



# Das Kind in dir muss Heimat finden (Stefanie Stahl)

„Alles was du brauchst, um glücklich  
& zufrieden zu sein,  
steckt bereits in Dir!“



# Katja 2017 & 2019

## bis 2017

- Partymaus
- Stark und auf keinen Fall Emotionen zeigen
- 1000 und ein Hobby
- Den ganzen Tag beschäftigt
- „Es wird gestorben wenn wir tot sind“ Kettcar

## ab 2018

- Ganz bei mir
- Fokussiert
- Sinn des Lebens
- Ziele
- Meditation
- Mehr innere Ruhe
- Ich kann wieder fühlen
- Auf dem Weg zur Selbstliebe



# Worum geht's im Vortrag & im Buch?

- Erlebnisse aus der Kindheit verankern sich als negative Glaubenssätze im Unterbewusstsein
- Diese Glaubenssätze hindern uns als Erwachsene daran, frei zu sein

Übungen zu folgenden Kernpunkten:

- Entdecke dein Schattenkind
  - Negativer Kernglaubenssatz
  - Schattenkind & Schutzstrategien
  - Heile dein Schattenkind!
- Sonnenkind & Schutzstrategien, Kraftquellen, Stärke und Werte
- 2 begleitenden Meditationen

„Das Kind in dir muss Heimat finden“, Stefanie Stahl, Kailash Verlag



# Stefanie Stahl



- Geboren 1963 in Hamburg
- 1984 – 1990: Studium der Psychologie an der Uni Trier
- Gutachterin für Familiengerichte
- Psychotherapeutin und Buchautorin in freier Praxis in Trier
- Schwerpunkte: Bindungsängste & Selbstwert

[www.stefaniestahl.de](http://www.stefaniestahl.de)



# Inhalt

## **Entdecke dein Schattenkind**

- Negative Glaubenssätze
- Schutzstrategien
- Heile dein Schattenkind

## **Entdecke dein Sonnenkind**

- Umwandlung negativer in positive Glaubenssätze
- Stärken und Ressourcen
- Werte
- Gute Stimmung
- Sonnenkind verankern
- Schatzstrategien



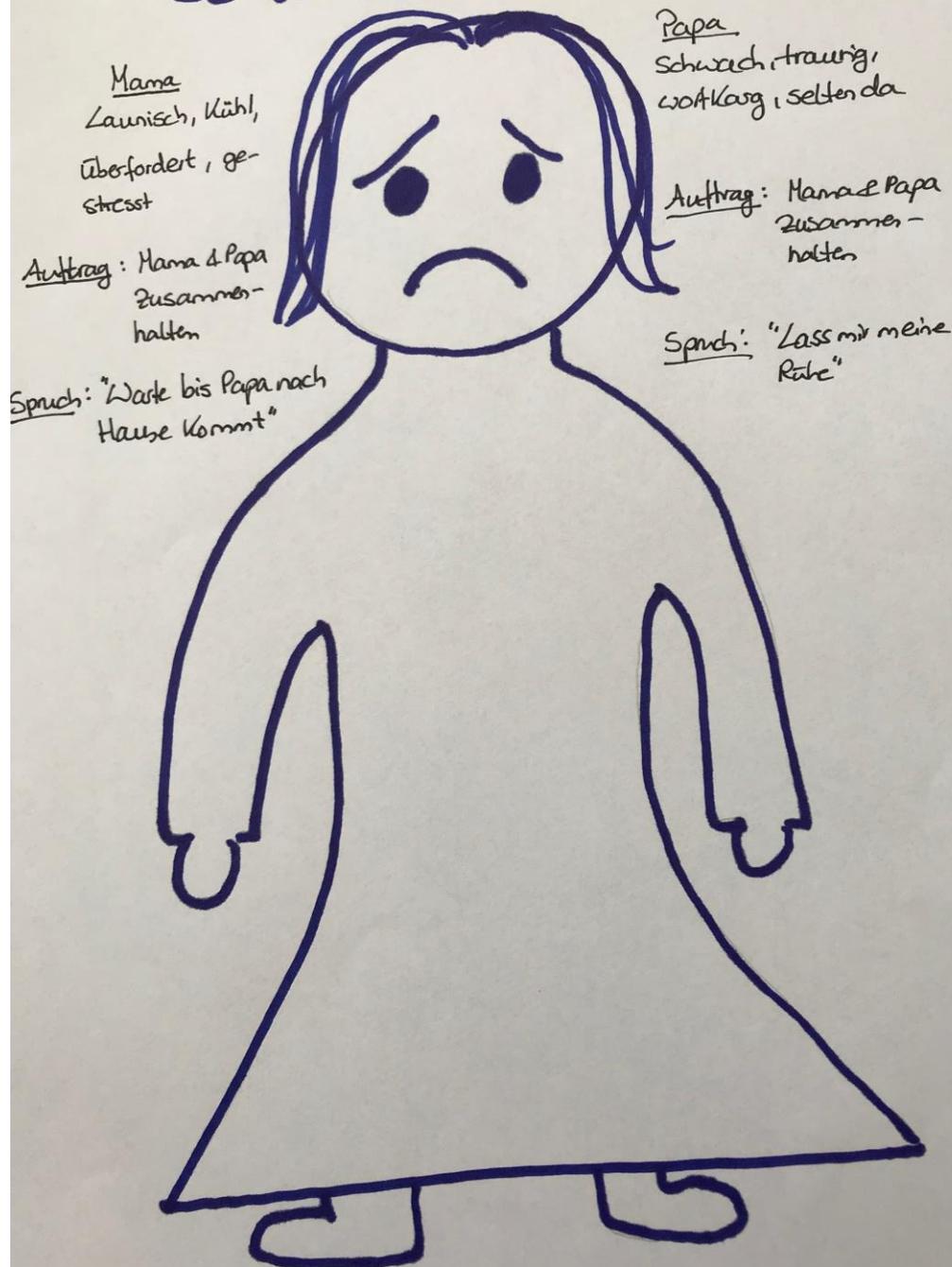
# Entdecke dein Schattenkind ☹️

- Gehirnstrukturen entwickeln sich in den ersten 6 Lebensjahren
- Schlechte Erlebnisse prägen uns in Form **negativer Glaubenssätze**

## Glaubenssatz:

- „Eine tief verankerte Überzeugung, die eine Einstellung zu uns selbst oder zu unseren zwischenmenschlichen Beziehungen ausdrückt“ (Stefanie Stahl)
- „Glaubenssätze sind die Brille, durch die wir die Wirklichkeit sehen“ (Stefanie Stahl)
- Inneres Kind kennenlernen und annehmen → „den verletzten Teil unserer Seele akzeptieren und heilen“ → „Selbstwert kann wachsen und das Kind in uns kann Heimat finden“ (Stefanie Stahl)
- „Der einzige Mensch auf den wir Einfluß nehmen können, sind wir selbst.“ (Stefanie Stahl)

# Schattenkind



## Schritt 1: Negative Eigenschaften der Eltern

**Schattenkind:**  
verletztes inneres Kind

**Inneres Kind:**  
Unterbewusstsein



# Negative Glaubenssätze...

## ..., die unmittelbar den Selbstwert betreffen

- Ich bin nix wert!
- Ich bin nicht gewollt!
- Ich bin zu dick!
- Ich genüge nicht!
- ...

## ...über meine Beziehung zu meiner Pflegeperson

- Ich falle zur Last!
- Ich bin für deine Laune verantwortlich!
- Ich muss auf deine Gefühle Rücksicht nehmen!
- ...

## ..., die die Lösung für das Problem mit meiner Pflegeperson bereitstellen

- Ich muss lieb und artig sein!
- Ich darf mich nicht wehren!
- Ich muss gute Noten nach Hause bringen!
- Ich muss deine Erwartungen erfüllen!
- ...

## ...im Allgemeinen

- Frauen sind schwach!
- Einem wird nichts geschenkt im Leben!
- Vertrauen ist gut, Kontrolle ist besser!
- ...

Stefanie Stahl, „Das Kind in dir muss Heimat finden“,  
Kailash Verlag



## Schritt 2: Negative Glaubenssätze

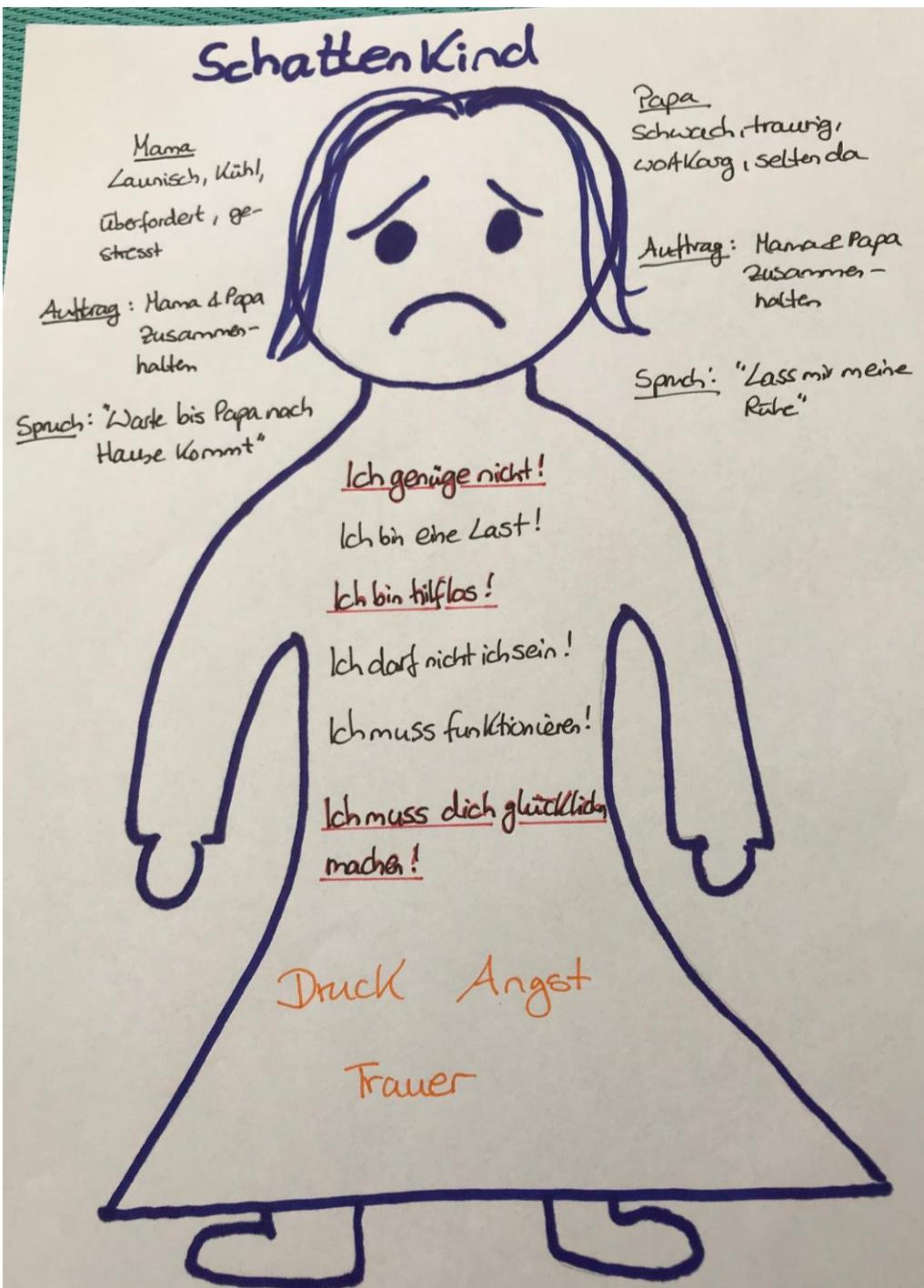


Abbildung modifiziert aus  
Stefanie Stahl, „Das Kind in dir muss  
Heimat finden“, Kailash Verlag



# Inhalt

## Entdecke dein Schattenkind

- Negative Glaubenssätze
- Schutzstrategien
- Heile dein Schattenkind

## Entdecke dein Sonnenkind

- Umwandlung negativer in positive Glaubenssätze
- Stärken und Ressourcen
- Werte
- Gute Stimmung
- Sonnenkind verankern
- Schatzstrategien



# Schutzstrategien des Schattenkinds ☹️

- „Schutzstrategien schützen uns vor den negativen Gefühlen und Gedanken unseres Schattenkindes“
- „Viele Schutzstrategien hat man schon als Kind entwickelt, manche kommen erst im Erwachsenenalter dazu“
- „Schutzstrategien sind meist die Ursache unserer Probleme, nicht die negativen Glaubenssätze selber“

Stefanie Stahl, „Das Kind in dir muss Heimat finden“,  
Kailash Verlag



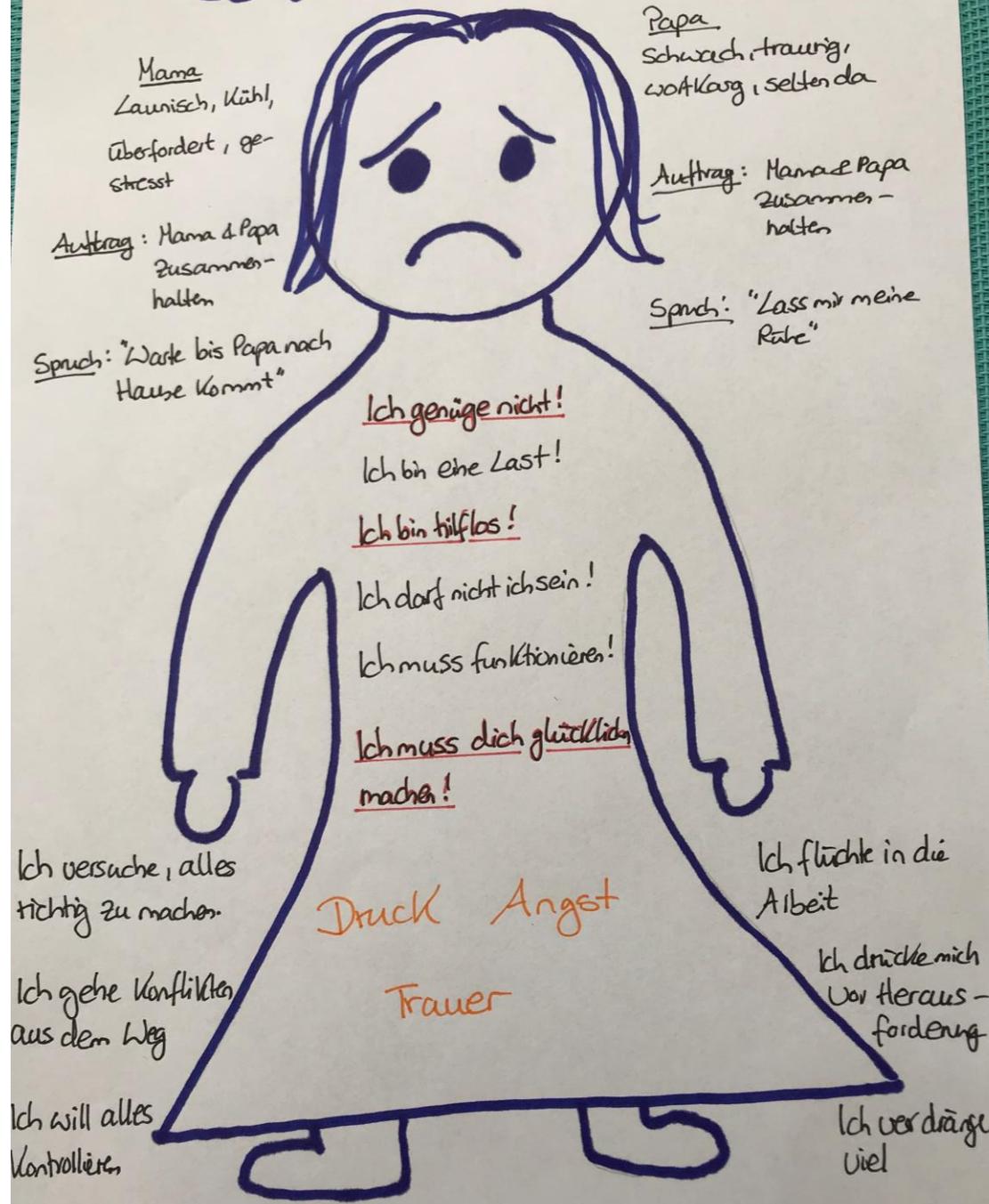
# Schutzstrategien des Schattenkinds ☹️

- Realitätsverdrängung
- Projektion und Opferdenken
- Perfektionsstreben und Schönheitswahn und die Sucht nach Anerkennung
- Harmoniestreben und Überanpassung
- Helfersyndrom
- Machtstreben
- Kontrollstreben
- Angriff und Attacke
- Ich bleibe Kind
- Flucht, Rückzug und Vermeidung
- Flucht in die Sucht
- Narzissmus
- Tarnung, Rollenspiel und Lügen

Stefanie Stahl, „Das Kind in dir muss Heimat finden“,  
Kailash Verlag



# SchattenKind



## Schritt 3: Schutzstrategien

# Inhalt

## Entdecke dein Schattenkind

- Negative Glaubenssätze
- Schutzstrategien
- Heile dein Schattenkind

## Entdecke dein Sonnenkind

- Umwandlung negativer in positive Glaubenssätze
- Stärken und Ressourcen
- Werte
- Gute Stimmung
- Sonnenkind verankern
- Schatzstrategien



# Heile dein Schattenkind

- Die negativen Glaubenssätze und die damit verbundenen Gefühle sind nur ein Ergebnis von Kindheitsprägungen und nicht die Wahrheit
- Trennung Schattenkind vom Inneren-Erwachsenen
- Selber Verantwortung für den Veränderungsprozess übernehmen
- Trampelpfade zu neuen Datenautobahnen machen!

## Lieblingsübungen:

- Das Schattenkind annehmen
- Brief an das Schattenkind
- Verstehe das Schattenkind
- Die drei Positionen der Wahrnehmung

Stefanie Stahl, „Das Kind in dir muss Heimat finden“,  
Kailash Verlag



# Du bist der Konstrukteur deiner Wirklichkeit

- Deine Probleme resultieren aus deiner subjektiven Wahrnehmung deiner selbst und deiner Umwelt

*Du bist frei, dir deine Wahrnehmung, deine Gedanken  
und deine Gefühle selbst zu gestalten*

- Wie führt man diese Veränderung herbei?

Stefanie Stahl, „Das Kind in dir muss Heimat finden“,  
Kailash Verlag



# Inhalt

## Entdecke dein Schattenkind

- Negative Glaubenssätze
- Schutzstrategien
- Heile dein Schattenkind

## Entdecke dein Sonnenkind

- Umwandlung negativer in positive Glaubenssätze
- Stärken und Ressourcen
- Werte
- Gute Stimmung
- Sonnenkind verankern
- Schatzstrategien



# Entdecke dein Sonnenkind



- Alles, was du brauchst steckt bereits in dir

*„Du bist ein leuchtender Stern von Geburt an“*

- Einstellungen und Verhaltensweisen positiv ändern, die dir und manchmal auch deinen Mitmenschen Probleme bereiten
- Du bist zu 100% selbst für dein Glück verantwortlich

Stefanie Stahl, „Das Kind in dir muss Heimat finden“,  
Kailash Verlag



# SonnenKind

Mama

- konnte lustig sein
- hat für mich gekämpft
- immer lecker gekocht

Papa

- War lieb
- hat schön mit mir gespielt



## Schritt 1: Positive Eigenschaften der Eltern

# Sonnenkind

Mama

- konnte lustig sein
- hat für mich gekämpft
- immer lecker gekocht

Papa

- war lieb
- hat schön mit mir gespielt



## Schritt 2:

## Umformung in positive Glaubenssätze

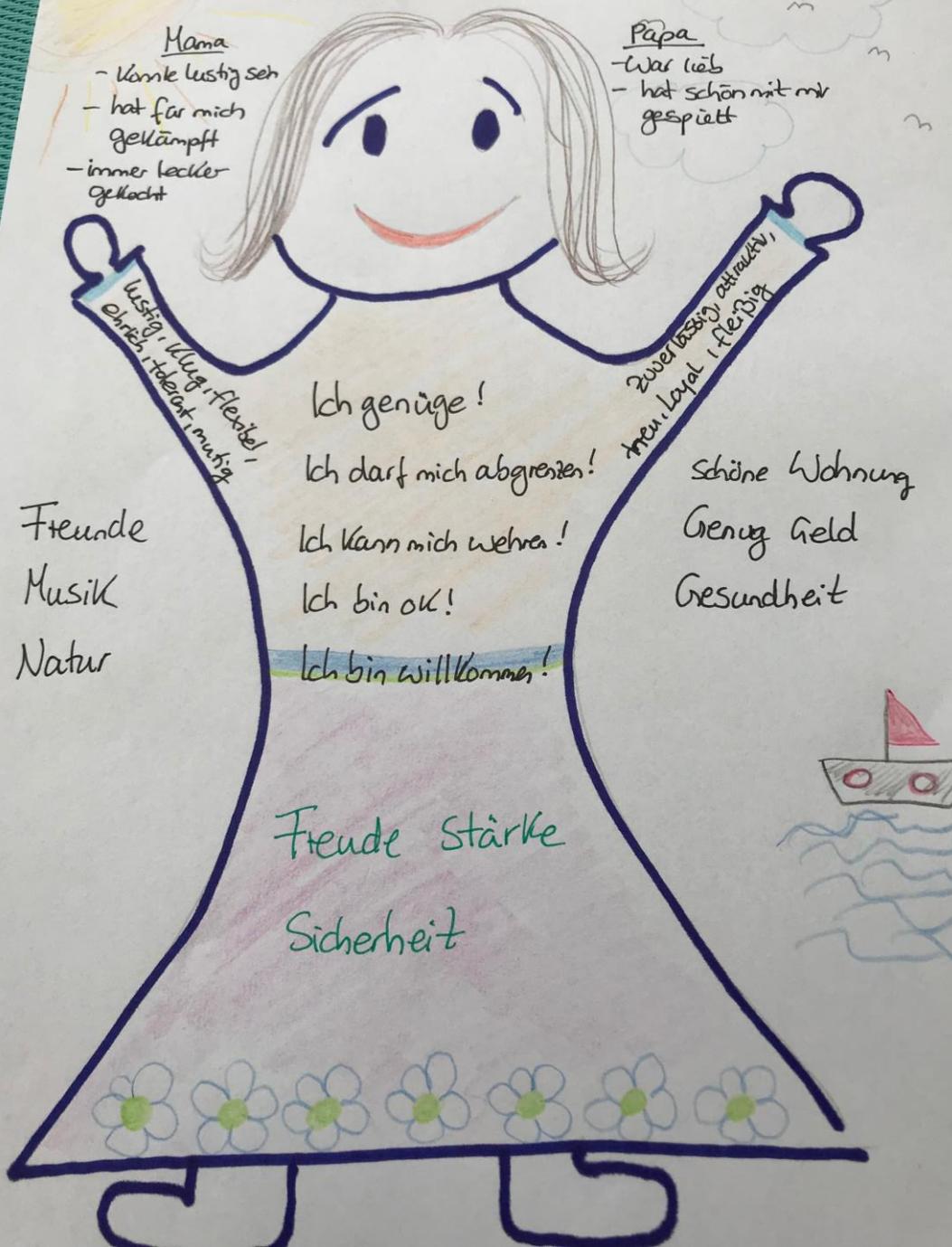
# Sonnenkind

Mama

- konnte lustig sein
- hat für mich gekämpft
- immer lecker gekocht

Papa

- war lieb
- hat schön mit mir gespielt



## Schritt 3: Finde deine Stärken und Ressourcen

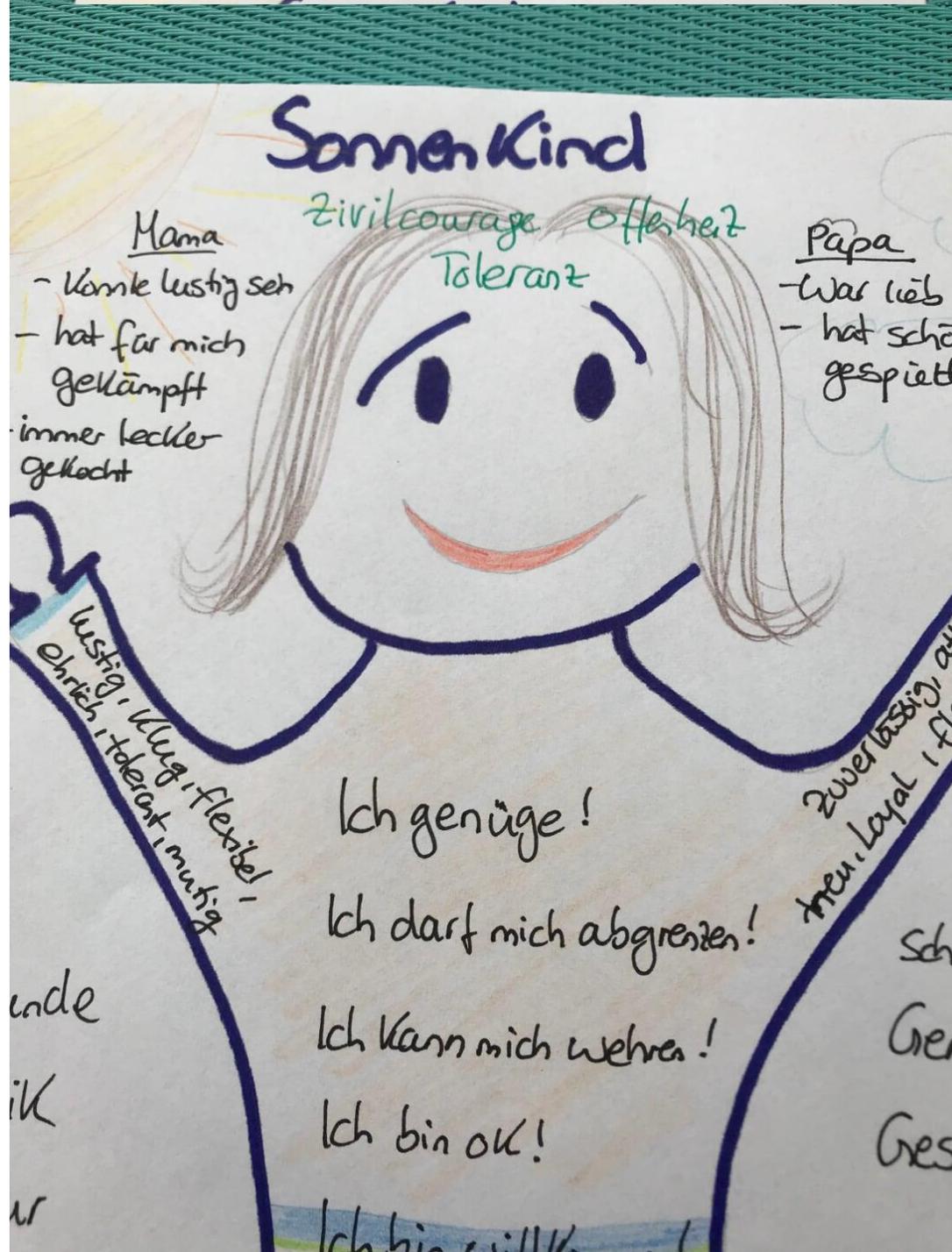


Abbildung modifiziert aus Stefanie Stahl, „Das Kind in dir muss Heimat finden“, Kailash Verlag

# Inhalt

## Entdecke dein Schattenkind

- Negative Glaubenssätze
- Schutzstrategien
- Heile dein Schattenkind

## Entdecke dein Sonnenkind

- Umwandlung negativer in positive Glaubenssätze
- Stärken und Ressourcen
- Werte
- Gute Stimmung
- Sonnenkind verankern
- Schatzstrategien



# Auf die gute Stimmung kommt es an!

- „Im Zustand der gehobenen Gestimmtheit bin ich freundlicher, humorvoller, gütiger und wohlwollender“
- „Bin ich hingegen schlecht gelaunt, dann reagiere ich schnell gereizt und aggressiv, oder ziehe mich in mein Schneckenhaus zurück und mache dicht.“
- „Glück ist trainierbar und hängt ganz wesentlich von unseren Einstellungen zum Leben ab.“
- Verankere dein Sonnenkind

Stefanie Stahl, „Das Kind in dir muss Heimat finden“,  
Kailash Verlag



# Schatzstrategien

- ertappe dich!
- **Unterscheide zwischen Tatsache und Interpretation!**
- Finde eine gute Balance zwischen Reflexion und Ablenkung!
- Sei dir selbst gegenüber ehrlich!
- Übe dich in Wohlwollen!
- Lobe deinen Nächsten wie dich selbst!
- **Sei dankbar!**
- Gut ist gut genug!
- Genieße dein Leben!
- Sei authentisch statt lieb Kind!
- Werde konfliktfähig, und gestalte Beziehungen!
- Erkenne, wann du loslassen musst!
- **Übe dich in Empathie!**
- **Höre zu!**
- Setze gesunde Grenzen!
- Lerne, Nein zu sagen!
- Vertraue dir selbst und dem Leben!
- Reguliere Deine Gefühle!
- Du darfst enttäuschen!
- Überwinde deine Trägheit!
- Löse deinen Widerstand auf!
- Pflege Hobbies und Interessen!
- Erlaube dir, du selbst zu sein!



# Schritt 5: Schatzstrategien



Abbildung modifiziert aus Stefanie Stahl, „Das Kind in dir muss Heimat finden“, Kailash Verlag

# ENDE

**Danke für Eure Aufmerksamkeit!**

