



kailash



Stefanie  Stahl

# *Sonnenkind und Schattenkind*

Eine inspirierende Erzählung zu  
»Das Kind in dir muss Heimat finden«



kailash



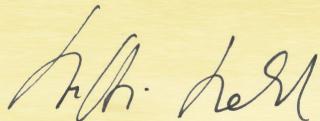
Das Leben könnte so schön sein, wenn ... ja, wenn zum Beispiel der Chef netter wäre oder es zu Hause weniger Streit gäbe. So oft sehen wir das Glück in Reichweite, doch immer scheint etwas zwischen uns und dem guten Leben zu stehen. Manchmal haben wir sogar das Gefühl, die Welt sei gegen uns und gönne uns nicht das kleinste bisschen Glück.

Mit der Geschichte in diesem Büchlein möchte ich dir zeigen, wie du diese Barriere zwischen dir und einem guten Leben abbauen kannst. Ich zeige dir, was du brauchst, um dich in der Welt verstanden, geborgen und angenommen zu fühlen. Es ist gar nicht so schwer. Du musst nur bereit sein, dich selbst besser kennenzulernen. Dabei spielen vor allem die Prägungen aus deiner Kindheit eine große Rolle. In der Psychologie bezeichnen wir diese Kindheitsprägungen, die alle Menschen in sich tragen, als »inneres Kind«. Sie haben, das weiß man heute, einen großen Einfluss auf unsere gegenwärtige

Wahrnehmung, unsere aktuellen Gedanken und Gefühle als Erwachsene – auch wenn wir uns an viele Einzelheiten aus Kindertagen nicht mehr erinnern.

Jeder Mensch hat in seiner Kindheit sowohl positive als auch negative Prägungen erhalten. Probleme machen uns heute vor allem die negativen, denn sie wirken wie eine dunkel getönte Brille, durch die wir die Welt nicht mehr hell und deutlich sehen können. Ich nenne diesen Anteil in uns »das Schattenkind«.

Erst wenn wir unser Schattenkind kennenlernen, beginnen unsere negativen Prägungen aus der Kindheit zu heilen. Zu wissen, was uns negativ geprägt hat, ist – so paradox es auch klingen mag – die Grundvoraussetzung dafür, das Leben in vollen Zügen zu genießen, schwierige Situationen zu meistern und gute Beziehungen zu führen. Wir fühlen uns in uns selbst und auf der Welt geborgen. Wir stehen zu uns und gestalten unser Leben so, wie es für uns richtig ist. Ich kann dir versprechen: Das ist ein ziemlich gutes Lebensgefühl.  
Viel Spaß beim Lesen!

A handwritten signature in black ink, appearing to read "H.H. Helm". The signature is fluid and cursive, with "H.H." on top and "Helm" below it.

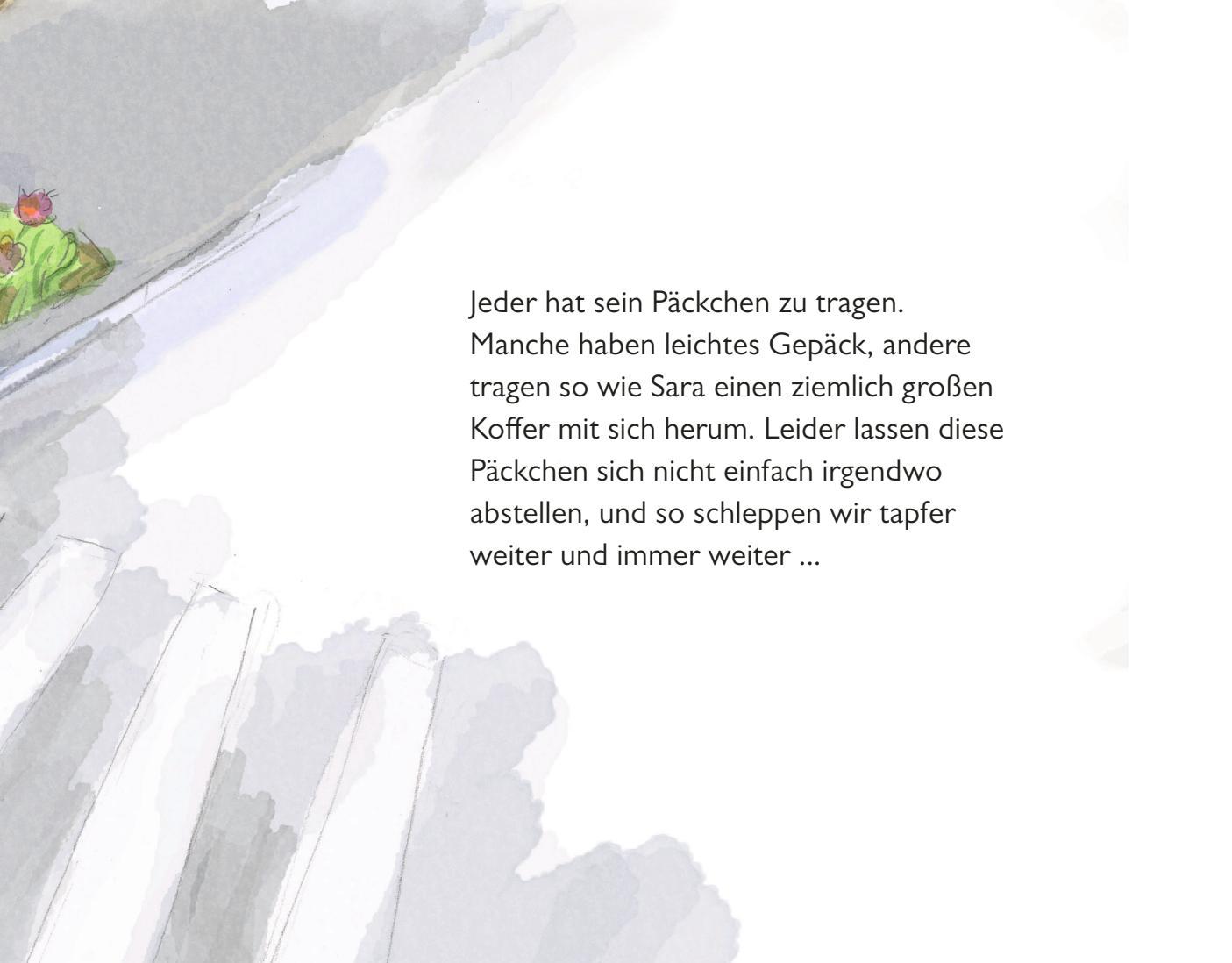


## **Daran erkennst du, dass du eine Heimat in dir selbst gefunden hast:**

- Du genießt dein Leben.
- Du setzt dich beherzt für die Dinge ein, die dir wichtig sind.
- Du freust dich auch über die kleinen Dinge des Lebens.
- Du magst dich, wie du bist. Mit all deinen Ecken und Kanten.  
Du versteckst dich nicht.
- Du spürst, dass andere dich mögen – und zweifelst nicht daran.
- Du siehst dich mit anderen Menschen auf Augenhöhe – auch im Konflikt.
- Du bist ehrlich zu dir – und zu anderen.
- Du sorgst für dich und entscheidest frei, ob du Ja oder Nein sagst.

**Das alles klingt für dich unerreichbar? Dann lass dich von der nun folgenden kleinen Geschichte inspirieren.**





Jeder hat sein Päckchen zu tragen.  
Manche haben leichtes Gepäck, andere  
tragen so wie Sara einen ziemlich großen  
Koffer mit sich herum. Leider lassen diese  
Päckchen sich nicht einfach irgendwo  
abstellen, und so schleppen wir tapfer  
weiter und immer weiter ...

