



Beziehung zum inneren Kind

Ich kann mich nicht erinnern wandeln in
„ich will mich erinnern!“

Zu welchem Grad fühlst du dich in deiner
Beziehung:



1= überhaupt nicht, 10= vollkommen	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Ich fühle mich willkommen										
Ich fühle mich verbunden										
Ich fühle mich wertgeschätzt										
Ich kann mich abgrenzen und mein Eigenes tun										
Ich kann mich herzlich zeigen und mich hingeben										

Hast du Werte von 1-5 gab es vermutlich traumatische Erlebnisse in deiner Kindheit, auch wenn du dich nicht erinnern kannst!