

Vaterwunden

Vertrauensprobleme

Wenn dein Vater in deinem Leben nicht vollkommen präsent war, kann es ein, dass du einen Mangel an Vertrauen in dich selbst und andere entwickelst.

Dieses kann sich manifestieren, indem du Menschen anziehst, die dir den Mangel an Selbstvertrauen spiegeln.

Nicht gut genug

Wenn dein Vater sehr hart/streng mit dir war, kann sich das Gefühl „nicht gut genug“ oder unwürdig manifestieren. Du hast das Gefühl immer mehr zu wollen und bist nie glücklich mit dem, was du hast.

Verlassenheitsprobleme

Wenn dein Vater emotional nicht erreichbar oder abwesend war, kann es sich zeigen, indem du unerreichbare Menschen anziehst. Beziehungen brennen oft nach kurzer Zeit aus und du gehst schnell in die nächste. Du hast Angst du selbst zu sein und fürchtest dich verlassen zu werden.

Missbrauch

Wenn du deinen Vater beobachtet hast, wie er deine Mutter missbraucht hat oder selber von ihm Missbrauch erfahren hast, mag es ein dass du glaubst, dass Beziehungen so sein sollen. Wenn es sehr kontrollierend oder dominierend war, kann es sein, dass du deine Wahrheit unterdrückt hast und nun kämpfst um Grenzen für dich zu setzen.

Die verletzte Frau vs. Die erwachte Frau

Angst ihre Wahrheit zu sagen

ehrt ihre Arbeit

Mangel an Selbstwert

weiß um ihren Wert

toleriert toxische Menschen

selbst liebende/ liebevolle Grenzen

Sucht nach äußerer Anerkennung

fühlt sich von innen heraus bestätigt

Will anderen gefallen – inspiriert andere in ihr

Leuchten zu kommen

Entschuldigt sich dafür, wer sie ist – lebt

unentschuldigt

Hat negative Selbstgespräche – spricht sanft mit sich selbst

vergleicht sich mit anderen Frauen und sieht sie als Konkurrenz

verkörpert ihre himmlische Göttin und ermutigt andere Frauen auch dazu

Die Wunden des inneren Kindes

Verlassenheitswunde

fühlt sich ausgeschlossen

fürchtet verlassen zu werden

hasst es allein zu sein

coabhängig

droht zu gehen

zieht normalerweise emotional unerreichbare Personen an.

Schuldwunde

es tut ihm leid, fühlt sich schlecht

mag nicht um Dinge bitten

benutzt Schuld um zu manipulieren

fürchtet Grenzen zu setzen

zieht normalerweise Menschen an, die Schuldgefühle in ihm erzeugen

Vertrauenswunde

hat Angst verletzt zu werden

traut sich selbst nicht

findet Wege anderen nicht zu trauen

fühlt sich unsicher und braucht viel äußere Bestätigung

fühlt sich bedroht

zieht normalerweise Menschen an, die unsicher sind

Verneinungswunde

hat es schwer Dinge loszulassen

hat einen geringen Selbstwert

wird schnell wütend

kann schwer nein sagen

unterdrückt Emotionen
fürchtet sich davor verletzlich zu sein
zieht normalerweise Menschen an, von denen es
keine Anerkennung erhält oder die ihnen das
Gefühl geben, nicht gesehen zu werden

maskuline vs feminine Energie

Entschiedenheit – Mitgefühl
Klarheit – nährend
Struktur – Liebe
Unterstützung – Leuchten
Schutz – Intuition
Freiheit – Licht
(Auf-) Bauen – Ausdruck
Vollendung – Kreation
Präsenz – Bewegung
Geben – Empfangen

Das verletzte Maskuline

Das verletzte Feminine

Mangel an Vertrauen – Menschen gefallen
wollen
dominierend – sich kraftlos fühlen
kontrollierend – verwirrt
fordernd – Suche nach Bestätigung
übergreifend – verzweifelt
manipulativ – sich verlassen fühlen
nur reagierend – unwürdig
Aggressivität – Scham
verschlossen – kann schlecht nein sagen

falsch verstandene Kraft vs. wahrhaftige Kraft

hat ne Menge Geld und materiellen Wohlstand –
ist bewusst und nimmt sich selber wahr
dominiert andere – Fähigkeit von innen zu heilen
andere einschüchtern – zeigt Liebe und Mitgefühl
körperliche Stärke – fähig zu vergeben
ist berühmt – ist ein sicherer Ort für andere
hat immer Recht – hört auf die eigene Intuition
manipuliert andere – verwandelt Ärger in Liebe
zeigt keine Gefühle, ist hart – nimmt eigene
Gefühle wahr

Mutterwunden

Abgrenzungsprobleme

Dir fehlt die Fähigkeit nein zusagen und deinen
eigenen Raum wertzuschätzen. Diese Wunde
hat sich entwickelt als du deine Mutter
beobachtet hast wie sie um anderen Leuten zu
gefallen sich selbst vernachlässigt hat.
Und du hast es schwer, deine eigene Wahrheit
auszusprechen und wirst zu einem „people
pleaser“.

Schuld

Du bist ständig dabei zu sagen, es geht mir
schlecht oder es tut mir leid. Und wenn etwas
Gutes in deinem Leben geschieht, fühlst du dich
schuld, weil du das Gefühl hast es nicht zu
verdienen.

Coabhängigkeit

Du findest dich oft in coabhängigen Beziehungen
wieder. Du hast Angst allein zu sein. So hängst
du dich an Menschen um die Leere zu füllen. Du
wartest auf die Erlaubnis anderer um das zu tun,
was dein Herz und deine Intuition dir sagen.

Selbstwert

Ich fühl mich einfach nicht würdig, sind die Worte
dieser Wunde. Du vergleichst dich ständig mit
anderen und bist eifersüchtig auf sie.
Du kämpfst mit dem, was dir geast wurde, wer
oder was du bit und deinem eigenen Gefühl
dazu.

Verwundetes inneres Kind das heile innere Kind

spielt die Opferrolle – übernimmt Verantwortung
in sich unsicher – zufrieden und im Vertrauen
braucht äußere Bestätigung – beantwortet sich
selber

Furcht allein zu sein – genießt Alleinsein
schnell getriggert – ruhig und vertändig
immer sehr ernst – kreierte Freude und Glück
schaut auf's Negative – findet das Positive
voller Stress und Sorgen – voller Licht und Liebe