

## INNERE KLÄRUNG – DEINE MUTTERBEZIEHUNG VERSTEHEN



Diese Fragen sind eine Einladung, der Beziehung mit Deiner Mutter nachzuspüren. Lass einfach auftauchen, was auftauchen möchte: Gedanken, Gefühle, Erinnerungen, Körperempfindungen. Es kann hilfreich sein, diese Fragen schriftlich zu beantworten.

Nimm Dir Zeit beim Lesen. Vielleicht magst Du Dir einzelne Impulse markieren oder direkt aufschreiben, was auftaucht. Es geht nicht darum, etwas „abzuarbeiten“. Es geht darum, Dich selbst ein Stück tiefer zu verstehen.

Alles Liebe und spannende Entdeckungen, Deine Claudia

### **1. Welche Mutterbeziehung hat Dich beim Hören am meisten berührt oder getriggert?**

- Welche Dynamik erkennst Du aus Deiner Kindheit?
- Was hast Du dabei körperlich oder emotional gespürt?

## **2. Welche Botschaft hat Deine Mutter Dir – unausgesprochen – mitgegeben? Gab es so etwas wie einen verdeckten Auftrag:**

Beispiel: sei für mich da! Steh mir nicht im Weg! Sei erfolgreich für mich! Sei unsichtbar!

- Was und wie musstest Du sein, um geliebt zu werden?
- Was war „zu viel“ an Dir?

## **3. Wie zeigt sich diese Beziehung heute in Deinem Alltag?**

- In Deinen Entscheidungen?
- In Deinen Beziehungen?
- Im Umgang mit Dir selbst?

## **4. Gibt es eine Stimme in Dir, die heute noch wie Deine Mutter klingt?**

- Was sagt sie?
- Wie fühlt sich das an?

## **5. Was wäre ein erster kleiner Schritt, um Dich innerlich zu befreien?**

- Eine klare Entscheidung?
- Ein neuer innerer Satz?
- Eine Grenze setzen? Eine innere Erlaubnis?

## **6. Welche falsche Loyalität darfst Du heute loslassen, um Dich selbst mehr zu leben?**

Zum Beispiel:

Ich bin nicht mehr für Deine Gefühle und Erwartungen zuständig. Oder: Ich gebe Dir Deine Verantwortung zurück. Oder: Ich kann mein Leben nach meinen eigenen Vorstellungen gestalten.

- Kannst Du das innerlich erlauben, ohne es als Verrat zu empfinden?

## **7. Wenn Du Dir selbst die Mutter wärst, die Du gebraucht hättest – was würdest Du Dir geben?**

- Welche Qualitäten?
- Welche Worte?
- Welche Erlaubnis?

**💛 Du musst nichts lösen. Du darfst nur spüren.**

**Denn was gespürt wird, kann sich wandeln.💛**