



Der Königsweg

Königs-Kind

5 wöchiger Onlinekurs

Tauchen Sie in Ihr „Reich der Psyche“ ein. Dort wartet eine wichtige Person auf Sie: **Ihr Inneres Kind**. Es möchte mit Ihnen Bekanntschaft machen, um Ihnen zu dienen. Aber die Freundschaft ist mit einigen Regeln verbunden, die Sie im Umgang kennen sollten.



Modul 1:

Bestands-
aufnahme



Modul 2:

Biografie-
Arbeit



Modul 3:

Mama und
Papa



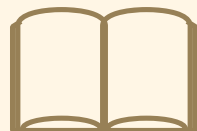
Modul 4:

Bindungs-
Verletzungen



Modul 5:

Das innere
Kind



Begleit-Skript



Modul 1: Bestandsaufnahme

Übung 1: Kummerkasten

Was ist in meinem Leben gerade richtig blöd?
Was belastet mich, was nervt mich?
Welche Symptome quälen mich?

Übung 2: Skizze des neuen Lebens

Wie möchte ich mich fühlen? Wer möchte ich
sein?

Arbeits-Material:

Stift und Papier zum Schreiben oder gerne
auch malen!

Meditation:

Auflösung negativer Gefühlsverdichtungen

Yoga-Übung 1:

Daumen in Hand -> Arme hoch! Zuversicht &
Kraft

Yoga-Übung 2:

Sich selbst in den Arm nehmen, streicheln.
Modifiziert mit einem Kissen

Hinweis

Je schwerer der Rucksack, den wir mit uns tragen, je negativer das Wahrgenommene,
desto größer kann auch das Bewusstsein sein, dass sich entwickelt. Hier kommt die **Schatzkiste** ins Spiel!



Modul 2: Biografie-Arbeit

Übung 1: Klassische Biografie-Arbeit

Anhand der Meditation "Meine Biografie" werden Fragen zum eigenen Leben beantwortet. Start: die eigene Geburt

Übung 2: Rückwärts-Denken

Ich gehe von jetzt, heute, mein Leben rückwärts durch. Mit dem Bewusstsein von heute schaue ich auf mein Leben und Schlüsselpunkte.

Arbeits-Material:

Stift und Papier, um Fragen zu beantworten

Meditation:

Meine Biografie

Yoga-Übung 1:

Kerzenstellung

Blut fließt in den Kopf, wir erlangen neues, frische Bewusstsein

Yoga-Übung 2:

Schildkröte - Innenschau

Hinweis

Eine Rose hat kein Bewusstsein, dass sie eine Rose ist. Aber wir Menschen können uns entwickeln und entdecken, wer wir als Persönlichkeit sind. Wir können uns entfalten und ein Bewusstsein dafür erlangen, wie ich sein will, was ich zur Blüte bringen möchte!



Modul 3: Mama und Papa

Übung 1: Brief an Mutter & Vater

Ich schreibe in einem Brief alles auf, was ich meiner Mutter / meinem Vater gerne sagen würde, mich aber im Leben noch nie getraut habe. Alles darf sein!

Übung 2: Durchtrennung der Nabelschnur

Ich lege mit einer Schnur eine 8 auf den Boden. Ich setze mich in den einen Kreis und stelle mir vor, dass in dem anderen Kreis meine Mutter/mein Vater ist. Mit einem vorgestellten Schwert durchtrenne ich die Nabelschnur (Kreuzung der 8) und mache mich frei und unabhängig!

Arbeits-Material:

Stift und Papier, um zwei Briefe zu schreiben
Eine Schnur und eine Schere

Meditation:

Meine Geburt

Yoga-Übung 1:

Löwenstellung, ich brülle heraus, was da in mir wohnt!

Yoga-Übung 2:

Katze

Ich werde unabhängig und autonom

Hinweis

Diese Briefe sind nicht dafür gedacht, sie den Eltern auszuhändigen. Es geht darum, einmal ALLES aufzuschreiben, was in uns ist. Ohne Zensur "das darf ich nicht sagen" oder ähnlichem. Alles darf raus!



Modul 4: Bindungsverletzungen

Übung 1: Zellteilung

Ich habe Gefühle, ich bin sie nicht.

Meditation:

Die Zellteilung

Übung 2: ?

Arbeits-Material:

Stift und Papier, um mir Notizen zu machen

Yoga-Übung 1:

Lotus-Blüte mit den Händen
Vertrauen, Liebe, Mut oder was gewünscht ist,
darf aufgenommen werden

Yoga-Übung 2:

Beinhebestellung - ich trainiere meine
Willenskraft, die Schwerkraft, die
Automatismen zu überwinden!

Hinweis

Sollten in diesem Prozess negative Gefühle oder Störungen auftreten, nutze ich jederzeit meine Meditation aus Modul 1 "Auflösung negativer Gefühlsverdichtungen". Sie hilft mir von nun an immer und ist meine Begleiterin für herausfordernde emotionale Situationen.



Modul 5: Das Innere Kind kennenlernen

Übung 1: Spiegel-Übung

Ich stehe vor dem Spiegel und nehme Kontakt mit der Wesenheit auf, die ich wirklich bin.

Übung 2: Spaß-Liste

Was macht mir richtig Freude, was tue ich gerne? Wobei empfinde ich kindliches Losgelöstsein? Diese Liste hänge ich an einen prominenten Platz in meiner Wohnung, sodass ich sie oft sehe!

Arbeits-Material:

Stift und Papier, um eine Liste zu erstellen.
Gerne auch mit Zeitungsschnipseln oder Bildern
Einen Spiegel

Meditation 1:

Wie begegnest Du Deinem Inneren Kind?
Finde einen Namen für Dein Inneres Kind!

Meditation 2:

Vitalenergie im Körper

Yoga-Übung 1:

Hand-Fuß im Sitzen

Yoga-Übung 2:

Child-Position

Hinweis

Hier fassen wir die ersten 4 Module nochmal zusammen. Es wird ein runder Abschluss, indem alle Werkzeuge nochmal erwähnt werden. Sonnenkind und Schattenkind als Inspiration.



Begleit-Skript zum Online-Kurs

Der Gegner der Wahrheit – Der Abwehrmechanismus der Verdrängung und Verleugnung

Die Wahrheit nährt unsere Seele und wirkt heilend.

Selbst ist der Mann/die Frau - Eigentherapie

Der gute Therapeut

Das Innere Kind: Entscheidungsbefugnis, Lust und Unlust

Ich-Identifikation mit dem Körper

Psychische Krankheiten

Krankheitsgewinne

Das hohe Selbst

Regression

Hinweis

Hier finden wir noch einen guten Aufbau, einen roten Faden. Es dient als Begleitung für den gesamten Kurs, wie ein kleines Buch. Dort können Themen nachgeschaut, gelesen und verstanden werden.

