

Kernressource 1: "Willkommen sein"

Alter: vorgeburtlich bis ca. 6 Monate

Die 1. Kernressource im Kindesalter:

Willkommen zu sein auf dem Planeten Erde, in diesem Leben, im eigenen Körper, bei liebevollen Menschen in einem sicheren Umfeld. Zugehörigkeitsgefühl zu dieser Welt, sich verbunden fühlen und Kontakt mit dem eigenen Körper und den Gefühlen haben

Die 1. Kernressource im Erwachsenenalter:

Mit sich selbst verbunden zu sein und in der Lage zu sein, dauerhafte Beziehungen mit anderen einzugehen.

Störungen und Überlebensstile

Störungen bei „Willkommen sein“

=> Welche Störungen hast Du in Deiner Kindheit erlebt?

z.B. Deine Zeugung ist nicht gewollt, in der Schwangerschaft erlebst eine gestresste und rauchende Mutter, Deine Geburt ist unachtsam & grob Du bekommst Schläge auf den Po, Es ist viel zu kalt, Du wirst von der Mutter getrennt, Du spürst, dass Du eine Last für Deine Mutter bist, Dein Schreien wird oft nicht gehört und Du wirst ignoriert, Du fühlst Dich oft verlassen.

Überlebensstile „Willkommen sein“

=> Welche Überlebensstile hast Du in Deiner Kindheit entwickelt?

z.B. DU hörst auf zu schreien, Du frierst Deine Körperempfindungen und Gefühle ein, Du gehst aus Deinem Körper
- Du trennst Deine Gefühle und Deine Gedanken voneinander, Du vermeidest den Kontakt mit Vater und Mutter
- Du ziehst Dich in Dir zurück, ...

Identitäten

Scham-basierte Identität „Willkommen sein“

=> **Wie nimmst Du Deine Scham-basierte Identität im Hier und Jetzt wahr?**

z.B. Ich schäme mich dafür, dass ich existiere, Ich habe keinen Platz auf dem Planeten Erde,
Ich habe kein Recht hier zu sein, Ich bin eine Last für andere, Ich kann mich nur von außen sehen und spüre mich nicht

Größte Angst:

Ich werde sterben oder auseinanderbrechen, wenn ich fühle!

Schwierige Sätze:

Ich bin, Ich habe einen Platz in dieser Welt, Ich habe ein Recht hier zu sein

Gegen-Identität „Willkommen sein“

=> **Wie nimmst Du Deine Gegen-Identität im Hier und Jetzt wahr?**

z.B. Ich spiele eine gute Rolle in meinem Leben, Ich bin ein guter Vater, Mutter, Ehemann, Ehefrau, Lehrer, usw.
- Ich bin ein sehr vernünftiger und rationaler Mensch und ich kenne keine Emotionen, Ich bin den anderen überlegen, ...