Kennst du das?

Inhaltsverzeichnis

- Kennst du das?
  - Hast du mindestens einmal genickt? –> dann lies jetzt weiter …
- Hashimoto im Griff mit dem Wissen um deinen Körper und das Wesen von Hashimoto
  - Was erfährst du alles in diesem Buch?
  - Hier kannst du es kaufen:
- Mein Weg zum inneren Kind: Eine transformative Reise der Selbstheilung
  - Körperliche und emotionale Gesundheit sind eng miteinander verbunden
- Das innere Kind und Hashimoto?
  - So können wir alte Wunden heilen und unser emotionales Wohlbefinden stärken
- Was bringt dir die „innere-Kind-Arbeit“ insbesondere, wenn du Hashimoto hast?
- Doch was ist eigentlich das innere Kind?
- Welche Themen bestimmen die Transformation des inneren Kindes?
  - Verdrängte Gefühle
  - Bedürfnisse
  - Überlebensstrategien
- Warum ist es so wichtig, das innere Kind zu heilen?
- Häufig gestellte Fragen zur inneren-Kind-Arbeit bei Hashimoto
  - Das könnte dich auch interessieren

- In der Arbeit leistest du Großartiges, aber keiner sieht es?
- Du leistest immer noch ein bisschen mehr als die anderen, aber der Dank bleibt aus?
- Neigst du dazu, dich selbst oft zu kritisieren und dich mit anderen zu vergleichen? Bemühst du dich immer darum, es allen recht zu machen und vergisst womöglich dabei dich selbst?
- Findest du es schwierig, deine eigenen Grenzen zu setzen?
- Hinterfragst du deine eigenen Fähigkeiten?
- Fühlst du dich nicht gut genug?

- Ständig will dir jemand sagen, wie du es richtig machen sollst?
- Du fragst dich, was andere über dich denken?
- Andere mischen sich in dein Leben ein?
- Hast du Angst davor, deinen Partner oder deine Arbeit zu verlieren und lässt dabei mehr zu, als gut für dich ist?

Hast du mindestens einmal genickt? --> dann lies jetzt weiter …

… denn hier findest du die Hauptursache für all diese Themen:



In unserem hektischen Alltag vergessen wir oft, dass wir alle ein inneres Kind in uns tragen. Dieses innere Kind repräsentiert unsere ursprüngliche Persönlichkeit und unsere emotionalen Bedürfnisse. In diesem Blogbeitrag werde ich mich mit der Definition des inneren Kindes befassen und darüber sprechen, warum es so wichtig ist, dieses zu heilen.

Autoimmunkrankheiten wie Hashimoto stellen für viele Menschen eine große Herausforderung dar. Neben den körperlichen Symptomen und Einschränkungen leiden wir oft auch unter emotionalen Belastungen, die sich aus einem ungeheilten inneren Kind ableiten können. In meinem Post „Finde deinen Trigger“ habe ich hierüber auch schon geschrieben.

Eine Umfrage meiner Facebookgruppe ergab, dass Beziehungsprobleme und Mobbing bzw. Schwierigkeiten in der Arbeit gefolgt wurden von zu viel Leistungsdruck.

Deshalb möchte ich mich in diesem Blogbeitrag speziell mit der Heilung des inneren

Kindes, befassen und aufzeigen, wie dies zu einem ganzheitlichen Wohlbefinden beitragen kann.

Dieser Beitrag ist Teil 4 meiner Serie „Wege zurück“. Hier befasse ich mich auch mit SEHR PRIVATEN Themen und so gibt es auch für diesen Beitrag persönliche Hintergründe, die mich darauf gebracht haben, mein inneres Kind zu beachten, ihm Liebe zu schenken und Probleme zu transformieren.

PASSEND ZUM THEMA · EBOOK-EMPFEHLUNG

Hashimoto im Griff mit dem Wissen um deinen Körper und das Wesen von Hashimoto



Deshalb habe ich dir im E-Book „Hashimoto verstehen“ alles Wichtige, das du wissen musst um die Funktionen im Körper bei Hashimoto einfach und ohne medizinisches Wissen vorauszusetzen zusammengefasst. Das Buch beantwortet dir die wichtigsten Fragen rund um das Thema „Was ist Hashimoto?“

Was erfährst du alles in diesem Buch?

- was eine Autoimmunkrankheit ist,
- woran man/dein Arzt bzw. deine Ärztin Hashimoto erkennt,
- Symptome bei Hashimoto,
- wie der Stresskreislauf funktioniert,
- warum die Schilddrüsenunterfunktion nicht hauptsächlich durch die Zerstörung der Schilddrüse durch dein Immunsystem kommt,
- welche Rolle Leber, Nieren und Verdauung spielen
- und wie dein Immunsystem funktioniert.

Alles rundherum, wie Hashimoto funktioniert. Denn wenn du weißt, wie es funktioniert, dann weißt du auch, wie du es stoppen kannst.

Hier kannst du es kaufen:

Hashimoto verstehen bestellen 4,99 (#9) (#13)
Email Adresse

Hashimoto verstehen kaufen
Preis - €4.99
Jetzt kaufen

↓ Weiter geht’s mit dem Artikel

Mein Weg zum inneren Kind: Eine transformative Reise der Selbstheilung



Auf meiner langen spirituellen Reise habe ich viele Themen aufgelöst und zahlreiche Techniken erlernt. Doch trotz all dieser Fortschritte plagten mich immer wieder Beziehungsprobleme, die mich zunehmend schwächer fühlen ließen und mein Hormonsystem aus dem Gleichgewicht brachten. Es schien, als würden sich die gleichen Muster immer wieder in meinen Beziehungen wiederholen. In meiner Verzweiflung entschied ich mich, eine Auszeit zu nehmen und zu reisen. Zurück in Deutschland erlebte ich einen schmerzhaften Liebeskummer, der mich zu einem Transformationsseminar für das innere Kind führte. Seitdem habe ich zwar noch nicht die perfekte Beziehung gefunden, aber meine Grundmuster haben sich verändert und ich erlebe wunderbare Verbesserungen. Obwohl der Weg zur Ehrlichkeit mit mir selbst herausfordernd ist, gehe ich diesen Pfad nun seit fast einem Jahr kontinuierlich und erlebe erstaunliche Veränderungen.

Körperliche und emotionale Gesundheit sind eng miteinander verbunden

Als ich mich auf meiner spirituellen Reise befand, war es mir wichtig, meine körperliche Gesundheit zu verbessern und ein ausgeglichenes Hormonsystem zu erreichen. Trotzdem schienen meine Bemühungen immer wieder von meinen Beziehungsproblemen überschattet zu werden. Ich erkannte, dass es an der Zeit war, tiefer zu gehen und mich mit meinem inneren Kind auseinanderzusetzen.

Durch meine Reisen hatte ich bereits gelernt, dass Veränderung von immer innen heraus geschieht. Also begann ich, mich wieder intensiver mit mir selbst zu beschäftigen und erkannte, dass viele meiner Beziehungsprobleme auf ungelöste emotionale Wunden aus meiner Kindheit zurückzuführen waren.

> Ich hatte gelernt, meine Gefühle zu unterdrücken und mich anzupassen, um geliebt und akzeptiert zu werden.

Doch diese Überlebensstrategien hatten sich in meinen erwachsenen Beziehungen als hinderlich erwiesen.

Der Zwischenfall mit meinem Liebeskummer brachte mich schließlich zu einem Transformationsseminar für das innere Kind. In diesem Seminar wurde mir bewusst, wie stark mein inneres Kind immer noch nach Liebe und Anerkennung suchte. Ich erkannte, dass ich mich selbst vernachlässigt hatte und dass es an der Zeit war, mich um mein inneres Kind zu kümmern.

Der Prozess der Heilung meines inneren Kindes war und ist nicht einfach. **Es erfordert Mut, Ehrlichkeit und die Bereitschaft, alte Wunden zu öffnen und anzuerkennen.** Ich musste mich mit den schmerzhaften Erfahrungen meiner Vergangenheit auseinandersetzen und lernen, mir selbst bedingungslose Liebe und Akzeptanz zu schenken.

> Es war eine Reise der Selbstreflexion und des Loslassens alter Überzeugungen und Muster.

Seitdem ich diesen Weg des inneren Kindes beschritten habe, habe ich wunderbare Veränderungen in meinem Leben erlebt. Meine Beziehungen, nicht nur privat, auch beruflich haben sich grundlegend verändert – sie sind authentischer geworden und basieren auf gegenseitigem Respekt und Verständnis. **Ich habe gelernt, meine eigenen Bedürfnisse zu erkennen und mich selbst zu lieben.**

Und auch wenn ich hauptsächlich im privaten Bereich mit diesen Problemen konfrontiert war, so sehe ich diese wunderbaren Veränderungen auch im Berufsleben. Und bisweilen ist es wirklich so, dass ein oder zwei Meditationen einen großen Unterschied im gegenseitigen Umgang mit Kollegen und/oder Vorgesetzten

führten.

Derzeit habe ich mir eine Auszeit, nur für mich selbst genommen und auch das ist ein Resultat der inneren Arbeit der letzten Monate. Ich nehme mir Zeit, nichts zu tun, zu reflektieren, mich zurückzuziehen und bestimmte Themen, wie auch meine Arbeit, auf den Prüfstand zu stellen.

UND: um neue Inhalte für dich bereitzustellen und für alle anderen Menschen, die Hashimoto haben.

So viel zu meinem eigenen Weg zu mir selbst und nun nachstehend noch einmal etwas allgemeiner. Natürlich habe ich auch einen mega Tipp für dich dabei, **also lies am besten schnell weiter …**

Das innere Kind und Hashimoto?



Autoimmunerkrankungen wie Hashimoto sind komplexe Störungen, bei denen das Immunsystem fälschlicherweise gesunde Zellen und Gewebe angreift. Neben den offensichtlichen körperlichen Auswirkungen können diesen Krankheiten auch tiefe emotionale Wunden zugrunde liegen. Oftmals sind diese Wunden eng mit unserem inneren Kind verbunden.

Das innere Kind repräsentiert unsere ursprüngliche Persönlichkeit und unsere emotionalen Bedürfnisse der Kindheit, die uns gewöhnlich auch heute noch so reagieren lassen, wie wir das tun.

Ungeheilt kann es zu einer Vielzahl von emotionalen Problemen führen, wie zum Beispiel geringem Selbstwertgefühl, Angstzuständen oder Depressionen.

Die Verbindung zwischen dem ungeheilten inneren Kind und Autoimmunerkrankungen wie Hashimoto liegt in der Tatsache, dass unser emotionales Wohlbefinden einen direkten Einfluss auf unser Immunsystem hat.

Studien haben gezeigt, dass chronischer Stress und emotionale Belastungen das Immunsystem schwächen und Entzündungsprozesse im Körper verstärken können – ein häufiges Merkmal von Autoimmunerkrankungen.

Daher ist es von entscheidender Bedeutung, sich nicht nur auf die körperlichen Aspekte der Krankheit zu konzentrieren, sondern auch auf die Heilung im Inneren. Indem wir uns mit unserem inneren Kind verbinden und seine verdrängten Gefühle, Bedürfnisse und Überlebensstrategien erkennen.

So können wir alte Wunden heilen und unser emotionales Wohlbefinden stärken

Die Heilung des inneren Kindes bei Autoimmunkrankheiten wie Hashimoto kann verschiedene positive Auswirkungen haben. **Durch die Anerkennung und Erfüllung der emotionalen Bedürfnisse unseres inneren Kindes können wir Stress reduzieren, das Immunsystem stärken und Entzündungsprozesse im Körper verringern.** Dies kann zu einer Verbesserung der Symptome führen und den ganzheitlichen Heilungsprozess unterstützen. (Heilungsprozess im Sinne von gesteigertem Wohlbefinden bis verschwinden von einzelnen Symptomen)

Es gibt verschiedene Ansätze zur Heilung des inneren Kindes, wie zum Beispiel Psychotherapie, Energiearbeit oder kreative Ausdrucksformen. Jeder Mensch ist einzigartig und es ist wichtig, die Methode zu finden, die am besten zu einem passt. Es kann hilfreich sein, professionelle Unterstützung von einer Therapeutin oder einem Coach in Anspruch zu nehmen, um den Heilungsprozess zu begleiten.

Ich für mich habe **einen Online-Kurs** genutzt, der mich weit nach vorne katapultiert hat.

Deshalb habe ich hier auch einen mega Tipp für dich. Besser als jede Therapie ist der Kurs von Markus Asano, der aufgrund eigener Erfahrungen ein großartiges Webinar entwickelt hat. Dieses Webinar ist kostenlos, recht lang und es enthält eine

Meditation, die dich zu deinem inneren Kind führt und für mich war es super tiefgehend.

Ich habe in diesem Webinar erkannt, wie wichtig es für mein Wohlbefinden ist, dass ich mich kontinuierlich – **und das ist der Schlüssel: KONTINUITÄT** – mit meinen inneren Themen beschäftige.

Und nach ca. 30 Jahren spirituellem Entwicklungsprozess und verschiedenen Ausbildungen, möchte ich sogar sagen, dass dieses Thema das wichtigste Thema für jeden von uns ist.

Deshalb hier auch meine Empfehlung, hör dir bitte dieses Webinar an. Sei dir die 90 Minuten wert und überzeuge dich selbst. **HIER IST DER LINK**

> Und noch ein Tipp: Je mehr du meinst, du brauchst etwas nicht, je öfter du denkst „das habe ich alles im Griff“, desto öfter frage dich: „stimmt das?“ – meine jahrelange Erfahrung sagt mir – NEIN es stimmt nicht!

Was bringt dir die „innere-Kind-Arbeit“ insbesondere, wenn du Hashimoto hast?

Insgesamt bietet die Heilung des inneren Kindes eine ganzheitliche Herangehensweise an die Krankheit. Indem wir uns um unser inneres Kind kümmern und unsere emotionalen Wunden heilen, können wir einen positiven Einfluss auf unsere körperliche Gesundheit nehmen. Die Heilung des inneren Kindes kann dazu beitragen, Stress abzubauen, das Immunsystem zu stärken und Entzündungsprozesse im Körper zu reduzieren. Auch wenn ich mich hiermit wiederhole, es halt auch so wichtig …

Darüber hinaus kann die Heilung des inneren Kindes bei Autoimmunkrankheiten wie Hashimoto auch zu einer Verbesserung der Lebensqualität führen. Indem wir uns mit unserem inneren Kind verbinden und seine Bedürfnisse erkennen, können wir ein tieferes Verständnis für uns selbst entwickeln und eine liebevolle Beziehung zu uns selbst aufbauen. Dies kann zu einem gesteigerten Selbstwertgefühl, mehr Selbstakzeptanz und einem Gefühl von innerer Stärke führen.

Es ist wichtig anzumerken, dass die Heilung des inneren Kindes ein fortlaufender

Prozess ist. Es erfordert Zeit, Geduld, Selbstreflexion und gnadenlose Ehrlichkeit zu sich selbst. Es kann auch hilfreich sein, sich mit anderen Betroffenen auszutauschen oder eine unterstützende Gemeinschaft zu suchen, um sich gegenseitig auf dem Weg zur Heilung des inneren Kindes zu unterstützen oder eben diesen wunderbaren Kurs von Markus Asano zu besuchen.

Doch was ist eigentlich das innere Kind?

Das innere Kind ist ein psychologisches Konzept, das darauf hinweist, dass wir als Erwachsene immer noch die emotionalen Erfahrungen und Bedürfnisse unseres jüngeren Selbst in uns tragen. Es repräsentiert unsere kindliche Unschuld, Kreativität und Spontaneität. Das innere Kind ist empfänglich für Liebe, Aufmerksamkeit und Anerkennung.

Welche Themen bestimmen die Transformation des inneren Kindes?

Verdrängte Gefühle

Im Laufe unseres Lebens haben wir gelernt, bestimmte Gefühle zu unterdrücken oder zu verdrängen. Diese verdrängten Gefühle können aus traumatischen Erfahrungen oder ungelösten Konflikten aus unserer Kindheit stammen. Das innere Kind trägt diese unterdrückten Emotionen in sich und sehnt sich danach, dass sie anerkannt und geheilt werden.

Bedürfnisse

Das innere Kind hat grundlegende emotionale Bedürfnisse wie Liebe, Geborgenheit, Sicherheit und Akzeptanz. Wenn diese Bedürfnisse in unserer Kindheit nicht erfüllt wurden, kann dies zu emotionalen Blockaden führen. Indem wir uns mit unserem inneren Kind verbinden und seine Bedürfnisse erkennen, können wir beginnen, diese zu erfüllen und uns selbst liebevoll anzunehmen.

Überlebensstrategien

Um mit schwierigen Situationen in der Kindheit umzugehen, hat das innere Kind Überlebensstrategien entwickelt. Diese Strategien können sich in Form von Verhaltensmustern manifestieren, die uns als Erwachsene nicht mehr dienlich sind.

Indem wir uns bewusst werden, welche Überlebensstrategien unser inneres Kind entwickelt hat, können wir alternative Wege finden, um gesunde Bewältigungsmechanismen zu etablieren.

Warum ist es so wichtig, das innere Kind zu heilen?

Die Heilung des inneren Kindes ist von entscheidender Bedeutung für unsere persönliche Entwicklung und unser Wohlbefinden. Wenn wir unser inneres Kind vernachlässigen oder seine Bedürfnisse ignorieren, kann dies zu emotionaler Instabilität, Beziehungsproblemen und einem Mangel an Selbstwertgefühl führen. Durch die Heilung des inneren Kindes können wir alte Wunden heilen, uns selbst besser verstehen und eine tiefere Verbindung zu uns selbst aufbauen.

Indem wir uns mit unserem inneren Kind verbinden und ihm die Liebe und Aufmerksamkeit schenken, die es braucht, können wir ein erfüllteres und authentischeres Leben führen. Die Heilung des inneren Kindes ermöglicht es uns auch, alte Verhaltensmuster loszulassen und neue Wege der Selbstfürsorge und Selbstliebe zu entdecken.

Fazit:

Die Heilung des inneren Kindes ist ein wichtiger Schritt auf dem Weg zu einem erfüllten und glücklichen Leben. Indem wir uns mit unserem inneren Kind verbinden und uns mit seinen verdrängten Gefühlen, Bedürfnissen und Überlebensstrategien auseinandersetzen, können wir alte Wunden heilen und uns selbst besser verstehen. Dieser Prozess erfordert jedoch Zeit, Geduld und Selbstreflexion.

Die Heilung des inneren Kindes ermöglicht es uns, uns von emotionalen Blockaden zu befreien und unsere Beziehungen zu verbessern. Indem wir uns bewusstwerden, wie unsere Vergangenheit unser gegenwärtiges Verhalten beeinflusst, können wir alte Muster durchbrechen und gesündere Entscheidungen treffen. Wir lernen, uns selbst bedingungslos anzunehmen und Mitgefühl für unser inneres Kind zu entwickeln.

Darüber hinaus hat die Heilung des inneren Kindes auch positive Auswirkungen auf unsere körperliche Gesundheit. Studien haben gezeigt, dass ungelöste emotionale Traumata zu Stress führen können, der wiederum das Immunsystem schwächt und

das Risiko für verschiedene Krankheiten erhöht. Indem wir unser inneres Kind heilen, reduzieren wir den Stress in unserem Leben und fördern somit unsere allgemeine Gesundheit und Wohlbefinden.

Insgesamt ist die Heilung des inneren Kindes ein wichtiger Schritt auf dem Weg zu einem erfüllten und authentischen Leben. Indem wir uns mit unserem inneren Kind verbinden, können wir alte Wunden heilen, uns selbst besser verstehen und eine tiefere Verbindung zu uns selbst aufbauen. Es ist nie zu spät, sich um unser inneres Kind zu kümmern und ihm die Liebe und Aufmerksamkeit zu schenken, die es verdient.

Also lass uns gemeinsam auf die Reise gehen, um unser inneres Kind zu heilen und ein Leben voller Gesundheit, Selbstliebe und Erfüllung zu führen. Denn nur wenn wir uns um unser inneres Kind kümmern, können wir wirklich in unserer vollen Kraft stehen und unsere Lebensqualität steigern.

Häufig gestellte Fragen zur inneren-Kind-Arbeit bei Hashimoto

Was ist das innere Kind und warum spielt es bei Hashimoto eine Rolle?

Das „innere Kind“ steht für die kindlichen Anteile in uns, die alte Prägungen, Verletzungen und Bedürfnisse in sich tragen. In manchen ganzheitlichen Ansätzen wird vermutet, dass unverarbeitete Themen aus der Kindheit zu chronischem Stress beitragen können, der sich wiederum auf das Immunsystem auswirkt.

Wie kann ich mit der inneren-Kind-Arbeit beginnen?

Ein guter erster Schritt ist, sich bewusst Zeit für Selbstreflexion zu nehmen – etwa durch Journaling, ruhige Momente der Innenschau oder den Austausch mit einer vertrauten Person. Für tiefere Themen kann therapeutische Begleitung sinnvoll sein.

Ersetzt die innere-Kind-Arbeit die medizinische Behandlung von Hashimoto?

Nein. Sie ist eine ergänzende, persönliche Perspektive auf dem Weg zu mehr Wohlbefinden und ersetzt keine schulmedizinische Diagnostik oder Behandlung.

Wie lange dauert die Heilung des inneren Kindes?

Das lässt sich nicht pauschal beantworten – es handelt sich um einen individuellen Prozess, der bei jedem Menschen unterschiedlich lange dauert und oft in Wellen statt linear verläuft.

Gibt es weitere Teile der Serie 'Wege zurück'?

Dieser Artikel ist bisher der letzte Teil der Serie. Die vorherigen Teile beschäftigen sich mit der Heilung der Seele, dem Finden des inneren Triggers und dem persönlichen Wandel.

Das könnte dich auch interessieren

Wege zurück (1) – Willst du den Körper heilen →
Wege zurück (2) – Finde deinen Trigger →
Wege zurück (3) – Wenn ihr mich sucht →