



BODYMIND THERAPY

ONLINE COACHING

Modul 1.2: Warum mache ich mich kaputt?

Übung: Einschärfung in der Transnationalen Analyse und verletzte Rechte der Kinder

Einflüsse, die das Kleinkind aus seiner nächsten Umgebung treffen, nennen wir in der Transnationalen Analyse „Botschaften“, und meist sind das elterliche Botschaften. Sie werden dem Kind in frühester Kindheit vermittelt, bis ca. 0-12 Jahre, und zwar nonverbal und verbal. Jede Person trägt verschiedene Botschaften in mehr oder weniger starker Ausprägung in sich.

Elterliche Botschaften können sein:

- 1. Sei nicht!** Du hast keine Daseinsberechtigung!
 - Das Recht zu Existieren.
- 2. Sei nicht wichtig!** Du bist unwichtig! Die anderen sind wichtiger als Du!
 - Das Recht zu Existieren, auf Selbstständigkeit, genug und gut versorgt zu werden, authentisch zu sein.
- 3. Sei nicht Du selbst!** Wenn sich Eltern bspw. einen Sohn wünschen und eine Tochter bekommen und darüber sehr enttäuscht sind.
 - Das Recht zu Existieren, auf Selbstbestimmung, authentisch zu sein.
- 4. Sei kein Kind!** Sei vernünftig, sei wie ein Erwachsener. Oft das älteste Kind.
 - Recht auf Selbstbestimmung, authentisch zu sein, sich auszudrücken, auf Sicherheit und Schutz.
- 5. Werde nicht erwachsen!** Bleib ein Kind, unselbständig. Oft das jüngste Kind.
 - Recht auf Selbstständigkeit, auf Sicherheit und Schutz, genug und gut versorgt zu werden, auf Selbstbestimmung.
- 6. Schaff es nicht!** Hab keinen Erfolg.
 - Recht auf Selbstständigkeit, genug und gut versorgt zu werden, auf Selbstbestimmung.
- 7. Lass das!** Unternimm nichts von Dir aus. Oft bei überängstlichen Eltern.
 - Recht auf Selbstbestimmung, auf Selbstständigkeit, auf Sicherheit und Schutz.
- 8. Gehöre nicht dazu!** Ausschluss, wenig Zus.-gehörigk.-gefühl.
 - Das Recht zu Existieren, authentisch zu sein, auf Selbstbestimmung.



BODYMIND THERAPY

9. Sei nicht nahe! Trau niemandem.

- Das Recht zu Existieren, auf Sicherheit und Schutz, sich auszudrücken.

10. Sei nicht gesund! Bsp. Wenn ein Kind nur dann Aufmerksamkeit bekommt, wenn es krank ist.

- Recht auf Selbstbestimmung, authentisch zu sein, sich auszudrücken.

11. Denke nicht! Betrifft auch heute noch mehr Frauen als Männer.

- Recht auf Selbstbestimmung, authentisch zu sein, sich auszudrücken, auf Selbstständigkeit.

12. Hab keine Gefühle! Als Männerthema auch: „*zeig keine Trauer*“, als Frauenthema bei „*zeig keine Wut*“.

- Recht authentisch zu sein, sich auszudrücken, auf Sicherheit und Schutz.

13. Sei sexuell/Sei nicht sexuell! Eifersucht/Rivalität/Manipulation der Eltern oder „*Du bist meine/n kleine/n Prinz/essin*“ oder „*Schmutztiger Junge*“ bzw. „*Nute*“

- Recht authentisch zu sein, sich auszudrücken, auf Selbstbestimmung, auf Sicherheit und Schutz.

Welche 10 Botschaften (direkt oder indirekt) hast Du von deinen Bezugspersonen bekommen?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....