

Das Innere Kind und das Neuro- Linguistische Programmieren



Abschlussarbeit für die Ausbildung zum NLP Master und Professional Coach bei

Alexander Training

Inhalt

Vorwort	3
Prolog	5
Das Leben nach den „Fleck“	6
Das innere Kind	9
Das innere Kind – Woher kommt das Begriff?	9
Wer oder was ist das innere Kind?	11
Die ICH - Zustände	13
Vergiftete Muster	15
Fazit	18
Das Neurolinguistische Programmieren	19
Die NLP Historie	20
Die NLP Anwendungsgebiete	20
Der NLP „psychologischer Werkzeugkasten“	21
NLP und das innere Kind	24
Anker	25
Change History	25
Dissoziieren / Meta Position	25
Submodalitäten	26
Swish	26
Time-Line	27
Coaching Beispiel zum Thema Inneren Kind – nach einer wahren Begebenheit	28
Pacing, Rapport & Leading	28
Metamodellieren & Reframes	28
Format – Mentale Rückführung und Timeline Re-Imprint	31
Öko-Check, Future Pace und Positives State	32
Fazit	33
Literaturverzeichnis	34

Vorwort

Vor ein paar Jahren, fing ich an, mich mehr und mehr in das Thema persönliche Weiterentwicklung einzulesen. Das erste Buch das ich gelesen bzw. studiert habe, heißt: „1000 Fragen die dein Leben verändern werden“ von Alyss Thomas (Psychotherapeutin).

Dieses Arbeitsbuch hat im wahren Sinne des Wortes mein Leben oder besser gesagt meine Sichtweise über das Leben verändert.

Es war das erste Mal wo ich auf den Begriff „inneres Kind“ gestoßen bin. Ich habe mehr und mehr erfahren, dass unsere Kindheit, das was wir als Kinder erleben, einen sehr großen Einfluss auf das Erwachsene Leben haben kann. Indem wir uns mit unsere Kindheit befassen bzw. traumatische oder beängstigende Erlebnisse aus der Kindheit ans Licht bringen, analysieren, verstehen und akzeptieren, kann dies zu einer positive Änderung in unserem Erwachsenen Leben führen.

Das Thema „Inneres Kind“ hat mich sehr stark interessiert und fasziniert, so dass ich angefangen habe, mich intensiver damit zu beschäftigen.

Es ist mir daher ein großes Bedürfnis und Anliegen, meine Arbeit dem Thema „Das innere Kind“ zu widmen.

„Es ist nie zu spät für eine glückliche Kindheit“ - sagten einst Erich Kästner (Schriftsteller) und Milton Erickson (Psychiater, Psychologe und Psychotherapeut). Dieser Satz hat mich in den letzten Jahren fortwährend begleitet und beschäftigt.

Ich fühle mich angezogen von der Neugierde, der kindlichen Verspieltheit, der Leichtigkeit, der Unbekümmertheit, der Toleranz und Offenheit, der Begeisterungsfähigkeit, dem freien Ausleben von Emotionen, dem Mut und alle den Gefühlen, die ein Kind in sich hat.

Ich werde diese Arbeit mit einer kurzen Geschichte beginnen, um den Leser den Einstieg in dieses Thema zu erleichtern. Nach einer kurzen Einführung und Erläuterung der Begrifflichkeit „inneres Kind“ werde ich eine Beschreibung über das Neurolinguistische Programmieren abgeben, um die fachliche Hintergrundinformationen abzudecken und verständlich zu machen. Abschließen werde ich diese Arbeit mit der Darlegung der Zusammenhänge beider Themen aus meiner Sicht und mit einem realen Coaching Beispiel.

Das Thema des „inneren Kindes“ ist für mich persönlich ein sehr wichtiges und wertvolles Thema, weil ich dadurch sehr viel über mich selbst gelernt habe. Ich habe gelernt, dass es vollkommen in Ordnung, menschlich und normal ist, verschiedene Gefühle zu haben und diese zuzulassen wie Ängste, Schmerz, Enttäuschung, Traurigkeit, Freude, Neugierde etc. Das eigene Leben gewinnt dadurch an viel mehr Lebensqualität, wenn man sich mit dem eigenen inneren Kind beschäftigt, auseinandersetzt, ihm Aufmerksamkeit und Liebe schenkt.

All das und vieles mehr hat mich mein inneres Kind gelehrt und ich bin mir sicher, dass dies erst der Anfang ist.

Prolog

Alles, was ich wirklich wissen muss drüber, wie man lebt, was man tut und wie man ist, habe ich als Kind gelernt. Weisheit liegt nicht auf der Spitze des Universitätsbergs, sondern im Sandkasten des Kindergartens.

Das sind die Dinge, die ich gelernt habe:

Teile alles.

Sei fair.

Schlage niemanden.

Tu die Dinge dahin zurück, wo du sie gefunden hast.

Räume Deine Unordnung selbst auf.

Nimm nichts, was Dir nicht gehört.

Entschuldige Dich, wenn Du jemandem wehgetan hast.

Wasch Deine Hände vor dem Essen.

Drück die Spülung.

Warme Kekse und kalte Milch sind gut für Dich.

Lebe ein ausgewogenes Leben: lerne etwas und denke etwas und zeichne und male und singe und tanze und spiele und arbeite jeden Tag etwas.

Mache jeden Nachmittag einen Mittagsschlaf.

Wenn Du in die Welt hinausgehst, pass auf den Verkehr auf, haltet euch an den Händen und bleibt zusammen.

Sei dir der Wunder bewusst. Erwinnere Dich an das kleine Samenkorn im Blumentopf: Die Wurzeln gehen nach unten und die Pflanze nach oben, und keiner weiß wirklich wie oder warum das so ist, aber wir alle sind diesem Samenkorn ähnlich.

Goldfische und Hamster und weiße Mäuse und sogar das kleine Samenkorn im Blumentopf - sie alle sterben. Auch wir sterben.

Und dann erwinnere Dich an Deine Lesebücher und das erste Wort, dass Du gelernt hast - das größte Wort aller Wörter: **Schau.**

Robert Fulghum

Das Leben nach den „Fleck“

In dem Garten eines Bauers lebten sehr viele Tiere, eine Hälfte des Hofes, die mit einem Zaun umringt war, gehörte den Haustieren, die von dem Bauer gefüttert und aufgezogen wurden: Hühner, Kühe, Schweine, Hasen, Hunde und viele mehr. Hinter dem Zaun, wo es viele Büsche und Sträucher gab, war die Welt der Wildtiere: Mäuse, Maulwürfe, Igel, Schlangen. Ab und zu gingen die Wildtiere, insbesondere die Maulwürfe und die Mäuse, über den Zaun rüber zu den Haustieren, um sich mit verschiedenen Leckereien für ihre Nester zu versorgen. Auch wenn sich die Tiere täglich über den Weg liefen, waren die Wildtieren mit den Haustieren nicht freundlich zu einander. Sie sprachen gegenseitig nur mit Schimpfwörtern an und jeder beneidete den anderen: die Wildtiere sahen sehnsüchtig auf das Essen der Haustiere und die Haustiere beneideten die Freiheit der Wildtiere.

Aber, ist es nicht so...man kann doch nicht alles im Leben haben...

Ein weiteres, sehr seltenes Tier lebte auch auf dem Hof, das aber von keiner Gruppe akzeptiert wurde. Es ähnelte einem Igel, hatte ungefähr die gleiche Größe, das „Fell“ ähnelte den Stacheln und versteckte sich immer in einem Loch, genau wie ein Igel. Es war ein sehr mürrisches und unkommunikatives Tier, hatte keine Freunde, war sehr introvertiert und verschlossen. Im Vergleich mit anderen Igel, die generell braun waren, war dieses Tier weiß, mit vielen schwarzen und grauen Flecken. Wahrscheinlich aus diesem Grund bekam er von den anderen Igel den Namen „Fleck“. Keiner der anderen Igel hatte Flecken und da er so verschieden war von den übrigen Igel, hatten seine „Geschwister“ entschieden, dass sein Name von nun an für immer „Fleck“ sein soll.

Wenn sich irgendein anderes Tier Fleck nähern wollte, erschrak er und flüchtete in sein Versteck. Wenn der „Eindringling“ doch darauf bestand und versuchte, mit ihm ins Gespräch zu kommen, gab der seltsame Igel komische Geräusche von sich und zeigte dann sein stacheliges Fell. Das Leben von Fleck war sehr traurig: Tagsüber schlief er, verkroch sich in seinem Versteck und nachts ging er auf die Suche nach Fressen. Fleck ging auch nicht auf die Besprechungen, die von den anderen Igel organisiert wurden, auch nicht auf die Frühlings- oder Herbstfeier mit den anderen Wildtieren, die von seiner „Familie“ organisiert waren. *Er war stets allein, traurig in seiner Welt, ohne jemanden zu erlauben, in diese zu treten.*

Nach einer Weile, neugierig zu sehen, was tagsüber auf dem Hof passierte, dachte Fleck, dass es nicht schlecht wäre, einen Spaziergang über den Hof zu machen. Nachts hatte er nur das Licht der Sterne und des Mondes und konnte daher nicht sehr viel sehen. Er war **neugierig** zu sehen, wie seine Nachbarn lebten, was für Farben die Zäune und die Haustierställe hatten, er wollte die Blumen sehen. **Er wünschte sich zu sehen, wie die Welt tagsüber aussah**, so nahm er all' sein **Mut**

zusammen und kroch aus seinem Loch heraus. Alle Tiere die draußen waren, erschrakten als Fleck aus seinem Versteck heraus kam. Es war was neues, der seltsame Igel kam endlich tagsüber raus. Er ging über den Zaun zu den Haustieren. Sobald er gesehen wurde, kamen alle Tiere zu ihm und schauten in neugierig an. „Was für ein Tier ist das denn?“ fragten sie sich gegenseitig. „Wer ist das?! Was für ein Fell mit Stacheln und wie komisch er aussieht!“, fragten sich die andere Tiere kichernd.

Fleck war noch deprimierter als zuvor. Er war so traurig, und verlor seine ganze Neugier und Gutmütigkeit und fing an sein Fell aufzustellen und komische Laute von sich zu geben. Während er anfing, seinen Rückzug zu planen mit der Überzeugung, dass der Tag nichts für ihn sei und das er zu keiner Familie gehörte, spürte er, wie ihn eine große Hand umschling und ihn von Boden hob.

Es war die Bauerstochter, eine jugendliche die, als sie ihn betrachtete, sagte:

- Mei, das arme Kätzchen. Schau' mal wie dreckig sein Fell ist. Ich denke, sie ist in ein Fass mit Öl gefallen und ihr ganzes Fell ist dreckig geworden. Sie ähnelt jetzt mehr einen Igel. Ach du Armes Ding, wie hast du das nur überlebt?

Tatsächlich, Fleck erinnerte sich an das schrecklichste Erlebnis aus seiner Kindheit. Er spielte mit seine Geschwister Verstecken und hat sich zu weit von der Gruppe entfernt, um sich besser verstecken zu können. Er hatte es geschafft auf das große Fass zu klettern und ist aus Unaufmerksamkeit in das Fass reingefallen. Er ist sehr stark erschrocken und konnte gar kein „Miau“ sagen wegen dem vielen Öl, das in seinen Mund geflossen ist. Als er es geschafft hat, herauszuklettern, hatte er sich in einem Gebüsch versteckt, wo er zwei lange Tage lag bis er komplett trocken war und sich wieder bewegen konnte.

Die Tochter des Bauers brachte ihm ins Haus und wischte ihn gründlich sauber, bis das ganze Öl entfernt war. Als die kleine Katze sauber war, konnte das Mädchen sehen dass sie komplett weiß war und nannte sie „Schneeflocke“, weil das Fell weißen Schnee ähnelte.

Der Katze gefiel es ihr neues Leben zu genießen und von allen gestreichelt zu werden und zu hören wie alle über sie sprachen: **„Sie ist eine Kämpferin und Überlebende!“**

Langsam aber sicher bekam Schneeflocke viel Selbstvertrauen und fing an mit den anderen Tieren zu sprechen, sich deren Geschichte anzuhören und ihre eigene zu erzählen was sie alles erlebt hat.

Eines Tages entschied Schneeflocke über den Zaun, zu den Wildtieren zu gehen. Alle fragten sich was so eine edle Katze dort zu suchen hat. Schneeflocke erzählte allen, dass sie „der komische Igel“ sei und erzählte ihnen alles und auch noch mehr über die Haustiere.

Mittlerweile, die Igel-Katze **änderte Ihr Aussehen**, aber viel wichtiger, **sie reinigte ihre Seele und öffnete Ihr Herz für neue Freunde und Erlebnisse. Es war ein neuer Anfang**, gepaart mit der Freude neue Erlebnisse zu haben... Ein neues Leben hatte begonnen...

Da in jeder Geschichte ein Hauch Wahrheit aus dem Leben des Erzählers steckt, beziehungsweise eine Geschichte wird zur Lieblingsgeschichte, sobald einer sich damit identifiziert, kann ich sagen dass ich mich zum Teil mit dieser Geschichte identifiziere.

Sie als Leser, haben die Möglichkeit herauszulesen wie ein traumatisches Erlebnis in der Kindheit das ganze Leben beeinflussen kann. Jetzt stellen Sie sich vor, wie sich Ihr Leben ändert wenn sie mehr als ein traumatisches Erlebnis in der Kindheit hatten. Und stellen Sie sich jetzt vor, was für eine Auswirkung es auf Ihren Leben hätte, wenn Sie die Möglichkeit hätten, diese traumatischen Erlebnisse zu ändern bzw. zu bearbeiten?

Fragen zum Selbstreflektion und Selbsterkenntnis:

- Welche „Flecken“ habe ich? Wie lebe ich mit ihnen? Wie kann ich diese säubern?
- Was empfinde ich als „wild“ an mir?
- Was brauche ich, um meine „Wildnis“ zu zähmen?
- Was kann ich an mir nicht akzeptieren? Was brauche ich, um es akzeptieren zu können?
- Wann isoliere ich mich von anderen Personen? Was führt mich dazu, mich selber von den anderen zu isolieren?
- Wann vertraue ich mir?
- Was kann ich machen, um mein Selbstvertrauen zu steigern?
- Was fühle ich gerade in Bezug auf mein Leben?
- Was wird gerade beendet oder was genau möchte ich beenden?

Das innere Kind

Der Mensch ... der unter einem alten Kummer leidet,
sagt Dinge, die keinen Bezug zur Gegenwart haben,
tut Dinge, die zu nichts führen, wird mit seiner
Lebenssituation nicht fertig und leidet unter
schrecklichen Gefühlen, die nichts mit der Gegenwart
zu tun haben.

Harvey Jackins

Das innere Kind – Woher kommt das Begriff?

Das „innere Kind“ wird aus verschiedenen Sichtweisen betrachtet. Die einen würden sagen, dass es unser Unterbewusstsein ist, die anderen denken an das Kind aus (weit) vergangenen Tagen, die nächsten sprechen über unser Kernmaterial und wiederum andere sagen, dass es einfach unterdrückte, nicht ausgelebte Gefühle sind. Jeder darf seine Meinung haben.

Die konzeptionelle Vorstellung eines inneren Kindes als Anteil der Persönlichkeit wird in vielen Psychotherapierichtungen genutzt und war schon in Freuds psychoanalytischen Theorien implizit angelegt, wurde aber lange Zeit nicht so benannt.

Psychologisch betrachtet kam ein erster Bezug zu dem Begriff „inneres Kind“ seitens C.G. Jung in den Jahren 1939 – 1941, wo er den Ausdruck „göttliches Kind“ verwendete. Er beschrieb es als unser natürliches Potenzial, welches uns in die Lage versetzt, die Welt zu erforschen, zu staunen und schöpferisch zu sein.

Eric Berne (Psychiater) berichtet in den 1950-er Jahren in seiner Transaktionsanalyse über den Zustand des kindlichen Ich's, die sich auf das spontane, natürliche Kind bezieht, das jeder von uns mal war. Die Transaktionsanalyse beschreibt außerdem die Art und Weise, wie sich das natürliche Kind an den Druck und Stress der ersten Jahre in der Familie anpasst umso sein eigenes Ich mehr und mehr in Hintergrund zu schieben. Dem „Kind-Ich“ werden hier weitere fiktive „Innere Instanzen“ beigeordnet. Das „Erwachsenen-Ich“ wird zum „inneren (liebenden) Erwachsenen“ oder zum „Inneren Regisseur“, das „Eltern-Ich“ wird zum „Inneren Manager“. Der Regisseur/innere Erwachsene steht dabei für die Entscheidungsebene, den Mittler, der den spontanen Impulsen des

Inneren Kindes sowie den sehr kopflastigen Entscheidungen des Inneren Managers eine für die Situation angemessene Entscheidung entgegenstellen soll.

Auch Milton Erickson konnte zu diesem Thema Entscheidendes beitragen, indem er davon ausging, dass jeder Mensch eine eigene einzigartige Karte der Welt besitzt, ein System von Überzeugungen, das unbewusst ist und wie eine Art von hypnotischer Trance wirkt.

Einen weiteren Baustein lieferte Ron Kurtz mit seiner „Hakomi-Therapie“. Er spricht über unser Kernmaterial, das sich aus frühesten Gefühlen bildet und eine Reaktion auf den Umweltstress unserer Kindheit ist. Und es zeigt, wie unser Erleben organisiert ist. Dieses Kernmaterial ist unlogisch und primitiv, aber es war die einzige Möglichkeit, wie ein magisches, verletzliches und bedürftiges Kind, das noch keine Grenze kannte, überleben konnte. Weiteres dürfen wir uns vorstellen, dass dieses Kernmaterial zu einem Filter wird und alle neuen Erlebnisse müssen nun diesen Filter passieren. Das ist auch eine gute Erklärung für immer gleiche Beziehungsmuster, warum manche ihr Leben als eine Serie von Verletzungen erleben und warum viele von uns aus Ihren Fehlern lernen.

„In den 90iger Jahren, veröffentlichten John Bradshaw und Erika Chopich/Margaret Paul Bücher zum Thema und führten das Innere Kind einem größeren Publikum zu. In der modellhaften Vorstellung eines Inneren Kindes, die in der psychotherapeutischen Arbeit eingesetzt wird, „übersetzten“ sie tiefenpsychologische und psychoanalytische theoretische Annahmen in eine für den Laien verständliche Sprache. Dadurch bieten sie dem Leser eine verständliche, nachvollziehbare und handhabbare Beschreibung innerer Prozesse, welche dem Leser ermöglicht, tiefenpsychologische Erkenntnisse in gewissem Maße für sich selbst zu nutzen.“

John Bradshaw erläutert: „Das natürliche oder göttliche Kind kommt zum Vorschein, wenn sie einen alten Freund treffen, wenn sie von Herzen lachen, wenn sie kreativ sind, oder wenn sie staunend vor etwas Wunderbarem stehen. Und dass das verletzte Kind in uns für die Bildung des Wesenskerns dieses Überzeugungssystems verantwortlich ist.“

Die Quellen und Literatur bezüglich des Inneren Kindes sind viel größer als das, was ich hier geschildert habe. Das dargestellte Material dient lediglich, dazu einen Einblick in das Thema zu bekommen. Weiterhin erhebe ich keinen Anspruch auf die Vollständigkeit der Informationen.

Wer oder was ist das innere Kind?

Laut Wikipedia gehört das Innere Kind zu einer modellhaften Betrachtungsweise innerer Erlebniswelten, es bezeichnet und symbolisiert die im Gehirn gespeicherten Gefühle, Erinnerungen und Erfahrungen aus der eigenen Kindheit. Hierzu gehört das ganze Spektrum intensiver Gefühle, wie unbändige Freude, abgrundtiefer Schmerz, Glück und Traurigkeit, Intuition und Neugierde, Gefühle von Verlassenheit, Angst oder Wut. Das Innere Kind umfasst alles innerhalb des Bereiches von Sein, Fühlen und Erleben, welches speziellen Gehirnarealen zugeordnet wird. Unabhängig voneinander und aufeinander aufbauend haben sich seit den 1990er Jahren verschiedene Ansätze der „Inneren-Kind-Arbeit“ entwickelt und in unterschiedlichen therapeutischen Verfahren manifestiert. Ein gemeinsames Ziel aller Ansätze ist es, seelische Wunden aus der Vergangenheit und Gegenwart zu heilen, falsche und dysfunktionale Glaubensmuster / Lebensmuster zu erkennen, Probleme selbstverantwortlich und selbstkompetent zu lösen sowie liebevollen Umgang mit sich selbst und anderen zu bewirken.*

Kim-Anne Jannes, Autorin des Buches „Das innere Kind umarmen“, beschreibt das Innere Kind wie folgt: „Das innere Kind ist zuständig für die Emotionen, so etwas wie ein persönlicher Berater, der darauf achtet, dass es einem gut geht. Dieser persönliche Anteil weiß, worüber man sich ärgert, worüber man sich freut und was einen glücklich macht. Individuelle Träume, Ideen, Erinnerungen, aber auch Ängste haben dort ihr Zuhause. Aber vor allem ist es das Zentrum der Lebenslust! Es ist gleichbedeutend und gleichzusetzen mit dem „Emotional Körper“. Das innere Kind ist einfach gesagt der Anteil in uns, der für unsere gesamte Gefühlswelt zuständig ist.“*

Erika J. Chopich, Autorin des Buches „Aussöhnung mit dem inneren Kind“, schreibt: „Das Kind ist unsere instinktive Seite; es steht für die Gefühle, die „aus dem Bauch“ kommen. In anderen Zusammenhängen wurde das Kind auch schon mit dem Unbewussten gleichgesetzt, aber wir sind uns seiner nur deshalb nicht bewusst, weil wir ihm so wenig Aufmerksamkeit geschenkt haben. Wenn wir wirklich etwas über das Unbewusste erfahren wollen, dann wird es dem Bewusstsein leicht zugänglich. In unserem Kind sind die Gefühle, Erinnerungen und Erfahrungen aus der Kindheit gespeichert, an die wir uns zurückerinnern können, wenn wir versuchen, von ihm zu lernen.“*

„Fast jeder lächelt, wenn er ein Baby sieht. Selbst der verdrießlichste Mensch lässt sich durch das Lachen eines Babys anrühren. Kinder sind von Natur aus neugierig, spontan und leben im Jetzt. In gewissem Sinne sind sie im Jetzt gefangen.“ John Bradshaw, von dem diese einleitenden Worte stammen, benützt in seinem Buch „Das Kind in uns“ die Anfangsbuchstaben des Wortes „wonderful“, um ein Profil des göttlichen Kindes zu entwerfen. Jeder Buchstabe steht für eine natürliche Eigenschaft:

Neugier	(Wonder)
Optimismus	(Optimismus)
Naivität	(Naivete)
Abhängigkeit	(Dependence)
Gefühle	(Emotions)
Beweglichkeit, Spannkraft	(Resilience)
Freies Spiel	(Free Play)
Einzigartigkeit	(Uniqueness)
Liebe	(Love)

Neugier: Ein Kind möchte immer alles wissen und erforschen, es möchte alles ausprobieren, alles hören, alles sehen und alles fühlen. Es lebt die Neugier mit allen seinen Sinnen.

Optimismus: Kinder gehen natürlicherweise davon aus, dass die Welt ihnen freundlich gesinnt ist; sie sind voller Hoffnung, und es erscheint ihnen nichts unmöglich zu sein. Dieser natürliche Optimismus und dieses Vertrauen sind der Kern dessen, was uns die Natur mitgegeben hat, und die Säulen des sogenannten »kindlichen Glaubens«.

Naivität: Kinder leben im Hier und Jetzt. Sie sind lust- und lebensorientiert, haben kein Gefühl für Gut und Böse, Richtig oder Falsch.

Abhängigkeit: Kinder sind von Natur aus abhängig und bedürftig. Leider ist das Kind durch seine Abhängigkeit außerordentlich verwundbar. Es weiß nicht einmal was es braucht und was es empfindet.

Gefühle: Lachen und Weinen sind charakteristisch für die frühe Kindheit, wobei Humor eine der ältesten und stärksten natürlichen Kraftquellen und das Weinen für das Überleben von großer Bedeutung ist.

Beweglichkeit, Spannkraft: Kinder sind elastisch und haben Courage, sie sind mutig und sehr flexible. Kinder verfügen von Natur aus über die Fähigkeit äußeren Stress abzufangen.

Freies Spiel: Über Spontaneität und Freiheit, das Wesen des freien Spiels, verfügen Kinder im natürlichen Sinn. Ashley Montagu schreibt: Das Spiel des Kindes ist ein Sprung der Phantasie, der die Fähigkeit aller anderen Lebewesen weit überschreitet.

Einzigartigkeit: Kinder haben ein Gefühl für die Ganzheit ihres Organismus, ein Gefühl der Ichhaftigkeit. Das Gefühl dieser Ganzheit und Vollständigkeit bedeutet wirkliche Vollkommenheit, und in diesem Sinn ist jedes Kind vollkommen.

Liebe: Von allen Bedürfnissen ist das Bedürfnis, geliebt zu werden . . . das elementarste ... Es ist ein Bedürfnis, das uns menschlich werden lässt, so Montagu.“

Aus meiner Sicht ist das Innere Kind, mein wahres Ich, das im Laufe der Jahre immer mehr und mehr geprägt wurde von fremden Gefühlen, Glaubenssätzen, Erfahrungen aus dem eigenen Leben aber auch die von anderen, Projektionen aus Medien, Familie, Schule und Gesellschaft. Es ist die Person die heute sich damit befasst sein wahres Ich wieder zu finden, um wieder mit Freude und Vertrauen durchs Leben zu gehen gestärkt durch Mut und Neugier.

Die ICH - Zustände

Eric Berne (Psychiater und Begründer der Transaktionsanalyse) beschreibt sehr gut die Rollen, die ein Erwachsener in seinem Leben abhängig von bestimmten Situationen übernehmen kann. Eric Berne beobachtete, dass ein und derselbe Mensch zu unterschiedlichen Zeiten qualitativ unterschiedliche Erlebenszustände aktivieren kann. Solche Erlebenszustände, die jeweils durch ein zusammenhängendes Muster von Denk-, Fühl- und Verhaltensweisen charakterisiert sind, nannte er *Ich-Zustände*. Die prinzipiell unendlich vielen Erlebenszustände eines Menschen können grundsätzlich in drei Kategorien eingeteilt werden: Wir können abgespeichertes Erleben von früher erneut aktivieren, der Zustand wird dann *Kindheits-Ich-Zustand* genannt. Kreieren wir einen neuen Erlebenszustand, der sich in angemessener Weise voll und ganz auf das Hier und Jetzt bezieht, so wird dieser als *Erwachsenen-Ich-Zustand* bezeichnet. Wenn wir uns auf eine Art und Weise erleben, die wir im Denken, Fühlen und Verhalten von anderen übernommen haben, so ist das ein *Eltern-Ich-Zustand*.

Die drei Ich-Zustände werden noch weiter eingeteilt und zwar:

- Eltern-Ich:
 - Kritisches Eltern-Ich
 - Fürsorgliches Eltern-Ich
- Erwachsenen-Ich:
 - Der Erwachsene im Hier und Jetzt – gemäß seinen Alter
- Kind-Ich:
 - Angepasstes / Hilfloses Kind-Ich
 - Trotziges / Rebellisches Kind-Ich
 - Freies / Natürliches Kind-Ich

Das Eltern-Ich ist das in der Kindheit von den Eltern übernommene Denken, Fühlen und Verhalten. Befindet sich eine Person in Eltern-Ich Position, kann dies bedeuten das die- / derjenige, denkt, fühlt

und sich verhält in dergleichen Art und Weise wie sie / er es von seinen Eltern kennt bzw. übernommen hat.

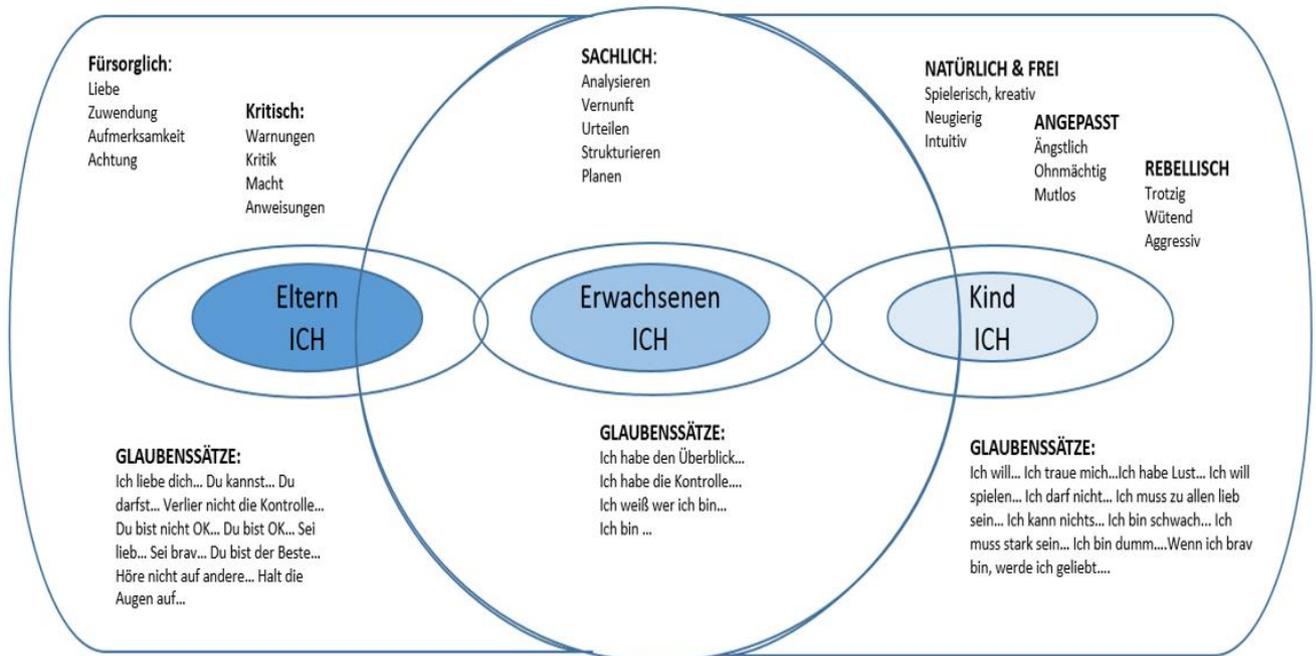
Im Erwachsenen-Ich befindet sich eine Person die im Hier und Jetzt denkt, fühlt und handelt. Die Reaktion ist bezogen auf die gegenwärtige Situation.

Das Kind-Ich, bezieht sich auf das fühlen, denken und verhalten das es in der Kindheit hatte. Das aus der Kindheit stammende Denken, Handeln und Fühlen wird in der gegenwärtigen Situation aktiviert und dementsprechend auch durchlebt.

Gesund ist wenn einem bewusst wird, aus welchem Zustand er / sie handelt und es dann auch ändern kann. Wir haben alle Ressourcen in uns drin die wir dafür benötigen diese Zustände zu ändern bzw. anzupassen.

In den u.g. Bild habe ich eine Darstellung der Vor- und Nachteile der drei Ich-Zustände gemacht und die daraus resultierende Glaubenssätze.

Die ICH – Zustände nach Eric Berne



Vergiftete Muster

John Bradshaw beschreibt in seinem Buch „Das Kind in uns“ durch mnemotechnische Formeln, sehr gut wie Teile der Muster, bestimmte Einflüsse aus Medien, Familie und Gesellschaft unser Leben prägen. Er benützt dafür das Englische Wort „contaminate“, was auf Deutsch übersetzt „vergiftet“ bedeutet.

„Wenn die Entwicklung eines Kindes gehemmt ist, wenn Gefühle unterdrückt werden, vor allem Zorn und Schmerz, trägt der Erwachsene später ein zorniges, verletztes Kind in sich. Das Verhalten des Erwachsenen wird unwillkürlich und unvorhersehbar vom Kind bestimmt.“

Jeder Buchstabe steht für einen wichtigen Aspekt, der sich auf der Art und Weise bezieht, wie das Kind in uns unser Leben als Erwachsener sabotiert.

Co-Abhängigkeit	(Co-Dependence)
Gewalt	(Offender Behaviors)
Narzisstische Störungen	(Narcisistic Disorder)
Vertrauensprobleme	(Trust Issues)
Agieren / Selbstbestrafung	(Acting Out / Acting In Behaviors)
Wunderglaube	(Magical Beliefs)
Störungen der Intimität	(Intimacy Dysfunctions)
Undiszipliniertes Verhalten	(Nondisciplined Behaviors)
Sucht oder Zwänge	(Addictive / Compulsive Behaviors)
Denkstörungen	(Thought Distortions)
Innere Leere	(Emptiness / Depression)

Co-Abhängigkeit: J. Bradshaw definiert die Co-Abhängigkeit als eine Krankheit deren Hauptmerkmal der Verlust der Identität ist. Durch die Co-Abhängigkeit verliert eine Person den Kontakt zu ihre eigene Gefühle, Bedürfnisse und Wünsche. Dieses Verhalten, weist darauf hin, dass die kindlichen Bedürfnisse eines Menschen nicht befriedigt worden sind und er deshalb gar nicht wissen kann, wer er wirklich ist.

Gewalt: Gewalttätiges Verhalten ist die Hauptursache menschlicher Destruktivität, es ist das Ergebnis von Gewalt in der Kindheit und des daraus entstehenden Leidensdruck und des unverarbeiteten Kummers.

Sexuelle, körperliche und seelische Gewalt versetzen ein Kind in eine derart panische Angst, dass es während der Misshandlung nicht in seinem eigenen Ich bleiben kann. Um die Schmerzen aushaken zu können, verliert das Kind jegliches Gefühl für seine Identität und identifiziert sich stattdessen mit dem Aggressor.

Noch beunruhigender sind die Sexualtäter. In den meisten Fällen sind sie selbst als Kinder sexuell missbraucht worden.*

Narzisstische Störungen: Durch sein unersättlicher Hunger nach Liebe, Beachtung und Zuneigung, bestimmt das narzisstische Kind das Leben des Erwachsenen. Die Beziehungen des Erwachsenen werden durch die diesen unersättlichen Hunger nach Liebe, sabotiert. Die Bedürfnisse eines Kindes, sind die Bedürfnisse eines Abhängigen, das heißt dass diese nur durch einen anderen Menschen befriedigt werden können.

Vertrauensprobleme: Kinder sehen in Ihre Eltern eine Art Bezugsperson und wenn diese Person nicht vertrauenswürdig ist, entwickelt das Kind mit der Zeit ein tiefes Gefühl des Misstrauens. *

Die Welt wird dann somit als ein gefährlicher, feindseliger und unberechenbarere Ort erscheinen. Das Kind lernt dann immer aufmerksam zu sein und nie die Kontrolle zu verlieren. Störungen des Vertrauens können auch zu anderen Extremen führen. Entweder gibt man die Kontrolle komplett aus der Hand und wird somit sehr naiv & vertrauensselig indem sich das Kind an andere klammert oder man zieht sich in die Isolation und Einsamkeit zurück und richtet eine schützende Wand, die niemand durchdringen kann.

*Der Suchtspezialist Patrick Carnes hat gezeigt, dass ein Mensch, der nie gelernt hat, anderen Menschen zu vertrauen, Intensität mit Intimität, Besessenheit mit Liebe und Kontrolle mit Geborgenheit verwechselt.**

Agieren / Selbstbestrafung: Agieren oder Wiederdurchleben ist eine der katastrophalsten Arten, wie das verletzte Kind unser Leben sabotieren kann. Bei sehr viele Menschen taucht unbewusst ein dramatischer Zwang, die Vergangenheit wiederholen zu müssen. „Vielleicht schaffe ich es dieses Mal“ oder „Wenn ich diesmal ganz perfekt bin und alles mache was mir verlangt wird, werde ich vielleicht doch noch geliebt“ denkt sich das verletzte Kind in uns.

Das ist das magische Denken des Kindes, nicht das rationale Denken eines Erwachsenen.

Wenn wir die Misshandlungen, die wir in der Vergangenheit erleiden mussten, an uns selbst auslassen, nennt man das „acting in“, was einer Selbstbestrafung gleichkommt. Wir bestrafen uns auf die gleiche Art und Weise, wie wir als Kinder bestraft worden sind.

Wunderglaube: Kinder sind grundsätzlich von magischen Denken geprägt. Für ein Kind ist es völlig natürlich, magisch zu denken. Als Erwachsener ist man immer noch dem magischen Denken des Kindes verhaftet. Beispiele von magisches Denken sind:

- Wenn ich Geld habe, ist alles ok.
- Wenn mein Partner mich verlässt, werde ich sterben. Ich kann nicht ohne ihn / sie leben.
- Wenn ich mich wirklich anstrenge, werde ich geliebt.
- Man muss nur „abwarten“ und alles wird wunderbar.

Für Frauen bedeutet die Magie *das Warten* auf den richtigen Mann, während die Männer ständig *auf der Suche* nach der richtigen Frau sind. *

Störungen der Intimität: Viele erwachsene Kinder sind ständig zwischen der Angst vor dem Alleingelassen werden und der Angst vor dem Verschlungen werden hin und her gerissen.

Um das Gefühl zu haben, geliebt zu werden, verhält sich das verletzte Kind so, wie es von ihm erwartet wird. Im Lauf der Jahre entwickelt sich so ein falsches Selbst, das von Bedürfnissen der Familie und den gesellschaftlich geprägten Geschlechtsrollen verstärkt wird.

Wenn ein Kind vernachlässigt wurde oder misshandelt wird, werden auch seine Grenzen verletzt. Das führt dazu, dass das Kind Angst hat, entweder verlassen oder verschlungen zu werden. *

Undiszipliniertes Verhalten: M. Scott Peck hat gesagt, dass Disziplin eine Art ist, das Leid des Lebens zu verringern. Wir lernen, die Wahrheit zu sagen, wir lernen Triebaufschub zu leisten, ehrlich gegen uns selbst zu sein und wir lernen, dass ein Leben, das von Verantwortungsbewusstsein geprägt ist, mehr Freude bereitet.

Kinder brauchen Eltern, die im Hinblick auf Disziplin Vorbild sind und sie nicht nur predigen. Sie lernen durch das, was die Eltern tatsächlich tun, und nicht durch das, was sie sagen.

Sucht- und zwanghaftes Verhalten: Das verletzte Kind ist die wichtigste Ursache für jede Art der Sucht. Wenn wir uns bewusst machen, dass das verletzte Kind in uns der Kern unseres Sucht- und Zwangsverhaltens ist, fällt es uns leichter, das Phänomen der Sucht in einem größeren Zusammenhang zu sehen.

Man kann süchtig nach Aktivität, nach Erkenntnis, nach Gefühlen und nach Dingen sein.

Denkstörungen: Kinder neigen zu Absolutismus. Ihr Denken ist durch ein Alles-oder-Nichts-Prinzip gekennzeichnet. Kinder sind nicht logisch und brauchen eine ausgewogene Erziehung, damit sie lernen, wie man das Denken vom Fühlen unterscheidet – wie man über Gefühle nachdenkt und ein Gefühl für seine Gedanken entwickelt.

Da das Denken der Kinder egozentrisch ist, kommt es zum Ausdruck dass sie alles persönlich nehmen.

Innere Leere: Das verletzte Kind in unseren Inneren bestimmt unser erwachsenes Leben auch noch durch eine nur schwach ausgeprägte Depression, die man als innere Leere empfindet. Diese Depression ist darauf zurückzuführen, dass das Kind ein falsches Selbst annehmen und sein wahres Selbst zurücklassen musste. Dadurch entsteht ein Gefühl der inneren Leere.*

Fazit

Bradshaws Beschreibung und Aufteilung der oben genannten Einflussnahme, decken einen sehr großen Teil der menschlichen Verstrickungen und Herausforderungen mit denen wir uns als Erwachsene täglich auseinander setzen.

Mike Hellwig beschreibt in seinem Buch „Befreie Dein inneres Kind“ das ungeliebte Kind als das verlassene Kind mit den Worten: „Da ein Kind ganz und gar auf seine Eltern bezogen ist und sie nicht kritisch betrachten kann, glaubt es, dass es selbst nicht in Ordnung sei. Es denkt also, etwas stimme mit ihm nicht. Es macht etwas falsch, und zwar immer dann, wenn es zeigt, dass es wütend, traurig oder unzufrieden ist. Es macht es richtig, wenn es diese Gefühle nicht zeigt, und noch richtiger wäre, diese Gefühle gar nicht zu haben.

Dann wäre das Kind in Ordnung. Dann wäre es genauso, wie die Eltern es sich wünschen. So muss das bedingt geliebte Kind seine Ganzheit, seine Echtheit opfern, um die Liebe der Eltern zu bekommen.

Es lernt, dass es sich anstrengen muss, um Liebe zu erfahren. Aber je mehr es sich anstrengt, desto stärker wird es den Schmerz der eigenen Abgetrenntheit spüren – den Schmerz der Einsamkeit.

Dieses Kind verliert seinen Körper. Es bremst und blockiert den authentischen Lebensstrom und lebt ein Leben im Kopf statt im Körper. Es wird sich beständig fragen, wer es ist. Und es wird sich fragen, worin der Sinn einer solchen Existenz liegt. Vielleicht steckt es seine ganze Energie in die Suche nach sich selbst. Vielleicht flüchtet es in die Sucht, wird krank oder bringt sich um.

In einer anderen Terminologie lässt sich dieser Vorgang folgendermaßen beschreiben:

Das Kind spaltet sich in Teile auf, in einen lieblosen kritischen Erwachsenen und in ein ungeliebtes verlassenes Kind. Es verinnerlicht die elterlichen Verbote und identifiziert sich damit. Die unerlaubten Gefühle wie Hass, Wut, Zorn, Traurigkeit – überhaupt die Intensität von Gefühlen – drängt es in einen bewusstseinsfernen Teil ab. Dadurch sind diese Gefühle jedoch nicht verschwunden, im Gegenteil,

sie sind ständig da, und müssen ständig bekämpft werden. Diesen nicht erlaubten, niedergedrückten Teil der Persönlichkeit kann man als das verlassene innere Kind bezeichnen.*

Das Neurolinguistische Programmieren

Die drei Buchstaben, N.L.P. sind die Abkürzung von Neurolinguistisches Programmieren. Das „Neuro“, kommt aus dem griechischen „νεῦρον“= neúron was "Faden", "Sehne" oder auch "Schnur" bedeutet. In NLP benutzen wir es gerne sowohl als Synonym für unsere 5 Sinnesorgane, als auch für unser Nervensystem. Praktisch jedes Verhalten wird über die neuronale Prozesse gesteuert und unsere Wahrnehmung wird durch das Nervensystem und unsere Sinneskanäle gefiltert.

„Linguistisch“ steht für das Verbale, die Sprache. Es ist die Art und Weise wie wir unsere Wahrnehmung und was alles in uns vorgeht durch die Sprache verraten.

Durch das „Programmieren“ werden Muster oder sogenannte „Programme“ in uns untersucht, erforscht, beziehungsweise geändert (wenn es Bedarf gibt).

Die Vorgänge, die im Gehirn auftreten, werden mit Hilfe der Sprache und den bestimmten „psychologischen Werkzeuge“ aufspürbar und änderbar gemacht.

Das Neurolinguistische Programmieren gilt als das bedeutsamste Konzept für Kommunikation und Veränderung. „Es ist ein Verhaltensmodell und ein System klar definierter Fähigkeiten und Techniken, das von John Grinder und Richard Bandler im Jahre 1975 begründet war“, laut Robert Dilts, einer der wichtigsten Entwickler des NLP¹.

Das Neurolinguistische Programmieren beschreibt, wie Menschen sich selbst und ihre Umwelt wahrnehmen und wie diese Informationen Personenabhängig verarbeitet werden, wie jeder mit jedem kommuniziert und anhand welcher Basis gehandelt wird, wie jeder lernt, sich weiterentwickelt und seine / ihre Sichtweise ändert.

NLP wird als die Struktur der subjektiven Erfahrung definiert. NLP untersucht die Muster oder die »Programmierung«, die durch die Interaktion zwischen dem Gehirn (Neuro), der Sprache (linguistisch) und dem Körper kreiert wird, und die sowohl effektives als auch ineffektives Verhalten produzieren können.

Die NLP Historie

Die Fertigkeiten und Techniken des NLP entstanden durch Beobachtung der Muster im exzellenten Tun von Experten aus diversen Bereichen professioneller Kommunikation, unter anderem aus dem Bereich der Psychotherapie, der Wirtschaft, der Hypnose, des Rechtswesens und der Erziehung.

Das Neurolinguistische Programmieren entstand Mitte der 70-er Jahre durch die beiden Wissenschaftler Richard Bandler und John Grinder. Die Grundlagen für das NLP sind die Arbeiten von Fritz Perls (Gestalttherapie), Virginia Satir (Familientherapie) und Milton Erickson (Hypnotherapie). Die umfassende Kenntnisse und exzellente Kommunikationsfähigkeiten von Gregory Bateson spielten auch eine wichtige Rolle bei der Entstehung des Neurolinguistischen Programmieren.

Andere wichtige Einflüsse kamen auch von A. Korzybiski (Semantik), N. Chomsky (Linguistik), P. Watzlawick (Konstruktivismus) sowie auch H. Vaihinger (Philosophie des „Als ob“).

Während der Jahre wurde das Neurolinguistische Programmieren mit weitere wichtige Werkzeuge und Details durch bekannte Persönlichkeiten weiterentwickelt:

- Ch. Hall – Sleight of Mouth Patterns
- L. Cameron-Bandler & M. Lebeau – Paartherapie / Emprint
- R. Dilts – Glaubensarbeit / Neuro-Logische Ebenen
- S. & C. Andreas – Submodalitäten & Time-Line
- R. McDonald – Submodalitäten
- D. Gordon – Methapern
- T. James & J. Woodsmall – Time Line

Die NLP Anwendungsgebiete

Durch die Vielzahl der Zweige aus denen das NLP entstanden ist, kann es in folgenden Bereichen genutzt werden:

Selbstmanagement, Selbst-Coaching

Durch das Lernen und Aneignen der Kenntnisse bezüglich des Neurolinguistischen Programmierens findet ein Selbst-Coaching und ein besseres Kennenlernen des eigenen ICHs statt, was eines der wichtigsten Anwendungsgebiete ist. Die eigene Wahrnehmung schärfen, das eigene Potenzial kennenlernen und erweitern, Ziele setzen um den eigenen Lebensweg mit mehr Freude zu gehen und Flexibilität lernen, sind nur ein paar der Bereiche, durch die NLP das eigene Leben bereichert.

Kommunikation, Training, Verkauf, Pädagogik, Mediation

Da NLP hauptsächlich ein Kommunikationstool ist, verbessert sich dadurch die Kommunikation durch einen respektvolleren Umgang mit anderen, aufgrund der „Einzigartigkeit eines Individuums“. „Den Anderen in seinem Modell der Welt zu begegnen“ erleichtert die Kommunikation extrem, da die Fähigkeit existiert, sich auf die Sprache, die „Landkarte“ und Metaprogramme des anderen einzulassen und somit eine vertrauensvolle Atmosphäre zu bauen.

Coaching, Therapie, Beratung

Bewusster und kompetenter Einsatz der NLP Werkzeuge in Umgang mit Klienten, Kunden und Patienten für deren Unterstützung in Zieleprozesse, Lösungsfindung, Verstehen bestimmter Handlungsmuster, Bearbeitung und Auflösung von Glaubenssätze sowie weitere Bereiche für ein besseres Verständnis über das Leben.

Der NLP „psychologischer Werkzeugkasten“

Je nach dem Gebiet und Auslöser, bietet der „psychologische Werkzeugkasten“, verschiedene Alternativen und Werkzeuge zur Unterstützung in der Bearbeitung der Themen.

Das P.R.L. – Pacing, Rapport und Leading – ist das erste Werkzeug das benutzt werden kann um andere Personen in deren Modell der Welt zu begegnen um somit einen besseres Verständnis des Gegenübers zu haben.

Das Meta-Modell bietet eine Fragetechnik mit deren Hilfe wir auf Kernprobleme kommen um uns eine andere Sicht auf die Dinge zu verschaffen.

Der Zieleprozess unterstützt uns durch eine klare Definition, die Richtung zu sehen und einen konkreten Lebensweg zu gehen.

Der Werteprozess, unterstützt uns unsere Werte zu identifizieren, zu verstehen und bei Bedarf auch anders zu ordnen.

Die Neurologischen Ebenen dienen der Klärung wo ein Problem oder ein Ziel angesiedelt ist. Die Veränderung setzt dann auf der nächsten Ebene an. Diese sind hierarchisch gegliederte Ebenen des Denkens, die sich untereinander beeinflussen: Umwelt, Verhalten, Fähigkeiten, Werte / Glaube / Filter, Identität, Zugehörigkeit und Spiritualität.

Die Submodalitäten sind eine Untergliederung der fünf Sinnessysteme und kodieren unsere Erfahrung / Wahrnehmung in Bezug auf der Realität.

Ankern von Ressourcen oder positive Gefühle, unterstützt uns wenn wir bestimmte Ressourcen in verschiedene Situationen brauchen, diese auf „Knopfdruck“ zu haben.

Reframing oder ein neuer Rahmen, bietet uns die Möglichkeit die Dinge aus einer anderen Perspektive / Sicht zu sehen.

Wahrnehmung, Repräsentationssysteme, Augenzugangshinweise unterstützen uns, das wir uns unseren Gegenüber kalibrieren und in besser verstehen um so einen bessere Kommunikation zu haben.

Das Milton Modell unterstützt uns die hypnotischen Muster zu identifizieren und auch bewusst in Coaching einzusetzen.

Time-Line und Time-Line-Reimprint geben die Möglichkeit eine Zeitreise auf der persönlichen Achse zu machen und eventuell auch Änderungen zu machen.

Glaubensarbeit, identifizieren von einschränkende und / oder negative Glaubenssätze und deren beheben.

Strategien zeigen uns, wie wir unsere Gedanken und Verhalten organisieren.

Systemdenken wie wir von den verschiedenen Systemen aus unseren Leben geleitet werden.

Die NLP Leitmotive – Die Vorannahmen

Die zehn wichtigsten Vorannahmen aus NLP:

- Die Landkarte ist nicht das Gebiet – jeder von uns hat seine eigene Vorstellung über die Welt; jeder lebt und reagiert auf seine eigene Abbildung von der Realität und nicht auf die Realität selbst.
- Wir kommunizieren immer in allen drei Hauptrepräsentationssystemen gleichzeitig. Der Anteil der nonverbalen Kommunikation beträgt ca. 93% - laut A. Mehrabian, 1971, die tatsächlichen Wörter betreffen ca. 7% wird wahrgenommen, ca. 38% macht der Ton den wir benutzen und ca. 55% die Gestik und Mimik.
- Widerstand ist ein Kommentar über die Inflexibilität des Kommunikators. Erfolgreiche Kommunikatoren akzeptieren und nutzen jedes angebotene Verhalten ihres Gegenübers.

- Die Bedeutung meiner Kommunikation ist nicht das was ich sage, sondern die verhältnismäßige Reaktion meines Gegenübers.
- Die Person mit der größten Flexibilität kontrolliert die Situation.
- Die Wahl, die ich treffe, ist immer die Beste, die mir zu diesen Zeitpunkt zur Verfügung steht. Das heißt aber nicht dass es keine andere bessere gibt.
- Alle Menschen haben Ressourcen, um jede gewünschte Veränderung an sich vorzunehmen.
- Eine Wahl zu haben ist besser als keine Wahl zu haben.
- Die Intention allen Verhalten ist positiv.
- Für jedes Verhalten gibt es einen Kontext in dem es nützlich und sinnvoll ist.

NLP und das innere Kind

Da das Kind durch Vernachlässigung verletzt worden ist und unter Lerndefiziten leidet, können wir heute als Erwachsene *lernen*, die Bedürfnisse des Kindes zu befriedigen, und das ist sicher eine gute Nachricht. Wir können auf allen Gebieten menschlicher Interaktionen Fähigkeiten entwickeln. Es geht nicht darum, etwas zu verlernen, sondern darum, etwas Neues zu lernen.

Kip Flock (Life Coach)

„Sie haben bereits getrauert, weil Ihre entwicklungsbedingten Abhängigkeitsbedürfnisse nicht befriedigt worden sind. Jetzt können Sie verschiedene Übungen lernen, durch die Sie korrektive Erfahrungen machen werden“, schreibt Bradshaw in sein Buch „Das Kind in uns“.

Ich habe lange nachgedacht und mich gefragt, ob ich in diese Arbeit über das Innere Kind schreibe oder nicht. Anfangs war ich sehr euphorisch und habe angefangen mir eine Struktur zu bauen. Das erste, zweite und vierte Kapitel war klar...aber es fehlte das dritte Kapitel. Das dritte Kapitel soll von der Verbindung zwischen NLP und dem inneren Kind handeln. Welche Verbindung gibt es zwischen dem inneren Kind und NLP? Realistisch betrachtet befasst sich NLP zwar mit Inneren Prozessen und wir bearbeiten durch verschiedene Formate Erlebnisse, die meistens zurück in unsere Kindheit führen, aber praktisch wird sehr selten der Terminus „Inneres Kind“ verwendet.

Wie bei anderen psychologischen Ansätzen auch, wird beim NLP davon ausgegangen, dass menschliches Verhalten durch innere Prozesse strukturiert wird. Innere Prozesse können demnach dadurch gestört werden, dass äußere Reize bestimmte Empfindungen auslösen, die durch innere Bilder oder Gefühle überlagert sind.*

NLP ist grundsätzlich ein Kommunikationstool und bietet sehr viele Werkzeuge an, die dazu dienen, sich selber und andere zu unterstützen, Ressourcen herausfinden und diese zu verstärken, Aufarbeitung der Vergangenheit, Veränderungsarbeit in kritischen Bereichen. NLP beschäftigt sich sehr stark mit der Wahrnehmung und mit unsere Sinne.

Ich werde des Weiteren ein Paar der Formate schildern die aus meiner Sicht einen guten Bezug zum inneren Kind machen können.

Anker

Ein wichtiges Instrument im NLP ist das Setzen eines Ankers. Ein Anker ist ein Reiz, auf die eine Person auf eine bestimmte Weise reagiert. Natürliche Anker sind z.B. Farben, die eine bestimmte Stimmung auslösen, Musik, die aktiviert oder beruhigt, oder ein Geruch, der an ein bestimmtes Ereignis erinnern lässt. Anker sind externe Auslöser, die eine innere Wirkung hervorrufen. Beim Ankern wird eine absichtliche Assoziation zwischen einem Reiz und einem bestimmten Erlebnis hergestellt. Was könnten mögliche Anker sein? Gelassenheit, Stärke, Selbstbewusstsein, Ruhe und vieles Mehr. So gesehen ist das „Ankersetzen“ eine gute und unterstützende Ressource, die auch bei der inneren Kind Arbeit eingesetzt werden kann.

Change History

Change history oder changing history genannt, ist eine NLP –Technik, um die Emotionen, die Bewertung, die Deutung von Erinnerungen, die in der Gegenwart immer noch belasten, positiv zu verändern. Dadurch soll ihr Einfluss auf die Gegenwart abgeschwächt werden. NLP geht davon aus, dass diese Aspekte von Erinnerungen prinzipiell verändert werden können. Jede spezifische Erinnerung fokussiert die Aufmerksamkeit auf bestimmte Details, auf eine bestimmte Bedeutung. Diese Art der Fokussierung ist nur eine Art, eine bestimmte Erinnerung zu betrachten. Die Veränderung der persönlichen Geschichte will den Fokus dieser spezifischen Erinnerung verändern. Dazu wird diese Erinnerung aktiviert, bewusst gemacht und mit Ressourcen angereichert.*

Dissoziieren / Meta Position

Weiteres ist die Dissoziation – Assoziation ein äußerst brauchbares Element um Themen unserer Kindheit zu bearbeiten. Die Dissoziation ergibt sich daraus, nicht das Gefühl zu haben, eine bestimmte Situation so zu erleben (erinnern), als wäre man mit allen Sinnen in ihr. Der schnellste Weg, um schlechte Gefühle der Vergangenheit wieder zu erleben ist, das Ereignis als assoziiertes Bild (Film) zu erleben. Der sichere Weg um sich gut zu fühlen, ist, alle unangenehmen Erfahrungen dissoziiert und alle angenehmen Erfahrungen assoziiert zu erleben. Es ist sinnvoll, bei negativ erlebten Situationen nicht wieder voll ins Erleben eintauchen zu müssen, weil die damit verbundene emotionale Betroffenheit und Beklemmung ein Lernen für zukünftige

Bewältigung blockiert. Mit Hilfe des Dissoziierens gelingt es, quasi aus der Distanz eines außen stehenden Beobachters, Situationen nachzuvollziehen und differenzierte „Lehren“ für die Zukunft zu ziehen.

So ist es möglich, auch wenn der/die Klient/In eine schwere Kindheit hatte, einen guten Weg mit ihm/ihr zu gehen bzw. neue Wege aufzuzeigen. Viele Menschen leiden unter nicht bewältigten, früheren, negativen Erlebnissen und tragen so die ungünstigen Erfahrungen mit in ihre Gegenwart Gefahr ähnlich negative Erlebnisse zu wiederholen.

Submodalitäten

Es geht darum, dass unsere Gefühle nicht vom Inhalt der inneren Bilder abhängig sind, sondern von der Art der Submodalitäten (Untereigenschaften) dieser Bilder. Deshalb können wir z.B. Innere Bilder, die eine gute Stimmung in uns auslösen, nach ihren VAKOG-Untereigenschaften erforschen und diese Submodalitäten auf Bilder übertragen, die negative Stimmungen in uns erzeugen. Alleine schon beim bewussten Erforschen solcher unterschiedlicher „Innerer Bilder“ beginnt das Gehirn von selbst mit diesen Prozess.

Swish

Es geht es darum mit einem bestehenden Auslöser eine andere Abfolge „Innerer Bilder“ zu verbinden.

Die Schrittfolge ist:

1. Assoziiertes Problemauslösebild vom Startverhalten durch deine Augen sehen. Die Veränderungswirkung des Problemauslösebildes testen: Kleiner und dunkler sollte eine schwächere Reaktion ergeben.
2. Dissoziiertes Zielbild aufbauen: sich selbst im Bild sehen. Die Veränderungswirkung des Zielbildes testen: Kleiner und dunkler sollte eine schwächere Reaktion ergeben – wieder größer & heller sollte das positive Gefühl verstärken.
3. Ökologie-Check: Gehirn fragen, ob es bereit ist, dich bei der Veränderung zu unterstützen.
4. Swish mit Assoziiert/Dissoziiert, Größe und Helligkeit: Assoziiertes Problembild ganz schnell (so schnell wie man Swish sagen kann) klein und dunkel werden lassen und gleichzeitig das dissoziierte Zielbild groß und hell werden lassen und genießen. Dann das Bild löschen und diesen

Vorgang schneller wiederholen. Insgesamt mindestens 7-mal immer schneller werdend wiederholen

5. So schnell wie möglich einen realen Test durchführen.

Time-Line

Es geht darum, die Time-Line dafür zu nutzen, Verbindungen zwischen erlebten Ressourcen und zukünftigen Zielen herzustellen.

Die Schrittfolge ist:

1. Stell dir ein SMARTes Ziel dissoziiert VAK vor.
2. Schau dir aus der Meta Position bzw. aus einen angenehmen Abstand über deiner Zeitlinie drauf. Sehe das Ziel an der richtigen Stelle auf deiner Zeitlinie, SMART verwirklicht.
3. Finde auf der Zeitlinie Ressourcen für dieses zukünftige Ereignis. Das können positive und auch „negative“ hilfreiche Erfahrungen sein. Jedes Mal, wenn du ein Ereignis gefunden hast, fühle dich in dieses Ereignis hinein, verbinde dich damit, erlebe nochmals, was die wesentlichen Ressource Aspekte davon sind und stelle dann eine Verbindungslinie zu deinem Ziel her. Verwende für diese Verbindung eine Farbe, einen Satz mit einer dazu gehörenden Überzeugung und eine Temperatur.
4. Betrachte wie sich deine Time-Line durch die Energie, die du von den Ressourcen zum Ziel sendest, verändert.
5. Gehe in die Zielsituation rein und spüre die Energie der Ressourcen. Genieße die Verstärkung der Anziehungskraft deines Zieles. Erlebe die Veränderung und Begeisterung. Time Line lässt sich für die Anwendung aller NLP-Techniken in entsprechender Form nutzen.

Coaching Beispiel zum Thema Inneren Kind – nach einer wahren Begebenheit

Thema: „Ich finde meinen Hafen nicht“

Pacing, Rapport & Leading

Klientin kommt zum Coaching mit dem Thema „Ich finde meinen Hafen nicht“. Um erstmal die Beziehung auf Gefühlsebene mit der Klientin herzustellen, wende ich aktiv das Pacing an.

Pacing: dem Klienten in seinem Modell der Welt begegnen. Das erfolgt durch aktives Spiegeln bzw. körperliche, emotionale und stimmliche Anpassen des Ausdrucksverhaltens des Gegenübers (Haltung, Gestik, Mimik, Stimme, Emotionen, usw.)

Ich konzentriere mich anfangs auf die Körpersprache und pace mehr und mehr die Stimme und Emotionen meiner Klientin. Dadurch passe ich mich emotional der Stimmung meines Gegenübers an.

Durch das aktive zuhören trete ich bei der Klientin ein Schritt näher in Ihre Welt und übernehme mehr und mehr das Leading um das Ziel des heutigen Coachings herauszufinden.

Metamodellieren & Reframes

Ausgesprochenes Ziel der Klientin für dieses Termin: „Ich möchte mich in meiner aktuellen Wohnung wohl fühlen und nicht mehr das Bedürfnis haben, umziehen zu müssen.“

Die Klientin hat ein sehr stark geprägtes negatives Denken. Jeder zweite Satz war aus der negativen Perspektive beschrieben: „Ich kann es nicht... Ich will nicht... Ich habe keine Freunde... Ich habe nie Glück...“

Durch kleine Reframing Übungen haben wir erstmal die Grundeinstellung bzw. die Perspektive der Klientin geändert. Folgende Übungen bat ich der Klientin hin und wieder in unserem Gespräch an:

- Das magische Wort „noch“
 - Beispiel: „Ich kann es nicht!“
 - Neuer Satz: „Ich kann es **noch** nicht!“
 - Resultat: Die Klientin hat mehr Vertrauen in sich bekommen

- Wirkungsvoller Satz: „Wer weiß, wozu das gut ist!“
 - Beispiel: „Ja, aber ich habe den Job nicht bekommen!“
 - Neuer Satz: „Wer weiß wozu das gut war, das ich den Job nicht bekommen habe!“
 - Resultat: Die Umkehrung des Satzes in eine positive Sichtweise, gab der Klientin die Möglichkeit sich für neue Sachen zu öffnen. Sie hatte kurz nach der Absage dann ein noch besseres Angebot erhalten.
- Fragen zur selbst Reflektion:
 - Inwiefern, könnte das was Dir gerade passiert ist, das richtige für Dich sein?
 - Gibt die Möglichkeit der Klientin das Ganze aus einer positiven Perspektive zu betrachten; Lösungsansätze werden dadurch erkannt.
 - Was könnte hier die Chance sein?
 - Ähnlich wie der Satz „Wer weiß wozu es gut ist!“ gibt diese Frage die Möglichkeit sich auf die Chancen zu konzentrieren.
 - Was könnte ich daraus lernen?
 - Statt frustriert zu sein wegen der Ablehnung, fragt sie sich, was sie daraus lernen kann und findet folgende Antwort: Sie sieht es als Übung zu lernen, auch mit Ablehnungen klarzukommen, ohne dabei ihr Selbstvertrauen zu verlieren. Die Lernmöglichkeiten in unserem Leben sind schier unbegrenzt.
- Weitere Frage die zur Selbst Reflektion dienen:
 - Was macht hier gerade Sinn?
 - Wie könnte ich das noch sehen?
 - Wie würde es mir gehen, wenn ich das anders sehen würde?

Da das ganze Thema noch nicht klar war, habe ich meine Klientin durch gezielte Meta-Modell Fragen, von den Tilgungen, Generalisierungen und Verzerrungen befreit und dabei erstmal ein Gefühl und folgender Glaubenssatz Herausgefunden: „Ich habe kein Recht, ein zu Hause zu haben“.

Generalisierungen:

- „Ich muss immer umziehen, da ich nie mein Platz finde.“
 - Es ist recht unwahrscheinlich, dass meine Klientin nie ihren Platz findet, immerhin wohnt sie schon seit über drei Jahre in der gleichen Wohnung. Es wurde aus mehreren Erfahrungen ein Dauerzustand gemacht und somit konnte meine Klientin auch nie einsehen, dass Sie seit so vielen Jahren an einem Ort glücklich war.

- Die Wörter „nie“, „immer“, „alle“, „jeder“ weisen einen Universalquantor auf und gibt uns als Anwender die Möglichkeit, auch wenn es ein bisschen provozierend ist, den Klienten mit einer Betonung auf diese Wörter erneut zu fragen, ob es tatsächlich „immer“ oder „nie“ passiert ist.
- „Es ist besser keine Gefühle zu zeigen.“
 - Beispielfragen: Wer genau sagt das? Wie kommst du darauf? Was würde passieren, wenn du Gefühle zeigen würdest?

Tilgungen:

- „Es ist mir unmöglich, anderen zu vertrauen.“
 - Bei Tilgungen werden Teile der ursprünglichen Erfahrung, aus der Tiefenstruktur, weggelassen. In dieser Fall und auch sehr dominant bei meiner Klientin, waren die Modaloperatoren (das benutzen von Verben, die ein anderes Verb näher bestimmen). Folgende Fragen sind zu stellen: „Woran würdest du denn erkennen, dass du anderen vertrauen darfst?“ oder „Was hält dich den ab“;
 - Weitere Fragen die gestellt werden können: „Wen genau meinst du?“ oder „Was würde passieren wenn du den anderen vertrauen würdest?“

Verzerrungen:

- „Ich weiß dass es besser ist wenn ich wieder umziehe.“
 - Durch Verzerrungen werden häufig Opferrollen sichtbar. Doch für unsere Gefühle sind wir selbst verantwortlich. Verzerrungen finden wir als Nominalisierungen, Vorannahmen, Gedankenlesen oder auch Ursache-Wirkung. In der dargestellten Satz, geht es darum, die versteckte Vorannahme zur eigentlichen Frage zu machen, bzw. alles zu relativieren: „Was genau denkst du dass es besser sein wird, wenn du umziehen würdest?“
- „Es ist falsch, Gefühle zu zeigen.“
 - Hier geht es um generalisierte Aussagen darüber, wie jemand die Welt sieht, ohne dass dies in der Oberflächenstruktur klar wird.
 - Eine Frage, die ich als Anwender gestellt habe, ist: „Für wen ist es falsch, Gefühle zu zeigen?“

Format – Mentale Rückführung und Timeline Re-Imprint

Ich habe diese Methode ausgewählt, da meine Klientin mit Rückführungen vertraut ist und auch eine körperliche Beschränkung hat.

Die Klientin beschreibt mir nach der Erarbeitung des Glaubenssatzes, was sie fühlt. Sie nimmt eine große Last im Brustbereich und auf den Schultern wahr.

Die Last im Brustbereich ist stärker zu spüren. Ich bitte die Klientin, die Augen zu schließen und mir zu beschreiben was sie fühlt, sieht und hört. Es ist, als hätte ihr jemand einen großen Stein auf die Brust gelegt. Ihr Gesicht wird rot und die Stimme senkt sich.

Ich bitte die Klientin, ihre Hand auf Ihre Brust zu legen und sich in das Gefühl zu begeben. Durch das hypnotische Sprachmuster begleite ich die Klientin auf eine Reise in die Vergangenheit und weise sie darauf hin, dass sie zu jeder Zeit mit mir reden und meine Fragen beantworten kann.

Als sich die Farbe der Klientin in Gesicht wieder normalisiert hat und sie ruhigere Züge hatte, habe ich Sie gefragt, wo sie sich gerade befindet.

Sie saß in einem Schaukelsessel auf der Terrasse und trank frische Limonade. Sie war 13 Jahre alt.

Ich habe sie einen Moment in der Stille gelassen und sie hat sich die Aussicht gegönnt. Kurz danach bat ich sie, in Gedanken in das Haus zu gehen. Sie stand auf vom Sessel und kam näher zur Tür. Mit jedem Schritt näher zur Tür und mit jeder Handbewegung in Richtung der Türklinke, fing sie an wieder nervös zu werden. Die Röte im Gesicht war wieder sichtbar und die Angst und Schwere auf der Brust stiegen deutlich.

Nachdem der Klientin versichert wurde, dass sie in Sicherheit sei, öffnete Sie die Tür. Es war ein großes Haus. Sie ging in die Küche und nahm sich einen Apfel. Sie stieg danach die Treppen und ging in Ihr Zimmer. Sie schaute sich um und hatte ein gutes Gefühl. Ich fragte Sie ob Sie sich irgendetwas aus dem Zimmer mitnehmen will und sie nahm ein Bild, wollte es aber nicht anschauen.

Sie ging wieder aus dem Zimmer heraus und schaute auf die gegenüberliegende Tür. „Ich darf da nicht rein!“ schrie meine Klientin auf einmal. Bei der Frage wer es ihr verbietet, sagte Sie, dass es ihr Stiefvater sei.

Der Druck von der Brust ging wieder weg und Sie ist mit dem Bild auf der Terrasse zurückgegangen.

Ich bat meine Klientin, sich das Bild anzuschauen. Sobald sie es umdrehte, wurde sie wieder rot, wütend und plötzlich war der Druck wieder da. Es war der Stiefvater auf dem Bild zu sehen.

Die Klientin erzählte mir weinend alle Bilder, die sie in dem Moment wahrnahm. Wie sie vom Stiefvater missbraucht wurde, wie er die Mutter zur Alkoholikerin gemacht hatte, wie er den Bruder rausschmiss, wie er die Mutter verprügelte und er sie letzten Endes ins Internat schickte.

Sie weinte heftig und sagte, dass sie das alles vergessen hatte. Ich fragte Sie, was Sie mit dem Bild machen möchte.

Sie wollte es in Feuer verbrennen. Danach zündete Sie ein Feuer an und verbrannte das Bild darin. Ich bat die Klientin, das Gefühl aus der Brust herauszuholen, es anzuschauen und mir danach mitteilen, was sie jetzt damit machen möchte. Es war ein Paket. Ein Paket mit all den Erinnerungen, die sie vorhin erwähnt hatte. Auch dieses warf Sie in das Feuer.

Ich bemerkte, wie sich die Gesichtszüge der Klientin mehr und mehr beruhigten. Ich fragte, was sie jetzt brauchen würde und sie sagte Vertrauen in sich selbst und in das Leben. Diese positiven Gefühle verbindet meine Klientin mit Reiten. Sie stieg auf Ihr Pferd und ritt fort. Ich führte sie durch die Landschaft und verstärkte dadurch Ihre positiven Gefühle mehr und mehr.

Ich ließ ihr dann die Zeit, die sie brauchte, um wieder in Hier und Jetzt zu kommen.

Sie kam zu sich und sagte: „Jedes Mal, als ich angefangen habe mich wie zu Hause zu fühlen, ist immer etwas Schreckliches passiert und ich musste entweder fort gehen oder umziehen. Jetzt kenn ich den Zusammenhang. Die Angst die ich in mir getragen hatte, hat mich dazu geführt, die Wohnungen und die Städte zu wechseln. Ich möchte hier bleiben. Mein Hafen ist in mir.“

Öko-Check, Future Pace und Positives State

Die Klientin ist wieder zu sich gekommen und ich habe sie gefragt, wie ihr ursprünglicher Glaubenssatz jetzt für sie klingt. Daraufhin hat Sie mir, Ihren neuen Glaubenssatz gesagt: „Ich bin zu Hause. Mein Haus ist da, wo ich bin und ich fühle mich hier wohl!“

Bei der Frage ob irgendetwas dagegen sprechen würde, lächelte sie freundlich und sagte „Natürlich nicht!“

Die Klientin erklärte mir kurz ihre neuen Zukunftspläne und es war keine Rede mehr, irgendeinen Umzug zu planen.

Ich führte sie nochmal in ein positives Gefühl und beendete somit das Coaching.

Fazit

Das verletzte innere Kind verdrängt so tief die Erlebnisse, die es in der Kindheit erlebt hat, dass es mit der Zeit aus dem Bewusstsein verschwindet. Der Erwachsene findet dann oft Entschuldigungen für das was er/sie erlebt, ohne zu wissen von wo es eigentlich kommt.

Dort, wo nur eine schreckliche Leere gewesen ist ...
entfaltet sich jetzt eine große Lebendigkeit. Es ist
keine Heimkehr, denn dieses Zuhause hat zuvor nie
existiert. Es ist die Entdeckung eines Zuhauses.
Alice Miller (Schweizerische Autorin & Psychologin)

Literaturverzeichnis

NLP Practioner Handbuch, Alexander Training München

NLP Master Handbuch, Alexander Training München

Wikipedia zum Thema Inneres Kind - https://de.wikipedia.org/wiki/Inneres_Kind

„1000 Fragen die dein Leben verändern werden“ von Alyss Thomas

„Das Kind in uns“ – John Bradshaw

„Das Innere Kind“ – Sabine Rieger

Google: http://www.zentrum-fuer-psychothese.de/das_innere_kind.html