**Die Arbeit mit deinem inneren Kind**

Dein inneres Kind ist jene Instanz in dir, die dich ohne nachzudenken in verschiedenen Situationen auf deine eigene Art und Weise reagieren lässt.

Diese Instanz ist der Auslöser für deine Triggerpunkte, d.h. sie ist der Auslöser für das Auftreten deiner Gefühle als Reaktion auf die Art und Weise, wie die Menschen in deinem Umfeld mit dir umgehen. Ebenso ist sie der Auslöser für deine Reaktionen, die aus den entstandenen Gefühlen resultieren.

Diese Verhaltensmuster bilden sich in deiner frühen Kindheit und du hast sie so verinnerlicht, dass sie dir nicht mehr bewusst sind.

Sie sind das Ergebnis davon, wie du als Kleinind deine nächste Umgebung wahrgenommen und mit ihr in Beziehung getreten ist.

Sie sind die Summe der Reaktionen des kleinen Mädchens, des kleinen Jungen, der du einmal warst.

Gemeinsam machen wir uns auf die Suche nach diesen Mustern.

Einmal erkannt, können viele Situationen von dir bewusst anders gestaltet werden. Du erhältst zunehmend die Kontrolle über dein eigenes Verhalten.