) An Deiner Haltung

Wenn Du Dir das Bedürfnis nicht selbst erfüllen kannst



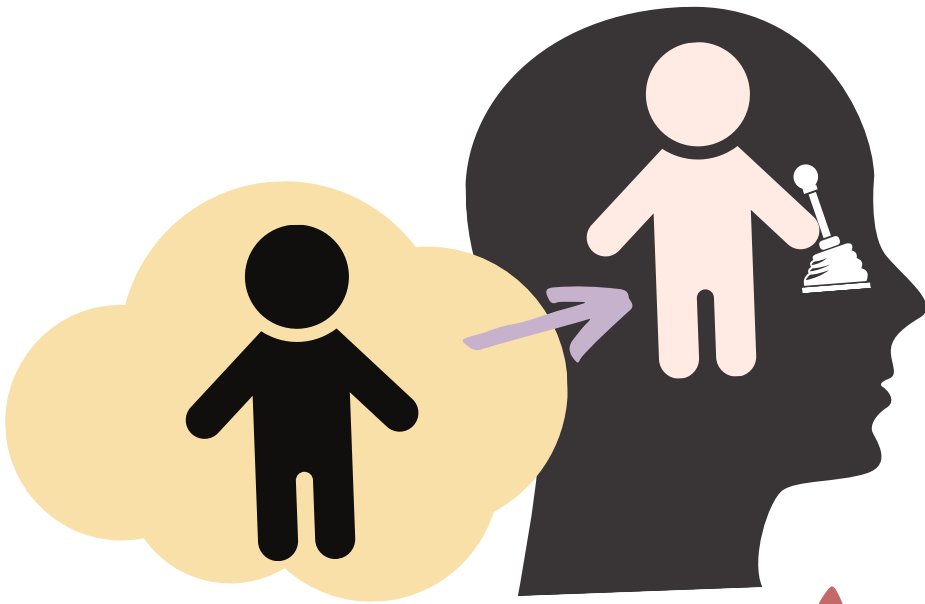
Dafür braucht es ...

1

**den Ruf Deines
Inneren Kindes
erkennen & hören**

2

**jemanden, der sich
um das Innere Kind
kümmert.**





**Notfall-
Prozess**

**[www.dein-inneres-
kind.de/SOS](http://www.dein-inneres-kind.de/SOS)**



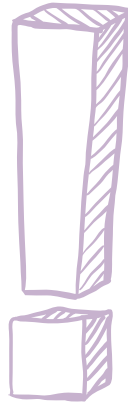
**7-WOCHEN
TRANSFORMATION**

Präsentation

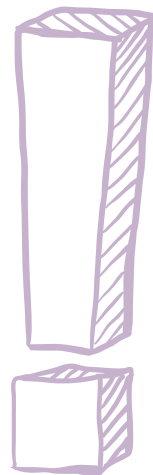
Woche 1
**Der Innere
Erwachsene**

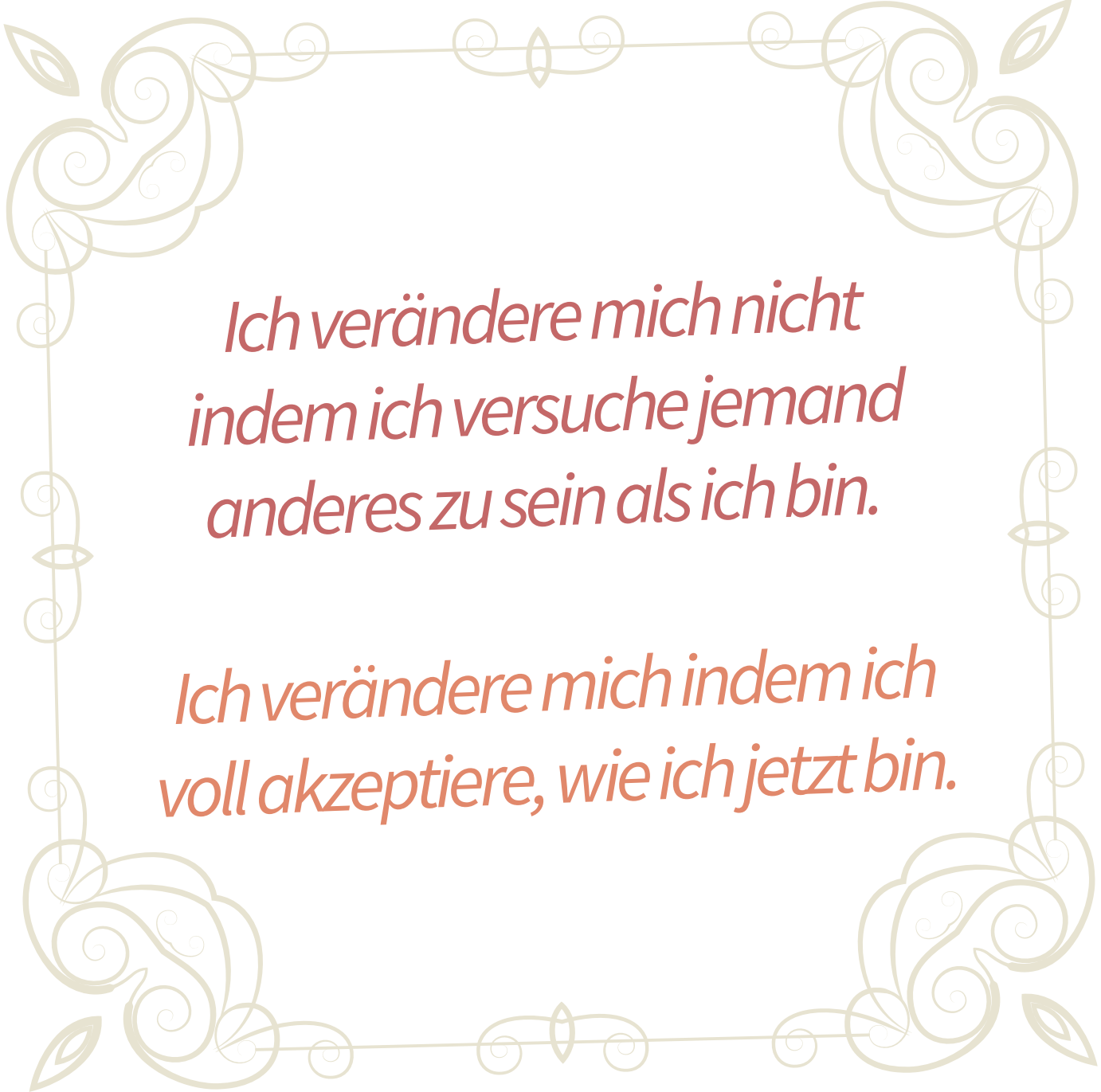
Die 2 größten Fehler, warum Transformation nicht funktioniert ...

keine
**Konti
nuität**



**Kampf
gegen
sich**





*Ich verändere mich nicht
indem ich versuche jemand
anderes zu sein als ich bin.*

*Ich verändere mich indem ich
voll akzeptiere, wie ich jetzt bin.*

Was wir hier machen ...

**Dein Inneres Kind
transformieren**

**Dein Inneres Kind
kennenlernen**

5 Ebenen des Inneren Kindes





Wenn diese **Bedürfnisse** auftauchen,
dann **ruft Dein Inneres Kind** nach Dir!



Dafür braucht es ...

1

**den Ruf Deines
Inneren Kindes
erkennen & hören**

2

**jemanden, der sich
um das Innere Kind
kümmert.**



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



**Notfall-
Prozess**

**[www.dein-inneres-
kind.de/SOS](http://www.dein-inneres-kind.de/SOS)**



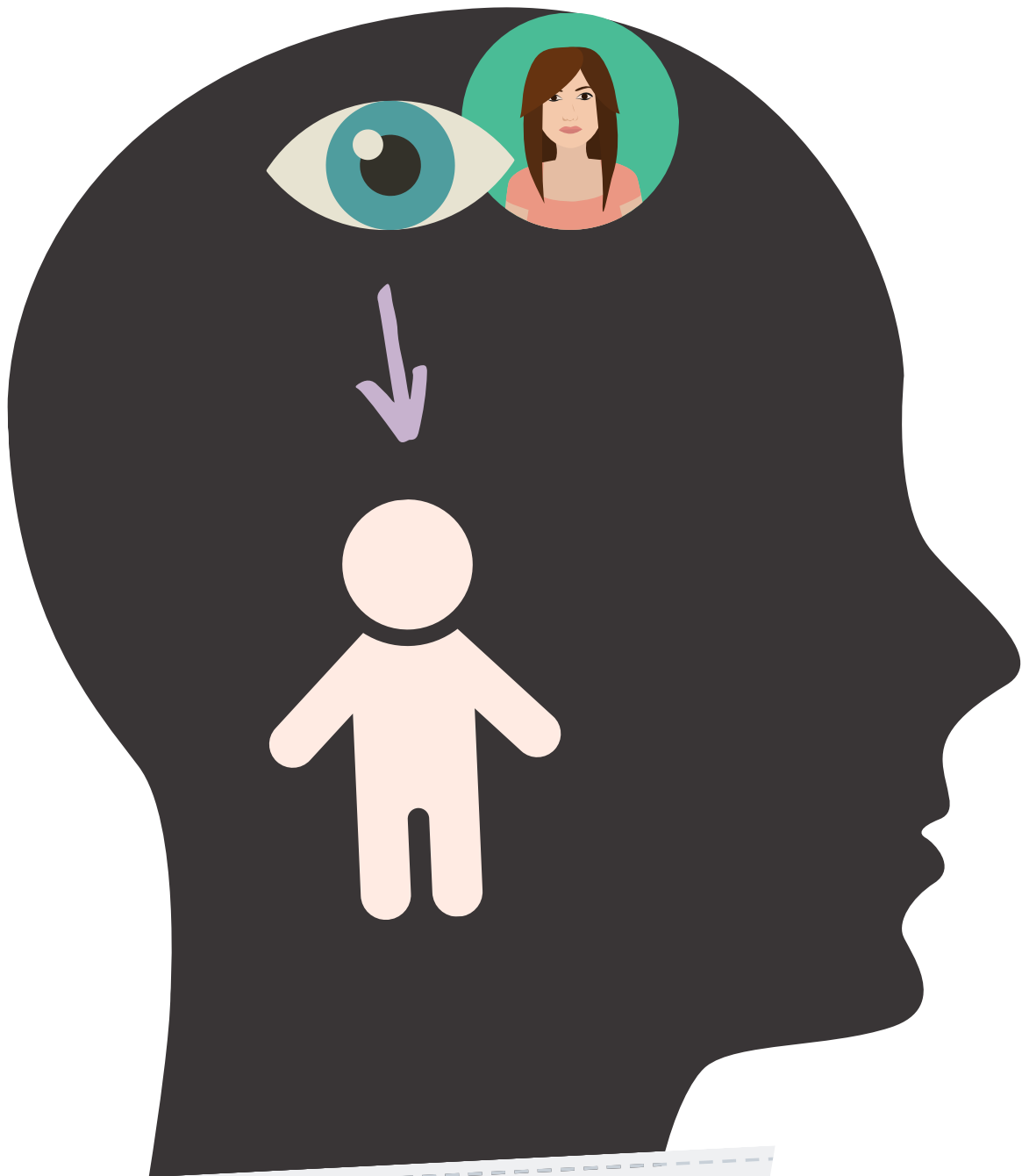
**DER INNERE
ERWACHSENE**

DIE 5 EIGENSCHAFTEN DES INNEREN ERWACHSENEN

**DIE 5 EIGENSCHAFTEN
DES INNEREN
ERWACHSENEN**

**DIE 5 SCHRITTE DER
TRANSFORMATION**

**NOTFALL-
PROZESS**



Woche 1

5 Schritte der Transformation

1



Beobachten

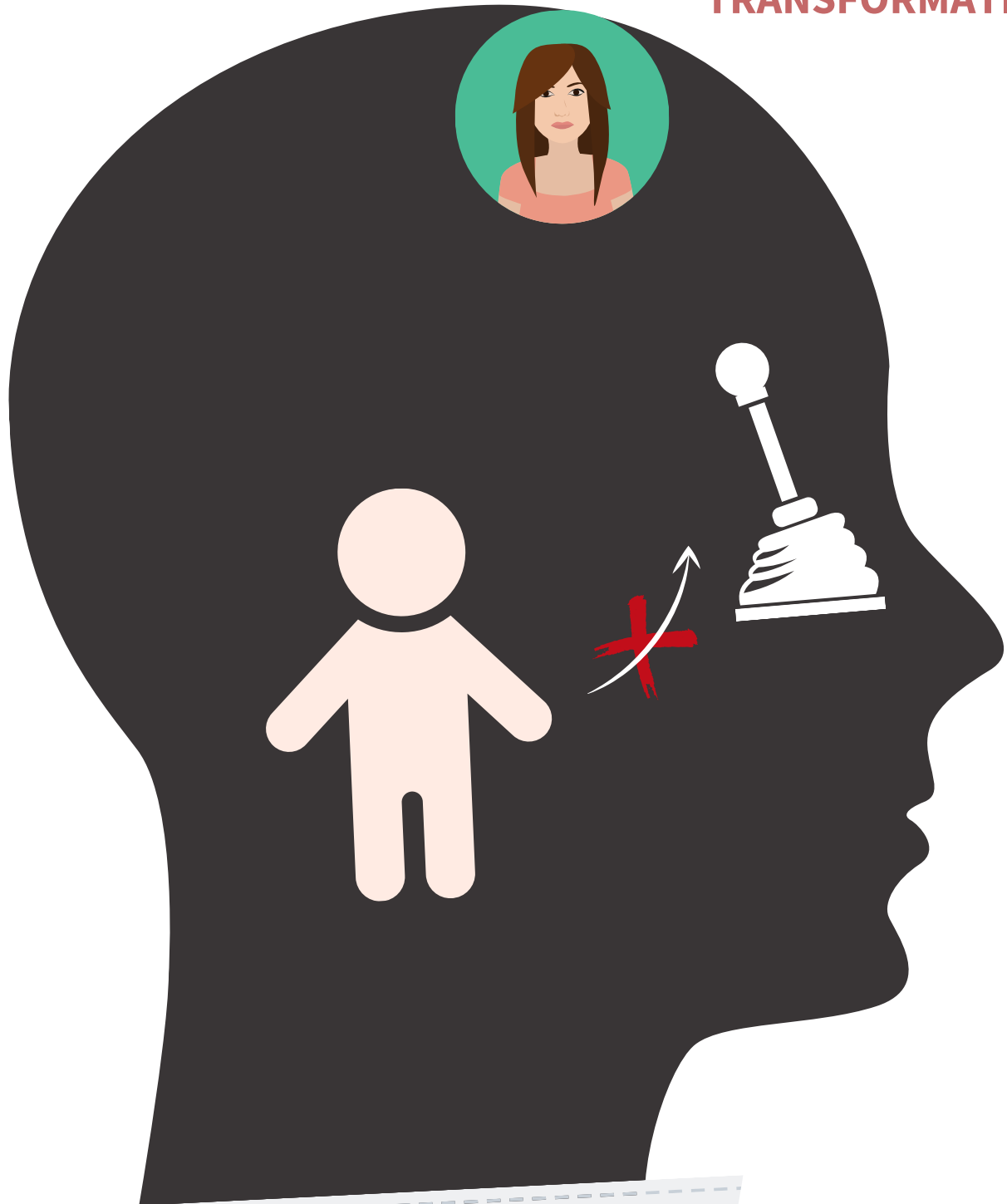
"Interessant, da ist mein Inneres Kind mit der Angst, Wut ..."

2

3

4

5



Woche 2

5 Schritte der Transformation

1



Beobachten

"Interessant, da ist mein Inneres Kind mit der Angst, Wut ..."

2



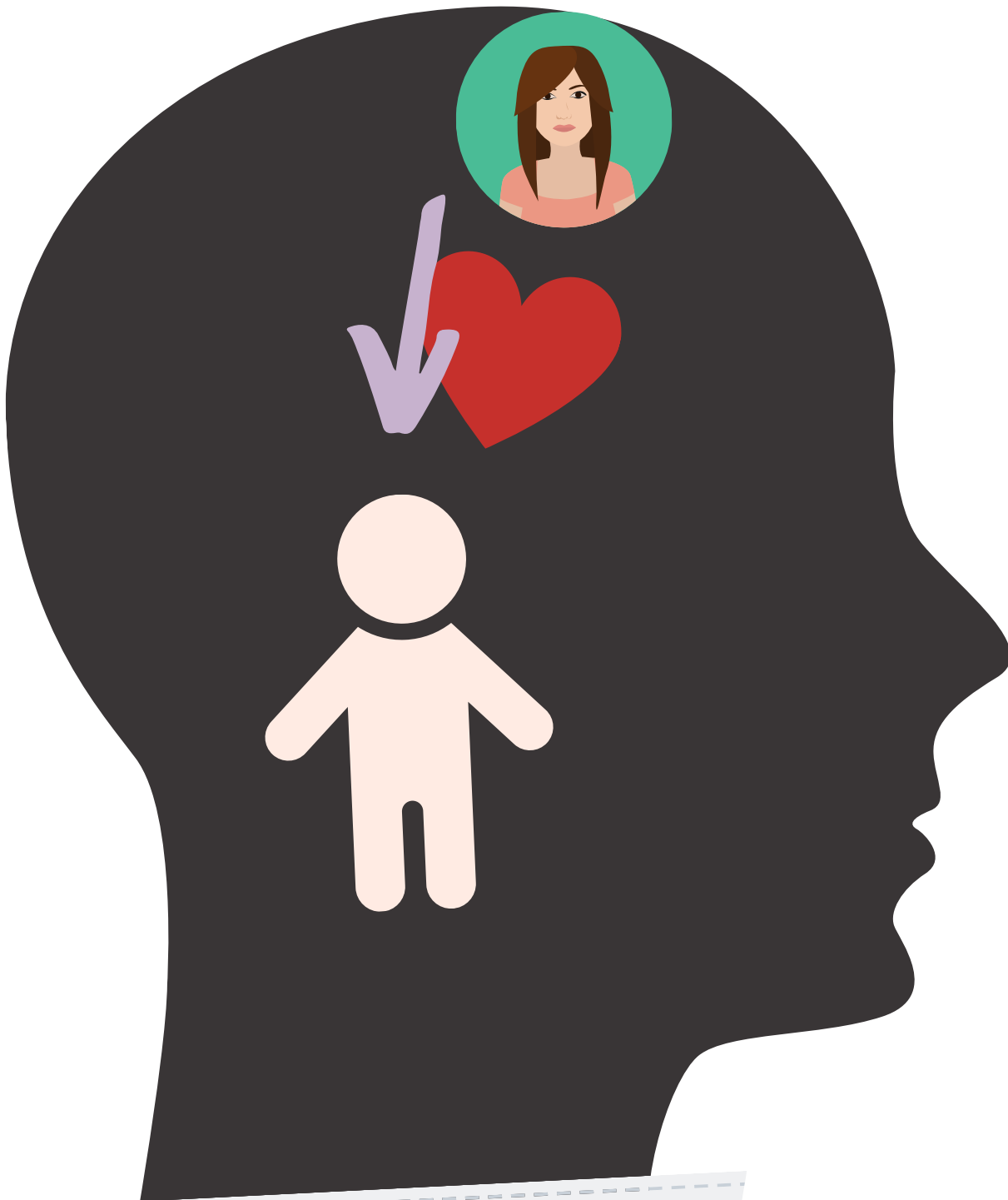
Selbst steuern

"Ich muss gar nicht reagieren."

3

4

5



Woche 3

5 Schritte der Transformation

1



Beobachten

"Interessant, da ist mein Inneres Kind mit der Angst, Wut ..."

2



Selbst steuern

"Ich muss gar nicht reagieren."

3



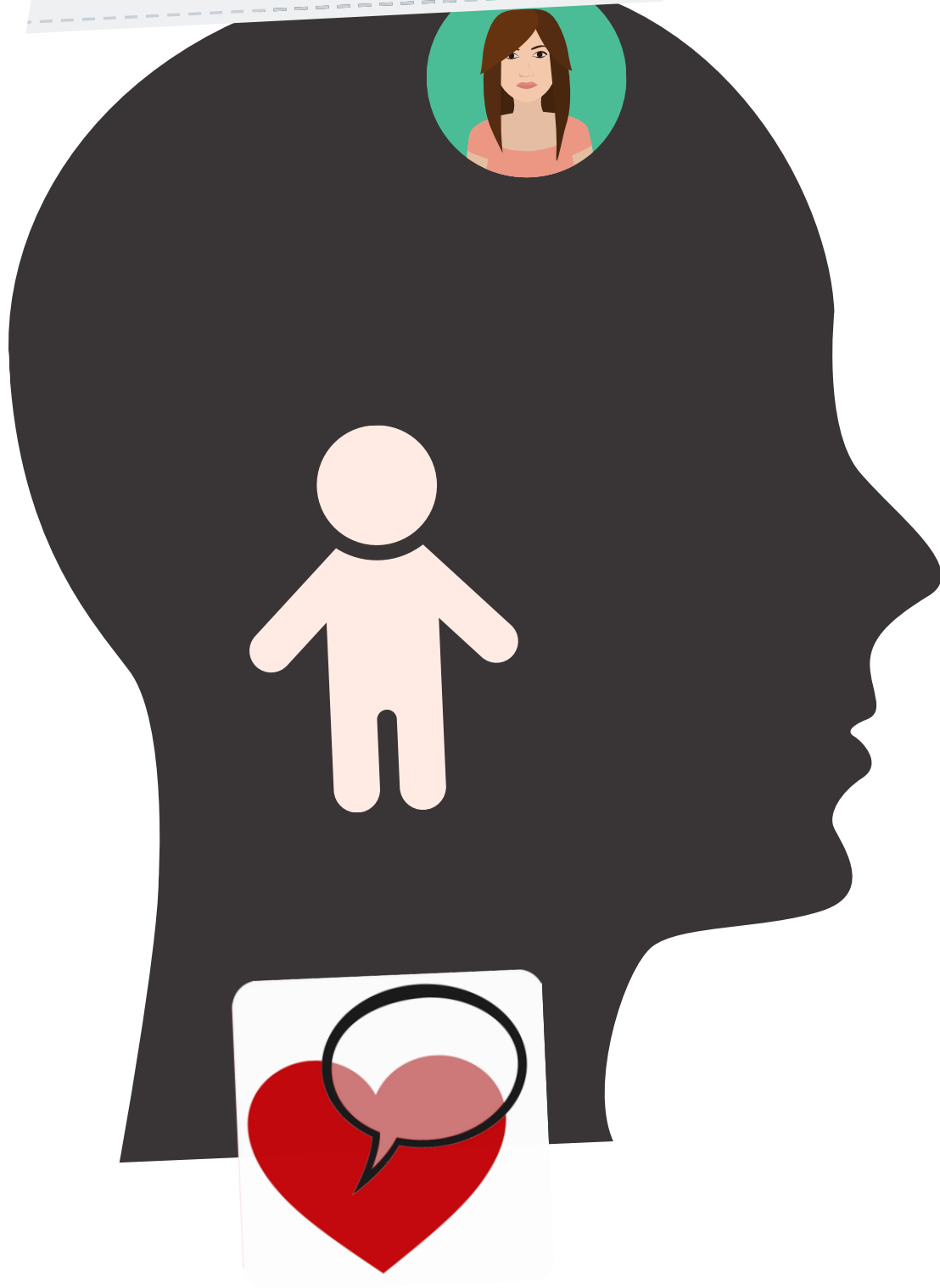
Annehmend fühlen

Alles, was da ist, darf da sein. Alles, was nicht da ist, muss nicht da sein."

4

5

Woche 5



5 Schritte der Transformation

1



Beobachten

"Interessant, da ist mein Inneres Kind mit der Angst, Wut ..."

2



Selbst steuern

"Ich muss gar nicht reagieren."

3



Annehmend fühlen

Alles, was da ist, darf da sein. Alles, was nicht da ist, muss nicht da sein."

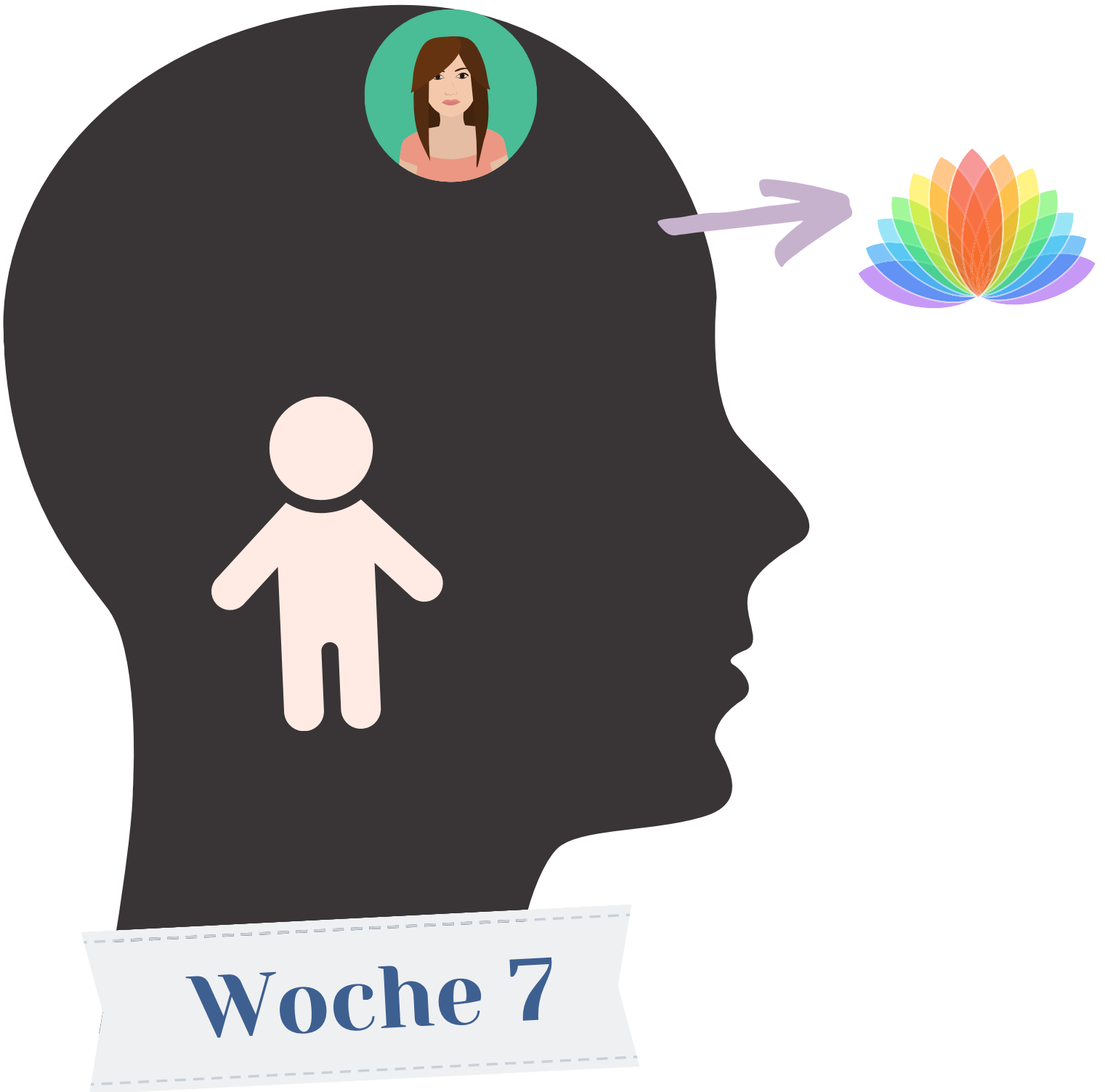
4



Dem Herzen folgen

"Was sagt mein Herz?"

5



5 Schritte der Transformation

1



Beobachten

"Interessant, da ist mein Inneres Kind mit der Angst, Wut ..."

2



Selbst steuern

"Ich muss gar nicht reagieren."

3



Annehmend fühlen

Alles, was da ist, darf da sein. Alles, was nicht da ist, muss nicht da sein."

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?"*

5 Schritte der Transformation

1



Beobachten

Woche 1

2



Selbst steuern

Woche 2

3



Annehmend fühlen

Woche 3

4



Dem Herzen folgen

Woche 5

5



Realität erkennen

Woche 7



Realität

Herz

Fühlen

Selbst steuern

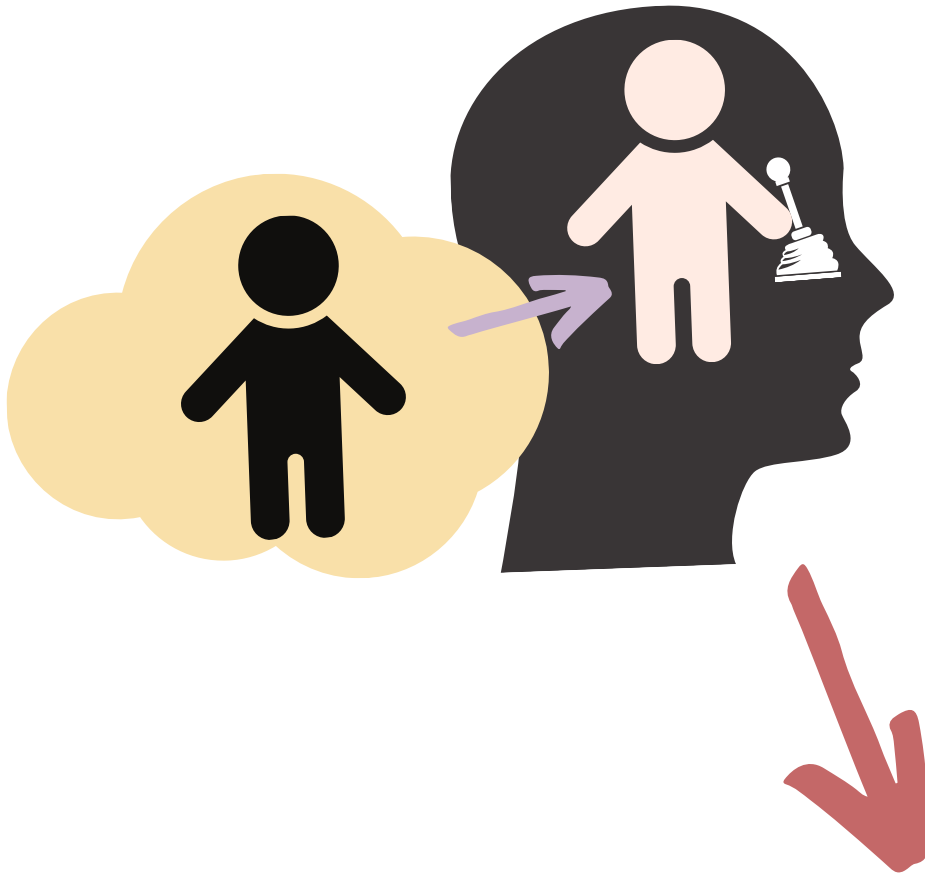
Beobachten



Atme bewusst









**7-WOCHEN
TRANSFORMATION**

Präsentation

Woche 2
Wächter

5 Ebenen des Inneren Kindes



Gedanken

Gefühle

Wächter

Bedürfnisse

Überlebens-
strategien



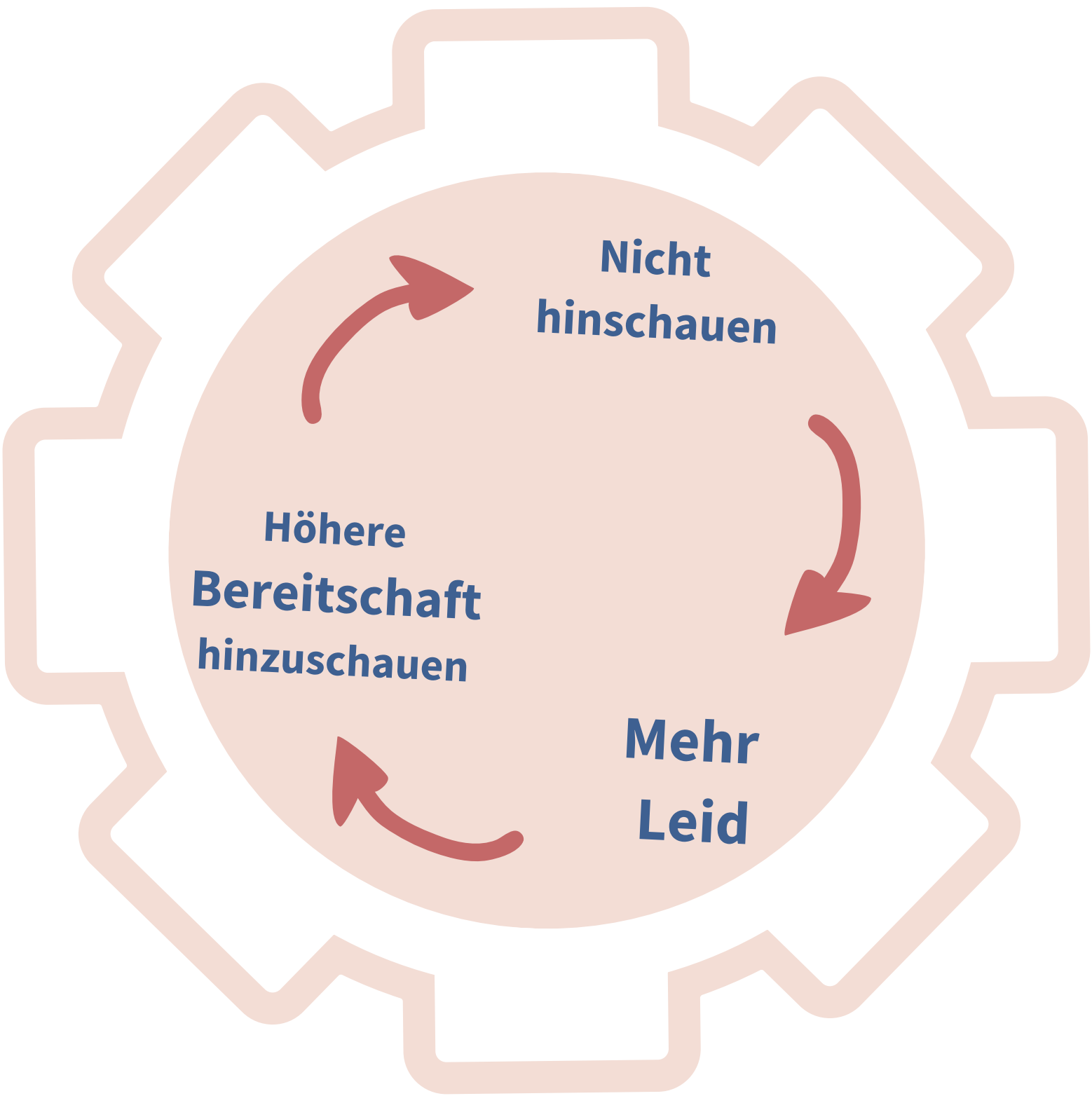
Wächter

1

Angst vor
Gefühlen

2

Will, dass Du
nicht fühlst



**Nicht
hinschauen**

**Höhere
Bereitschaft
hinzuschauen**

**Mehr
Leid**

Transformations Tür





Transformations Tür







Wie funktioniert der Wächter?

1

Flach atmen

2

Flucht ins Denken

3

Ablenkung

Wie Du wieder mehr fühlst

Flach atmen



Tief atmen

Wie Du wieder mehr fühlst

Flucht ins Denken



In den Körper

Wie Du wieder mehr fühlst

Ablenken



Weniger Ablenken

2

TOP 3
ABLENKUNGS-
STRATEGIEN

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

Handy

Einsamkeit

Mein Inneres Kind

Gedanken

♥ Gefühle

© Bedürfnisse

Freiheit
Wertschätzung
Annahme



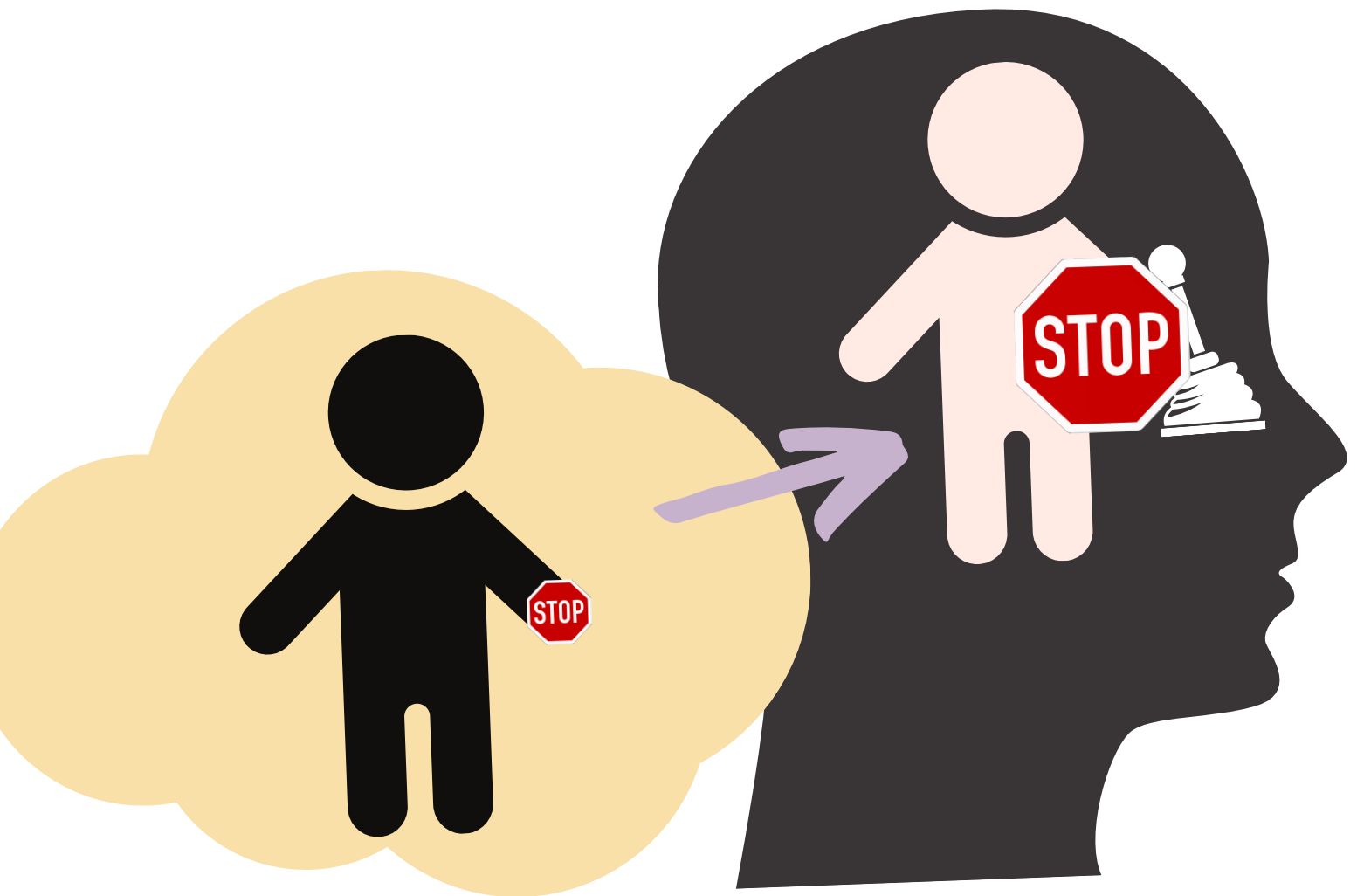
STOP Ablenkung

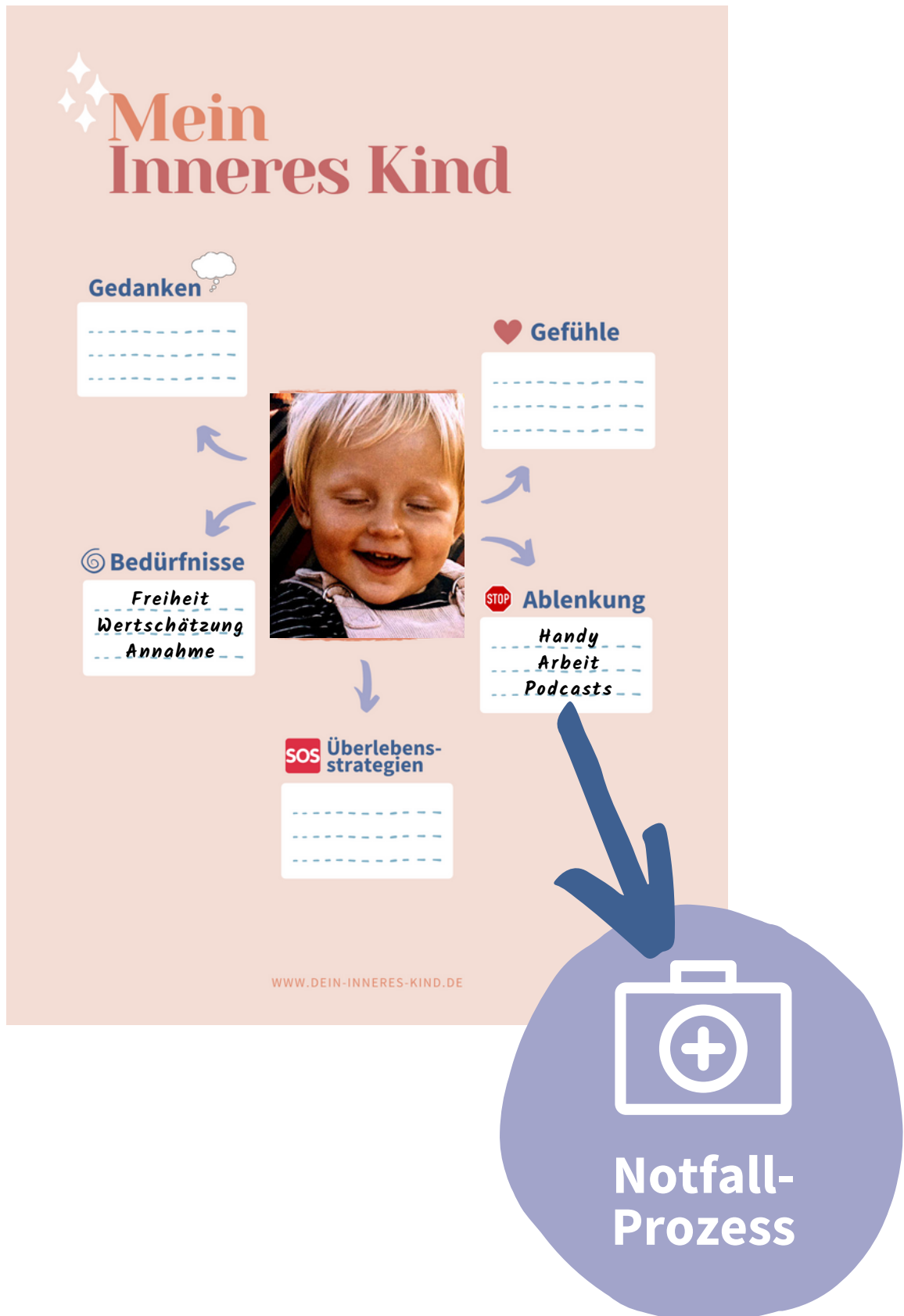
Handy
Arbeit
Podcasts

SOS Überlebens-
strategien

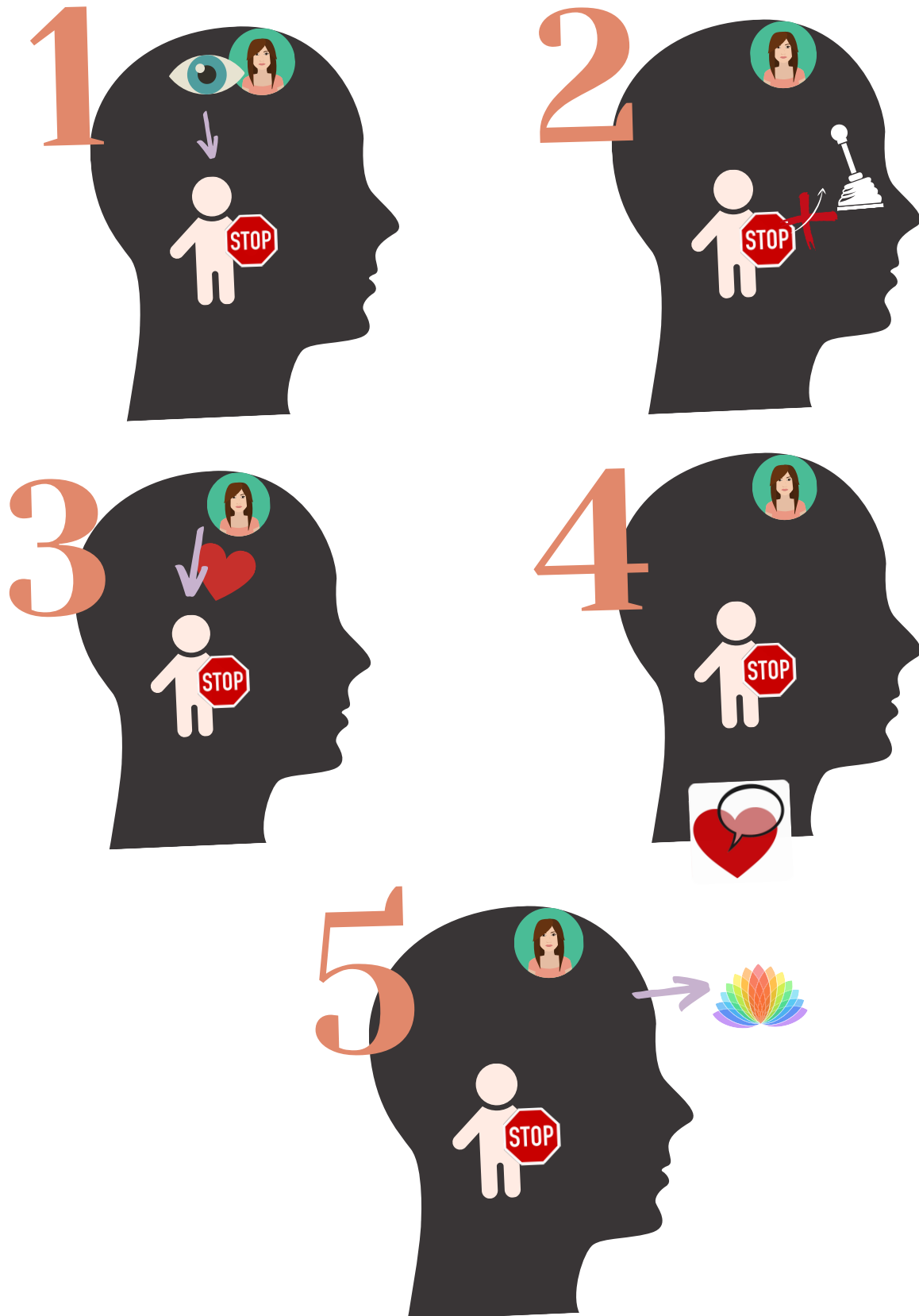
WWW.DEIN-INNERES-KIND.DE

**7-WOCHEN
TRANSFORMATION**





7-WOCHEN
TRANSFORMATION



5 Schritte der Transformation

1



Beobachten

"Interessant, da ist mein Wächter."

2



Selbst steuern

"Ich muss gar nicht reagieren."

3



Annehmend mitfühlen

*Danke, dass Du mein
"Leben gerettet hast."*

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?"*



Häufige Fragen aus Woche 2

▼ **Gefühle erlebe ich wie durch einen Filter. Sollte das stärker sein?**



▶ **Wächter oder Überforderung?**

▶ **Will der Wächter wirklich mein Bestes? Kann er auch versagen?**



**7-WOCHEN
TRANSFORMATION**

Präsentation

Woche 3
Gefühle



Gedanken

Gefühle

Wächter

Bedürfnisse

Überlebens-
strategien

Es gibt
immer
etwas
zum
Transformieren!

Jedes
Gefühl ist gut
und hat eine
Funktion!



95%

*aller Gefühle kommen
aus dem Inneren Kind*

Wie entstehen
**verdrängte
Gefühle?**


**7-WOCHEN
TRANSFORMATION**

**Verbot zu
Fühlen**

**Emotionale
Überforderung**

**Schutzschalter
der Psyche**

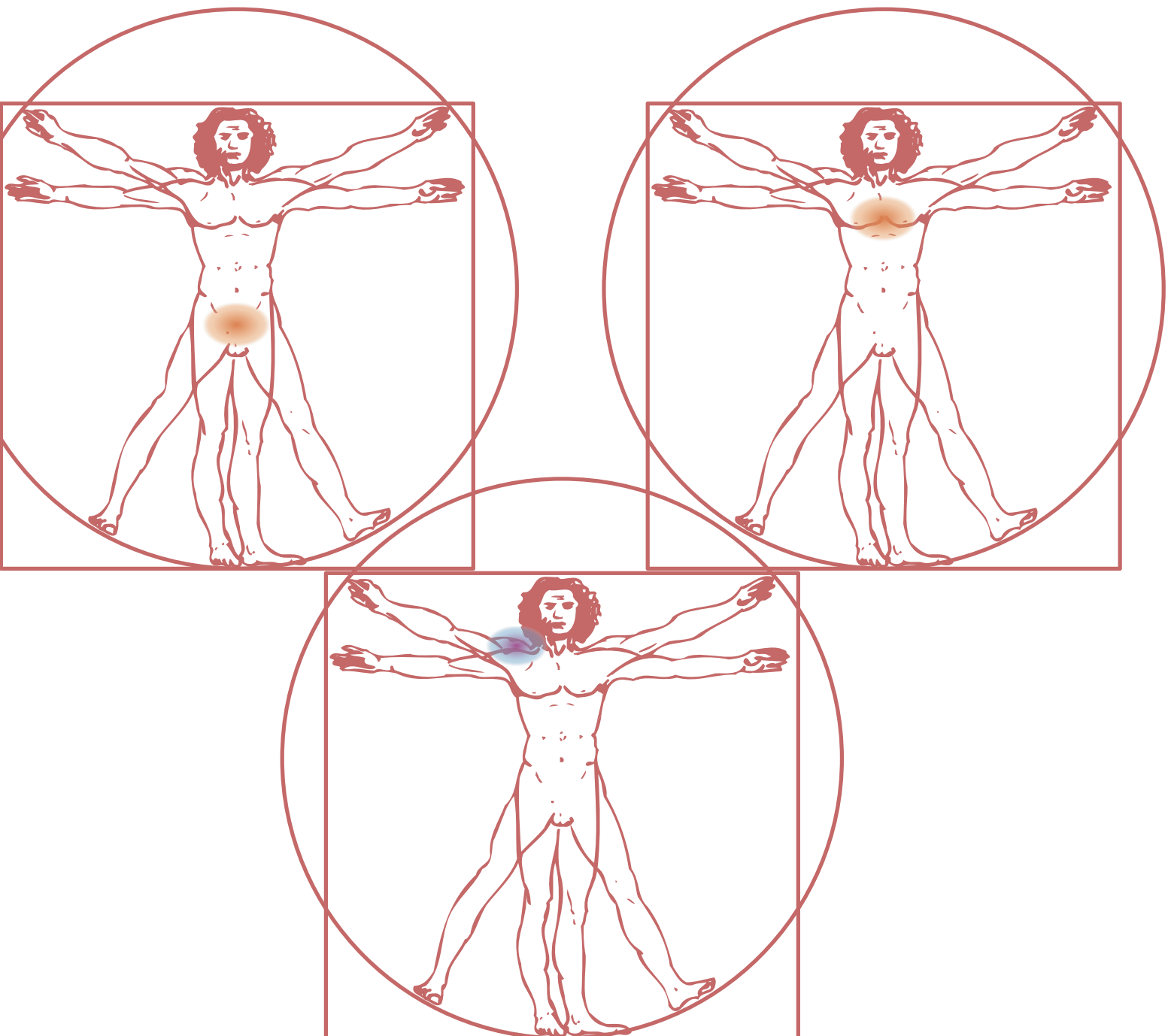
C16
230/400V
6000A 50Hz



**Abspaltung
der Gefühle**

Wohin gehen
die Gefühle,
wenn man sie
verdrängt?


**7-WOCHEN
TRANSFORMATION**



TOP 3
STÄRKSTE
GEFÜHLE

Angst

AKTUELLE
SITUATION

Gespräch
mit Chef

SITUATION
IN DER KINDHEIT

Nikolaus

WIE STARK WAR DAS GEFÜHL
IN DEINER KINDHEIT?
(SKALA 0-5)

4

Mein Inneres Kind

Gedanken

♥ Gefühle

Angst
Wut
Trauer

© Bedürfnisse

Freiheit
Wertschätzung
Annahme

STOP Ablenkung

Handy
Arbeit
Podcasts

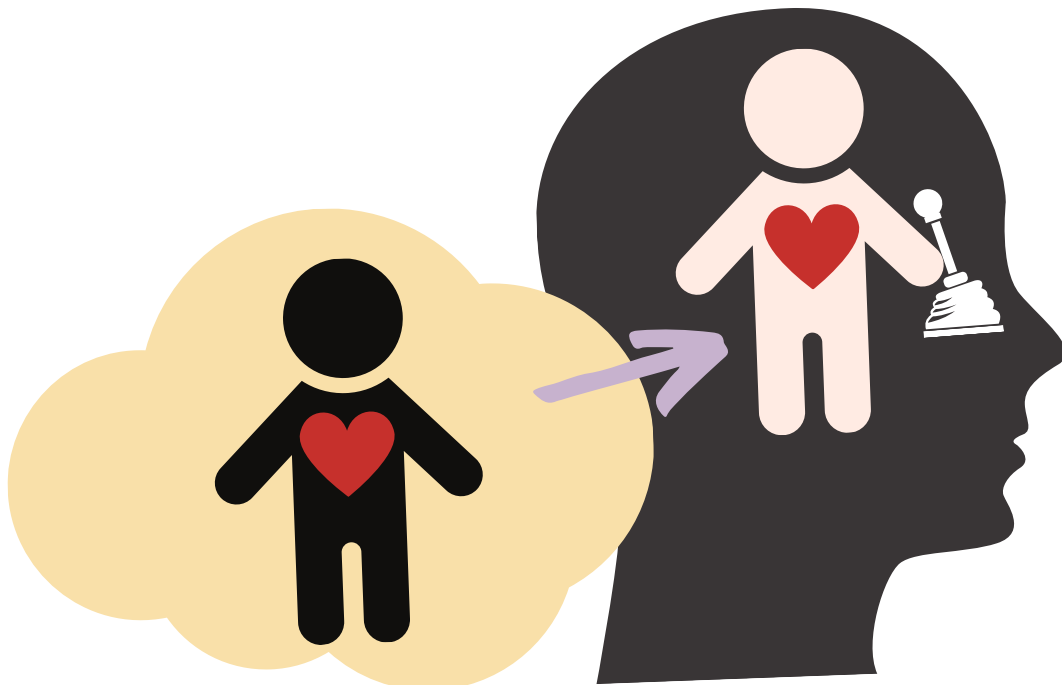


SOS Überlebens-
strategien

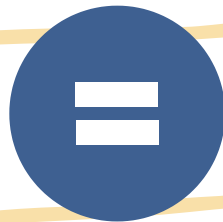
WWW.DEIN-INNERES-KIND.DE

**Dein Inneres Kind
transformieren**

**Dein Inneres Kind
kennenlernen**



Du fühlst Dich
nicht gut ...



Dein Inneres
Kind ruft
nach Dir ...



Notfall-
Prozess





5 Schritte der Transformation

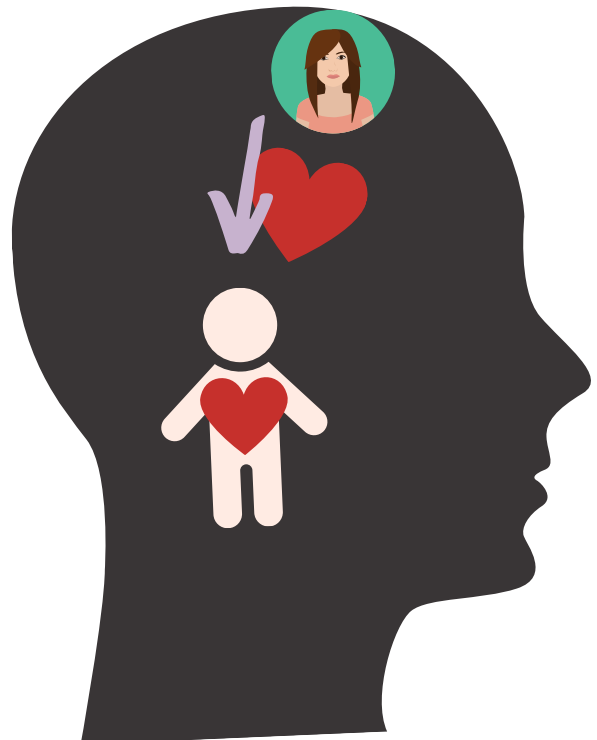
1  **Beobachten**
"Interessant, da ist mein Inneres Kind mit der Angst, Wut ..."

2  **Selbst steuern**
"Ich muss gar nicht reagieren."

3  **Annehmend fühlen**
Alles, was da ist, darf da sein. Alles, was nicht da ist, muss nicht da sein.

4  **Dem Herzen folgen**
"Was sagt mein Herz?"

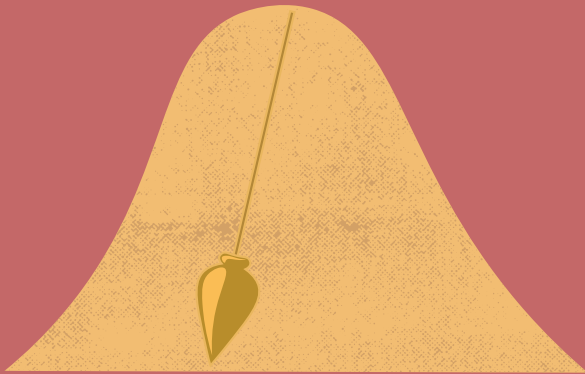
5  **Realität erkennen**
*"Was ist jetzt?" -
"Ist mein Überleben gefährdet - jetzt?"
"Was schenkt mir das Leben jetzt?"*



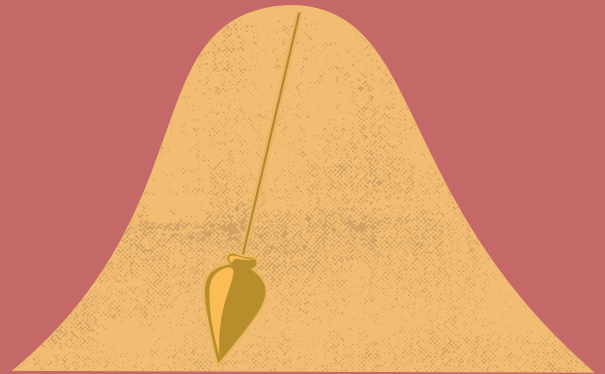


Wie Du wieder mehr fühlst

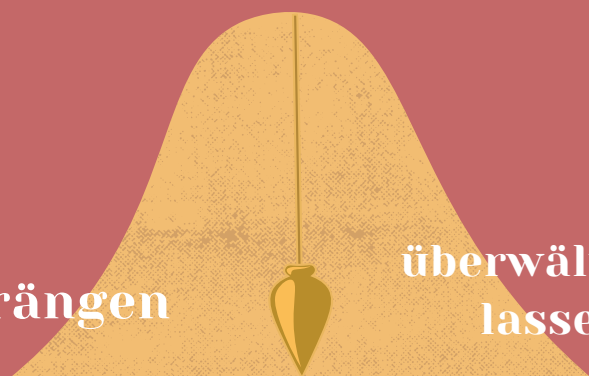
- 1 Tief atmen**
- 2 In den Körper**
- 3 Weniger ablenken
= Beobachten**



**verdrängen
ablenken
nicht sehen können**



**verdrängen
ablenken
nicht sehen können**



verdrängen **überwältigen
lassen**

Bewusst fühlen

01

Nach Innen gehen

02

**Was ist in
mir da?**

03

**Das, was da ist,
einfach da
sein lassen**



Mein Inneres Kind

Gedanken

♥ Gefühle

Angst
Wut
Trauer

© Bedürfnisse

Freiheit
Wertschätzung
Annahme

STOP Ablenkung

Handy
Arbeit
Podcasts



SOS Überlebens-
strategien

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 Deinem 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 fühlst sich so an, als ob da....

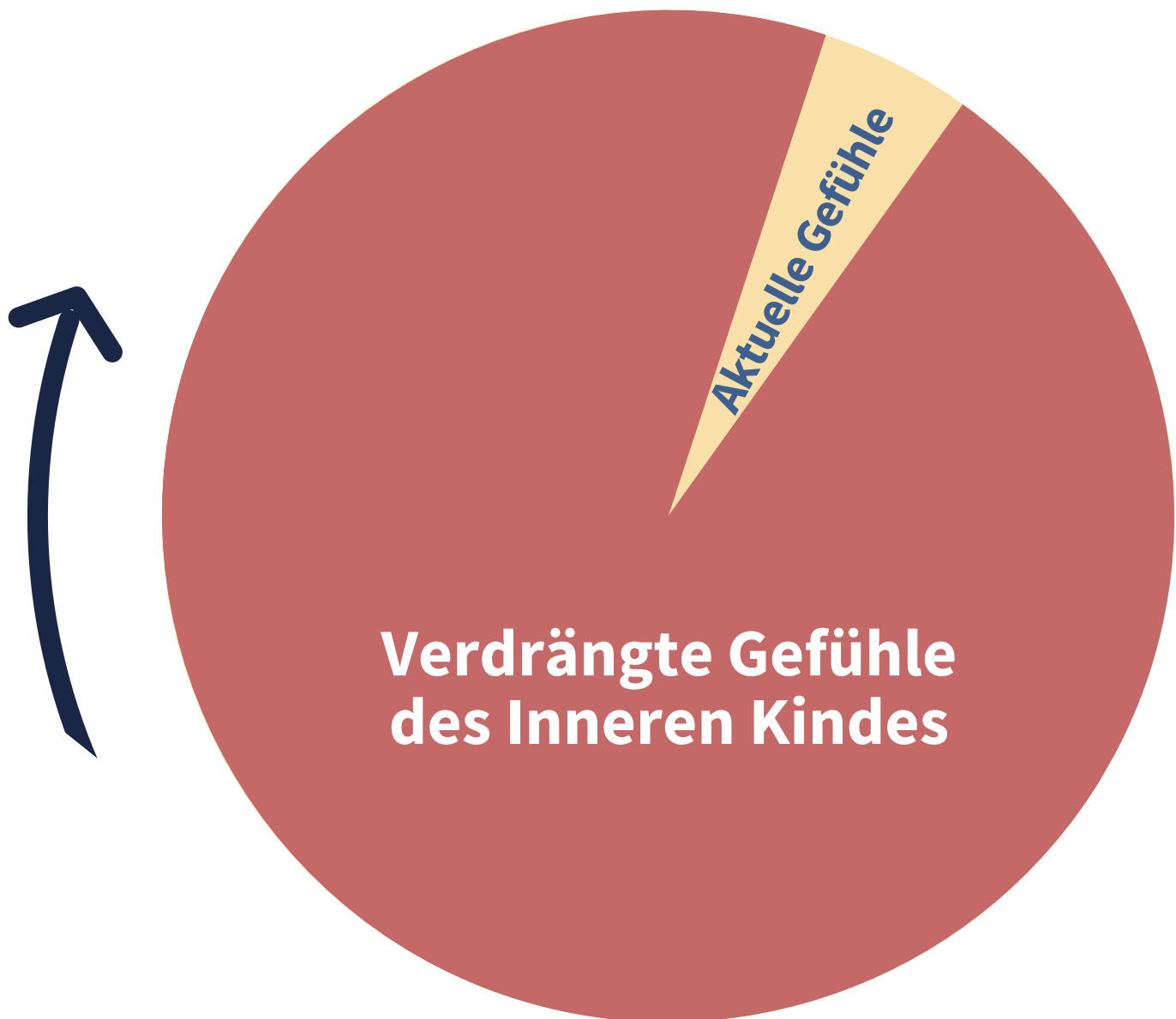


**7-WOCHEN
TRANSFORMATION**

Präsentation

**Woche 4
Überlebens-
Strategien**







Anpassung

Ausrasten
Rebellion

Leistung

Armes Ich
Opfer
Jammern

Retten
Helfer-
Syndrom

Unsichtbar
machen

Krankheit

Clown
spielen

Flucht

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
<i>Flucht</i>	<i>Mit Wiebke am Ball</i>	<i>Gesehen werden Verbundenheit</i>	<i>Beim Spiel verloren, unter meinem Bett versteckt, warten, dass Mama kommt</i>

Mein Inneres Kind

Gedanken

♥ Gefühle

Angst

Wut

Trauer

© Bedürfnisse

Freiheit

Wertschätzung

Annahme



STOP Ablenkung

Handy

Arbeit

Podcasts

SOS Überlebensstrategien

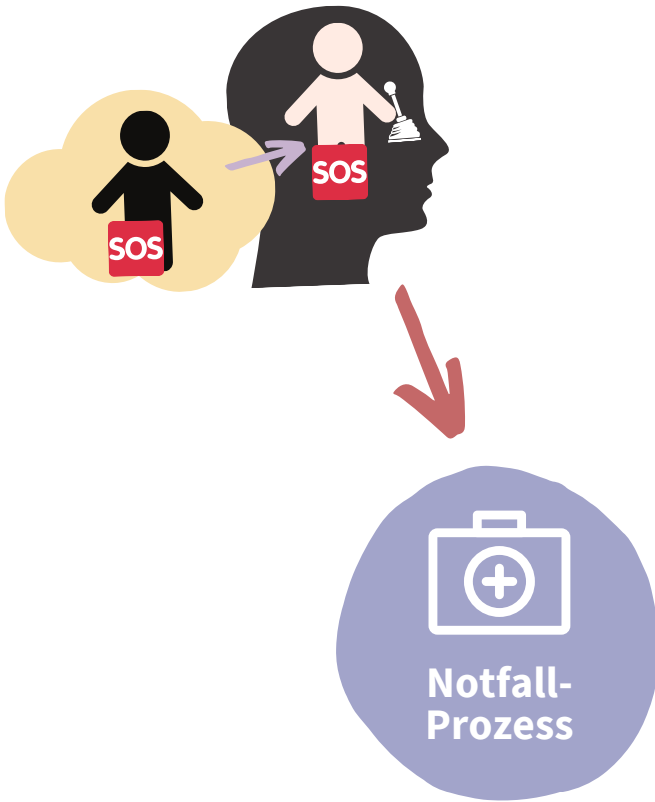
Flucht

Anpassung

Retten

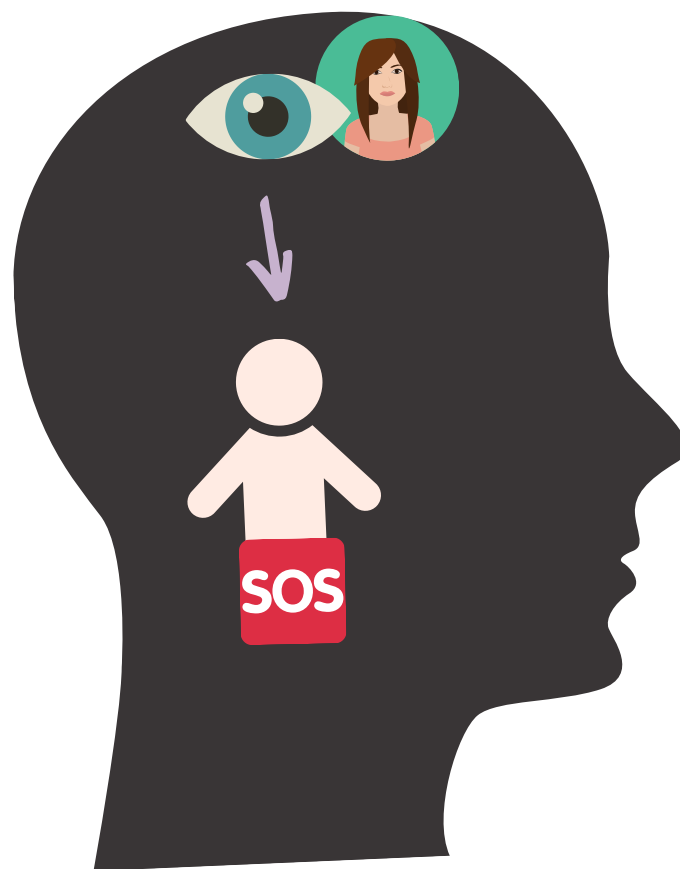
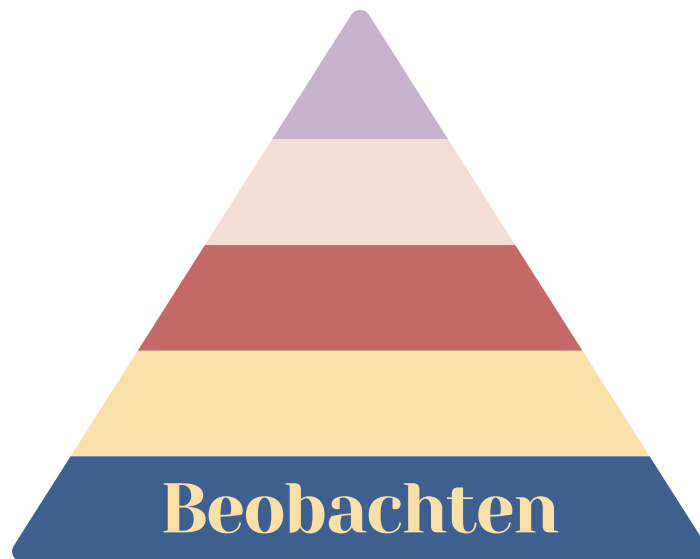


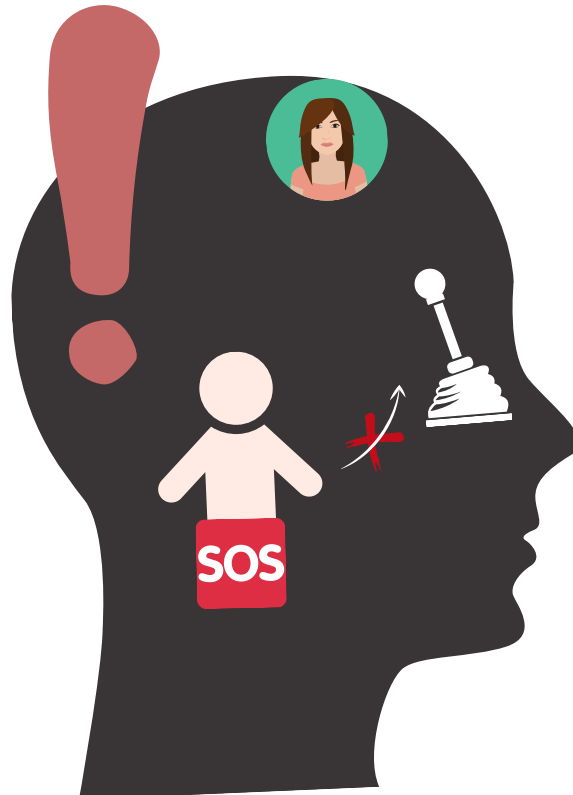
Wenn diese **Überlebens-Strategien**
in Dir auftauchen, dann **ruft Dein**
Inneres Kind nach Dir!

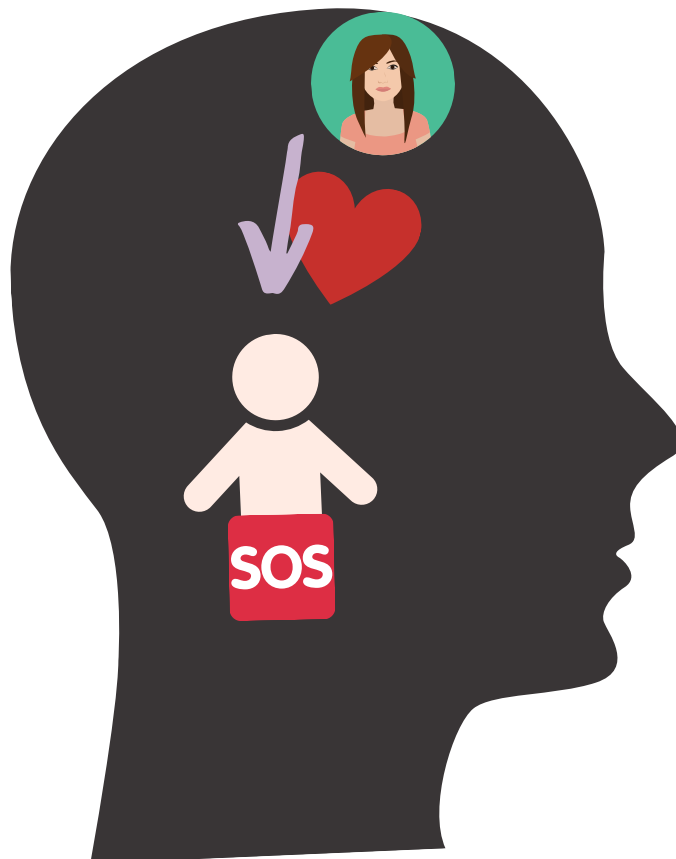


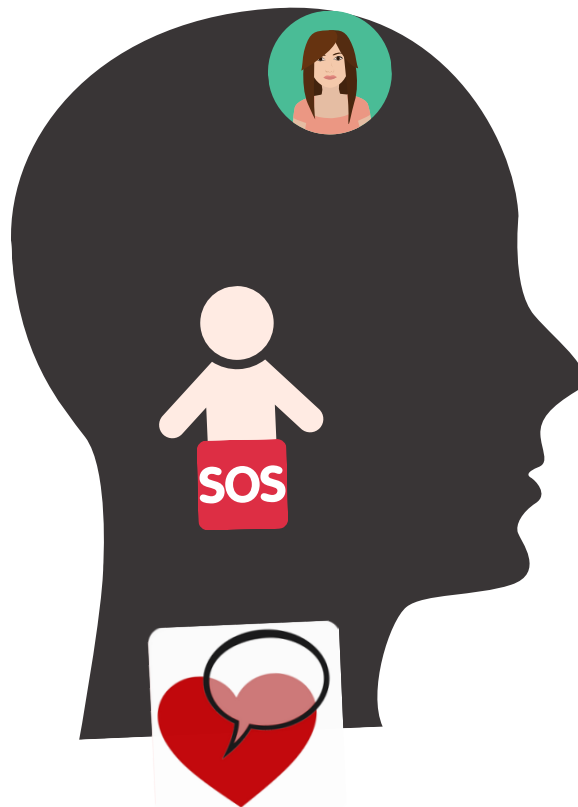
**It's Time for
Transformation**

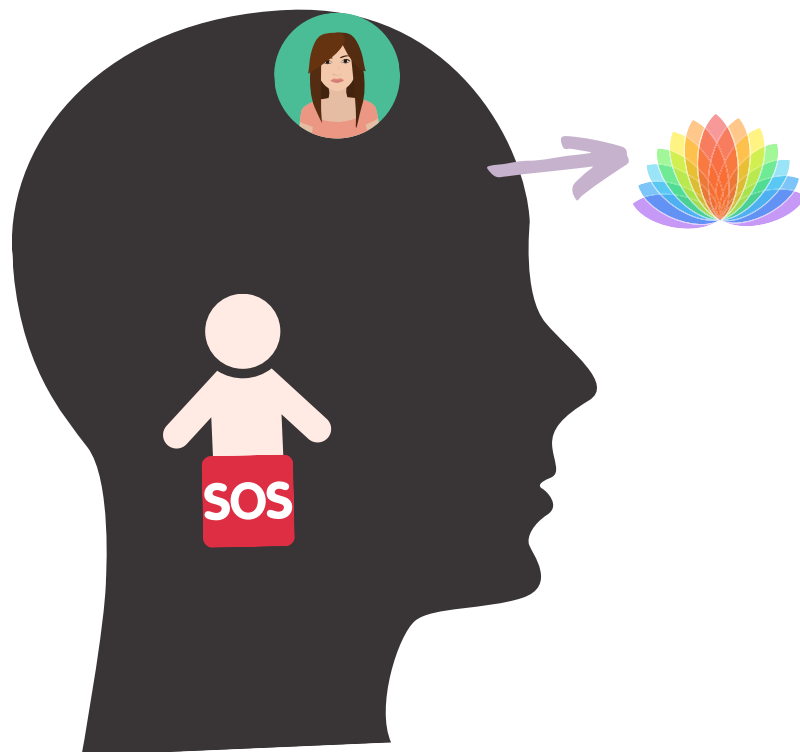












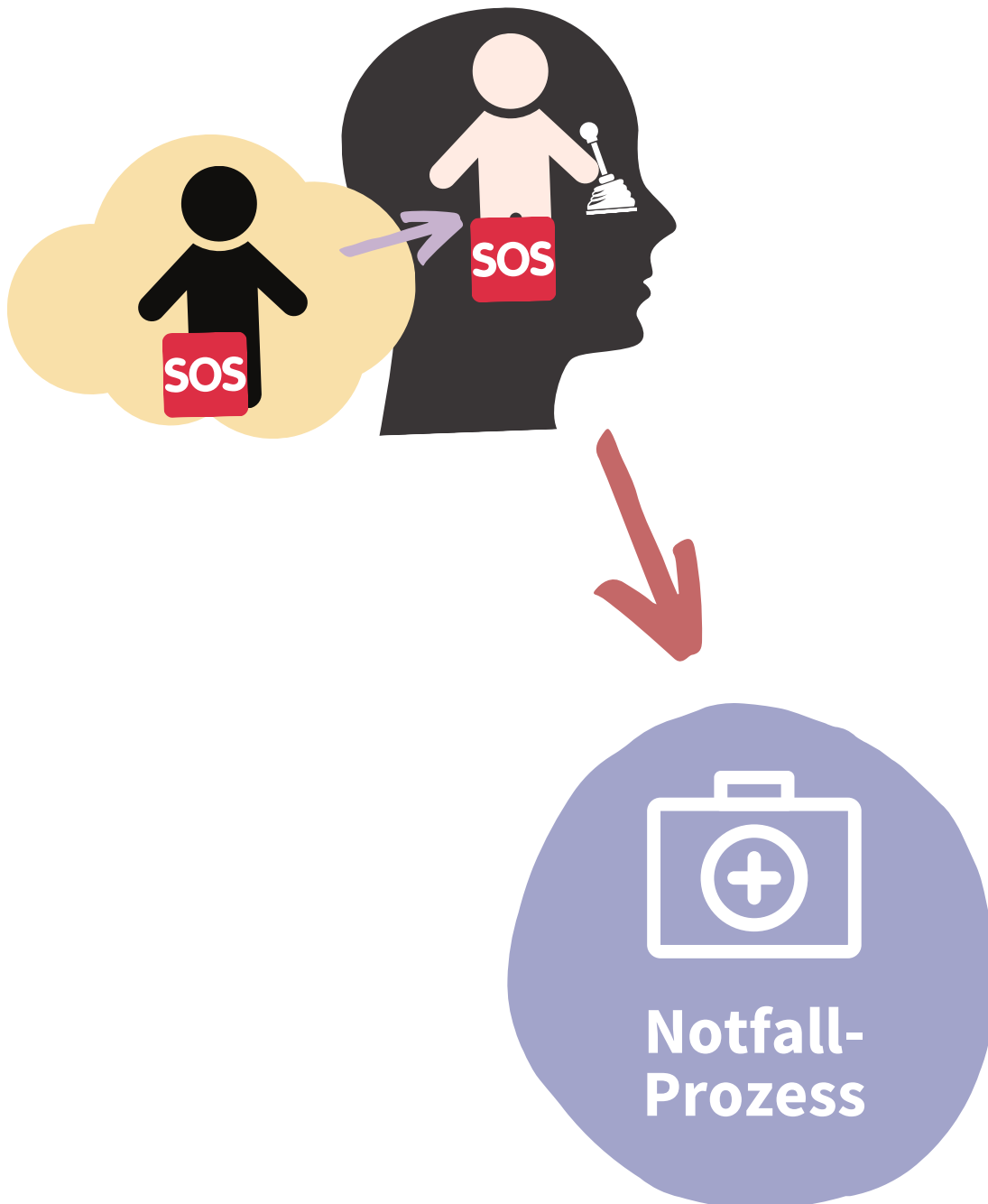
Realität

Herz

Fühlen

Selbst steuern

Beobachten





**7-WOCHEN
TRANSFORMATION**

Präsentation

**Woche 5
Gedanken**

5 Ebenen des Inneren Kindes



7-WOCHEN TRANSFORMATION



O Wie redest du denn mit deinem Vater?
O Du kannst mir ruhig die Wahrheit sagen.
O Soweit kommt das noch!

~~X~~ 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.

~~X~~ Von dir hätte ich mehr Vernunft erwartet.
O Das ist der Dank!

O Du könntest dich ruhig etwas anstrengen.

~~X~~ 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!



Der Unterschied
zwischen dem, was
wirklich ist, und dem,
was wir wahrnehmen,
ist die Quelle unserer
Leiden.





Ursprung:

*Abwertung durch Vater:
Red nicht so einen Quatsch*



Auslöser → **Gedanken** → **Gefühle** → **Überlebensstrategie**

*Teilnehmer
schaut auf
den Boden.*

*Was ich erzähle ist
nicht interessant.*

*Ich bin nicht gut
genug.*

*Genervt-sein
Frustration
Scham*

*Aufgeben
Flucht*

**Ich bin nicht
gut genug.**

Hölle

**Ich mache es
so gut wie
ich kann.**

Himmel

6 grundlegende Erfahrungen



6 grundlegende Programme

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.

WWW.DEIN-INNERES-KIND.DE

Mein Inneres Kind

Gedanken

~~Ich bin bedroht~~
~~Ich bin hilflos~~
~~Ich muss nett sein~~

Gefühle

~~Angst~~
~~Wut~~
~~Trauer~~

Bedürfnisse

~~Freiheit~~
~~Wertschätzung~~
~~Annahme~~

Ablenkung

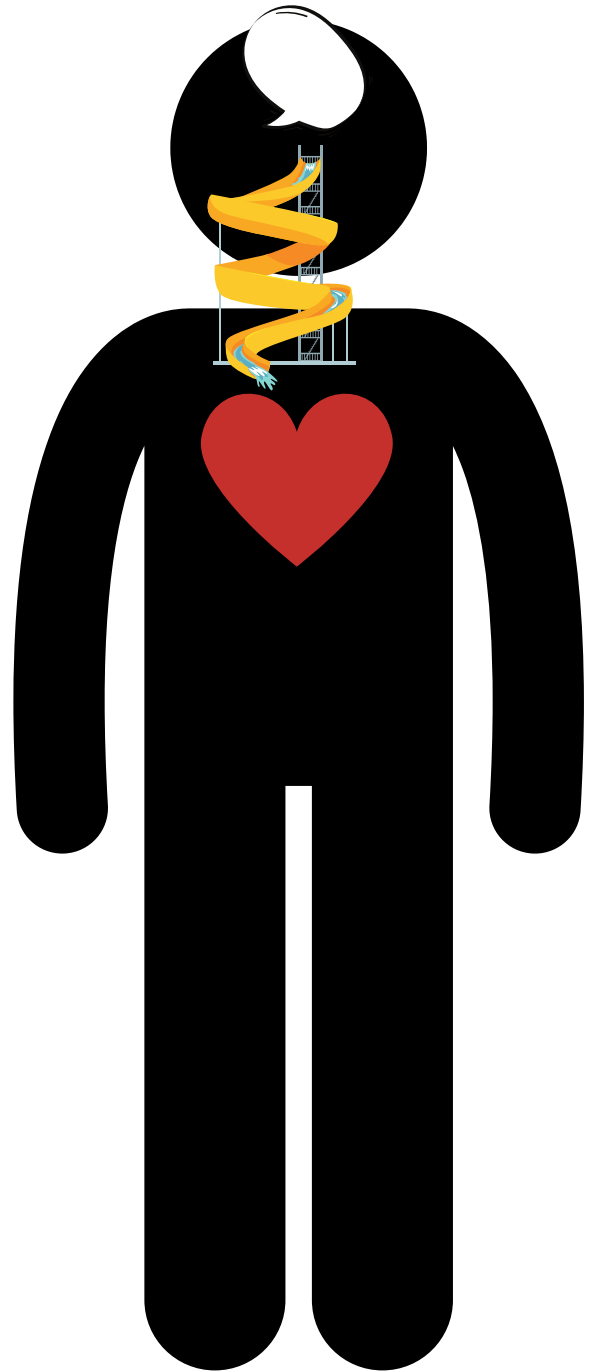
~~Handy~~
~~Arbeit~~
~~Podcasts~~

SOS Überlebensstrategien

~~Leistung~~
~~Retten~~
~~Flucht~~

5 Schritte der Transformation

-  **Beobachten**
"Interessant, da ist mein Inneres Kind mit dem Gedanken"
-  **Selbst steuern**
"Ich muss gar nicht reagieren."
-  **Annehmend fühlen**
"Alles, was da ist, darf da sein. Alles, was nicht da ist, muss nicht da sein."
-  **Dem Herzen folgen**
"Was sagt mein Herz?"
-  **Realität erkennen**
"Was ist jetzt?" -
"Ist mein Überleben gefährdet - jetzt?"
"Was schenkt mir das Leben jetzt?"





Ursprung:

Bestrafung in der Schule

Auslöser

Auto vor
unserem Haus

Gedanken

Bauamt
Mein Überleben
ist bedroht

Gefühl

Angst
Ohnmacht

Handlung

Erstarren



Ursprung:

Nikolaus, Augen-OP,
nach der Geburt

Auslöser

Niedriger Kontostand,
wenig Anmeldungen

Gedanken

Ich bin nicht sicher.
Mir wird etwas
schlimmes passieren.

Gefühl

Angst
Ohnmacht

Handlung

Leistung
Flucht



Ursprung:

Ausflug, Eltern
bestimmen allein.

Auslöser

Meine Frau erlaubt
unserer Tochter ein
Fanta nachdem ich es
verboten habe.

Gedanken

Niemand interessiert
sich für mich.

Ich bin allen egal.

Ich werde nicht gesehen.

Gefühl

WUT
Ohnmacht
Verzweiflung

Handlung

Ausrasten
Flucht
"Leckt mich doch alle am
Arsch."



**7-WOCHEN
TRANSFORMATION**

Präsentation

**Woche 7
Realität
erkennen**

5 Schritte der Transformation

1



Beobachten

"Interessant, da ist mein Inneres Kind mit der Angst, Wut ..."

2



Selbst steuern

"Ich muss gar nicht reagieren."

3



Annehmend fühlen

Alles, was da ist, darf da sein. Alles, was nicht da ist, muss nicht da sein."

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?"*



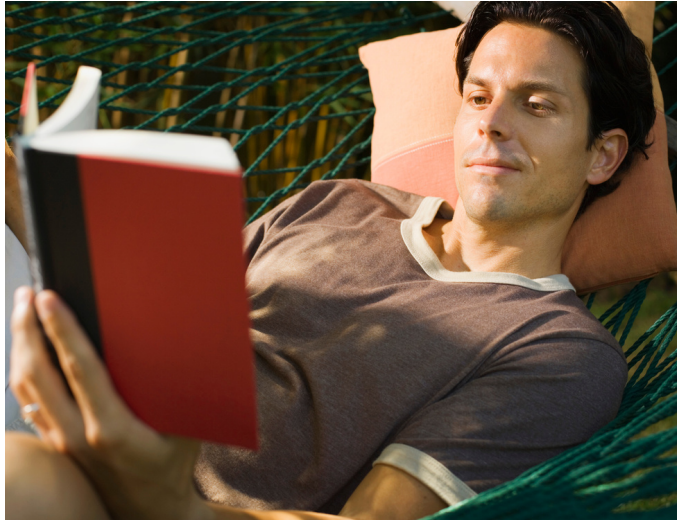
Realität

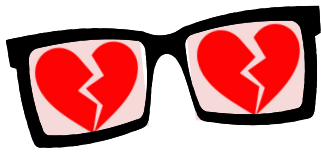
Herz

Fühlen

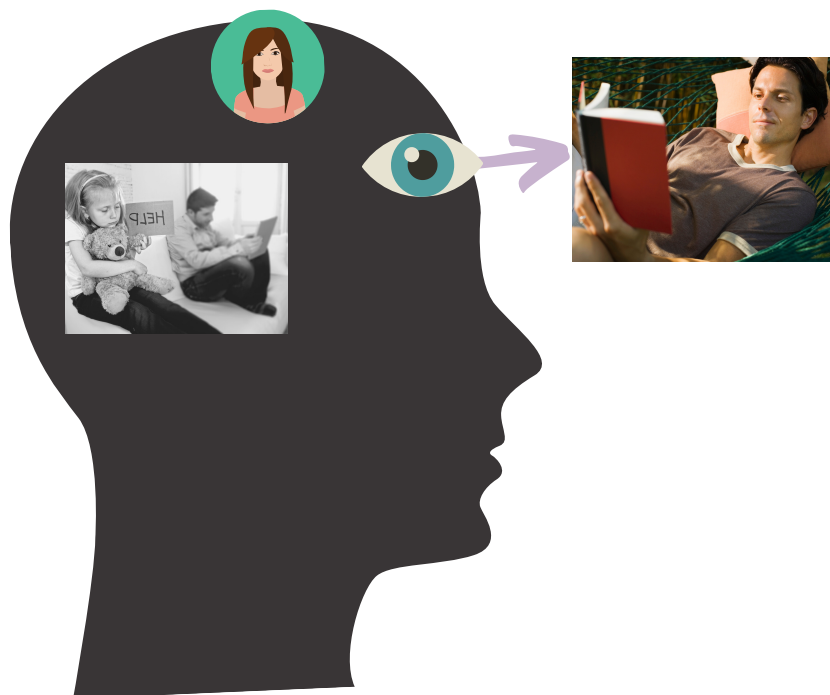
Selbst steuern

Beobachten





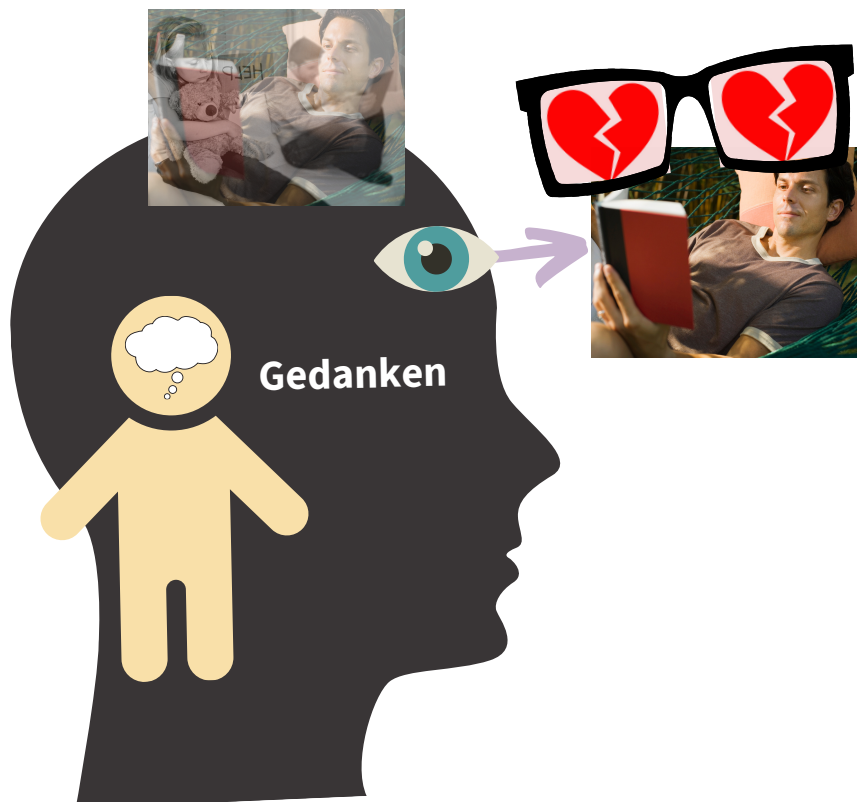
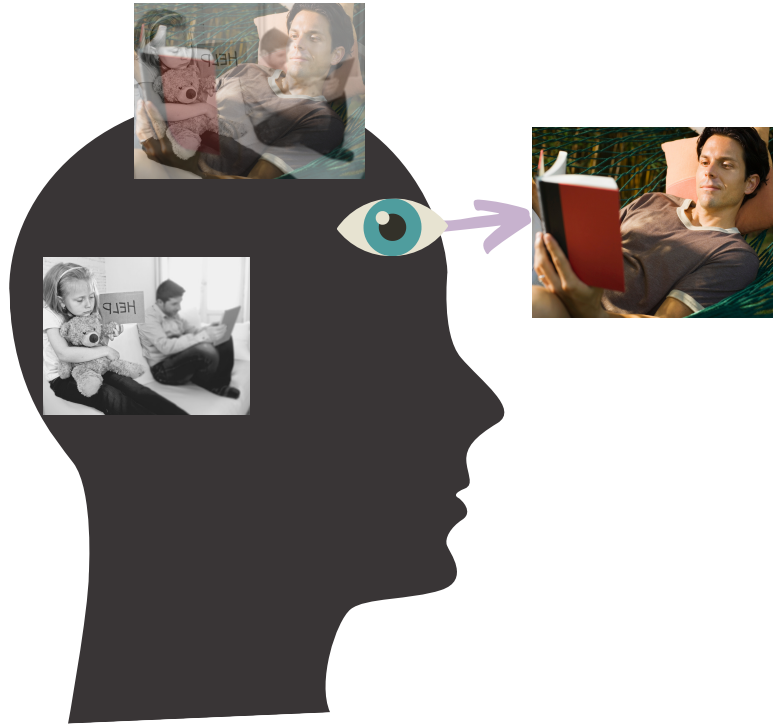
Was in Deinem
Gehirn passiert ...

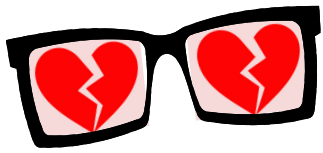




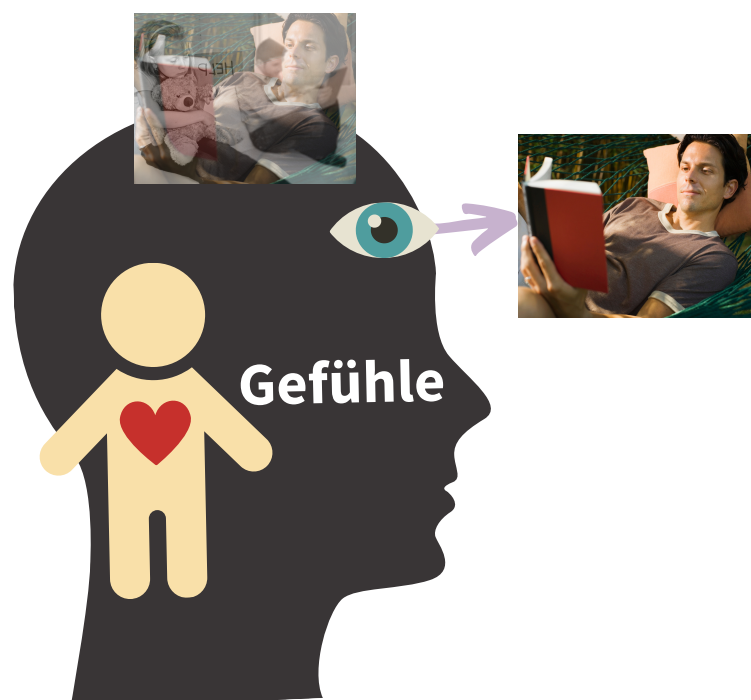
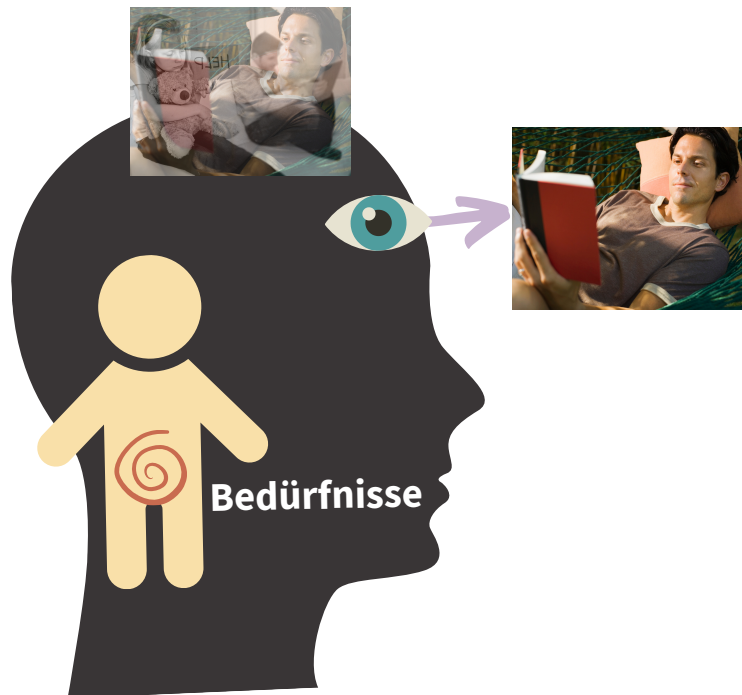
Was in Deinem
Gehirn passiert ...

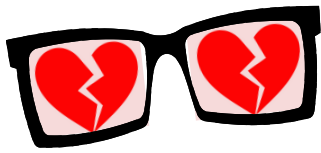
7-WOCHEN
TRANSFORMATION





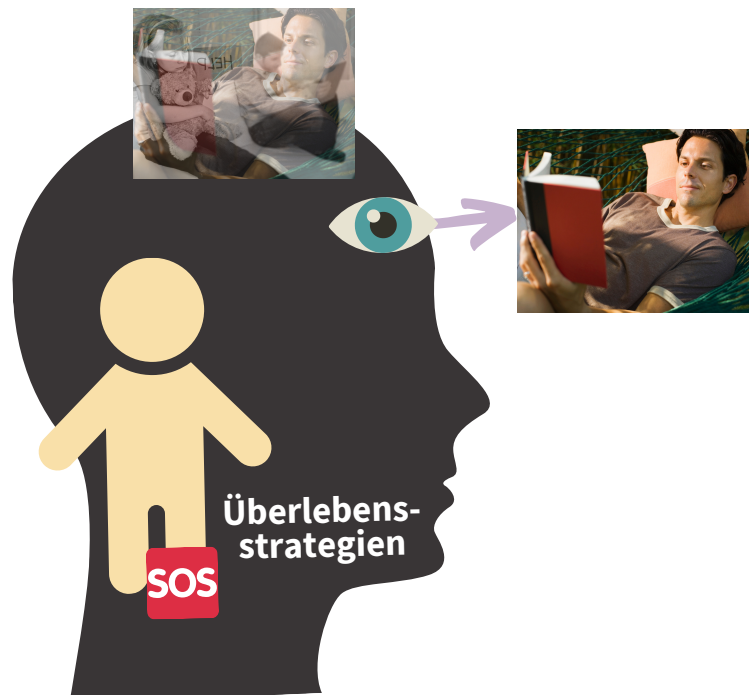
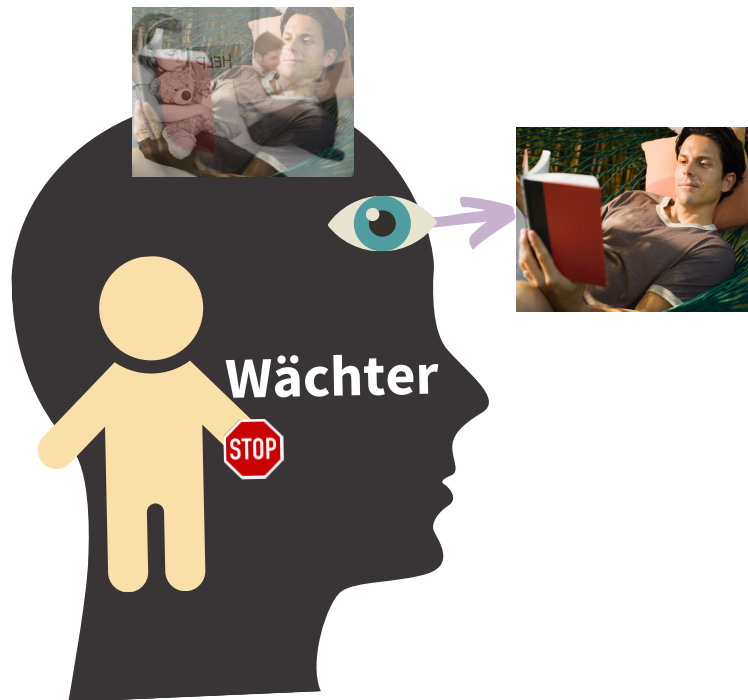
Was in Deinem
Gehirn passiert ...





7-WOCHEN
TRANSFORMATION

Was in Deinem
Gehirn passiert ...





Äußere Realität

5 Schritte der Transformation

1



Beobachten

"Interessant, da ist mein Inneres Kind mit der Angst, Wut ..."

2



Selbst steuern

"Ich muss gar nicht reagieren."

3



Annehmend fühlen

Alles, was da ist, darf da sein. Alles, was nicht da ist, muss nicht da sein."

4



Dem Herzen folgen

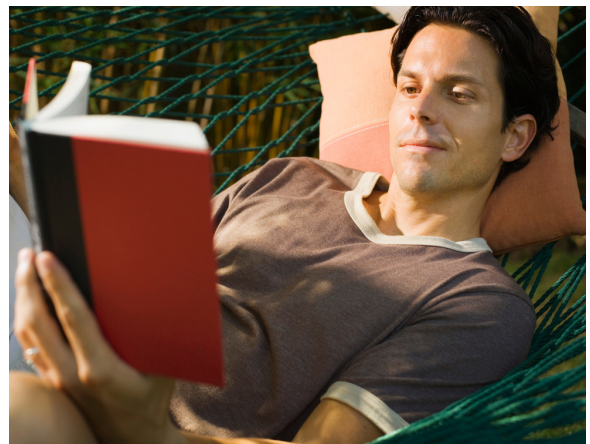
"Was sagt mein Herz?"

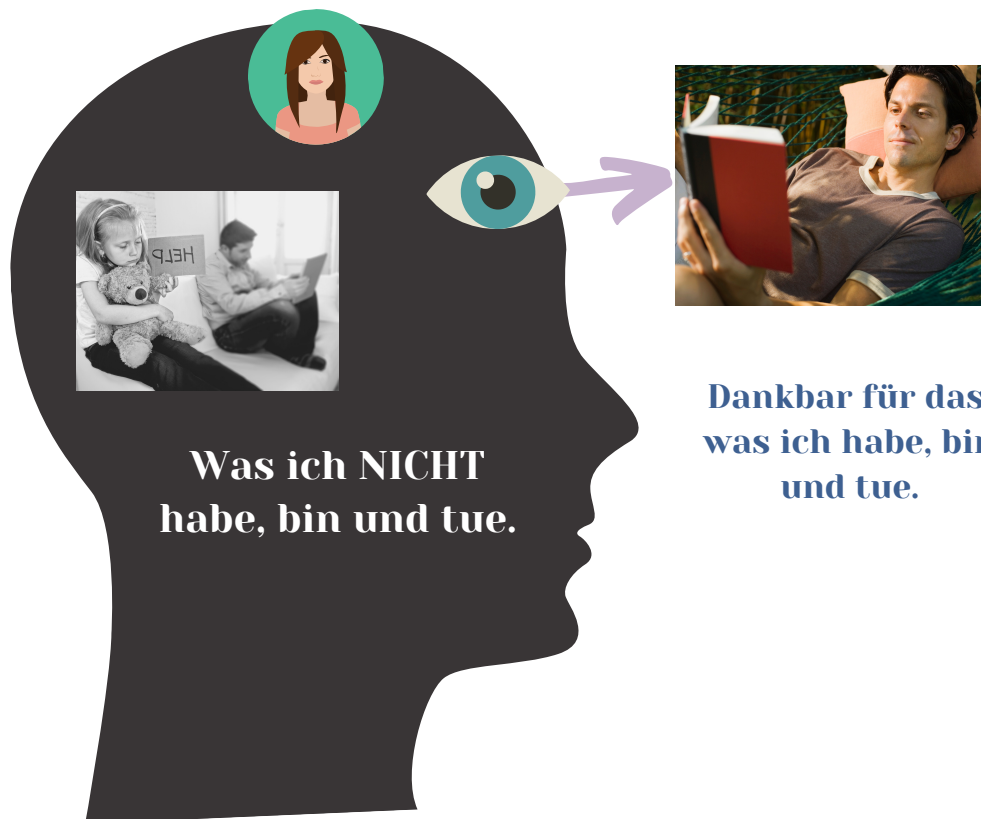
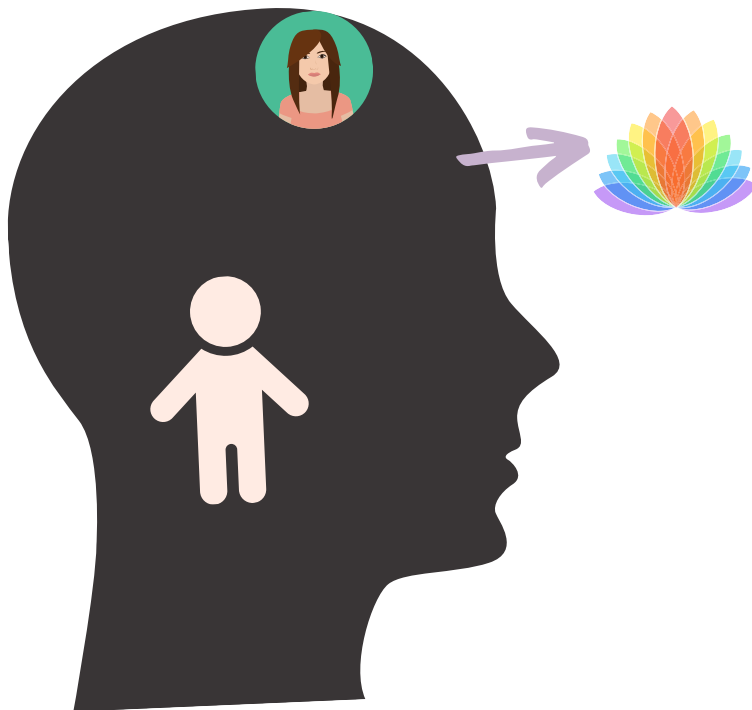
5

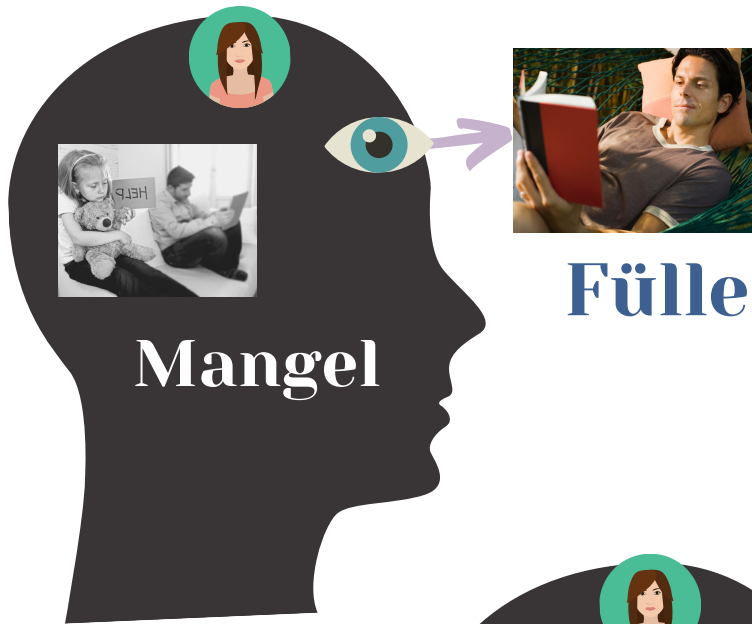


Realität erkennen

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









Ursprung: Schule

Auslöser

Coaching
Termin

Gedanken

*"Ich bin nicht
frei."*

Gefühl

Ohnmacht

Handlung

**Anpassung
Flucht**