DIE INNERE FAMILIE

als Psyche

MODUL 1

Dein Inneres verstehen

Innere Konflikte auflösen

Harmonie, Stärke und Klarheit finden

Sascha Herwig

Coaching & Musik

Modul 1: Die innere Familie als Psyche

Anleitung zur Selbstdurchführung
von Bewusstseinscoach Sascha Herwig

Inhalt

Vorwort ……..…..3

Die drei Regeln der Heilung und Persönlichkeitsentwicklung ……3

Persönlichkeit und Seelenalter..……4

Die innere Familie ……...6

Vorgehensweise ……...7

Das innere Kind ……...8

Die innere Frau ..……13

Schuldgefühle-Affirmation verankern ...……17

Der innere Mann …….…...21

Verbindung der inneren Familie ……..……..23

Körper ……...……...…….…….25

Karmische Verstrickungen ……..……..…..26

Schlusswort ……27

Haftungsausschluss: Diese Anleitung stellt keine Therapie, keine medizinische Behandlung und keine Heilbehandlung im Sinne des Heilpraktikergesetzes dar. Es werden keine Diagnosen gestellt und keine Heilversprechen abgegeben. Das Wort Heilung ist nicht im medizinischen Sinn, sondern als Persönlichkeitsentwicklung gemeint.
Die in dieser Anleitung beschriebenen Methoden sind Bestandteil meiner Bewusstseinscoach-Ausbildung von Dr. rer. pol. Ayleen Birgit Scheffler-Hadenfeldt. Auf Grundlage meiner eigenen Erfahrungen und Erkenntnisse habe ich die Methoden in mein heutiges Verständnis des transzendenten Bewusstseins eingebettet und insbesondere im Verständnis von Macht, freiem Willen sowie liebevoller Führung weiterentwickelt. Die Inhalte ersetzen keine ärztliche, psychotherapeutische oder psychiatrische Behandlung. Bei bestehenden psychischen Erkrankungen oder in therapeutischer Behandlung wird empfohlen, vor Durchführung Rücksprache mit der behandelnden Fachperson zu halten. Eine Haftung für gesundheitliche, psychische oder materielle Schäden wird – außer bei Vorsatz oder grober Fahrlässigkeit – ausgeschlossen.
Urheberrecht: Logo von Schira-Design. Diese Anleitung unterliegt dem Urheberrecht von Sascha Herwig. Eine Vervielfältigung, Weitergabe oder Veröffentlichung, auch auszugsweise, ist ohne meine ausdrückliche schriftliche Zustimmung nicht gestattet.

Vorwort

Willkommen zu deiner Reise der Persönlichkeitsentwicklung und Bewusstseinserweiterung bis hinein in das transzendente Bewusstsein. In meinem Coaching begleite ich dich dabei, dein volles Potenzial zu entfalten und ein Leben in Liebe, Freude und innerer Freiheit zu gestalten.

Du erfährst diesen Weg als Selbsterkenntnis und entwickelst die Fähigkeit, mit dir selbst und den Herausforderungen des Lebens liebevoll, bewusst und selbstsicher umzugehen.

Dieses erste Modul vermittelt dir einen gesunden Umgang mit deinen Gefühlen und richtet den Fokus auf die irdischen Bewusstseinsanteile. Schritt für Schritt lernst du diese als innere Familie kennen – bestehend aus einem inneren Kind, einer inneren Frau und einem inneren Mann.

Dich erwarten verschiedene Methoden zur Heilung und Verbindung deiner inneren Familienmitglieder. Allerdings kann ich dir nur Wissen vermitteln und eine Anleitung geben. Die eigentliche emotionale Entwicklung kann nur durch dich selbst geschehen.

Wie schnell oder langsam du durch diese Anleitung dein persönliches Ziel erreichst, hängt von verschiedenen Faktoren ab: Wie stark sind deine inneren Familienmitglieder verletzt? Hast du genügend Zeit und die Bereitschaft, dich täglich mindestens 30 Minuten intensiv mit deiner Persönlichkeitsentwicklung zu beschäftigen? Wie leicht fällt es dir, dich auf innere Entwicklungsprozesse einzulassen? Gibt es innere Abwehrmechanismen? Kannst du ehrlich und selbstreflektiert mit dir umgehen? Lebst du in einem gesunden Umfeld, das Heilung und Entwicklung überhaupt erst ermöglicht?

Ich möchte dich an dieser Stelle ermutigen, dir Zeit zu nehmen. Lass dir Zeit. Nimm dir Zeit für dich. Emotionale Entwicklung braucht oft deutlich länger als mentale Erkenntnis. Sei gründlich, aber frei von Leistungsdruck. Leistungsdruck ist ein Killer für jedes Gefühl.

Und wenn ein Thema immer wieder auftaucht, bedeutet das nicht, dass du nicht vorankommst. Es bedeutet vielmehr, dass es sich um ein besonders tief sitzendes Thema handelt, das sich – wie die Schichten einer Zwiebel – nur nach und nach lösen kann. Heilung braucht Geduld, Mitgefühl und Liebe.

Die drei Regeln zur Heilung und Persönlichkeitsentwicklung:

1. Alle Gefühle dürfen sein und sollen nicht unterdrückt werden. Nur so ist Heilung möglich.
2. Spiegelgesetz: Alltagssituationen und Herausforderungen sind Lernaufgaben. Nimm sie an!
3. Das Prinzip der Heilung: Alte negative Erfahrungen werden emotional verbunden angeschaut. Diese werden anschließend durch liebevolle neue Erfahrungen nach und nach aufgelöst.

Persönlichkeit und Seelenalter

(gekürzte Fassung)

Mit welchen Bewusstseinsanteilen identifizierst du dich? Wer bist du? Was macht dich aus?

Viele Menschen sind so stark von alten Verletzungen geprägt, dass sie ihre traumatischen Erfahrungen und Gefühle verdrängen und dadurch den Zugang zu ihrem ganzheitlichen Bewusstsein verloren haben. Stattdessen identifizieren sie sich mit alten Mustern aus vergangenen Leben, übernommenen Prägungen aus Familie, Gesellschaft und Kultur sowie den daraus entstandenen Verletzungen und Ängsten.

Das Konzept der inneren Familie als Psyche eignet sich besonders gut, um diese alten Verletzungen und traumatischen Erfahrungen den jeweiligen Familienmitgliedern zuzuordnen, zu heilen und Schritt für Schritt zu einer gesunden, miteinander verbundenen inneren Familie heranzureifen.

[...]

Die innere Familie

(gekürzte Fassung)

Hier geht es nicht um Archetypen – es geht um Identifikation.

Jeder Mensch hat ein inneres Kind, eine innere Frau und einen inneren Mann. Das innere Kind symbolisiert die ursprünglichen Verletzungen, Bedürfnisse und kindlichen Gefühle bis zum siebten Lebensjahr und ist wichtig für Leichtigkeit und Urvertrauen.

Die innere Frau steht für die emotionale Welt, für Fühlen, Verbindung und Beziehungen – auch zur Seele.

Der innere Mann steht für Verstand, Abgrenzung, Zielstrebigkeit, Struktur und Verwirklichung.

[...]

Schlusswort

Herzlichen Glückwunsch!

Mit diesem ersten Modul hast du einen wichtigen Schritt auf deinem Weg der Persönlichkeitsentwicklung gemacht. Vielleicht war dieser Weg nicht immer leicht. Vielleicht bist du dabei Gefühlen begegnet, die lange im Verborgenen lagen. Vielleicht hast du aber auch bereits erste Veränderungen in deinem Denken, Fühlen und Handeln wahrgenommen.

Was auch immer du auf diesem Weg erlebt hast – sei stolz auf dich!

Jeder Mensch, der bereit ist, sich seinen eigenen Verletzungen liebevoll zuzuwenden, beweist großen Mut. Denn wahre Stärke zeigt sich nicht darin, Gefühle zu unterdrücken, sondern darin, ihnen mit Liebe, Geduld und Verständnis zu begegnen.

Nimm dir die Zeit, die du brauchst. Heilung lässt sich nicht erzwingen. Sie geschieht Schritt für Schritt – durch neue Erfahrungen, die dein Bewusstsein verändern und deiner inneren Familie Vertrauen, Sicherheit und neue Kraft schenken.

Vergiss dabei niemals: Du musst nicht perfekt sein. Es geht nicht darum, alles sofort zu schaffen. Es geht darum, liebevoll dranzubleiben. Jeder noch so kleine Schritt bringt dich deinem wahren Wesenskern ein Stück näher.

Ich wünsche dir von Herzen, dass dein inneres Kind wieder Vertrauen und Leichtigkeit findet, deine innere Frau Liebe, Freude und Geborgenheit erfährt und dein innerer Mann an Klarheit, Stabilität und Selbstvertrauen wächst. Mögen sie mehr und mehr zu einer harmonischen, liebevoll verbundenen Familie zusammenwachsen.

Doch dieser Weg endet nicht hier.

Mit einer gesunden und verbundenen inneren Familie hast du ein stabiles Fundament geschaffen.

Im zweiten Modul wenden wir uns den tieferen Ursachen vieler innerer Verstrickungen zu. Gemeinsam lösen wir Schritt für Schritt alte Falsch- und Schuldgefühle sowie Opfer-Täter-Dynamiken auf und öffnen den Weg zu einer tiefen Verbindung zwischen deiner Seele und deinem irdischen Bewusstsein.

Ich freue mich darauf, dich auch auf diesem weiteren Weg begleiten zu dürfen.

Von Herzen wünsche ich dir den Mut, immer mehr du selbst zu sein, die Liebe niemals aus den Augen zu verlieren und deinen eigenen Weg voller Vertrauen weiterzugehen.

Alles Liebe

Sascha Herwig

Sascha Herwig
Coaching & Musik