

Briefe an mein inneres Kind

Ein liebevoller Schreib-Leitfaden zur Selbstliebe und innerer Rückverbindung



WWW.SOUL-DATING.DE

Written by Birgit



Willkommen

In jedem von uns lebt ein Kind – mit offenen Augen, verletztem Herzen und der tiefen Sehnsucht, gesehen und gehalten zu werden.

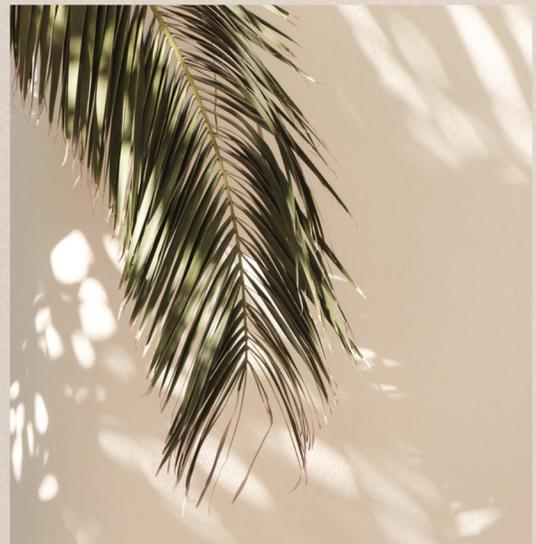
Dieser Leitfaden lädt dich ein, deinem inneren Kind Briefe zu schreiben: ehrlich, sanft, heilend.

Du musst nichts beweisen.
Deine Worte dürfen fließen – ehrlich, zart, mutig oder leise.
Alles, was auftaucht, ist willkommen.
Du darfst ganz du selbst sein.

Schreiben ist ein Tor zur Erinnerung,
zur Selbstannahme und zur tiefsten
Verbindung mit dir selbst.

Herzlichst

Birgit





DIE ERINNERUNG LEBT NICHT IM KOPF – SIE LEBT IM HERZEN, IM KÖRPER, IN BILDERN, DIE DU FÜHLST

1. KOMM IN EINEN RUHIGEN ZUSTAND

Setz dich bequem hin. Atme einige Male tief ein und aus. Spüre, wie du mit jeder Ausatmung mehr bei dir ankommst. Lege eine Hand auf dein Herz, die andere auf den Bauch.

Du kannst deine Augen schließen, leise Musik anmachen oder eine Kerze anzünden. Es geht darum, aus dem Alltagsdenken auszusteigen und in deine innere Welt einzutauchen. Schaffe dir einen geschützten Raum zum Wohlfühlen.

2. SPÜRE IN DEIN FRÜHERES ICH HINEIN

Stell dir vor, du stehst vor einer Tür. Dahinter wartet dein inneres Kind – in einem bestimmten Alter. Vielleicht zeigt sich spontan ein Alter, z. B. 4, 7 oder 11 Jahre. Vertraue deiner Intuition. Frage dich:

- Wann war ich besonders verletzlich?
- Wann hätte ich jemanden gebraucht?
- In welchem Alter passierte etwas Einschneidendes?
- Wann fühlte ich mich besonders lebendig oder besonders allein?

3. ERSCHAFFE EIN INNERES BILD

Lass vor deinem inneren Auge eine Szene entstehen – so klar wie möglich:

- Wo befindet sich dein inneres Kind? (Zimmer, Garten, Schule, unter dem Esstisch...)
- Wie sieht es aus? (Kleidung, Frisur, Körperhaltung)
- Was tut es gerade? (Spielen, weinen, malen, still dasitzen...)
- Was fühlt es? (Freude, Angst, Sehnsucht, Traurigkeit...)
-

Geh nicht in die Bewertung – sei liebevoller Beobachterin deines inneren Bildes.

4. BEGEGNE DEINEM INNEREN KIND BEWUSST

Nun tritt innerlich in die Szene ein – als dein heutiges Ich. Stell dich deinem inneren Kind vor, nimm Blickkontakt auf.

Frage es sanft:

- „Darf ich mich zu dir setzen?“
- „Wie fühlst du dich gerade?“
- „Was brauchst du von mir?“
- „Was kann ich Dir heute geben, was Du vermisst?“

Vielleicht sagt es etwas. Vielleicht schaut es dich nur an. Vielleicht weint es. Vielleicht lacht es. Alles darf sein. Bleib bei ihm.

Vor deinem inneren Auge kannst du es in den Arm nehmen, Trost spenden oder einfach in der Nähe bleiben.

Spüre die Verbindung. Ohne Druck. Ohne Ziel.

5. SCHREIBE AUS DIESER VERBINDUNG HERAUS

Öffne nach der Visualisierung dein Journal oder dein Printable. Beginne einen liebevollen, empathischen Brief, als würdest du wirklich mit diesem Kind sprechen:

- „Ich sehe dich, kleiner Schatz ...“
- „Du warst nie zu viel. Du warst genau richtig.“
- „Damals war alles so viel für dich. Und ich war nicht da. Aber heute bin ich hier und werde dir helfen.“

Thank you

*Danke, dass du dir die Zeit genommen hast,
dich deinem inneren Kind zuzuwenden.*

*Danke für deinen Mut, dich zu erinnern,
hinzuspüren, zu schreiben, zu fühlen.*

*Danke, dass du diesem verletzbaren Teil in dir Raum
gegeben hast – vielleicht zum ersten Mal seit langer Zeit.*

*Deine innere Balance geschieht nicht in großen Gesten,
sondern in den kleinen Momenten der
Ehrlichkeit und Liebe.*

*Du hast heute einen dieser stillen, fürsorglichen Momente
erlebt – und damit etwas in dir berührt,
das sich weiter entfalten möchte.*

*Für mehr Mitgefühl, für mehr Vertrauen,
für mehr du selbst sein.*

*Hab Geduld mit dir. Sei sanft. Und erinnere dich:
Du bist nicht allein. Dein inneres Kind – und alles, was
du bist – darf sicher, geliebt und gesehen sein.
Immer wieder. Jeden Tag ein bisschen mehr.
Danke, dass du auf diese Reise gegangen bist.*