



Thema Trennungsangst: Komme einem Anteil in dir näher

Schreibe deine Antworten unter die Fragen. Denke daran, dass es keine richtigen oder falschen Antworten gibt. Dieses Journaling soll dir dabei helfen, ein Verständnis für deine inneren Anteile in Bezug auf Trennungsangst zu bekommen.

1. Identifiziere den Anteil, der bei der Trennungsangst deines Kindes in dir hochkommt. (welchen Namen oder welche Bezeichnung würdest du diesem Teil geben?)
2. Wie würdest du die Rolle oder Funktion dieses Anteils in deinem Leben beschreiben? Was versucht es zu erreichen oder zu schützen?
3. Wie zeigt sich dieser Anteil normalerweise? Beschreibe seine Gedanken, Gefühle und Verhaltensweisen.
4. Welche positiven Eigenschaften oder Absichten hat dieser Anteil? Was will es **wirklich** für dich?
5. Kannst du dich an bestimmte Erinnerungen oder Erfahrungen aus deiner Vergangenheit erinnern, die zur Bildung dieses Anteils beigetragen haben könnten?
6. Gibt es bedeutende Ereignisse oder Traumata, mit denen dieser Teil verbunden sein könnte?
7. Wie reagierst du derzeit auf diesen Anteil, wenn er auftaucht? Kannst du dich darauf konstruktiv einlassen?

Nun gehen wir vom Kopf ins Herz, um zu fühlen

Schließe deine Augen, atme 3x tief ein und aus und rufe dann liebevoll diesen Anteil in dir, dass er sich zeigt. Wenn er da ist, sieh ihn, erkenne ihn an und frage, was er von dir braucht? Wie du ihm helfen kannst?

„Was braucht dieser Anteil deiner Meinung nach, um gehört und unterstützt zu werden?“

Nimm diesen Anteil, wie dein eigenes Kind, in den Arm und sprich sanft und behutsam mit ihm. Versichere ihm, dass du da bist, und für ihn sorgen wirst. Versichere ihm, dass ihr in einem Team seid und er bei dir sicher ist.

Öffne deine Augen und umarme dich selbst mit einem Lächeln.



Dominique Reinisch
Expertin für frühkindliche Entwicklung
0176 22 97 46 35
kontakt@lifelongbond.de
www.lifelongbond.de