



# Brief an deinen Kindanteil

Schreibe deinem kleinen ICH einen Brief.

Schenke ihm deine gesamte Aufmerksamkeit und deine gesamte Liebe, die es im Alltag oftmals nicht bekommt.

Schreibe deinem kleinen Ich das, was es gebraucht hätte, um sich sicher und geborgen zu fühlen und was es heute noch braucht, um sich sicher und geborgen zu fühlen.

Was tut dir leid, dass deine kleine Version das erleben musste? Wofür bittest du um Verzeihung?

Wofür bist du deinem kleinen Ich dankbar? Worauf bist du stolz?

Was möchtest du ihr versprechen? Was willst du in Zukunft anders machen?

Bevor du in die Übung startest, schließe gleich erst einmal deine Augen.

Lege deine Hände auf dein Herz und lass die jüngere Version vor deinem inneren Auge erscheinen. Beobachte einfach nur, wie sie aussieht. Es spielt keine Rolle, in welchem Alter dir dein jüngeres Ich erscheint.

Vertraue, dass du hier das richtige Bild empfangst.

Dann verbinde dich mit diesem kleinen Wesen und nimm wahr, wie es sich fühlt.



*Liebe kleine ...*



*Es tut mir so unendlich leid, dass ...*



*Bitte vergib mir, dass ...*

A large, empty rectangular box with a thin black border, intended for writing a confession or apology.



*Ich danke dir für ... / Ich bin so dankbar dafür, dass ...  
Ich bin stolz auf dich, ...*



*Ich verspreche dir, dass ...*

A large, empty rectangular box with a thin black border, intended for writing a promise.

*Ich liebe dich.*

*Deine*