

## 9. Strategien für dein Bedürfnis nach Empathie

### Gespräche mit deinem inneren Kind

- Nimm dir z. B. vor dem Einschlafen oder nach dem Aufwachen Zeit, dein inneres Kind anzuhören und ihm Empathie durch ein Gespräch zu schenken.
- Z. B. »Du bist noch ganz müde und erschöpft, weil der Tag gestern wirklich anstrengend war und du heute Nacht wenig Schlaf bekommen hast. Komm in meine Arme und ruhe dich noch aus. Was hältst du davon, wenn wir ganz langsam und mit viel Ruhe in den Tag starten und ich uns erst mal einen warmen Tee mache?«

### Deine innere kritische Stimme stoppen

- Oft sind Eltern sehr streng und hart mit sich.
- Beobachte daher bewusst die Gedanken dir selbst gegenüber (z. B. Ich bin zu doof, ich bekomme das nie hin! Wieder habe ich geschrien, ich schaffe es einfach nicht).
- Spürst du dann z. B. Enge, Druck oder Schwere im Körper, höre hin.
- Danach erkläre deiner kritischen Stimme, dass sie jetzt Pause machen darf.
- Du übernimmst die Führung und gehst zurück in deine empathische, liebevolle Haltung dir selbst gegenüber.

### Einen Brief an dein inneres Kind schreiben

- Schreibe auf, was du deinem inneren Kind in seiner Kindheit alles gewünscht hättest.
- Richte diese Worte in Form eines Briefes an dein inneres Kind.
- Z. B. wie sehr du bedauerst, dass es in bestimmten Situationen nicht das bekommen hat, was es eigentlich gebraucht hätte, und erkläre genau, was es eigentlich verdient gehabt hätte.

## Empathie-Tagebuch

- Stell dir eine Situation aus deiner Kindheit vor, in der du dich unwohl gefühlt hast, und notiere diese.
- Spüre in dich hinein.
- Notiere all deine Gefühle, die durch das Vorstellen dieser Situation in dir ausgelöst werden.
- All diese Gefühle dürfen sein.
- Schenke ihnen in deinem Empathie-Tagebuch einen Raum, in dem sie gesehen und gehört werden.
- Schreibe z. B. etwas wie: »Ich sehe meine Traurigkeit von damals! Ich sehe meine kleine ›Anne‹ – ich bin da für dich!«
- Verabschiede dich von deinem inneren Kind und klappe dein Buch zu.
- Wichtig ist, dass du die Gefühle von damals nicht mit in deinen Alltag nimmst.

**Wünschst du dir zusätzliche Unterstützung für die Umsetzung, schenke dir eines unserer Onlinetrainings:**

<https://konfliktengel.de/behalt-die-nerven/>

<https://konfliktengel.de/ichbinwichtig/>