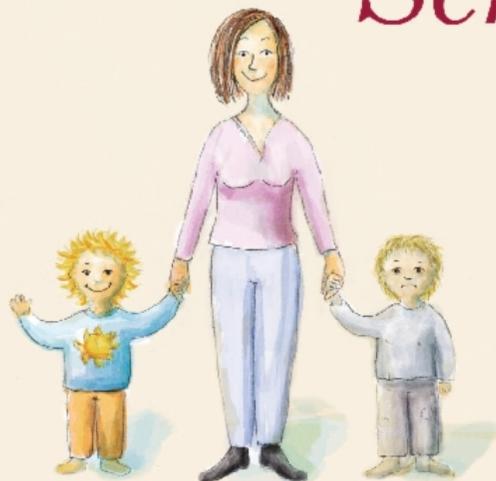


Stefanie  Stahl

# *Sonnenkind und Schattenkind*



Eine inspirierende  
Erzählung zu

*Das Kind  
in dir  
muss  
Heimat  
finden*



kailash



kailash



Stefanie  Stahl

# *Sonnenkind und Schattenkind*

Eine inspirierende Erzählung zu  
»Das Kind in dir muss Heimat finden«

  
kailash



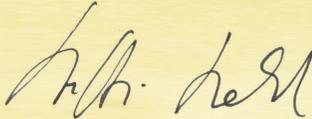
Das Leben könnte so schön sein, wenn ... ja, wenn zum Beispiel der Chef netter wäre oder es zu Hause weniger Streit gäbe. So oft sehen wir das Glück in Reichweite, doch immer scheint etwas zwischen uns und dem guten Leben zu stehen. Manchmal haben wir sogar das Gefühl, die Welt sei gegen uns und gönne uns nicht das kleinste bisschen Glück.

Mit der Geschichte in diesem Büchlein möchte ich dir zeigen, wie du diese Barriere zwischen dir und einem guten Leben abbauen kannst. Ich zeige dir, was du brauchst, um dich in der Welt verstanden, geborgen und angenommen zu fühlen. Es ist gar nicht so schwer. Du musst nur bereit sein, dich selbst besser kennenzulernen. Dabei spielen vor allem die Prägungen aus deiner Kindheit eine große Rolle. In der Psychologie bezeichnen wir diese Kindheitsprägungen, die alle Menschen in sich tragen, als »inneres Kind«. Sie haben, das weiß man heute, einen großen Einfluss auf unsere gegenwärtige

Wahrnehmung, unsere aktuellen Gedanken und Gefühle als Erwachsene – auch wenn wir uns an viele Einzelheiten aus Kindertagen nicht mehr erinnern.

Jeder Mensch hat in seiner Kindheit sowohl positive als auch negative Prägungen erhalten. Probleme machen uns heute vor allem die negativen, denn sie wirken wie eine dunkel getönte Brille, durch die wir die Welt nicht mehr hell und deutlich sehen können. Ich nenne diesen Anteil in uns »das Schattenkind«.

Erst wenn wir unser Schattenkind kennenlernen, beginnen unsere negativen Prägungen aus der Kindheit zu heilen. Zu wissen, was uns negativ geprägt hat, ist – so paradox es auch klingen mag – die Grundvoraussetzung dafür, das Leben in vollen Zügen zu genießen, schwierige Situationen zu meistern und gute Beziehungen zu führen. Wir fühlen uns in uns selbst und auf der Welt geborgen. Wir stehen zu uns und gestalten unser Leben so, wie es für uns richtig ist. Ich kann dir versprechen: Das ist ein ziemlich gutes Lebensgefühl. Viel Spaß beim Lesen!

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Ralf Herr', is positioned at the bottom left of the page. The signature is written in a cursive, flowing style.