



dein **inneres**
kind heilen

Workbook

www.dein-inneres-kind.de

dein inneres
kind heilen



Danke für Dein Vertrauen

Du hast einen wichtigen Schritt für Dein persönliches Wachstum getan.

Es braucht Mut, sich mit dem Inneren Kind auseinanderzusetzen, und genau diesen Mut hast Du bewiesen.

Vielen Dank, dass Du dabei warst! Es war nicht nur wichtig, sondern auch der Beginn einer tiefgreifenden Veränderung.

Erinnere Dich: **Transformation ist möglich** – Du hast jetzt die Werkzeuge und die Klarheit, um Deinen Weg weiterzugehen.

dein inneres
kind ist nicht
dein feind -
es ist der teil
von dir,
der darauf
wartet,
gesehen und
geliebt zu
werden.

Was für ein **INNERES KIND** **TRÄGST DU IN DIR?**

Wusstest Du, dass es verschiedene Typen von Inneren Kindern gibt, die unser Verhalten und unsere Gefühle prägen?

Jeder Typ hat seine eigenen Bedürfnisse, Herausforderungen und Heilungswege

Warum ist es wichtig, Deinen Typ zu kennen?

Jeder dieser Typen hat Muster, die in Deiner Kindheit entstanden sind und Dein heutiges Leben beeinflussen.

Indem Du verstehst, welcher Typ in Dir besonders präsent ist, kannst Du gezielt daran arbeiten, alte Wunden zu heilen und neue Verhaltensweisen zu entwickeln.

Finde heraus, welcher Dich am besten beschreibt?



**Mach
jetzt den
Test!**

[HIER GEHTS ZUM INNEREN-KIND-TEST](#)



spüren entdecken

1

Warum Deine Emotionen die Kontrolle übernehmen



Wenn Du in bestimmten Situationen von starken Emotionen überwältigt wirst, dann liegt das an einem **emotionalen Flashback**.

Flashbacks sind „Rückfälle“ in alte Gefühle aus der **Kindheit**.

Dein Inneres Kind übernimmt in diesen Momenten **die Kontrolle** – ohne, dass Du es bewusst bemerkst.

Es sind nicht die Situationen im Außen, die Dich triggern, sondern alte, **unaufgelöste** Gefühle in Dir.

spüren entdecken

2

Wie Du schmerzhaft Gefühle transformierst



Emotionale Flashbacks verschwinden nicht von allein. Du musst im **richtigen Moment** eingreifen:

- Erkenne, dass Du in einem Flashback bist.
- Verbinde Dich mit Deinem Inneren Kind: Gib ihm, was es braucht.
- Verändere die Reaktion: Statt impulsiv zu reagieren, halte inne und begleite Dein Inneres Kind bewusst.

Transformation passiert nicht durch Vermeidung, sondern durch **bewusste Hinwendung** zu Deinen Gefühlen.

spüren entdecken

3

Das entscheidende, fehlende Puzzelstück



Der Schlüssel zur Heilung liegt darin, im Trigger-Moment präsent zu sein.

Veränderung ist nur möglich, wenn Du mit Deinem Inneren Kind im Moment der **Aktivierung** mitfühlst.

So können emotionale Flashbacks langfristig **aufgelöst** werden.

Nur wenn Du lernst, Deinem Inneren Kind in diesen Momenten **liebepoll** zu begegnen, kannst Du dauerhaft **emotionale Freiheit** erlangen.

DER ERSTE SCHRITT

ÜBERPRÜFE, OB DU EINEN INNEREN-KIND- FLASHBACK HAST

- ✓ Fühlst Du Dich plötzlich klein, hilflos oder überfordert?
- ✓ Reagierst Du intensiver, als die Situation erfordert?
- ✓ Hast Du Gedanken aus der Kindheit ?
- ✓ Versuchst Du zu kämpfen, zu fliehen oder Dich anzupassen?
- ✓ Erkennst Du alte Muster, die sich wiederholen?

DIE KONSEQUENZEN

Was würde es bedeuten

**WENN DEIN
LEBEN VON
NUN AN **IMMER**
SO BLEIBT,
WIE ES
GERADE IST?**

BEZIEHUNGEN

SELBSTWERT

BERUF & ALLTAG

DER ERSTE SCHRITT

Beschreibe eine Situation, in der Du getriggert warst:

Welches Innere Kind warst Du in dieser Situation?



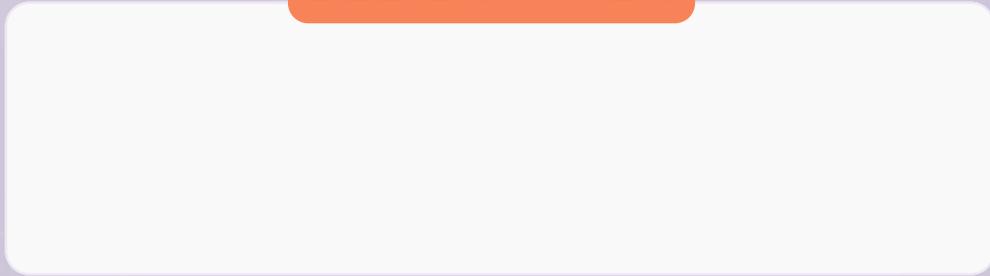
Beschreibe Deine Reaktion in dieser Situation?

Welche Auswirkungen & Konsequenzen hat meine Reaktion?

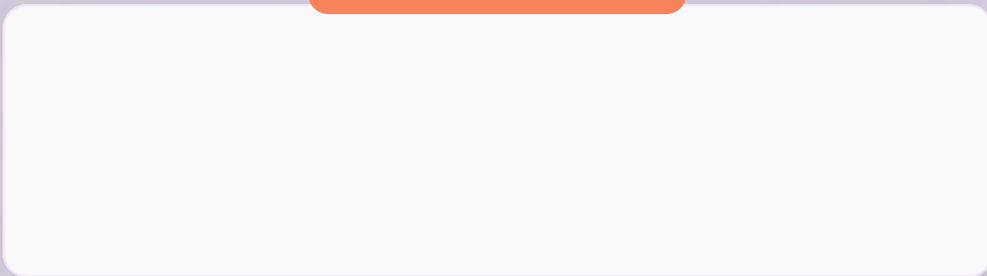
WO FÜHRT DEIN WEG HIN

Was würdest Du gewinnen, wenn Du Dich jetzt entscheidest, Dein Inneres Kind zu heilen?

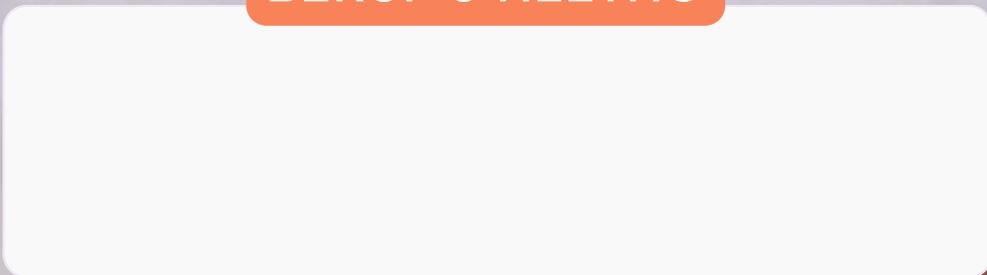
BEZIEHUNGEN



SELBSTWERT



BERUF & ALLTAG



deine heilung
beginnt,
wenn du
erkennst,
dass du heute
erwachsen
bist und dein
inneres kind
sicher führen
kannst.



transformations
programm DEIN INNERES KIND HEILEN

Befreie Dich jetzt endgültig aus der lähmenden Spirale von Angst, Selbstzweifeln & Beziehungsstress

Mit den Werkzeugen des
Transformation-Programms ist es
jetzt so **einfach wie noch nie!**



ICH BIN DABEI



4,88 von 5



transformations programm CLASSIC

INHALTE

- 10 Online-Workshops
- 10 Transformations-Sessions
- Workbook mit Analysebögen
- Notfall-Prozess
- Dein Erwachsenen-ICH stärken
- Inner Child Breathwork-Kurs

+  Entspannungs-
Meditationen + Motivations-
Kurs

Wert: 590 Euro

Einführungs-Preis 250 Euro

Spare 340 Euro 

**Gültig
bis zum
18.1.25**

transformations programm PLUS

INHALTE

- 10 Online-Workshops
- 10 Transformations-Sessions
- Workbook mit Analysebögen
- Notfall-Prozess
- Dein Erwachsenen-ICH stärken
- Inner Child Breathwork-Kurs

+  Entspannungs-
Meditationen + Motivations-
Kurs

- 2 Live-Sessions im Monat
- Community
- 5-Minuten-Umsetzungs-Tipps
- Workshop-Mediathek
- DeepDive Notfall-Prozess



Wert: 1.058 Euro

Einführungs-Preis 450 Euro

+39 Euro / im Monat ab dem 13. Monat **jederzeit kündbar**

Spare 608 Euro 

einmaliges
angebot



Ein herzliches Dankeschön für dieses umwerfende Transformations-Programm!

Als leitende Ärztin der Arbeitsmedizin im Finanzsektor Luxemburgs ist es meine Aufgabe, Menschen mit Burnout zu unterstützen und sie wieder in den Arbeitsalltag zu integrieren.

Dabei habe ich erkannt, wie tief verwurzelte Glaubenssätze aus der Kindheit oft zu diesem Zustand führen können.

Ich habe das Programm selbst getestet und empfehle es nun auch meinen Klienten in der Klinik.

Es ist ein unverzichtbares Werkzeug, um langfristige und nachhaltige Veränderungen zu erzielen.

Dr. Patrizia Thiry

Leitende Ärztin - Association pour la Santé au travail des secteurs Tertiaire et Financier





Das Transformations-
Programm ist ein richtiges
Aha-Feuerwerk. Mir hat es
auch nach intensiver
Auseinandersetzung mit mir
selbst und meinem inneren
Kind **nochmal geholfen**, zu
verstehen, wie unbewusste
Muster in mir ablaufen.

**Ich kann es definitiv
weiterempfehlen!**

Insa Uhlenkamp
Psychologin



Ich lerne mich von Tag zu Tag
immer besser kennen und
mein Leben erscheint in neuen
Farben. **Es fühlt sich**

unglaublich befreiend an!

Ich möchte mich von Herzen
bei Markus bedanken. Für
seine Offenheit, Ehrlichkeit und
seine wunderbare Art, uns die
wichtigen Lektionen des
Lebens beizubringen. Danke
an Alle, die daran beteiligt sind.

Lena

Wieder
Lena

5,00 von 5
★★★★★
SEHR GUT



Das Seminar **Dein inneres Kind heilen** hat mein Leben positiv verändert. Ich arbeite seit einigen Jahren mit meinem inneren Kind und es mir **nichts so viel gebracht** wie das **Transformationsprogramm** **Dein inneres Kind heilen**. Auch in meiner Tiefenpsychologischen Therapie **wäre ich ohne das Seminar nicht so tief an meine Themen und Gefühle** **rangekommen**.

5,00 von 5
★★★★★
SEHR GUT



Begeistert haben mich die fundierten und sehr hilfreichen Informationen die in wochenweisen Schwerpunktthemen **sehr** **aufschlussreich** und Online-Seminargestützt vermittelt werden. Sehr leicht zu erarbeitenden Unterlagen unterstützen den Blick auf sich selbst und geben lebensberatende Antworten auf die Fragen "Wieso bin ich so, wie ich bin!?" oder "Wie gelingt es mir, selbstbestimmter und erwachsener mein Leben zu gestalten!?" Situationen bewusster zu verstehen und mit diesen Erkenntnissen **selbstliebend** zu handeln.

5,00 von 5
★★★★★
SEHR GUT



Dieses Programm ist eine Offenbarung und das Beste, was mir je an Coaching passiert ist! Ich bin erst Anfang der dritten Woche und hatte bereits Wahsinns-Transformations-Ereignisse. Das hat nicht einmal die SE-Trauma-Therapie geschafft, die mich so viel Geld gekostet hat. Ich bin Markus einfach nur so unglaublich dankbar für diesen Online-Kurs und **würde das wirklich JEDEM empfehlen, der sein Leben nachhaltig ändern möchte** - vor allem begleitend bzw. zusätzlich zu einer klassischen (Psycho-)Therapie. **Ich fühle mich wie ein neuer Mensch**. Tausend Dank, es ist einfach unbeschreiblich!!!

MARKUS

about me.

Markus Asano

Markus Asano, geboren 1977, wuchs in Ammerthal (in Bayern) auf und studierte zunächst BWL in Regensburg und dann Philosophie und Psychologie an der Universität Hamburg (Magister Artium).

Über die Philosophie entdeckte er seine Leidenschaft zu Yoga und arbeitete mehrere Jahre als Kommunikationstrainer.

Die Tatsache, dass er mit den Teilnehmern häufig „feststeckte“, führte ihn zur Thematik des Inneren Kindes, mit der er sich seit mittlerweile über 20 Jahren befasst.

Die von ihm erdachte und konzipierte Innere-Kind-Transformation hat er in unzähligen Sitzungen mit Klienten angewandt und immer weiter optimiert.



dein inneres kind heilen

Markus Asano

Instagram @inneres_kind_heilen

Facebook @asanomarkus

Podcast "Dein Inneres Kind heilen"

YouTube-Kanal "Inneres Kind heilen"

Bei Fragen melde Dich gerne bei unserem Team

kontakt@dein-inneres-kind.de

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung, liegen bei Markus Asano. Kein Teil dieses PDFs darf in irgendeiner Form (sei es durch Fotokopie, Mikrofilm oder andere Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung von Markus Asano reproduziert, gespeichert oder weitergegeben werden, auch nicht unter Verwendung elektronischer Systeme.

