



Mit dem
„Systemischen
Blick“ zur
Problemlösung
im beruflichen
und privaten
Kontext



Dein Inneres Kind Übung



Setze Dich an einen ruhigen Platz
Reise zurück in Deine Kindheit,
In welchem Alter bist Du angelangt?



Frage jetzt Dein Inneres Kind diesen Alters:
„Was brauchst Du heute von mir?“



Dann

Höre ihm ganz genau zu

Sage ihm „ich höre Dir zu“

Auch wenn es nicht spricht

Fühle in Deinem Herzen, was es Dir sagen möchte



Dann:

Sage ihm „Du gehörst zu mir“

Sage ihm „Du bist mir wichtig“

Sage ihm „ich liebe Dich“

Sage ihm „Danke, dass es Dich gibt!“



Ich sage heute Dir und Deinem Inneren Kind

„Wie schön, dass es Euch gibt,

Ihr seid Einzigartig!“



Mit dem
„Systemischen
Blick“ zur
Problemlösung
im beruflichen
und privaten
Kontext



Aus- und Fortbildungs-Institut für Systemische Lösungen
Maremma Toscana

Christine Huss-Doliana, Dipl. Sozialpäd.
Systemische Körpertherapeutin, Systemischer Coach,
Anerkannte Lehrtherapeutin
DGfS - Deutschen Gesellschaft für Systemaufstellungen

Podere Carbone 243, I58054 Scansano (GR)
info@christine-huss-doliana.com
www.familyconstellations-toscana.com