



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 an das innere Kind

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

*Schreiben Sie nun wieder einen Brief- diesmal ist es ein Brief **an** Ihr inneres, verletztes Kind aus Sicht des Erwachsenen, der Sie heute sind.*

Da Sie nun wissen, wie sich dieses Kind einst gefühlt hat, was es braucht und was es sich wünscht- können Sie es trösten und Ihm all das sagen, was Sie darüber denken- so als würden Sie Ihr eigenes, reales Kind trösten und unterstützen.

Schreiben Sie Ihrem Kind, dass es nichts falsch gemacht hat, dass es gut ist, so wie es ist und dass Sie es sehr gern haben- dass es nun ganz sicher ist, weil Sie es von nun an beschützen werden. Schreiben Sie so, als wären Sie genau das Elternteil, dass Ihr inneres Kind früher gebraucht hätte.

Sie können sich vorstellen, wohin Sie das Kind gerne mitnehmen würden, damit es ihm gut geht.

Schreiben Sie alles, was Ihnen in den Sinn kommt. Es kann sein, dass Ihnen das etwas eigenartig vorkommt. Lassen Sie dieses Gefühl zu und versuchen Sie es trotzdem. Beobachten Sie, wie es Ihnen dabei geht und wie Sie sich fühlen.