

SUSANNE HÜHN

GLÜCK &  
LIEBE  
FÜR DEIN  
INNERES  
KIND

40 Praxiskarten  
für innere Geborgenheit  
und wahre Freiheit



DEIN INNERES KIND  
WÜNSCHT SICH  
LIEBEVOLLEN  
ZUSPRUCH.

In dieser Situation strengt sich etwas in dir über Gebühr an, um anerkannt zu werden.

Sicherlich mustest du als Kind immer Leistung bringen, damit du gesehen wurdest, sei es schulisch, körperlich oder emotional.

Zum Glück bist du heute der Mensch, den du früher so sehr gebraucht hättest.

Stelle dir vor, du hältst dich als Kind im Arm, und sage ihm:  
»Ich liebe dich für das, was du bist, nicht für das, was du tust.«  
Spüre, wie es sich entspannt.



DEIN INNERES KIND  
SEHNT SICH NACH LIEBE  
UND SUCHT SIE  
BEI ANDEREN.

Führe dir vor Augen, dass in dir das kleine Kind lebt,  
das du einst warst. Noch immer braucht es das,  
was du früher so sehr vermisst hast.

Dieses Kind in dir ist unendlich gesegnet,  
denn jetzt gibt es dich, die Große oder den Großen.

Gehe in Gedanken zu ihm hin, und halte es.  
Du kannst das, denn du bist jetzt erwachsen.

Spüre, wie es sich an dich schmiegt und sich bei dir geborgen fühlt.  
Mehr braucht es nicht, nur dich.



DEIN INNERES KIND  
BEFÜRCHTET, ES ANDEREN  
RECHT MACHEN  
ZU MÜSSEN.

Erkenne, welcher Anteil in der Situation,  
in der du dich unfrei fühlst, präsent ist:  
die oder der Innere Erwachsene oder das Innere Kind.

Gehe in Gedanken zu dem Kind, und sage ihm:  
»Das regle ich, denn ich bin groß.  
Du bist klein und musst in dieser Situation gar nichts tun.«

Versichere ihm, dass es sicher und geborgen ist.

Stelle dir vor, das Kind spielt in deiner Innenwelt, ist glücklich,  
während du deine Angelegenheiten regelst.



DU HÜTEST DIE  
INNEREN KINDER ANDERER  
STATT DEINES EIGENEN.

Du kannst nicht für dich selbst einstehen,  
weil du die Bedürfnisse anderer Menschen zu stark fühlst.

Nimm wahr, wie die Inneren Kinder derer,  
um die du dich kümmерst, wie Kletten an dir kleben  
und deine Fürsorge wollen.

Stelle dir vor, dass liebevolle Kräfte, Schutzengel oder andere  
geistige Helfer, sie in ihre liebevolle Obhut nehmen.

Fühle deine Befreiung, wenn du weißt,  
dass diese fremden Inneren Kinder jetzt bestens versorgt sind.



DEIN INNERES KIND  
BRAUCHT DEINE  
ERLAUBNIS,  
GLÜCKLICH ZU SEIN.

„Du bist es gewohnt, nur dann beachtet zu werden,  
wenn es dir schlecht geht, doch dein Inneres Kind braucht stets  
deine Aufmerksamkeit.“

Gehe in Gedanken zu deinem Inneren Kind, und sage ihm:  
»Ich bin jederzeit für dich da, und weil das so ist, darfst du glücklich  
sein. Ich nehme dich immer wahr, auch dann, wenn es dir gut geht.«

Sieh, wie dein Inneres Kind an einem sicheren Ort in dir  
unbekümmert spielt, tobt, lacht und sich ausruht.

Erfreue dich an seinem Glück.

SUSANNE HÜHN

**GLÜCK &  
LIEBE  
FÜR DEIN  
INNERES  
KIND**

40 Praxiskarten  
für innere Geborgenheit  
und wahre Freiheit



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

**ISBN 978-3-8434-9238-6**

Susanne Hühn

**Glück und Liebe für dein Inneres Kind**

40 Praxiskarten für innere Geborgenheit und wahre Freiheit

© 2024 Schirner Verlag, Darmstadt

1. Auflage Oktober 2024

Box, Karten & Anleitung: Michael Dulaney & Anna Twele,  
Schirner, unter Verwendung von # 2135404307 (© Mirror Flow),  
# 1840624141 (© Remo\_Designer) und # 580015381  
(© Bokeh Blur Background), [www.shutterstock.com](http://www.shutterstock.com)  
Lektorat: Claudia Simon, Schirner  
Printed & bound by: Ren Medien GmbH, Germany

**[www.schirner.com](http://www.schirner.com)**

Alle Rechte vorbehalten

Reproduktion jeglicher Teile nur mit ausdrücklicher  
Genehmigung des Verlages

# EINLEITUNG

Einer der größten psychologischen Trends der letzten Jahre ist die Heilung des Inneren Kindes. Und das vollenommen zu Recht, denn dieser innere Anteil hat immensen Einfluss auf uns und unser gesamtes Leben.

Unsere ursprüngliche Neugier und Lebensfreude, die Unermüdlichkeit, mit der wir Neues lernen und dranbleiben, bis wir es gemeistert haben, das Vermögen, immer wieder aufzustehen, wenn wir hingefallen, gescheitert sind, unsere emotionale Berührbarkeit und die Fähigkeit, angstfreie und gesunde Beziehungen zu führen – all das hängt sehr eng mit der Beziehung zu unserem Inneren Kind zusammen.

Wenn du erkennst, dass das Innere Kind nicht einfach nur ein quengeliger Anteil ist, der anfängt, zu plärren, wenn er nicht das bekommt, was er will, sondern dass es immer wieder versucht, mit dir in Kontakt zu kommen und dir deine eigene Lebendigkeit nahezubringen, dann verstehst du, dass es deine stärkste Kraft ist. Es will heilen, damit sich deine emotionalen Kräfte voll entfalten können. Damit du reifen kannst, wird es dich immer wieder triggern.

Merkst du etwas? Du kannst nicht anders, als dieses innere Wesen zu lieben, wenn du einmal verstanden hast, worum es wirklich geht, nämlich um alles, ums Ganze, um dich als

wahrhaft lebendiges, erfülltes Wesen. Deshalb ist es mir unendlich wichtig, dich dabei zu unterstützen, gut für dein Inneres Kind und damit für dich selbst zu sorgen.

Wie genau kannst du dich um dein Inneres Kind kümmern? Dabei hilft dir dieses Kartenset. Es zeigt dir die Bedürfnisse, Sorgen, Gefühle und Wünsche deines Inneren Kindes in den Situationen, für die du eine Karte ziehst. Auf der Rückseite der Karte erfährst du, was du tun kannst, um es wieder glücklich zu machen. Es kann sein, dass diese Hilfestellung bei einigen Themen ähnlich ist. Das liegt daran, dass dein Inneres Kind letztlich immer das Gleiche braucht: deine bewusste Fürsorge.

Je öfter du eine Karte ziehst und die Hilfe nutzt, desto leichter fällt es dir, das Kind in dir zu spüren und ihm das zu geben, was es braucht. Die Karten unterstützen dich also, dein Bewusstsein für dein Inneres Kind weiterzuentwickeln.

**Wenn du liest, dass du dein Inneres Kind an einen sicheren Ort bringen sollst, dann ist damit nicht gemeint, es wegzuschicken. Im Gegenteil: Du bringst es in dein Inneres. Dieser sichere Ort ist immer in dir selbst, in deiner Innenwelt. Das ist ganz wichtig.**

# WIE DIR DIE KARTEN HELFEN

Dich selbst zu retten, ist eines der stärksten Mittel, um dein Selbstvertrauen zu stärken und innerlich frei zu werden. Mithilfe der Karten den Schulterschluss mit dir selbst herzustellen, deine innere Abspaltung aufzuheben und dir selbst zur Seite zu stehen, führt dazu, dass du dein Leben authentisch und voller Zuversicht und Leichtigkeit gestalten kannst. Du hast keine Angst mehr, nicht geliebt zu werden, denn du liebst dich selbst, bist in Kontakt mit dir und kümmertest dich um deine verletzlichen inneren Anteile. Dadurch bist du in der Lage, im Außen viel mehr Verantwortung für deine eigene Wahrheit zu übernehmen, als du es dir vorstellen kannst, wenn dein empfindsames Inneres Kind dein Leben dominiert.

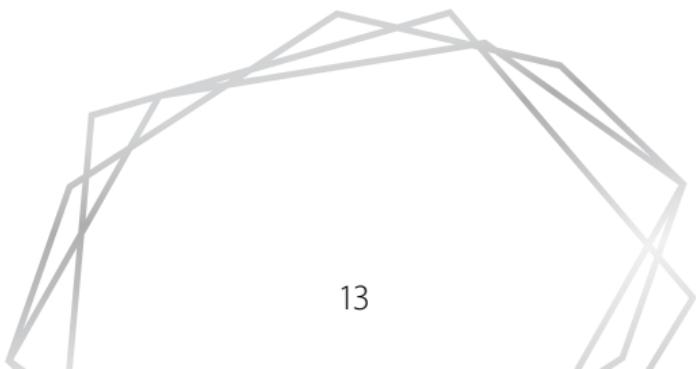
- Ziehe immer dann eine Karte, wenn du dich unsichert, verletzt oder gekränkt fühlst.
- Nutze die Karten, wenn du verärgert bist, dir hilflos vorkommst oder dich selbst nicht spürst.
- Wähle eine Karte, bevor du zu deiner bevorzugten Drogie greifst, sei es Alkohol, Zucker, eine Zigarette oder eine Beziehung.
- Verwende das Kartenset in der systemischen Aufstellungsarbeit. Lege auf jede schwierige Position

zusätzlich eine der Karten. Dann weißt du sofort, worum es im System wirklich geht.

- Wenn du und eine andere Person eine Situation zwischen euch emotional klären wollt, dann zieht je eine Karte für die Frage: »Worum geht es hier wirklich?« Kümmert euch zunächst um euer jeweils eigenes Inneres Kind, und redet dann erst weiter. Fast alles klärt sich dadurch, und ihr findet neue und leichte Lösungen.
- Setze die Karten bei der Arbeit mit Klientinnen und Klienten ein.
- Benutze die Karten als Lösungskarten für deine Legungen.

In Liebe und tiefstem Mitgefühl für dein Inneres Kind

Deine Susanne



**Dein Inneres Kind will dich glücklich machen.** Es möchte heilen, damit du selbstbewusst, authentisch und frei sein kannst. Darum triggert es dich immer wieder, wenn du nicht für dich einstehst oder ungute Beziehungen führst. Das Kartenset von Susanne Hühn ist die Essenz aus über 15 Jahren Coachingerfahrung – und dein Schlüssel zu wahrer Reife und Selbstbestimmung! Wann immer du dich gekränkt oder unsicher fühlst, Angst hast oder wie gelähmt bist, ziehe eine der 40 Karten. Diese zeigt dir, was dein Inneres Kind gerade braucht, und gibt dir eine sofort umsetzbare Anregung, wie du seine Bedürfnisse erfüllen kannst. Schenke dem Kind in dir deine bewusste Fürsorge, und entdecke die transformative Kraft eurer liebevollen Verbindung.



Set mit Anleitung  
und 40 Karten

ISBN 978-3-8434-9238-6



9 783843 492386

UVP € 26,95 (D) / € 27,20 (A)