

Stefanie  Stahl

Das Kind in dir muss Heimat finden

Das Arbeitsbuch


kailash

Stefanie  Stahl

Das Kind in dir muss Heimat finden

Das Arbeitsbuch

In drei Schritten zum starken Ich



Der Verlag behält sich die Verwertung der urheberrechtlich geschützten Inhalte dieses Werkes für Zwecke des Text- und Data-Minings nach § 44 b UrhG ausdrücklich vor.
Jegliche unbefugte Nutzung ist hiermit ausgeschlossen.



Penguin Random House Verlagsgruppe FSC® N001967

20. Auflage

Originalausgabe

© 2017 Kailash Verlag, München

in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH

Neumarkter Str. 28, 81673 München

Lektorat: Carola Kleinschmidt, Judith Mark

Illustrationen: bob-design, Trier

Umschlaggestaltung: ki 36 Editorial Design, München, Daniela Hofner

Umschlagmotiv: Getty Images/Hans Nelemann

Satz: Satzwerk Huber, Germerring

Druck und Bindung: Mohn Media, Gütersloh

Printed in Germany

ISBN 978-3-424-63143-2

www.kailash-verlag.de

Die meisten Schatten in unserem Leben röhren daher, dass wir uns selbst in der Sonne stehen.

Ralph Waldo Emerson

Inhalt

In drei Schritten zu einem starken Ich	9
--	---

Erster Schritt

Lerne dein Schattenkind kennen	11
--------------------------------------	----

Was ist dein Problem?	11
-----------------------------	----

Wie wir die Wirklichkeit interpretieren	13
---	----

Bindung und Autonomie	15
-----------------------------	----

Wer ist das Schattenkind?	17
---------------------------------	----

Denken: Finde deine Glaubenssätze	22
---	----

<i>Das verwöhnte Schattenkind</i>	26
---	----

Finde deinen Kernglaubensatz	26
------------------------------------	----

Fühlen: Fühle dein Schattenkind	27
---------------------------------------	----

Ein paar Kniffe, um sich von negativen Gefühlen zu befreien	28
---	----

Verhalten: Das Schattenkind und seine Schutzstrategien	29
--	----

<i>Allgemeine Schutzstrategien</i>	31
--	----

<i>Typische Schutzstrategien von angepassten Schattenkindern</i>	36
--	----

<i>Typische Schutzstrategien von rebellischen Schattenkindern</i>	45
---	----

Notiere deine persönlichen Schutzstrategien	55
---	----

Zweiter Schritt

Stärke dein Erwachsenen-Ich	57
-----------------------------------	----

Dein persönliches 4D-Kino	59
---------------------------------	----

Unterscheide richtige von falschen Gefühlen	60
---	----

Übe dich im Argumentieren	62
---------------------------------	----

Ertappe dich!	64
Die zwei Positionen der Wahrnehmung: Ertappen und Umschalten	65
Sonne, Licht und Wärme für das Schattenkind	66
Heiße dein Schattenkind willkommen.....	67
<i>Ich will mit meinem Schattenkind nichts zu tun haben!</i>	68
Tröste dein Schattenkind	69
Die drei Positionen der Wahrnehmung.....	71
Unterscheide zwischen Tatsache und Interpretation	73
Nimm dich aus dem Selbstwertspiegel.....	76
Alltagsstrategien fürs Schattenkind	77
<i>Gute Sätze</i>	77
<i>Klare Ansagen</i>	79
<i>Kraftquelle</i>	79
<i>Powerposen</i>	80

Dritter Schritt

Entdecke dein Sonnenkind	83
Finde deine positiven Glaubenssätze	84
Positive Glaubenssätze aus der Kindheit	84
Umdrehen der Kernglaubenssätze	85
Mach dich stark.....	87
Spüre dein Sonnenkind	87
Finde deine Stärken und Ressourcen	88
Finde deine Werte	89
Sonnenschein fürs Sonnenkind.	91
Schatzstrategien fürs Sonnenkind.....	92
<i>Allgemeine Schatzstrategien</i>	92
<i>Gestalte deine Beziehungen und dein Leben</i>	100
<i>Schatzstrategien für angepasste Schattenkinder</i>	101
<i>Schatzstrategien für rebellische Schattenkinder</i>	111
Finde deine persönlichen Schatzstrategien	122
Lebe einfach dein Leben!	123
Register	125

In drei Schritten zu einem starken Ich

Liebe Leserin, lieber Leser,

Mit diesem Arbeits- und Übungsbuch möchte ich Sie an die Hand nehmen, damit Sie Ihre Probleme auf eine ganz einfache und spielerische Weise verstehen und lösen können. Die Idee für dieses Buch stammt nicht von mir, sondern von einer ehemaligen Seminarteilnehmerin, Alexandra. Sie fragte mich in einer Pause, ob ich nicht ein Arbeitsbuch zu meinem Ratgeber »Das Kind in dir muss Heimat finden« herausbringen könne, weil ihr das für die Arbeit mit ihren eigenen Klienten sehr hilfreich sei. Ich war spontan von der Idee begeistert, und auch der Verlag stimmte umgehend zu. So habe ich mich direkt an die Arbeit gemacht.

Dieses Buch kann unabhängig vom Original bearbeitet und gelesen werden. Die theoretischen Grundgedanken habe ich stark gestrafft und sie durchweg anhand der Figuren »Michael und Sabine« beispielhaft illustriert. Michael und Sabine begleiten Sie durch das gesamte Buch, indem sie fast alle Übungen vormachen.

Jeder inhaltliche Abschnitt beinhaltet mindestens eine Übung, somit können Sie ganz konkret und pragmatisch Schritt für Schritt vorgehen. Die Übungen sind einfach und leicht umsetzbar – sie erfordern also keinen hohen Zeitaufwand oder außergewöhnliche Motivation. Im Vergleich zu »Das Kind in dir muss Heimat finden« sind die Übungen kleinschrittiger. Auch habe ich zahlreiche neue Übungen hinzugefügt. Überhaupt habe ich mich sehr bemüht, meinen Leserinnen und Lesern viel Neues zu bieten, um einen eindeutigen Mehrwert zum Original zu schaffen.

Apropos Mehrwert: Die Grundstruktur des Arbeitsbuches ist die gleiche wie im Ratgeber – es wird also auch hier um unser sogenanntes Schatten- und das Sonnenkind gehen. Zusätzlich läuft in diesem Übungsbuch allerdings das Thema »Autonomie und Abhängigkeit« als roter Faden mit. Die richtige Balance zwischen unserem Bestreben nach Autonomie und unserem Bedürfnis nach Bindung (Abhängigkeit) zu finden ist ein zentraler menschlicher Grundkonflikt. Zusammen mit dem Selbstwertgefühl ist diese Balance von entscheidender Bedeutung für unsere Lebens- und