-Die Aura -

Bewusstsein. Heilung. Erfüllung.

nach Heiko Wenig

Grundlagenausbildung

bei Anja Sina Scheer

WAS IST DIE INNERE FAMILIE

Die Innere Familie spiegelt die Grunddynamiken von kindlich, männlich und weiblicher Energie in unserem Leben wider. Diese prägen unser Leben auf allen Ebenen, ob in unserem inneren Leben oder auch in unserem äußeren Belangen.

In der Inneren Familie werden diese Aspekte unseres Bewusstseins in den Ausdrucksweisen als inneres Kind, innere Frau und innerer Mann sichtbar.

Darüber lassen sich viele Erkenntnisse erlangen.

© Creative Change Work Anja Sina Scheer

WELCHE ERKENNTNISSE LASSEN SICH ÜBER DIE INNERE FAMILIEN-ARBEIT ERLANGEN?

- **WELCHE** Prägungen wirken in den 3 Anteilen.

-> Prägungen können sich positiv wie negativ auswirken!

- **WARUM** funktionieren manche Dinge im Leben nicht so, wie man sich das vorstellt. (Herzensverständnis – Bewusstsein)
- **WO** gibt es im Leben Unausgeglichenheiten.
- **WAS** ist zu tun um mehr Einklang und Harmonie zu erhalten und das zu erreichen, was im Einklang mit der Seele ist.

© Creative Change Work Anja Sina Scheer

WAS WIRKT VERÄNDERND AUF DIE INNERE FAMILIE?

- Alles was wir im Leben tun, wirkt aus der Inneren Familie. Alles was wir im Leben tun kann dadurch aber auch in der Inneren Familie wirken.
- Durch den Fokus auf die Innere Familie werden die Zusammenhänge der Inneren Familie bewusster und darüber lassen sich auch bewusste Veränderungen in der Inneren Familie zu Gunsten von mehr Einklang und Harmonie schaffen.

© Creative Change Work Anja Sina Scheer

DIE TEILE DER INNEREN FAMILIE IM DETAIL

Innerer Mann

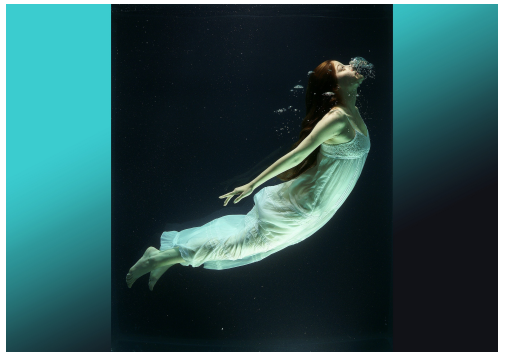
Der Innere Mann bringt die Energie, die vom Inneren Kind zur Verfügung gestellt wird durch Tun zum Ausdruck.

Inneres Kind

Das Innere Kind ist der mächtigste Teil der Inneren Familie. Es bildet den Hauptantriebsmotor im Leben.

Innere Frau

Die Innere Frau bringt die Energie, die vom Inneren Kind zur Verfügung gestellt wird im Empfinden und Gefühl zum Ausdruck.



© Creative Change Work Anja Sina Scheer

DAS INNERE KIND

- Unbewusstes
- alle Fähigkeiten
- Öffnung und Zulassen
- Motivation
- Leichtigkeit
- Offenheit
- Entwicklung
- Urvertrauen
- Freude
- Wachstum

Ergänze die Liste 😊

© Creative Change Work Anja Sina Scheer

DIE INNERE FRAU

- Eigenliebe
- Hingabe
- Emotionen
- Genuss
- Annehmen
- sich Gutes tun
- sich fallen lassen/ geschehen lassen

Ergänze die Liste 😊

© Creative Change Work Anja Sina Scheer

DER INNERE MANN

- Aktivität
- Klarheit
- Kraft
- Struktur
- Ordnung
- Logik
- Abgrenzung
- Planung
- Beruf
- Machen/ Tun,...

Ergänze die Liste 😊

© Creative Change Work Anja Sina Scheer

DIE REISE ZUR INNEREN FAMILIE

Die Reise zur Inneren Familie dient der Bewusstwerdung der Prägungen der Inneren Familie und ihrer Veränderung.

Dadurch verändert sich das eigene Leben 😊

Den Klienten in einen entspannten und zentrierten Zustand führen.

Er befindet sich an einem Strand und nimmt die Umgebung, das Rauschen des Meeres, den Wind, die Luft, den Sand oder die Steine wahr.

Er geht über einen Weg weg vom Strand.

Der Weg führt ihn zu einem Haus. Er betrachtet das Haus von außen.

Dann geht er zur Tür, betrachtet auch diese und öffnet die Türe.

Sie führt in einen Flur mit drei weiteren Türen. Auf jeder steht in goldenen Buchstaben etwas anderes: „Inneres Kind“, „Innere Frau“, „Innerer Mann“.

Der Klient hat eine Tasche dabei, in der alles was er für den Besuch bei der inneren Familie benötigt, enthalten ist. Außerdem hat er einen Zauberstab mit dem er Dinge verändern kann.

Er öffnet die Tür zum Inneren Kind und tritt in den Raum ein.

Er begrüßt das Innere Kind und bedankt sich dafür, dass er es besuchen darf. Er fragt nach

dem Namen und nimmt mit ihm Kontakt auf.

Er fragt auch nach den Wünschen des Inneren Kindes, damit es sich wohlfühlen kann. Er erfüllt sie ihm mit dem Zauberstab und aus der Tasche.

© Creative Change Work Anja Sina Scheer

DIE REISE ZUR INNEREN FAMILIE

- 2 -

Wenn sich das Innere Kind wohl fühlt, kann er sich mit ihm über Themen unterhalten, die ihn beschäftigen. Dabei soll er fragen, was es braucht, damit es ihm mit den Themen richtig gut geht.

Dann bedankt er sich und verabschiedet sich vom inneren Kind. Er verlässt den Raum.

Als nächstes geht er zum Raum der Inneren Frau.

Er schaut sich im Raum um, nimmt Kontakt mit ihr auf und fragt, was sie braucht, damit es ihr gut geht.

Mit der Tasche und dem Zauberstab erfüllt er ihr die Wünsche.

Er befragt sie dazu, was sich verändert, wenn es ihr dauerhaft richtig gut geht.

Der Klient bedankt sich und verabschiedet sich von ihr.

Als nächstes geht er in den Raum des Inneren Mannes.

Er betrachtet auch diesen Raum und begrüßt den Inneren Mann.

Er sorgt mit der Tasche und dem Zauberstab dafür, dass der Innere Mann alles erhalt damit es ihm richtig gut geht.

Wenn dies so ist, befragt er ihn zu Themen des Inneren Mannes.

Er bedankt sich und verabschiedet sich vom Inneren Mann.

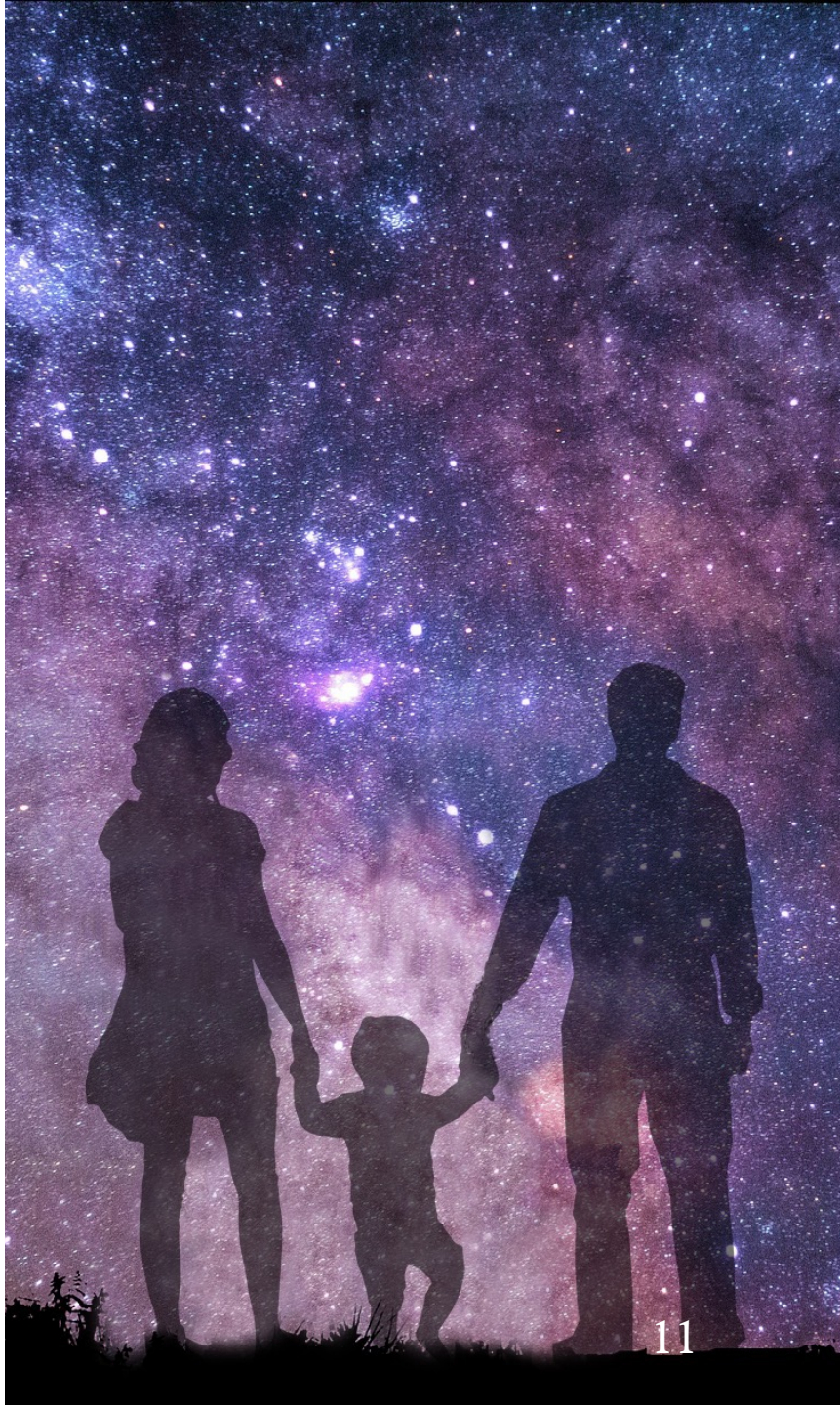
Er verlässt das Haus und geht über den Weg zurück zum Strand.

Von dort aus kommt er langsam zurück ins Hier und Jetzt.

© Creative Change Work Anja Sina Scheer

WICHTIG FÜR DIE REISE ZUR INNEREN FAMILIE

- Die Innere Familie sollte ins Leben mit einbezogen werden.
- Wenn die Innere Familie Wünsche äußert, sollte man versuchen, diese im Leben umzusetzen, sofern dies möglich ist. Z.B. wenn das innere Kind eine blaue Wand mochte, sollte man eine Wand blau streichen.
- Die Große und Form der Dinge hat eine wichtige Bedeutung. Das Haus steht für die Selbstdarstellung des Klienten, die Raumgröße für die Gewichtung des jeweiligen Teils in einem selbst.
- Man sollte immer so lange mit einem Teil arbeiten bis Zufriedenheit herrscht. Die innere Familie kann auch untereinander kommunizieren. Dazu begleitet man den jeweiligen Teil auf den Gang.
- Die alleinige Präsenz reicht oft für Veränderungen schon aus.



© Creative Change Work Anja Sina Scheer