



# Anke Colditz

## Holistischer Coach

### Intensiv-Workshop

Fr 18 - So 16 Uhr

Teilnehmerzahl min 6, max. 12

Preis pro TN: 250 Euro

---

#### Workshop

### INNERES KIND – TEIL 1

---

#### Inhalt

In diesem Workshop beschäftigen wir uns mit den Blockaden in unserem Erwachsenensein, die ihren Ursprung in unserer Kindheit haben. Als Kind haben wir Überlebensstrategien entwickelt, um dem ständigen Potential von emotionalen Verletzungen auszuweichen oder unsere Sehnsucht nach Aufmerksamkeit und Liebe zu erfüllen.

Mit diesen Verhaltensmustern und Strategien ist es uns als Kind dann einigermaßen gelungen, Schmerzen und Ängste zu vermeiden. Obwohl wir diese verinnerlichteten Verhaltensmuster als Erwachsene nicht mehr brauchen, existieren sie weiterhin.

Denn das Kind von damals lebt weiter in unserem Inneren und hat ständig Bedürfnisse nach Aufmerksamkeit, Liebe und Anerkennung. Dies ist häufig mit Angst verbunden weiter verletzt oder zurückgewiesen zu werden. Das Kind in uns ist somit die Quelle unserer Verwundbarkeiten.

Häufig erwarten wir, dass diese Bedürfnisse des Kindes in uns von anderen erfüllt werden. Wenn das nicht geschieht, so sind wir enttäuscht.

#### Ziel

Erfahren, wie wir uns dem Kind in uns in einer fürsorglichen und liebenden Einstellung als "Innerer Erwachsener" annehmen können. Das führt von zu vielen Ansprüchen an andere dazu, die Verantwortung für die Erfüllung unserer Bedürfnisse selbst zu übernehmen.

#### Aus dem Workshop Inhalt

- Eine magische Reise in unsere Kindheit
- Blockierende und einengende Verhaltensmuster aus der Kindheit
- Das ungeliebte "Innere Kind" und sein Einfluss auf das Selbstwertgefühl des Erwachsenen
- Vermeidungsstrategien durch Co-Abhängigkeit (wie z. B. Betriebsamkeit, Vergnügungssucht, Flucht in Identifikationen mit Gruppen sowie Abhängigkeit von z. B. Alkohol, Nikotin und Drogen)
- Der "Innere Erwachsene" und der Kontakt mit dem "Inneren Kind"
- Disidentifikation ("Ich bin nicht das innere Kind, ich habe es und nehme es mit seinen Bedürfnissen an").



# Anke Colditz

## Holistischer Coach

---

### Intensiv-Workshop

Fr 18 - So 16 Uhr

Teilnehmerzahl min 6, max. 12

Preis pro TN: 250 Euro

#### Organisatorisches

- Leitung: Anke Colditz und Co-Coach
- Hilfsmittel: Gespräche, Visualisierungen, freies Malen, u.a.
- Workshop-Gebühr: 250.-€
- Übernachtung: Gerne sind wir bei der Suche nach geeignetem Quartier behilflich
- Verpflegung: 50.-€
- Zeit: ab Freitag 18.00 Uhr bis Sonntag ca. 16.00 Uhr
- Termine: auf Anfrage

#### Vertiefender und weiterführender Workshop

Aufbauend empfehlen wir vertiefend die Teilnahme am Workshop "Inneres Kind 2".