

SUSANNE HÜHN

DEIN INNERER **TEENAGER**

Das Feuer der Jugend
spielerisch neu
entfachen



 Schirner
Verlag

Set mit Anleitung
und 40 Karten

SUPERKRAFT
BEGEISTERUNG

Erinnere
dich an deine

Begeisterung,
NEUES
zu erleben.

Nutze diese Freude,
um deine Träume endlich zu verwirklichen.

Hinterfrage deine verneinenden
»guten« Gründe, wenn du etwas
Neues beginnen willst.

Erkennst du die Gründe als Ausreden,
dann mache dir bewusst, dass du
vor etwas Angst hast, denn sonst
bräuchtest du keine Ausreden.

Wie könntest du mit neuem Schwung
und trotz aller »guten« Gründe
dennoch das tun, was schon so lange
in dir ruft?

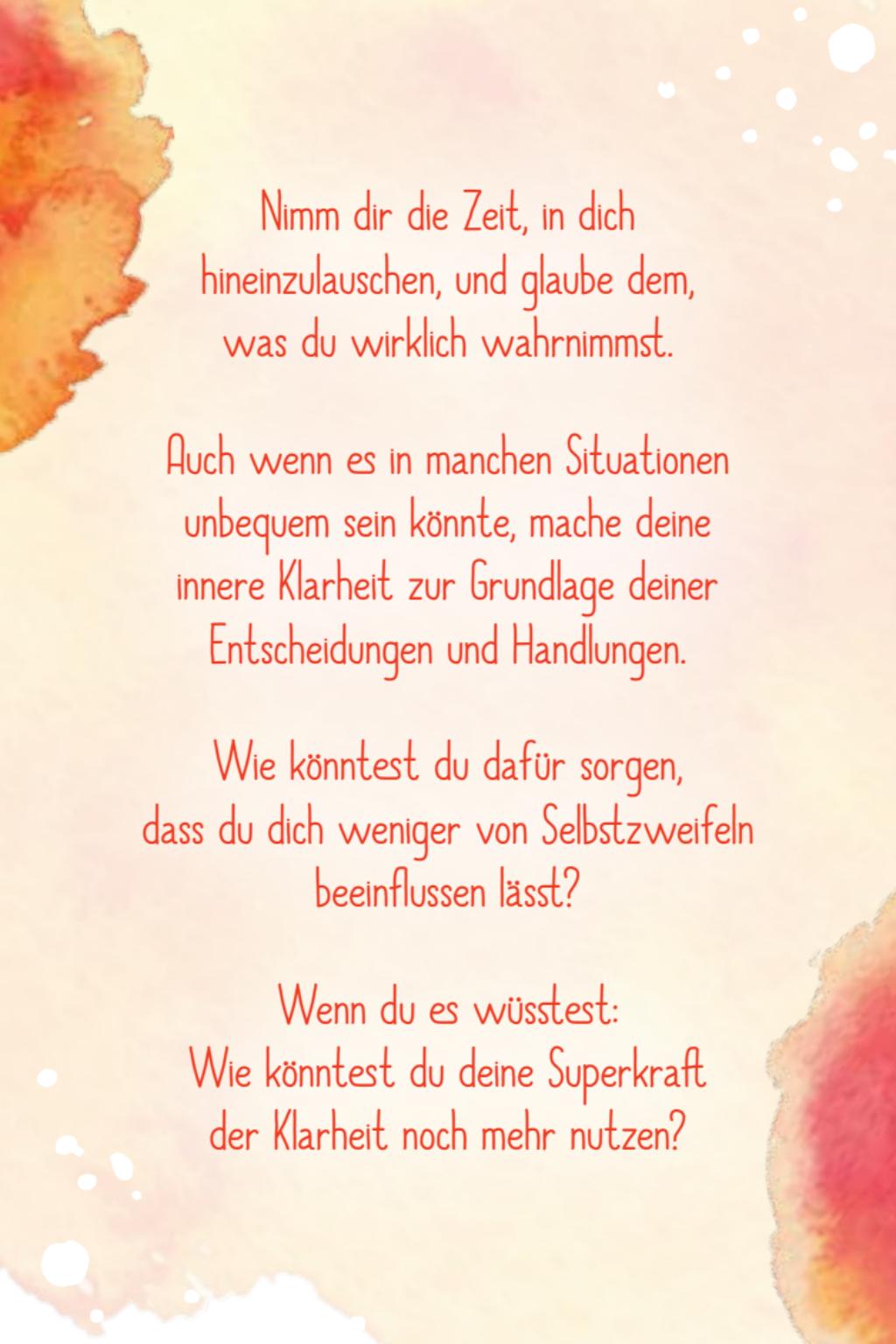
Wenn du es wüsstest:
Wie könntest du deine Superkraft der
Begeisterung noch mehr nutzen?

SUPERKRAFT KLARHEIT



VERTRAUE
dem, was du
ühlst.

Dein Inneres kennt dich
und macht sich deutlich bemerkbar.



Nimm dir die Zeit, in dich
hineinzulauschen, und glaube dem,
was du wirklich wahrnimmst.

Auch wenn es in manchen Situationen
unbequem sein könnte, mache deine
innere Klarheit zur Grundlage deiner
Entscheidungen und Handlungen.

Wie könntest du dafür sorgen,
dass du dich weniger von Selbstzweifeln
beeinflussen lässt?

Wenn du es wüstest:
Wie könntest du deine Superkraft
der Klarheit noch mehr nutzen?

SUPERKRAFT HOFFNUNG

Begegne
dem *Leben*
wieder mit
Hoffnung.

Wenn du an dich und deine Träume glaubst,
kannst du alles meistern.

Erkenne, wo du dir
falsche Hoffnungen machst,
um dich der schmerzlichen
Wahrheit nicht stellen zu müssen.

Nimm wahr, wo du die Hoffnung
aufgegeben hast, weil du dich hilflos
und machtlos fühlst.

Spüre den Schmerz, den die falsche
Hoffnung überdecken soll,
und komme in Frieden mit dem,
was das Leben dir zumutet.

Wie könnte dir deine Superkraft der
Hoffnung helfen, wenn du nicht
weiterweißt?

SUPERKRAFT
WISSBEGIERDE



LASSE DICH
von deinem
Forschungsdrang

beflügeln.

Beschäftige dich wieder mit dem,
was dich wirklich interessiert.

Mache dir bewusst, dass du hier bist,
um dich und deine Talente zu entwickeln,
nicht nur, um den Alltag abzuwickeln.

Wenn es keinen Nutzen haben müsste,
womit würdest du dich dann
am liebsten beschäftigen?

Fühlle, wie sehr es dich belebt und mit dir
selbst in Kontakt bringt, wenn du dein
Interessengebiet ernst nimmst.

Wie könnte deine Superkraft der
Wissbegierde dein Leben bereichern
und dich noch zufriedener und
glücklicher machen?

SUPERKRAFT SORGLOSIGKEIT



Entspanne
dich,
wenn
alles **GUT** ist.

Du kannst mit Herausforderungen umgehen,
wenn es so weit ist.

Unterscheide zwischen dem,
was du ändern kannst, und dem,
worauf du keinen Einfluss hast.

Deine Kraft, Herausforderungen zu meistern,
wird von selbst aktiviert und steht dir zur
Verfügung, wenn du sie brauchst.

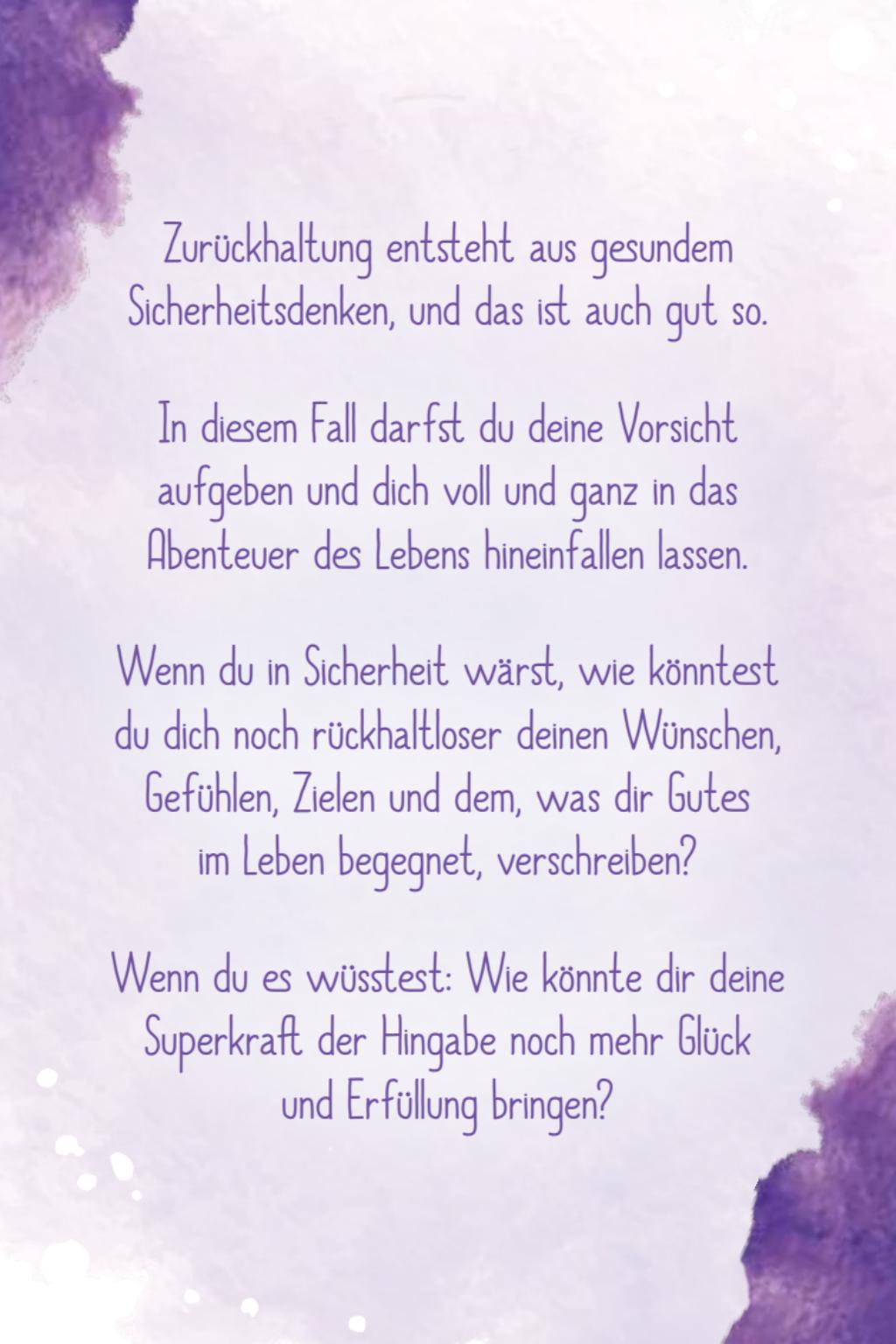
Überprüfe, ob die Sorgen, die du dir machst,
deine eigenen sind, und wisse,
dass ständiges Bangen ein Symptom
von Co-Abhängigkeit sein könnte.

Wenn du es wüsstest: Wie könnte
deine Superkraft der Sorglosigkeit
dein Leben entspannen?

SUPERKRAFT
HINGABE

GIB DICH
dem hin, was dich
trägt.

Wenn du etwas wirklich willst und es dir
gut tut, dann sage uneingeschränkt Ja dazu.



Zurückhaltung entsteht aus gesundem Sicherheitsdenken, und das ist auch gut so.

In diesem Fall darfst du deine Vorsicht aufgeben und dich voll und ganz in das Abenteuer des Lebens hineinfallen lassen.

Wenn du in Sicherheit wärst, wie könntest du dich noch rückhaltloser deinen Wünschen, Gefühlen, Zielen und dem, was dir Gutes im Leben begegnet, verschreiben?

Wenn du es wüsstest: Wie könnte dir deine Superkraft der Hingabe noch mehr Glück und Erfüllung bringen?

SUSANNE HÜHN

DEIN INNERER
TEENAGER

Das Feuer der Jugend
spielerisch neu
entfachen



Anleitung zu
den 40 Karten



Wir verzichten auf das Einschweißen unserer
Kartensets – **UNSERER UMWELT ZULIEBE!**

ISBN 978-3-8434-9226-3

Susanne Hühn

Dein Innerer Teenager

Das Feuer der Jugend spielerisch neu entfachen

© 2024 Schirner Verlag, Darmstadt

1. Auflage Februar 2024

Box, Karten & Anleitung: Hülya Sözer, Schirner,
unter Verwendung von # 2112290519 (©TWINS DESIGN STUDIO),
2114232698 (©ChekmanDaria), # 452442025 (©art_of_sun) und
75576898 (© vic dd), www.shutterstock.com

Lektorat: Claudia Simon, Schirner

Printed & bound by: Ren Medien GmbH, Germany

www.schirner.com

Alle Rechte vorbehalten

Reproduktion jeglicher Teile nur mit ausdrücklicher
Genehmigung des Verlages

Die Superkräfte des INNEREN TEENAGERS

Erinnerst du dich noch daran, wie es war, ein Teenager zu sein? Denkst du gern an diese Zeit zurück? Die meisten Menschen tun das eher nicht. Teenager zu sein, bedeutete für viele von uns, sich unverstanden und unwohl im eigenen Körper zu fühlen, Leistungsdruck vonseiten der Schule und der Eltern ausgesetzt zu sein, gemobbt zu werden, unglücklich verliebt zu sein, sich ständig anstrengen zu müssen, dazuzugehören, sich nie gut genug zu fühlen usw. Wir sind froh, dass diese Zeit vorbei ist.

Dennoch lebt dieser Teenager wie das Innere Kind immer noch in uns, mit all seinen Verletzungen, Beschämungen, Sehnsüchten, Hoffnungen und Träumen, aber auch – und darum geht es in diesem Kartenset – mit all seinen Superkräften.

Teenager zu sein, bedeutete nämlich auch, leidenschaftlich, romantisch und hemmungslos in Menschen, Ideen, Musik, Tiere, Weltanschauungen oder Forschungsgebiete verliebt zu sein, zumindest heimlich zu machen, was man will, sich frei und unbesiegbar zu fühlen. Die Welt lag uns zu Füßen, und wir wollten sie verändern. Wir träumten von uns selbst als Erwachsene, die glücklich, frei, unerschrocken und bedeutsam sind. Vielleicht hatten wir auch Angst

vor unserer Zukunft, weil man uns mit Pflichten und Verantwortung drohte. Wir fürchteten um unsere Freiheit und verweigerten uns dem Erwachsenwerden. Manche von uns tun das heute noch aus Sorge, das lebendige Leuchten und das leidenschaftliche Strahlen zu verlieren, das sie als Teenager innerlich spürten oder zumindest erahnten.

Schauen wir uns deinen Inneren Teenager genauer an. Es kann sehr gut sein, dass die Verletzungen und Zurückweisungen, die du als Teenager erlebstest, auch heute noch maßgeblich dein Leben bestimmen und deine Superkräfte in den Hintergrund treten lassen. Vielleicht sind dir deine Kräfte nicht einmal bewusst. Als Teenager empfanden wir wild, dramatisch und leidenschaftlich. Wir hielten nichts zurück. Auch die Verletzungen, die wir erlebten, fühlten sich dramatisch und wild an, weil unser Gehirn in dieser Zeit so funktionierte.

Was waren denn die Superkräfte, die wir als Jugendliche hatten, auch wenn wir sie vielleicht aufgrund von Scham, Angst und Verletzungen nicht ausleben konnten und durften? Ich habe auf Facebook eine Umfrage gestartet, und hier sind die Antworten:

- Die Superkraft der Wüstenblume: Egal, wie öde, humorlos und grau es um mich herum war, ich blühte in meiner ganzen Farbenpracht, weil das die Aufgabe einer Blume ist und sie diese nicht infrage stellt.
- Die Superkraft eines Megafons: Ich tat die Wahrheit kund. Was gesagt werden musste, ließ ich unüberhörbar ertönen, weil das Gesagte befreit, was zuvor in Ketten gelegen hat.
- Die Superkraft einer Feder: Mit Sanftheit, Leichtigkeit und Vertrauen gab ich mich dem Leben hin und ließ mich dorthin tragen, wo auch immer es mich hintrieb.
- Die Superkraft des freien, neugierigen Kindes: Ich wusste nicht, dass ich etwas nicht konnte, machte einfach weiter, gab niemals auf, denn ich war ein Entdecker von immer neuen Erfahrungswelten.
- Die Superkraft der Furchtlosigkeit: Ich fühlte mich sicher und geborgen, kannte keine Angst.
- Die Superkräfte Sorglosigkeit, Begeisterungsfähigkeit, Kreativität, Weitsicht, Lebendigkeit und Leichtigkeit sowie die Fähigkeit, im Hier und Jetzt zu sein.
- Die Superkraft Klarheit: Ich habe eine Zeit lang jede Nacht die wundervollsten Klarträume gehabt. Die Kraft, die damit einherging, war gigantisch. Die hätte ich gern wieder. Ansonsten noch Unbekümmertheit. Die Kreativität habe ich mir zum Glück bewahrt.
- Die Superkraft Hellwissen.
- Die Superkraft Lebensfreude und Verbundenheit mit mir – so, wie ich war. Ich konnte mir die Welt in allen Farben ausmalen und hatte auch die Fähigkeit, zu zeichnen.

- Die Superkraft, mich für alle möglichen Sportarten begeistern zu können: Reiten, Skilaufen, Radfahren, Weitsprung, Laufen, Tanzen ...
- Die Superkräfte Vertrauen in mich und in das Leben, Leichtigkeit und Unbeschwertheit.
- Die Superkräfte Unbeschwertheit, Leichtigkeit und Freude an allem – wie Pippi Langstrumpf.
- Die Superkraft Schönheit: Ich machte mich gern hübsch, mir war jeder Aufwand recht.
- Die Superkräfte Unbekümmertheit und Vertrauen: Ich konnte den Augenblick leben, ohne einen Gedanken an die Vergangenheit oder die Zukunft zu verschwenden.
- Die Superkraft Intuition: Mein Gefühl für stimmig und nicht stimmig war treffsicher und nicht manipulierbar.
- Die Superkräfte Hingabe und Lebenslust.
- Die Superkräfte Fantasie, Kommunikation mit unsichtbaren Begleitern und glasklare Intuition.
- Die Superkraft Frohsinn und die Überzeugung, dass ich die Macht hatte, mein Leben selbst zu bestimmen.
- Die Superkraft, mit Tieren zu kommunizieren: Seit meiner Kindheit fühle ich mich auf ganz besondere Weise mit Tieren verbunden. Ich fühle sie und ihre Botschaften für ihre Menschen.
- Die Superkraft Sorglosigkeit: Ich tat einfach, was ich wollte, ohne lange darüber nachzudenken.
- Die Superkraft Mut: Ich setzte meine Ideen um, blieb dran und ließ mich nicht unterkriegen.

- Die Superkräfte Fantasie und Lebensfreude.
- Hier ist meine, Susannes, Superkraft: Ich wusste schon als Jugendliche, dass ich mich auf mich selbst verlassen kann. Ich habe einen sehr starken, unerschütterlichen inneren Kern, dem ich rückhaltlos vertraue, weil er immer die richtige Entscheidung trifft.

Erinnerst du dich? An deine Leidenschaft, Kompromisslosigkeit und innere Klarheit? An deine Überzeugung, dass du das Leben meistern wirst und dass es großartig werden wird? An die unbändige Freude, wenn du zu deiner Lieblingsmusik getanzt hast, das Glücksgefühl, wenn dich der coole Junge oder das hübsche Mädchen endlich angeschaut hat, und die Verbundenheit mit deinen Freunden? An die vielen ersten Male, die so aufregend und bedeutsam waren, und deinen Mut, mit dem du dich dem Leben gestellt hast?

Nein? Wie unendlich schade.

Lasse mich dir helfen. Weißt du was? Treten wir einmal in Kontakt mit deinem Inneren Teenager! Er ist der Hüter deiner Superkräfte, doch gleichzeitig ist er verletzt, zornig und traurig, weil er sie nie wirklich entfalten konnte. Du musstest funktionieren, bekamst Liebe, wenn du Leistung erbracht, dich angepasst und um andere gekümmert hast.

Erinnerst du dich an die Zeit, als deine Welt von Leidenschaft, Spontaneität und unbändiger Freude erfüllt war? Als die Zukunft in lebendigen Farben vor dir lag und jede neue Erfahrung aufregend und voller Möglichkeiten schien? Auch wenn nun Jahre vergangen sind, ist diese Energie noch immer ein untrennbarer Teil von dir. In Susanne Hühns Kartenset entdeckst du 40 inspirierende Impulse, die die Superkräfte deines Inneren Teenagers wiedererwecken und es dir ermöglichen, Themen des Lebens mit Mut, Kraft und Zuversicht zu begegnen. Deine jugendliche Energie wartet nur darauf, wieder in vollem Glanz zu erstrahlen.



ISBN 978-3-8434-9226-3



9 783843 492263

1

UVP € 26,95 (D) / € 27,20 (A)