



Foto: Fotolia

# Wach auf und lebe!

***Sich von seelischen Verletzungen und negativen Glaubenssätzen aus der Kindheit befreien***

**Workshop mit Dietmar Krieger**

Samstag, 17. März 2018, 9.30 Uhr bis 17 Uhr

Gesundes Kinzigtal GmbH

77756 Hausach, Eisenbahnstr. 17

Seminargebühr: 85,- Euro • Anmeldung erforderlich!

Anmeldung bei Lebenswege ... Vorträge & Seminare

Tel.: 0781 9485245, E-Mail: [info@lebenswege.org](mailto:info@lebenswege.org)



**Dietmar Krieger**  
Dipl. Trauerbegleiter (AMB),  
Trauerpädagoge

Das innere Kind steht für alle tief empfundenen, oft verdrängten Gefühle aus der Kindheit wie Angst, Verlassenheit, Wut oder Trauer, die alle Ausdruck innerer Verletzungen sind. Diese seelischen Verletzungen in der Kindheit sind bis in die Zellebene hinein wirksam und blockieren unser inneres Wachstum. Wir versuchen oft, diese schmerzvollen Zeiten zu vergessen, weil wir uns vor künftigen Leid bewahren und schützen wollen. Jedes Mal, wenn wir mit der Erfahrung dieses Leides in Berührung kommen glauben wir, es nicht ertragen zu können und wir verfrachten unsere Gefühle und Erinnerungen tief in unser Unbewusstes. Vielleicht haben wir es jahrzehntelang nicht gewagt, diesem Kind gegenüberzutreten. Wir wollen unserem Leiden dadurch ein Ende machen, dass wir das Kind ganz weit weg in unser Inneres schicken und uns selbst

so weit entfernt wie möglich halten. Doch unser Leiden hört nicht dadurch auf, dass wir ihm davonlaufen, es verlängert sich nur. Das verwundete Kind bittet um Fürsorge und Liebe, doch wir tun das Gegenteil. Wir laufen weg, weil wir Angst vor dem Leiden, dem Schmerz haben. Unser Schmerz erscheint uns schier überwältigend. Darum sorgen wir dafür, dass wir ständig unterhalten und abgelenkt werden – schauen Fernsehen, greifen zu Alkohol und anderen Drogen – weil wir nicht wieder und wieder dieses Leiden erfahren wollen.

Doch das hat fatale Folgen! Wer sich tief im Inneren selbst ablehnt und überzeugt ist, nicht liebenswert zu sein, wird durch Selbstkritik und Unzufriedenheit in seinem Leben sehr stark beeinträchtigt. Einer Depression oder einem Burnout sind dann die Türen weit geöffnet! Das verwundete Kind in uns ist Wirklichkeit. Darum braucht es unsere Zuwendung. Meist schon haben unsere Eltern oder sogar frühere Generationen dieselben belastenden Gefühlsmuster in sich getragen und weitervererbt. Deshalb ist es wichtig und sinnvoll, als Erwachsener einen heilenden Kontakt zu seinem inneren Kind aufzunehmen, um diese Muster zu durchbrechen. Mittels Vortrag, Gesprächen und Wahrnehmungsübungen werden wir bei diesem Workshop auf achtsame und heilende Weise unserem verletzten „inneren“ Kind begegnen und erfahren wie man sich von seelischen Verletzungen und negativen Glaubenssätzen aus der Kindheit befreien kann; wie dadurch Heilung für Körper und Seele möglich ist.

***Du hast deine Kindheit vergessen, aus den Tiefen deiner Seele wirbt sie um dich. Sie wird dich so lange leiden machen, bis du sie erhörst.***

Hermann Hesse

**LEBENSWEGE**

**Ansichten, Aspekte, Alternativen  
zum Wachsen, Werden, Vergehen**

Lebenswege Vorträge & Seminare  
D-77770 Durbach  
Schwarzwaldstraße 24  
Telefon: +49 (0)781 948 52 45  
E-Mail: [info@lebenswege.org](mailto:info@lebenswege.org)  
[www.lebenswege.org](http://www.lebenswege.org)