

2. Tag

09.00 – 09.45 Uhr	<ul style="list-style-type: none"> ○ Demo: Positive Absicht des Inneren Kindes erkennen, würdigen und integrieren – die Verbindung spüren
09.45 – 10.45 Uhr	<ul style="list-style-type: none"> ○ Intervention: Positive Absicht des Inneren Kindes erkennen, würdigen und integrieren – die Verbindung spüren
10.45 – 11.00 Uhr	Kaffeepause
11.00 – 11.15 Uhr	<ul style="list-style-type: none"> ○ Prägung des inneren Kindes, durch den emotionalen Zustand der Mutter
11.15 – 12.30 Uhr	<ul style="list-style-type: none"> ○ Check Schwangerschaft/Geburt/Beliefs
12.30 – 13.00 Uhr	Mittagspause
13.00 – 14.30 Uhr	<ul style="list-style-type: none"> ○ Intervention Schwangerschaft/Geburt/Beliefs
14.30 – 14.45 Uhr	Kaffeepause
14.45 – 15.15 Uhr	<ul style="list-style-type: none"> ○ Freundlicher Dialog mit dem inneren Kind
15.15 – 16.00 Uhr	<ul style="list-style-type: none"> ○ Ressourcenkind – das ressourcenvolle Innere Kind als Anker im Erwachsenenleben

1.	Einführung.....	6
2.	Ressourcen für das „Innere Kind“	7
	Es gibt nicht das Innere Kind, sondern viele jüngere „Ichs“ bei den Selbstanteilen.....	8
	Der wichtigste Punkt: Die Stärkung des Erwachsenen-Ichs.....	11
	Die Stärkung des jüngeren „Ichs“	11
	Die Integration des gestärkten inneren Kindes und die Auswirkung auf den	12
2.1.	Intervention: Ressourcen-Coaching für das innere Kind	14
3.	Die vier psychologischen Grundbedürfnisse des (Inneren) Kindes	17
4.	Arbeit mit dem Fotoalbum – Kindheit und Jugend.....	18
4.1.	Arbeit mit positiv aktivierenden Fotos aus der Kindheit/ Jugend.....	18
4.2.	Arbeit mit dem Fotoalbum – Selbstliebe entwickeln und Selbstannahme üben	19
5.	Positive Absicht des Inneren Kindes erkennen.....	20
5.1.	Unliebsame Verhaltensweisen oder Gefühle.....	20
5.2.	Intervention: Positive Absicht des Inneren Kindes erkennen, würdigen und integrieren.....	21
6.	Prägung des inneren Kindes, durch den emotionalen Zustand der Mutter	23
6.1.	Exkurs: Reise ins Leben – Was erlebt das Kind im Mutterleib.....	23
6.2.	Check: Schwangerschaft – das Innere Kind in Mamas Bauch.....	27
6.3.	Intervention: Check Geburt – das Innere Kind auf dem Weg	28
6.4.	Prägende Beliefs des Inneren Kindes bei Zeugung, Schwangerschaft und Geburt	29
7.	Innerer Dialog des liebevollen Erwachsenen mit dem Inneren Kind.....	30
7.1.	Intervention: Freundlicher Dialog des Erwachsenen mit dem inneren Kind.....	30
8.	Voraussetzung für einen guten Kontakt des Erwachsenen zum Inneren Kind.....	33
8.1.	Übung zum Dialog mit dem Inneren Kind	33
9.	Ressourcenkind – das ressourcenvolle Innere Kind als Anker im Erwachsenenleben	34
9.1.	VORLAGE Inneres Kind als DinA4 im Anhang.....	34
10.	Literatur.....	35
11.	Anhang	40