



inneres kind  
**MASTERCLASS**

---

**KOMPASS**

# Selbstsabotage & das Innere Kind

Das Innere Kind zeigt sich heute in Deinem Denken, Fühlen und Handeln.

Im Umgang mit Dir selbst oft durch Selbstkritik, Schuldgefühle, das Gefühl, nicht gut genug zu sein oder durch Selbstsabotage.

In Beziehungen durch Vorwürfe, Ausraster, den Wunsch zu gefallen, es allen recht zu machen oder durch Rückzug.

In beiden Bereichen zeigt es sich besonders durch Gefühlsüberflutung und automatisch ablaufende Reaktionen.

*Kennst Du das?*



<b>Mit mir selbst</b>	<b>In meinen Beziehungen</b>
<b>Selbstkritik</b>	<b>Vorwürfe Ausrasten</b>
<b>nicht gut genug fühlen</b>	<b>Gefallen wollen</b>
<b>schuldig fühlen</b>	<b>es allen Recht machen</b>
<b>Selbstsabotage</b>	<b>Zurückziehen</b>
<b>Gefühlsüberflutung &amp; Autopilot</b>	



# Liebesbeziehungen & Inneres Kind

In **Liebesbeziehungen** zeigen sich die Muster des Inneren Kindes noch einmal besonders **intensiv**.

Alles, was Du aus dem **Umgang mit Dir selbst** kennst

- Selbstkritik,
- Schuldgefühle,
- Gefühlsüberflutung und
- Autopilot

**wirkt hier weiter.**

Dazu kommen beziehungsspezifische Themen wie Eifersucht, Verlustangst, Bindungsangst oder das Gefühl, immer wieder **die falschen Partner anzuziehen**.



## Diese Muster sind Hilferufe Deines Inneren Kindes

Es will gesehen, gehört und ernst genommen werden.

### Deshalb ist wichtig:

Du bist nicht falsch.  
Du bist nicht „zu viel“.

**Du hast ein verletztes  
Inneres Kind, das  
Unterstützung braucht.**



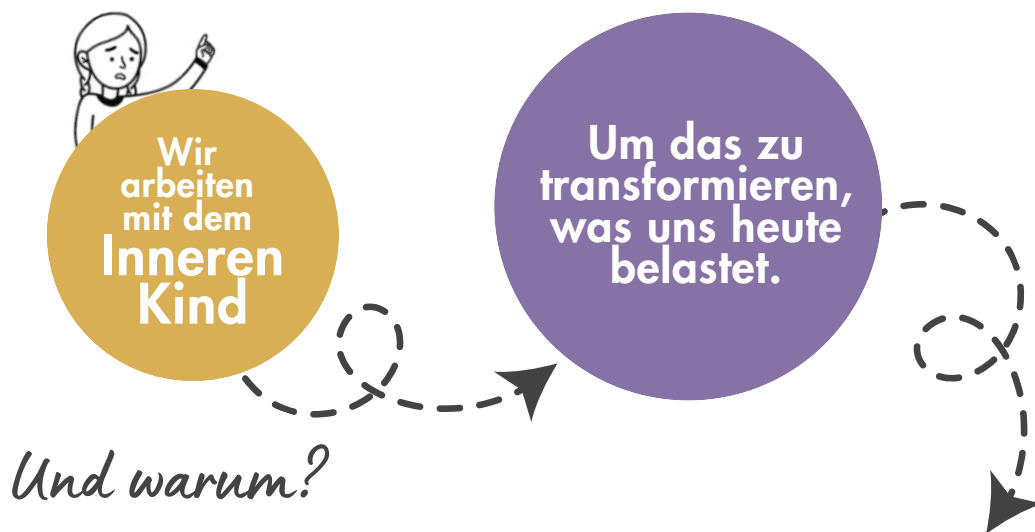
Dein Inneres Kind heilen

# innere kind TRANSFORMATION

In dieser Masterclass stelle ich Dir die Methode vor, die ich in den letzten Jahren entwickelt habe:



**Innere-Kind-Transformation bedeutet:**



**Selbstkritik**



**Selbstliebe**

**Es allen Recht machen**



**Für Dich einstehen**

**Beziehungsprobleme**



**Herzens-Beziehung**

**Gefühlsüberflutung**



**Selbst-Steuerung**



## GEHEIMNIS # 1

**Warum die meisten  
Deiner heutigen  
Probleme aus dem  
Inneren Kind  
kommen**

*Und sich auch nur  
dort lösen lassen*



# Entstehung des Inneren Kindes

Um das Innere Kind heilen zu können, ist es wichtig zu verstehen, wie das Innere Kind entstanden ist.

Als Kind hast Du immer wieder gehört,

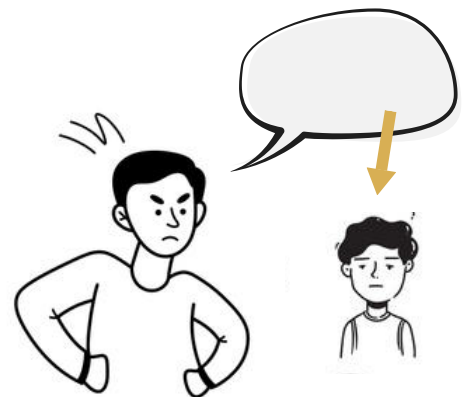
- was an Dir nicht stimmt,
- was Du falsch machst,
- wo Du „zu viel“ bist oder „zu wenig“.

In diesen frühen Jahren hattest Du noch keinen inneren Filter.

Bis ungefähr zum sechsten Lebensjahr befindest Du Dich in einem Gehirnwellenzustand, in dem das, **was Du hörst, ungefiltert in Dein Unterbewusstsein** gelangt.

**Du prüfst nicht:**

- „*Stimmt das wirklich?*“
- „*Hat das etwas mit den anderen zu tun?*“
- „*Ist das fair?*“



**Du nimmst es einfach auf.**

Alles, was Deine Eltern, Deine Bezugspersonen, Erzieher oder Lehrer über Dich sagen, wird direkt zu Deinem **inneren Bild von Dir selbst**.

**So entsteht Deine innere Stimme.  
So entsteht Dein Selbstbild.**

Und vieles von dem, was Du heute über Dich denkst,  
hat hier seinen Ursprung.

Dein Inneres Kind heilen



**Alles, was  
Bezugspersonen  
über Dich als  
Kind gesagt  
haben, wurde  
zu Deinem  
Selbstbild und  
Deiner inneren  
Stimme.**

MARKUS ASANO

[www.dein-inneres-kind.de](http://www.dein-inneres-kind.de)

Du hast als Kind unzählige Situationen erlebt, in denen Du **emotional überfordert** warst.

- Vielleicht warst Du **traurig** und **niemand hatte Zeit für Dich**.
- Vielleicht hattest Du **Angst** und man hat Dich **ausgelacht**.
- Vielleicht warst Du **wütend** und wurdest bestraft, ausgeschimpft, abgewertet oder **allein gelassen**.

In solchen Momenten hattest Du starke Gefühle und niemand war da, der Dich begleitet hat.

### Und hier liegt ein entscheidender Punkt:

Kinder können Gefühle nur verarbeiten, wenn jemand bei ihnen ist und sie darin begleitet.

### Das nennt man Co-Regulation.

Ein Kind braucht einen Erwachsenen, der präsent ist, zuhört, tröstet und Sicherheit gibt.

Wenn das fehlt, bleibt das Gefühl im Körper und im Nervensystem stecken.




### Entstehung Deines Inneren Kindes:

Du musstest als Kind einen Weg finden, damit umzugehen.

Und dieser Weg war oft: **verdrängen**.

Du hast Gefühle abgespalten, weggeschoben, nicht mehr gespürt, um innerlich **zu überleben**. Das war damals notwendig.

Und genau daraus ist Dein Inneres Kind entstanden. 



---

Dein Inneres Kind heilen

**Wenn Du als Kind  
starke Gefühle  
hattest und Dich  
niemand begleitet  
hat, musstest Du  
diese Gefühle  
verdrängen.**

**MARKUS ASANO**

# Warum alte Gefühle heute wieder auftauchen

Auch wenn Du heute erwachsen bist, sind diese frühen inneren Anteile noch da.

Sie verschwinden nicht einfach. Sie bleiben im Inneren gespeichert.

Wenn heute etwas passiert, das an **frühere Erfahrungen erinnert**, wird dieser Teil aktiviert.

## Das nennt man einen Trigger.

In diesem Moment wirst Du innerlich wieder zu diesem **jüngeren Anteil**.

Vielleicht zwei, drei oder vier Jahre alt.

Mit den Gefühlen und Überzeugungen von damals.

Das passiert, weil abgespaltene Anteile innerlich nicht mitwachsen.

Sie bleiben auf dem emotionalen Stand stehen, auf dem sie entstanden sind.



Deshalb wirst Du heute manchmal von  
Deinen Gefühlen überflutet.

Deine erwachsenen Fähigkeiten sind dann  
nicht erreichbar.



## GEHEIMNIS #2

**Was es Dich  
wirklich kostet,  
wenn Du Dein  
Inneres Kind  
weiter ignorierst**



---

Dein Inneres Kind heilen

95%

**Gefühle kommen oft**  
*nicht* **aus der**  
**aktuellen Situation**

WAS ES DICH KOSTET

# Du zerstörst Beziehungen

1

Wenn das Innere Kind ungeklärt bleibt, wirkt es sich vor allem auf Deine Beziehungen aus.

**Auf die Menschen, die Dir am meisten bedeuten:**

- Deinen Partner
- Deine Kinder
- Deine engsten Bezugspersonen

Durch **Autopilot-Reaktionen, Rückzug, Vorwürfe** oder emotionale Ausbrüche entstehen immer **wieder Verletzungen**.

So werden **Beziehungen langsam beschädigt**, obwohl eigentlich Liebe da ist.



# Trauma an die Kinder weitergeben

Irgendwann erkennst Du, wie sich Deine eigenen inneren Muster bei Deinen Kindern zeigen.

**Vielleicht hörst Du Dein Kind sagen:**

- „*Ich bin dumm.*“
- Vielleicht merkst Du, dass es seine **Wut unterdrückt.**
- Oder dass es Angst hat, **Nein zu sagen.**

**In solchen Momenten wird klar:**

Kinder übernehmen nicht nur unser Verhalten. Sie übernehmen auch unsere **ungelösten inneren** Themen.

Wenn Du Deinen eigenen Schmerz nicht heilst, müssen Deine Kinder ihn später selbst bearbeiten.

**Indem Du heute an Dir arbeitest, unterbrichst Du diese Weitergabe.**



**Du schenkst Deinen Kindern etwas sehr Wertvolles:**

**MEHR INNERE FREIHEIT.**

WAS ES DICH KOSTET

3

# Dein Körper leidet immer mehr

Unverarbeitete Gefühle wirken nicht nur im Denken und in Beziehungen.  
**Sie wirken auch im Körper.**

Wenn innere Anspannung, Angst, Wut oder Traurigkeit lange unterdrückt werden, bleibt der **Körper dauerhaft im Stressmodus.**

Das Nervensystem kommt nicht mehr richtig zur Ruhe.



## Viele Menschen spüren das durch

- Verspannungen,
- Erschöpfung,
- Schlafprobleme,
- innere Unruhe oder
- immer wiederkehrende Beschwerden.

Der Körper versucht auf seine Weise zu zeigen, dass etwas **gesehen und verarbeitet** werden will. Je länger innere Themen ignoriert werden, desto **stärker meldet** sich oft der Körper.



Wenn Du beginnst, **Dein Inneres Kind zu begleiten**, kann sich auch **Dein Körper Schritt für Schritt** entspannen.  
Innere Klärung wirkt immer auch körperlich.

WAS ES DICH KOSTET

4

# Selbstverrat und Verlust der Selbstachtung

Wenn Du Dich selbst nicht wirklich liebst und ernst nimmst, beginnst Du, Dich **innerlich zu verlassen**.

- Dann tolerierst Du Verhalten, das Dir schadet.
- Du bleibst in Beziehungen, die Dir nicht guttun.
- Du hältst an Menschen fest, die emotional nicht verfügbar sind.

So geht nach und nach **die Verbindung zu Dir selbst** verloren.

Und mit ihr **Deine Selbstachtung**.



**Innere-Kind-Arbeit bedeutet, diese Verbindung wiederherzustellen.**

**Dich selbst wieder ernst zu nehmen. Deine Grenzen zu spüren.**

**Und für Dich einzustehen.**



DIE GUTE NACHRICHT

**DIESE MUSTER SIND  
NICHT FESTGESCHRIEBEN.  
DU KANNST SIE  
AUFLÖSEN.**



**Veränderung passiert nicht von allein.**

Die meisten Menschen verbringen ihr Leben damit, sich **abzulenken**.

Sie investieren unglaublich viel Energie, Zeit und Kraft, um ihren eigenen **inneren Themen auszuweichen**.

Alles, um nicht fühlen zu müssen, was eigentlich gesehen werden will.

Dabei wäre es oft einfacher, es einmal wirklich anzupacken und dann für **den Rest des Lebens frei zu sein**.

# Die Falle des Aufschiebens

*„Ja, ich muss da etwas machen ... aber nicht jetzt. Später.“*

Viele Menschen kennen diesen Gedanken. Und genau darin liegt die Gefahr. Innere Themen verhalten sich nicht wie Dinge, die man einfach liegen lassen kann.

## Die Inneren-Kind-Themen verhalten sich eher wie Karies.

Am Anfang tut es kaum weh.

Man spürt vielleicht nur ein leichtes Ziehen. Man kann es eine Zeit lang ignorieren.

Aber es wird nicht kleiner.

Ungeklärte Gefühle lösen sich nicht von selbst auf.

Mit mir selbst	In meinen Beziehungen
Selbstkritik nicht gut genug fühlen schuldig fühlen	Vorwürfe Ausrasten Gefallen wollen es allen Recht machen
Selbstsabotage	Zurückziehen
Gefühlsüberflutung & Autopilot	



*Und sie wirken weiter*





GEHEIMNIS #3

**Wie Du Dein  
Inneres Kind  
heilst**

*für mehr Selbstliebe &  
glückliche Beziehungen*



# Wie Du Dein Inneres Kind heilst

Wenn es Deinem Inneren Kind nicht gut geht, meldet es sich.

**Es ruft um Hilfe.**

Und diese Hilferufe zeigen sich als Probleme in Deinem Leben. Deshalb lösen wir diese Probleme nicht, indem wir sie bekämpfen. Wir lösen sie, indem wir das Innere Kind heilen.

Stell Dir Dein Inneres Kind wie ein echtes Kind vor.

**Was braucht ein Kind, dem es nicht gut geht?**

- Liebe
- Nähe
- Umarmung
- Trost



Genau das braucht auch Dein Inneres Kind. Es braucht das, was **damals gefehlt hat**. Das, was dazu geführt hat, dass Du Gefühle verdrängen musstest, um innerlich zurechtzukommen.

**Heute kannst Du Deinem Inneren Kind genau das geben, was damals nicht da war.**

## Der Schlüssel dazu ist Mitgefühl:

Mitgefühl bedeutet, wirklich da zu sein für das, was in Dir passiert. Nicht wegzulaufen. Nicht zu verdrängen. Sondern bewusst zu fühlen.

Wenn Du beginnst, Deinem Inneren Kind so zu begegnen, verändert sich Schritt für Schritt Dein inneres Erleben.

**Und damit auch Dein Leben.**

**Dein Inneres Kind  
braucht Liebe & Mitgefühl**

**#1**

**Nur DU kannst Deinem  
Inneren Kind das geben,  
was es braucht.**

**#2**

**Und heute ist der entscheidende Punkt:**

Nur Du kannst Deinem Inneren Kind das geben, was es braucht.  
Niemand sonst kann das für Dich übernehmen.

Und wenn Du es Deinem Inneren Kind nicht gibst, dann sucht es  
diese Liebe im Außen.

Das führt zu Konflikten und emotionaler Abhängigkeit.

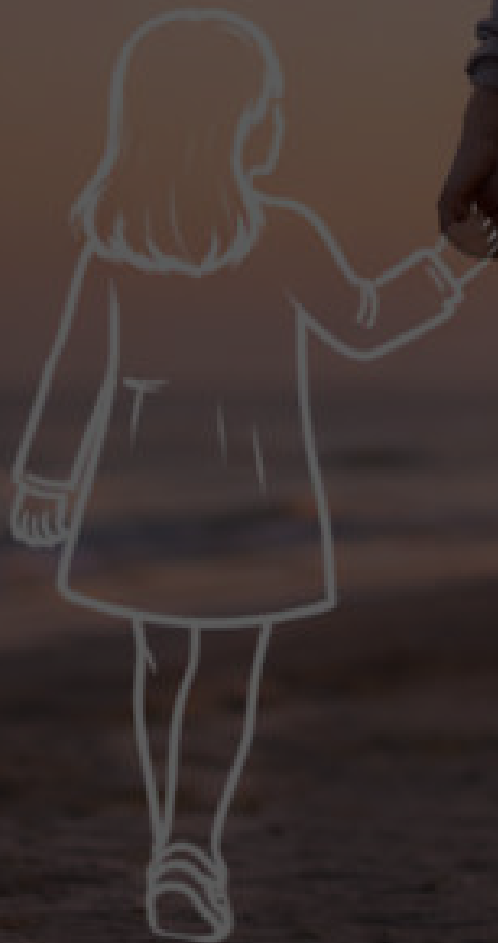
**Heilung passiert,  
wenn Du Deinem  
Inneren Kind heute  
das gibst, was Du früher  
nicht bekommen hast:**

*Liebe, Mitgefühl,  
Sicherheit.*

Dein Inneres Kind heilen

# Kannst Du Dich erinnern, wer Du warst, bevor die Welt Dir erzählt hat, wer Du sein solltest?

DANIELLE LAPORTE





WARUM WIRKT DIE  
**INNERE-KIND-  
TRANSFORMATION**

*so gut?*



# Du kommst direkt in Kontakt mit Deinen Gefühlen



## Veränderung entsteht durch Fühlen.

Durch echten Kontakt mit dem, was in Dir lebendig ist und was in Deinem Nervensystem gespeichert ist.

In Deinem Körper und in Deinen Emotionen liegen die Erfahrungen, die Deine heutigen Muster, Deine Trigger und Deine Schutzreaktionen geprägt haben.

Genau dort entsteht das Verhalten, das Dich immer wieder überfordert, blockiert oder in alte Reaktionen bringt.

Deshalb setzen wir mit der Inneren-Kind-Transformation genau hier an.

Du lernst, mit **klaren und sicheren Werkzeugen** in Kontakt mit Deinen Gefühlen zu kommen, ohne Dich darin zu verlieren oder zu überfordern.

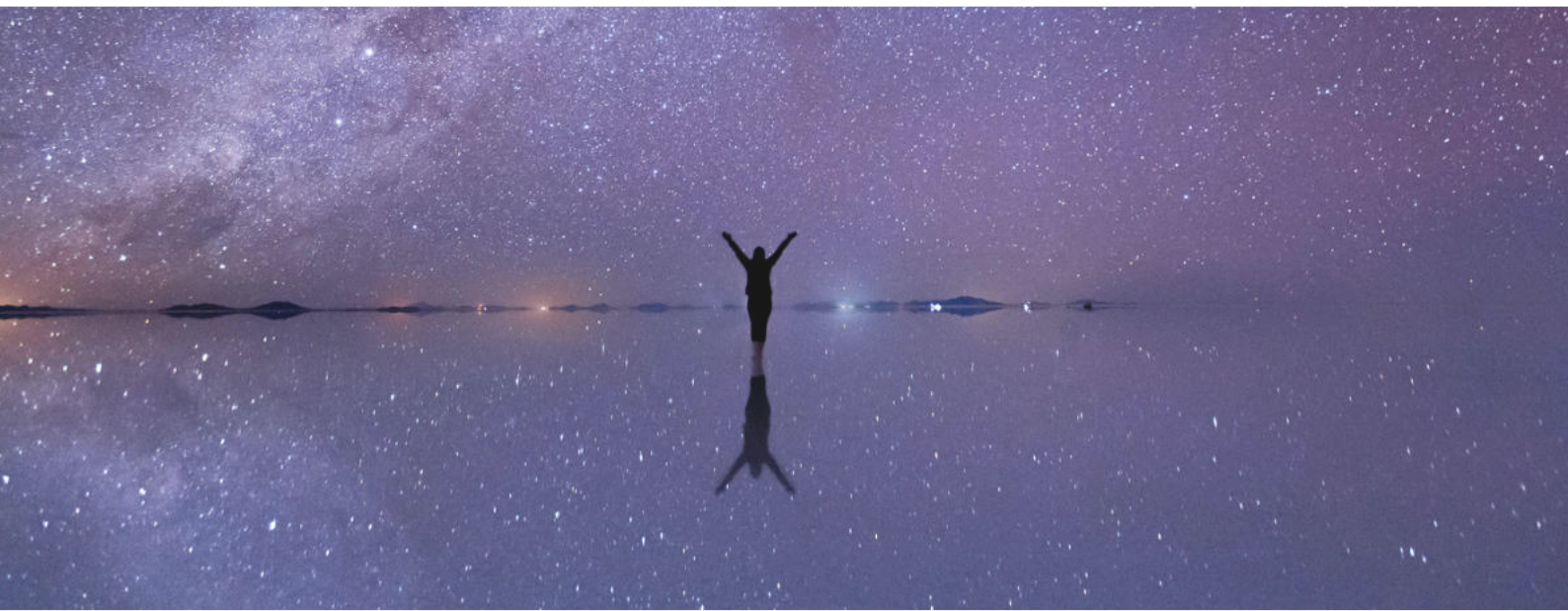
Du lernst, Emotionen bewusst wahrzunehmen, zu halten und zu verarbeiten, statt sie wegzudrücken oder automatisch darauf zu reagieren

**So entsteht Verbindung mit Dir selbst.  
Und so wird echte, nachhaltige Veränderung möglich.**

Dein Inneres Kind heilen

**Ohne  
Emotionen  
kann man  
Dunkelheit  
nicht in Licht  
und Apathie  
nicht in  
Bewegung  
verwandeln.**

C.G. JUNG



# Du wirst selbstermächtigt

## *Unabhängig von Coach oder Therapeut*

**Diese Arbeit bringt Dich wirklich zurück in Dein Erwachsenen-Ich.**

Du lernst, Verantwortung für Dich zu übernehmen:

- für Deine Gefühle,
- Deine Reaktionen und
- für Dein Leben.

Du wartest nicht mehr darauf, dass jemand von außen Dich reguliert, beruhigt oder „rettet“.

Du musst nicht warten, bis Du irgendwann einen Termin hast oder jemand Zeit für Dich hat.

Du bist nicht abhängig von äußeren Strukturen, sondern hast ein konkretes Werkzeug, mit dem Du Dich **genau dann regulieren kannst**, wenn etwas in Dir hochkommt.

## Oft wird die Eltern-Kind-Rolle immer wieder neu inszeniert:

Viele klassische Therapien und Coachings bleiben unbewusst **in alten Mustern hängen**.

Der Coach oder Therapeut wird zur „Versorgungsfigur“, der versteht, tröstet, erklärt und beruhigt und der **Klient bleibt innerlich im kindlichen Anteil**.

Das kann sich kurzfristig gut anfühlen, führt aber langfristig häufig zu **Abhängigkeiten** und dazu, dass Menschen **immer wieder Unterstützung** von außen brauchen, um sich stabil zu fühlen.

## Hier ist der Ansatz ein anderer:

- Du lernst, diese innere Beziehung selbst zu übernehmen.
- Du wirst Dein eigener sicherer Ansprechpartner.
- Du entwickelst innere Stabilität, statt sie im Außen zu suchen.

**Das ist echte Selbstermächtigung.**

**Und das ist die Basis für nachhaltige Veränderung.**

# Transformation im Triggermoment

## Dort passiert die echte Veränderung

Die entscheidende Veränderung passiert in den Momenten, in denen Du getriggert bist.

**Denn genau dann ist Dein Inneres Kind aktiv.**

- In diesen Situationen werden alte Erfahrungen, alte Verletzungen und alte Schutzmechanismen reaktiviert.
- In diesen Momenten sind Deine alten Prägungen am stärksten wirksam.
- Hier zeigt sich die ursprüngliche Wunde.
- Hier entsteht das Verhalten, das Du eigentlich verändern möchtest – sei es Rückzug, Angriff, Anpassung, Erstarren oder Selbstkritik.

Viele Methoden arbeiten außerhalb dieser Momente. Sie funktionieren, solange alles ruhig ist. Sobald ein **echter Trigger auftaucht**, greifen sie oft **nicht mehr**.



### Die Innere-Kind-Transformation setzt genau hier an

Du lernst, Dich im Triggermoment **selbst zu stabilisieren**, im Kontakt mit Dir zu bleiben und die aufkommenden Gefühle bewusst zu **fühlen und zu verarbeiten**.

Dadurch löst sich die alte emotionale Ladung Schritt für Schritt auf.

**So wird das Muster nicht nur kontrolliert, sondern an seiner Wurzel verändert.**

# Du gehst zum Ursprung statt an der Oberfläche zu bleiben

Mit der Inneren-Kind-Transformation arbeitest Du nicht an Symptomen, sondern am Ursprung Deiner inneren Muster.

## Viele Ansätze versuchen:

- Verhalten zu verändern,
- Gedanken umzuprogrammieren
- Reaktionen zu kontrollieren.

Das kann kurzfristig helfen, löst aber meist nicht das eigentliche Problem.

## Denn die Ursache liegt tiefer:

- im Inneren Kind,
- in den unverarbeiteten Erfahrungen und
- Gefühlen aus Deiner Kindheit.

Man kann sich das vorstellen wie bei einem Maulwurf im Garten.

Solange Du nur die Hügel glättest, tauchen sie immer wieder auf.

Erst wenn Du zum Maulwurf selbst gehst, hört das Problem dauerhaft auf.



*Genauso ist es mit inneren Mustern.*

Wenn Du am Ursprung arbeitest, lösen sich die emotionalen Wurzeln der Probleme. Dadurch **verändern** sich Gedanken, Reaktionen und Trigger nicht durch Anstrengung, sondern zunehmend **von selbst**.

**DAS MACHT DIESE ARBEIT SO WIRKSAM UND NACHHALTIG.**

# Liebe & Mitgefühl – die eigentliche Kraft der Veränderung

Echte Veränderung entsteht nicht dadurch, dass Du Dich analysierst, korrigierst oder „in Ordnung bringen“ willst.

Sie entsteht auch nicht dadurch, dass Du Dich selbst als problematisch, gestört oder „noch nicht gut genug“ betrachtest.

Der Kern dieser Arbeit ist ein anderer.

Es geht darum, dem verletzten Anteil in Dir mit Liebe und Mitgefühl zu begegnen. Genau mit dem, was damals gefehlt hat.

Heilung bedeutet, Deinem Inneren Kind heute das zu geben, was es damals nicht bekommen konnte:

- Zuwendung,
- Mitgefühl,
- Sicherheit und
- emotionale Nähe.

So geht nach und nach **die Verbindung zu Dir selbst** verloren.

Wenn Du Deinem verletzten Anteil auf diese Weise begegnest, verändert sich Dein inneres System.

- Dein Nervensystem kommt aus dem Alarmzustand.
- Alte Emotionen können integriert werden.
- Innere Spannung löst sich.



Und genau dadurch entsteht **Selbstwert**, innere **Stabilität** und emotionale **Freiheit**.

**Das ist keine Technik.**

Das ist eine neue innere Beziehung zu Dir selbst. Und genau diese Beziehung ist **die Kraft, die heilt**.

Die Innere-Kind-Transformation wirkt so tief und nachhaltig, weil sie – wie keine andere Methode – diese entscheidenden Ebenen miteinander verbindet:

- Sie bringt Dich in echten Kontakt mit Deinen Gefühlen.
- Sie arbeitet direkt mit Deinem Nervensystem.
- Sie setzt im Triggermoment an.
- Sie geht zum emotionalen Ursprung.
- Und sie stärkt Dein Erwachsenen-Ich durch Liebe und Mitgefühl.

Viele Methoden greifen nur auf einer Ebene an – über Gespräche, Analyse, Verhalten oder Motivation.

Dadurch entsteht oft viel Verständnis, aber wenig dauerhafte Veränderung.

In der Inneren-Kind-Transformation greifen Körper, Emotionen, innere Prägungen und Selbstregulation ineinander.

**Dein inneres System beginnt sich neu zu organisieren und es entstehen echte innere Veränderungen**

DURCH DIESE ARBEIT BERICHTEN  
VIELE TEILNEHMER SCHON

## NACH KURZER ZEIT VON SPÜRBAREN ERGEBNISSEN



- Sie **bleiben gelassener** in Situationen, die sie früher sofort getriggert haben.
- Sie **reagieren weniger impulsiv** oder erstarren nicht mehr innerlich.
- Viele erleben, dass sie **aufhören**, sich innerlich **kleinzumachen** oder ständig zu **kritisieren**.
- Stattdessen entsteht eine **freundlichere, unterstützende** innere Haltung.
- **Grenzen** werden deutlicher wahrgenommen und **ohne Schuldgefühle gesetzt**.

## Veränderung ist möglich

– oft schneller als gedacht

Viele Menschen glauben, dass tiefe innere Veränderung zwangsläufig Jahre dauern muss: lange Therapien, endlose Gespräche, immer wieder dieselben Themen.

### Die Erfahrung zeigt etwas anderes.

Wenn Menschen lernen, ihrem Inneren Kind auf eine klare, sichere und mitfühlende Weise zu begegnen, können sich Prozesse **deutlich beschleunigen**.

Schon **einzelne Erfahrungen können Blockaden lösen** und neue innere Stabilität entstehen lassen.

Auch die Transformations-Session in der Masterclass hat Dir vielleicht gezeigt, **wie schnell innerer Kontakt** und emotionale Öffnung möglich sind.



*Gleichzeitig ist klar*

Eine einzelne Erfahrung reicht nicht aus,  
um alte Muster dauerhaft aufzulösen.

Sie ist ein Anfang. Ein erster Durchbruch.

**Nachhaltige Veränderung entsteht durch regelmäßige,  
bewusste Integration in den Alltag.**

— Dein Inneres Kind heilen

# Vom ersten Durchbruch zur dauerhaften Veränderung

Damit aus einer intensiven Erfahrung echte innere Stabilität wird, braucht es Struktur, Begleitung und einen klaren Prozess.

Genau dafür habe ich das Transformations-Programm „Dein Inneres Kind heilen“ entwickelt.



In einem klar aufgebautem Programm mit **9-wöchiger intensiver Live-Begleitung** vertiefst Du die Arbeit Schritt für Schritt.

Du lernst, die Innere-Kind-Transformation **dauerhaft in Dein Leben** zu integrieren – ohne Abhängigkeiten von außen, mit wachsender **innerer Selbstführung**.

Das Transformationsprogramm basiert auf **über 15 Jahren** intensiver Arbeit mit Menschen im Bereich der Inneren-Kind-Transformation.



In dieser Zeit habe ich tausende Stunden in Einzelcoachings, Gruppentherapien, Workshops und Jahresgruppen begleitet.

Ich habe Menschen in sehr unterschiedlichen Lebenssituationen erlebt – in Krisen, in Umbrüchen, in tiefen inneren Prozessen und in Phasen großer Veränderung.

Aus all diesen Erfahrungen ist dieses Programm entstanden.

## DAS TRANSFORMATIONS-PROGRAMM

# IN DIESEM KURS MÖCHTE ICH DICH AUF EINE REISE ZU DIR SELBST MITNEHMEN

Eine Reise, auf der Du Schritt für Schritt lernst:

- ✓ Dein Inneres Kind zu heilen,
- ✓ verdrängte Gefühle aufzulösen,
- ✓ aus Selbstkritik und innerem Druck auszusteigen,
- ✓ und Dich emotional stabiler zu fühlen.

Du lernst, Dich selbst besser zu verstehen, Deine Trigger zu erkennen und bewusst mit ihnen umzugehen.

Das Programm ist so aufgebaut, dass Du die Innere-Kind-Transformation **Schritt für Schritt in Deinen Alltag integrierst:**

- mit klarer Struktur,
- praktischen Übungen und
- persönlicher Begleitung.



DEIN INNERES KIND HEILEN

# TRANSFORMATIONS PROGRAMM

## Dein Kurs für echte Selbstliebe, eine erfüllte Herzens-Beziehung und ein Leben ohne Ängste



ICH WILL DABEI SEIN



+ 8.000  
Teilnehmer

4.82 von 5



### Inhalte

- ✔ Notfall-Prozess
- ✔ 7 Online-Workshops
- ✔ 7 Transformations-Sessions
- ✔ Workbooks & Analysebögen
- ✔ Häufige Fragen in Videos beantwortet
- + 4 Entspannungs-Meditationen

### 2 Monate

- ✔ Live-Sessions
- ✔ Exklusive Community
- ✔ Direkter Kontakt zu Markus & dem Team



inner  
childFamily



### 7 Workshops

Die Workshops vermitteln Dir das Wissen, das Du brauchst, um Dein Inneres Kind zu heilen, Deinen Selbstwert zu stärken und gesunde, authentische Beziehungen aufzubauen.

Jedes Modul **begleitet Dich sanft** durch die verschiedenen Ebenen Deiner inneren Welt – von den **ersten Erkenntnissen** über Dein Inneres Kind bis hin zu einer **stabilen und liebevollen Beziehung zu Dir selbst**.



### 7 Transformations-Sessions

Die Transformations-Sessions führen Dich **Schritt für Schritt in die Welt Deines Inneren Kindes** – und lösen alte emotionale Wunden nachhaltig auf.

Von der **ersten Begegnung bis zur tiefen Heilung** – Du wirst behutsam begleitet und erlebst spürbare Veränderung.



### FAQ-Bereich

**Häufige Fragen auf einen Blick**

Unsere Sektion für häufige Fragen bietet Dir **schnelle und klare Antworten** auf die wichtigsten Fragen rund um die Workshops.



### 7 begleitende Workbooks

Der Analysebogen unterstützt Dich dabei, Dein Inneres Kind **besser zu verstehen** und Flashbacks **schneller zu erkennen**.

Du **vertiefst** Deine Erkenntnisse aus den Workshops und integrierst sie **nachhaltig** in Deinen Alltag.



### Der Notfall-Prozess

Der Notfall-Prozess gibt Dir eine **sofort wirksame Methode** an die Hand, um Dich in akuten Trigger-Momenten **zu stabilisieren**.

Mit jeder Anwendung entschärfst Du Deine Trigger **dauerhaft**, bis sie schließlich ihre **Kraft verlieren**.

**Drei flexible Varianten** – **abgestimmt auf Deine aktuelle Situation**.

Modul 1:

# Dein Inneres Kind kennen lernen

## Wie Dein Inneres Kind Dein heutiges Leben sabotiert – ohne dass Du es merkst

*So erkennst Du den Inneren-Kind-Flashback und kommst  
mit einfachen Tools zurück in Deine Mitte.*

Du nimmst Dir vor, es beim nächsten Mal anders zu machen. Ruhig zu bleiben.  
Nein zu sagen. Nicht gleich laut zu werden. Und dann kommt der Moment.

Du reagierst wieder wie früher. Und hinterher sitzt Du da und denkst:  
**„Ich hatte es mir doch vorgenommen.“**

**In diesem Modul verstehst Du, was in diesen Momenten wirklich passiert.**

- Warum Du in bestimmten Situationen wie ferngesteuert reagierst.
- Warum Gefühle Dich manchmal überrollen.
- Und warum danach so oft der innere Kritiker übernimmt.

**Du lernst die Grundlagen der Inneren-Kind-Transformation kennen:**

- Was das Innere Kind wirklich ist
- Was emotionale Flashbacks sind
- Und warum sie Dich übernehmen können – ohne dass Du es sofort merkst

### **Und ganz wichtig:**

Du bekommst hier erste, einfache Werkzeuge, mit denen  
Du Dich in solchen Momenten stabilisieren kannst.

Damit Du wieder bei Dir ankommst.

Statt Dich im Nachhinein fertig zu machen.

Modul 2:

# Dein innerer Erwachsener

## Das Ende von Autopilot und Drama

*Wie Du in Trigger-Situationen bei Dir bleibst,  
statt automatisch zu reagieren.*

Solange Dein Inneres Kind in Stressmomenten übernimmt, reagierst Du nicht bewusst. Du reagierst automatisch. Wie im Autopiloten.

### Und das kostet Dich:

- Beziehungen.
- Selbstwert.
- Innere Ruhe.

In diesem Modul stärkst Du den Teil in Dir, der innehalten kann. Der klar bleibt, auch wenn es emotional wird. Der Verantwortung übernimmt – ohne Dich innerlich kleinzumachen.

### Du lernst:

- Wie Du aus dem Autopiloten aussteigst
- Wie Du Dich selbst regulierst
- Und wie Du erwachsen handeln kannst – auch in herausfordernden Situationen

**Denn wenn Du Dein Inneres Kind wirklich heilen willst,  
braucht es einen stabilen erwachsenen Teil in Dir.  
Dieses Modul legt genau dieses Fundament.**

## Modul 3:

# Den Wächter transformieren

**Wie Du wieder Zugang zu Deinen Gefühlen findest und damit die Tür zu echter Transformation öffnest.**

Der Wächter ist ein Schutzmechanismus. Er ist entstanden, als Du klein warst und Gefühle oft zu viel für Dich waren. Seine Aufgabe war, Dich vor Überforderung zu schützen.

Und das hat er getan. Gut sogar.

### *Aber heute?*

Heute blockiert er oft genau das, was Dich weiterbringen würde:  
**Den Zugang zu Deinen Gefühlen.**

Und genau da setzt dieses Modul an.

Du erkennst, dass der Wächter Dich heute nicht mehr so schützen muss wie früher. Weil Du jetzt etwas hast, das damals gefehlt hat:

**Einen präsenten, erwachsenen Teil in Dir.**

Du lernst, wie Du Deinen Wächter beruhigst – statt gegen ihn zu kämpfen. Und genau dadurch öffnet sich die Tür zu dem, was bisher blockiert war:

**Gefühle bewusst zu halten, statt sie wegzudrücken. Oder von ihnen überrollt zu werden. Erst dann wird echte Transformation möglich.**

## Modul 4:

# Verdrängte Gefühle Deines Inneren Kindes sicher auflösen

***Wie Du bewusst und erwachsen mit Gefühlen umgehst, statt von ihnen gesteuert zu werden.***

Gefühle, die Du nicht fühlen konntest, sind nicht einfach „weg“. Sie wirken im Hintergrund weiter.

Und übernehmen oft genau dann die Kontrolle, wenn es eigentlich wichtig wäre, klar zu bleiben.

- Dann übernimmt die Wut.
- Du sagst Dinge, die Du später bereust.
- Oder Du fühlst Dich verletzt und ziehst Dich zurück.
- Und oft trifft es genau die Menschen, die Dir am wichtigsten sind.

## *Kennst Du das?*

In diesem Modul lernst Du, mit Gefühlen bewusst umzugehen:

- Aktuelle Gefühle von emotionalen Flashbacks zu unterscheiden
- Wie Du Gefühle wahrnimmst und hältst
- Und wie Du sie Schritt für Schritt transformierst – ohne dass sie Dich lenken

**Das bringt spürbar mehr Ruhe in Deine Kommunikation.**

Du kannst klarer sagen, was Dir wichtig ist.  
Konflikte schaukeln sich weniger hoch. Und Du musst Dich hinterher nicht mehr dafür verurteilen, „wie Du wieder warst“.

**Das verändert Deine Beziehungen. Und Dein Selbstwertgefühl.**

## Modul 5:

# Dein bedürftiges Inneres Kind heilen

***Wie Du aufhörst, Beziehungen durch unbewusste kindliche Bedürfnisse zu belasten.***

Solange ein bedürftiger kindlicher Teil in Dir aktiv ist, sucht er im Außen das, was früher gefehlt hat.

- Nähe.
- Sicherheit.
- Anerkennung.

Und meist richtet sich dieser Hunger unbewusst auf andere Menschen. Dann erwartest Du etwas, das sie auf Dauer nicht erfüllen können. Und wenn es ausbleibt, kippt es.

In Wut. In Enttäuschung. In Frust oder Rückzug.

**Und genau das belastet Beziehungen.**

In diesem Modul lernst Du, Deine Bedürfnisse bewusst wahrzunehmen und zu verstehen, wo sie wirklich herkommen.

**Vor allem lernst Du:**

- Wie Du Dir selbst geben kannst, was Du bisher im Außen gesucht hast.
- Wie Du Dein Inneres Kind hältst – statt andere dafür verantwortlich zu machen.

**Das nimmt Druck aus Deinen Beziehungen:**

Gespräche werden ruhiger. Nähe wird leichter.

Und Verbindung kann wieder entstehen.

Ohne Klammern. Ohne Drama. Ohne inneres Betteln.

## Modul 6:

# Die 12 Filme Deines Inneren Kindes

**Wie Du die inneren Filme stoppst und die Regie über Dein Leben zurückholst.**

Du nimmst Dir vor, es diesmal anders zu machen.

- Ruhiger zu bleiben.
- Klarer zu reagieren.
- Erwachsener zu handeln.

Und trotzdem landest Du wieder **in der gleichen Szene**. In ähnlichen Beziehungen. Im selben Streit. Im gleichen inneren Drama.

**Als würde sich alles wiederholen – egal, was Du versuchst.**

In diesem Modul erkennst Du Deine persönlichen Wiederholungsmuster. Die inneren „Filme“, die Deine Wahrnehmung färben und Dein Verhalten steuern oft ohne dass Du es bemerkst.

Du verstehst, warum Du nicht nur auf das reagierst, was gerade passiert. Sondern auf etwas, das viel früher begonnen hat.

**Und Du lernst:**

- Wie diese inneren Filme entstehen
- Wie sie Deine Entscheidungen beeinflussen
- Und wie Du sie Schritt für Schritt auflöst

**Damit Du wieder echte Wahl hast.  
Statt immer denselben Film zu spielen.**

Modul 7:

# Dein persönliches Thema transformieren

*Hier setzt Du alles zusammen und transformierst das Thema,  
das jetzt für Dich dran ist.*

**Jetzt geht es um Dein Thema.**

- Das, was Dich immer wieder triggert.
- Das, was Dich zurückhält.
- Das, was Du endlich hinter Dir lassen willst.

In diesem Modul begleite ich Dich **Schritt für Schritt** durch den vollständigen Prozess der Thementransformation.

Du lernst, wie Du alles, was Du in den vorherigen Modulen kennengelernt hast, zusammenführst – und **auf Dein ganz konkretes Thema anwendest.**

**So kannst Du jedes Thema, das bei Dir auftaucht,  
in Zukunft selbst bearbeiten.  
Eigenständig. Nachhaltig. Und immer wieder.**

Dein Inneres Kind heilen

**Alles was nicht  
abgeschlossen wurde,  
klopft immer wieder an  
und lädt Dich ein, es  
abzuschließen.**

MARKUS ASANO

# SO VERÄNDERT DAS TRANSFORMATIONS-PROGRAMM DEIN LEBEN

- ✔ Du erkennst immer schneller, wenn Du im Inneren Kind bist und Du kommst früher wieder zurück ins Erwachsenen-Ich.
- ✔ Du bleibst im Triggermoment handlungsfähig, statt „wie ferngesteuert“ zu reagieren.
- ✔ Du kannst Dir selbst helfen, wenn Gefühle wie Angst, Wut oder Überforderung etc. hochkommen
- ✔ Du wirst nicht mehr von Gefühlswellen überrollt
- ✔ Du fällst seltener in alte Muster und wenn es passiert, kommst Du schneller wieder raus
- ✔ Du bekommst mehr innere Ruhe, weil Dein Nervensystem nicht mehr dauerhaft im Alarm ist.
- ✔ Du reagierst in Konflikten klarer: weniger Angriff, weniger Rückzug, weniger Eskalation.
- ✔ Du sagst, was Dir wichtig ist – ohne Dich danach schuldig zu fühlen.
- ✔ Du setzt Grenzen natürlicher und kannst leicht NEIN sagen
- ✔ Du brauchst weniger Bestätigung von außen, weil Dein Selbstwert stabiler wird.
- ✔ Dein innerer Kritiker wird leiser und Du gehst unterstützender mit Dir um.
- ✔ Du fühlst Dich in Beziehungen sicherer: weniger Klammern, weniger Drama, mehr Vertrauen.
- ✔ Du hast Werkzeuge, mit denen Du Deine Themen langfristig selbst weiter transformieren kannst.

# Feedback



## Kerstin

Ich kann nur sagen: Es ist das Beste, was mir in meinem Leben passiert ist (abgesehen von der Geburt meiner Kinder und die Hochzeit meiner großen Liebe). Ohne diesem Programm hätte es die Hochzeit nicht gegeben. Aus einer Beziehung, die einer Achtetbahn der Gefühle glich, wurde In kürzester Zeit eine harmonische, liebevolle und respektvolle Beziehung. Da war die Hochzeit nach 13,5 Jahren einfach ein natürliches Gefühl.



# Feedback



Ich bin viel ruhiger geworden. Ich sehe viele Dinge gelassener.

Ich bin **bewusster und achtsamer geworden**, in meinem Alltag, mit meinen Gedanken, meinen Mitmenschen und mit mir selbst.

Am allerwichtigsten für mich: Ich bin **mehr in die Selbstliebe** gekommen und kann mich jetzt so **annehmen wie ich bin**.

Beate



Als erste Veränderung, meine Tochter meinte zu mir *"Mama, was ist mit Dir los?! sonst wärst Du jetzt total ausgerastet!?! "*

(nachdem ihr Milch ausgeschüttet ist im Zimmer, und ich **ganz ruhig und gechillt blieb**)

Ich bin **zufriedener, glücklicher**, nehme meine Gefühle besser wahr.

Franziska



Früher habe ich mich oft angepasst aus Angst, nicht gut genug zu sein. Heute weiß ich:

**Ich bin gut genug.**

Ich **darf Nein sagen**, Grenzen setzen und **für mich eintreten** und ich schaffe das auch.

Katja

# Feedback



## Es fühlt sich unglaublich befreiend an!

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



## Ich habe Vertrauen ins Leben gewonnen

Meine Teilnahme am Transformations- Programm hat mich wieder gelehrt, **in Verbindung mit mir zu kommen**.

Markus und seinem wundervollem Team bin ich von Herzen sehr dankbar, da ich sehr viel Vertrauen ins Leben gewonnen habe. Vielen Dank für diese wertvolle Arbeit!

Daniela



Ich spüre **inneren Seelenfrieden** und habe **Selbstliebe** und **Selbstachtung** entwickelt.

Meine Gefühle kann ich **akzeptieren und zulassen**.

**Die Meinungen Anderer** werde ich nicht mehr als **Angriff auf mich**.

Thomas

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 angekommen.

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!!!

Wiederholen



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**





**BONUS**



## Entspannungs- Meditationen

Im Wert von 45 Euro

### 4 Entspannungs-Meditationspaket

Als Ergänzung zum Kurs bekommst

Du ein Set aus **vier meiner beliebtesten** geführten  
Entspannungsmeditationen geschenkt.

- Eine **Morgenmeditation**, mit der Du Deinen Tag gemeinsam mit Deinem Inneren Kind positiv starten kannst
- Eine **Einschlafmeditation**, die Dir hilft, abends ruhig abzuschalten und Geborgenheit zu fühlen.
- **Zwei weitere Meditationen** runden das Paket ab.

**Diese Audios kannst Du jederzeit nutzen – egal ob parallel zum Kurs oder danach, um Dich immer wieder in einen Zustand von innerer Ruhe und Verbundenheit zu bringen.**

**Bonus 2**

**2  
Monate  
gratis**



## **Inner Child Family**

Im Wert von 190 Euro

### **Live-Sessions mit Markus & Team**

Mehrere Termine im Monat. Du kannst live dabei sein und **Deine Fragen** stellen, Deine Themen einbringen.

**Die Termine und alle Aufzeichnungen  
findest Du im Mitgliederbereich.**

### **Eine geschützte Community**

Ein Ort, an dem Du DU sein darfst. Wo andere Menschen auf demselben Weg sind wie Du und Dich verstehen, ohne dass Du viel erklären musst.  
Ein Raum, in dem Du teilen, nachfragen und einfach sein kannst.

### **Direkter Kontakt zu Markus & dem Team**

Ob im Chat, per Kommentar oder in den Live-Runden: Hier bekommst Du nicht nur allgemeine Inhalte, sondern direkte persönliche Unterstützung.

# TRANSFORMATIONS PROGRAMM



**Notfall-Prozess**



**7 Workshops**





**7 Transformations-Sessions**



**7 Begleitende Workbooks**

## EXKLUSIVE BONI

-  4 Entspannungs-Meditationen
-  2 Monate Inner Child Family

**Heute & Morgen**

statt ~~650 €~~

3 x **135 €**

oder **390 €**

Einmalzahlung



**ICH WILL DABEI SEIN**



# Stelle Dir mal Dein Leben in 2-3 Monaten vor



## **Du entwickelst eine liebevolle Beziehung zu Dir selbst**

Ein Beziehung zu Dir selbst, die Dich trägt, selbst wenn andere Dich kritisieren, enttäuschen oder nicht für Dich da sind.



## **Du stellst den inneren Kritiker endlich leise**

und spürst, wie befreiend es ist, Dich anzunehmen ohne diesen ständigen Druck, besser sein zu müssen.



## **Du setzt klare Grenzen**

Stehst für Dich ein, ohne Dich danach schlecht zu fühlen oder in Schuldgefühle zu rutschen.



## **Du überwindest Deine Beziehungs-Hürden**

und lebst endlich eine Beziehung, die sich lebendig, leicht und wirklich verbunden anfühlt.



## **Gelassen bleiben**

bei dem, was Dich früher getriggert hat und bewusst reagieren anstatt Autopilot.

# Deine Vorteile

- **20 Jahre Erfahrung in Innerer-Kind-Arbeit**
- **Erprobte Transformations-Methode**
- **Der Notfall-Prozess – einzigartig**
- **Live-Sessions & persönliche Begleitung**
- **Lebendige Community & Verbindung**
- **Einmaliges Preis-Leistungs-Verhältnis**

## 20 Jahre Erfahrung

Du bekommst die wertvolle Essenz aus **über 20 Jahren Erfahrung** in der Inneren-Kind-Arbeit

## Nur wenige Minuten pro Tag

Nur wenige Minuten Zeiteinsatz pro Tag reichen aus, um **spürbare Fortschritte** zu machen.



## Effektiv und leicht umsetzbar

Mit unserem Online-Kurs erlernst Du wirksame Strategien, die Du auch **nach dem Kurs** immer wieder für **Dich einsetzen** kannst.

## > 8.000 Teilnehmer

So kraftvoll, dass zahllose Teilnehmer **mehr erreicht** haben als in jahrelangen teuren Coachings oder Therapien.

# Dein Inneres Kind heilen

## 20 Jahre Erfahrung in Innerer-Kind-Arbeit ERSTER HAND

Praxis aus erster Hand: Du lernst von jemandem, der den Weg selbst gegangen ist.

Ich habe vor **über 20 Jahren meine eigene innere Kind-Arbeit begonnen**, weil ich selbst massiv unter Selbstzweifeln, Ängsten und alten Wunden gelitten habe.

Alles, was ich Dir im Kurs mitgebe, habe ich am eigenen Leib erfahren und über viele Jahre verfeinert.

Seit **mehr als 15 Jahren begleite ich hauptberuflich Menschen** durch innere Kind-Transformationen.

Das hier ist kein zusammengegoogeltes Theoriewissen, sondern gelebte Erfahrung.



## Erprobte Transformations-Methode

Kurs ist kein oberflächlicher *“10 Tipps für mehr Selbstliebe“-Ratgeber*, sondern ein tiefgehendes Transformations-Programm.

Die Methode dahinter – die innere Kind-T hat sich über viele Jahre

**Über 8.000 Teilnehmer** haben inzwischen meine Inner-Child-Programme durchlaufen, mit **konstant positivem Feedback**.

Diese Erfahrung und Rückmeldung aus der Praxis steckt in jedem Modul des Kurses.

Du bekommst also etwas, das erprobt ist und bereits vielen vor dir geholfen hat.

**95 %**  
zufriedene Teilnehmer

**20 Jahre Erfahrung**  
5 Jahre Transformations-Programm

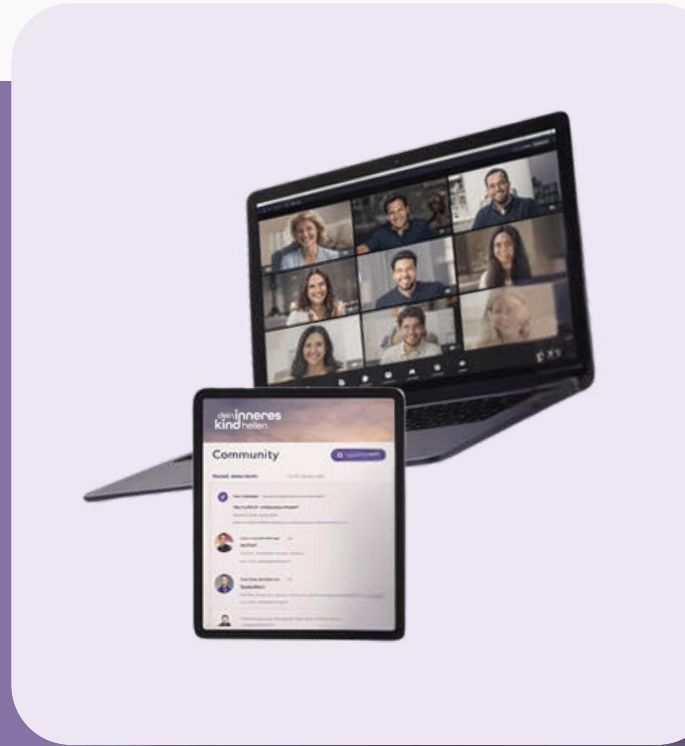
**+ 8.000**  
Teilnehmer

# Live-Sessions & persönliche Begleitung

Persönliche Begleitung statt Anonymität: Mir ist es wichtig, dass Du Dich nicht wie in einem Selbstlernkurs *“alleingelassen”* fühlst.

Deshalb gibt es die **Live-Sessions** und die **Community**, wo Du mich **persönlich** triffst.

Und das bin wirklich ich persönlich – kein Chatbot, keine Assistenten, keine automatisierten Antworten.



## Größte deutschsprachige Innere-Kind-Community:

Die Inner Child Family ist eine **unglaublich aktive und unterstützende** Gemeinschaft.

Du wirst schnell merken, wie gut es tut, dich mit anderen austauschen zu können, die ähnliche Erfahrungen machen.

Fragen, die du vielleicht hast, haben andere auch – und wir helfen uns gegenseitig.

Dieses Umfeld aus Gleichgesinnten ist Gold wert auf deiner Reise, weil es dich trägt und motiviert.

Du bist unter Menschen, die verstehen, wovon Du sprichst, weil sie es selbst durchleben.



## Einzigartiges Notfall-Tool:

Der bereits erwähnte Notfallprozess ist einzigartig und nur bei mir in dieser Form erhältlich.

Viele innere Kind- oder Selbstliebe-Kurse bieten Wissen und Übungen, lassen einen aber im Alltag allein.

Hier bekommst Du ein **konkretes Werkzeug** an die Hand, das Dich in **akuten Stressmomenten begleitet** – wann immer du es brauchst.

inneres kind  
**SOFORTHILFE**



DEIN INNERES KIND HEILEN

# TRANSFORMATIONS PROGRAMM

Dein Kurs für echte Selbstliebe,  
eine erfüllte Herzens-Beziehung  
und ein Leben ohne Ängste



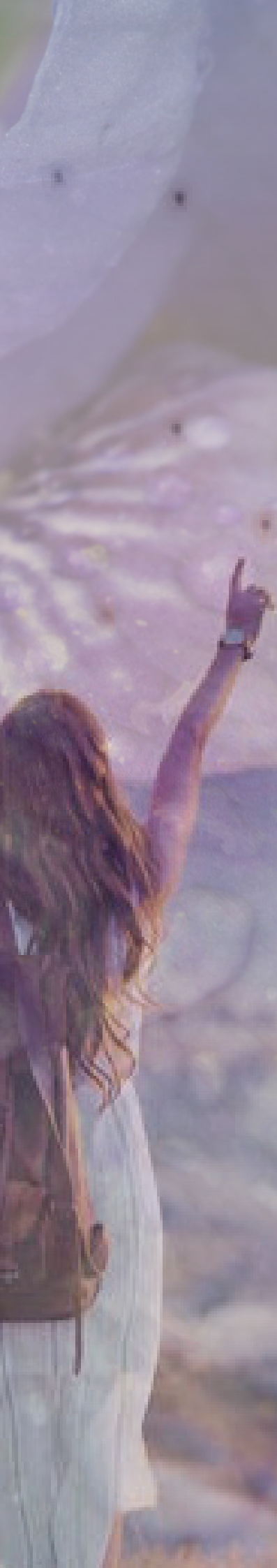
ICH WILL DABEI SEIN



+ 8.000  
Teilnehmer

4.82 von 5





DEIN INNERES KIND HEILEN

# TRANSFORMATIONS GESCHICHTEN

## Stephan

Dann passierte etwas, womit ich  
absolut nicht gerechnet hätte!

## Monika

Keine Therapie hat soviel grundlegendes  
IN MIR bewirkt und dauerhaft geändert .





## Stephan

*"Dann passierte etwas, womit ich absolut nicht gerechnet hätte!"*

Ende 2019 ging eine Beziehung in die Brüche. Wie so oft wurde ich verlassen. Wie so oft kam ich damit nicht klar.

Diesmal allerdings war es **heftiger** als zuvor. Ich fand alleine keinen Weg mehr raus und lies mich sogar für insgesamt 6 Wochen krank schreiben.

Durch „Zufall“ bin ich auf die Seite von Markus „Dein Inneres Kind heilen“ gestoßen.

Das Thema Innere Kind Arbeit war mir zum damaligen Zeitpunkt total fremd. Ich war sehr skeptisch. Dennoch hatte ich nach einigen Tagen beschlossen, mich für das **kostenlose Online-Seminar anzumelden**.

Ich dachte, ich war auf alles vorbereitet. Dann passierte etwas, womit ich absolut nicht gerechnet hätte.

*Lies Stefans ganze  
Geschichte*



## — Transformations-Geschichten

Markus begann mit allen Teilnehmern zu meditieren. Plötzlich fing ich während der Meditation an zu weinen.

Zuvor hatte ich **Jahrzehnte lang nicht mehr geweint**. Selbst bei der angesprochenen Trennung hatte ich nur geflucht und geschrien. Es kamen aber keine Tränen.

**Die Meditation und das gesamte Seminar hat soviel in mir ausgelöst, dass ich mich noch am selben Abend für das 7-Wochen- Transformations-Programm angemeldet hatte.**

Die ersten Wochen habe ich täglich geweint. Bei jeder Meditation sind Gefühle geflossen. Ich fing an meine Bedürfnisse nach und nach mehr **in den Vordergrund** zu stellen.

**Beeindruckend** waren auch die Erlebnisse, die darauf hin folgten. Von überall **bekam ich ein Lächeln geschenkt**. Es fiel mir sehr leicht mit fremden Menschen ins Gespräch zu kommen. Ich habe auch seitdem wahnsinnig **viele neue Menschen kennen gelernt**.

Einige kamen und gingen wieder. Andere sind heute noch da. **Mein komplettes Umfeld hat sich geändert**.

Die Zeiten, in denen ich mit mir haderte und mich verurteilte, wurden immer weniger. Mittlerweile bin ich auch gerne mal alleine. **Etwas was ich früher nur mit Ablenkungsstrategien geschafft habe**.

## Transformations-Geschichten

Heute nehme ich mir **Zeit für mich** wenn ich fühle, dass ich diese brauche. Das Teilen von Erfahrungen, von Erlebnissen und Veränderungen ist für mich sehr wertvoll. Wenn Zugleich auch Neuland.

Vor der Inneren-Kind-Transformation war eines meiner **Glaubenssätze**: *"Ich bin alleine, ich MUSS alles alleine schaffen."* Diesen habe ich mittlerweile **transformiert**. Einer von vielen.

Mir ist es wichtig geworden den Tag mit einer Mediation zu beginnen.

Ich bin sehr dankbar dafür, dass ich die Chance bekomme, diesen Weg zu gehen und **mein Leben grundsätzlich zu ändern**.

Mir ist auch bewusst, dass **es Werkzeuge sind, die ich durch Markus und seine Arbeit an die Hand bekomme**. Es ist für mich eine Arbeit, die mir Spaß macht. **Ich sehe und ich spüre die Erfolge**.

**Insgesamt bin ich viel achtsamer geworden**. Achtsamer im Umgang mit mir und meinem Umfeld. Achtsamer in meiner Wortwahl.

Ich freue mich auf jeden weiteren Schritt, den ich gehe und bin gespannt auf das, was noch passiert.



## Sabrina

*"Bis ich durch einen schweren Schicksalsschlag alles verloren habe."*

Ich hatte ein Traum-Leben in allen Bereichen, ein Leben in vollkommener Fülle und purem Glück.

Bis ich im Sommer 2021 durch einen **schweren Schicksalsschlag alles verloren habe, was mir wichtig war** und mich glücklich gemacht hat. Die Verbindung zu meiner Familie, Freizeit, Arbeit, meinen ausgeglichenen Alltag, Freiheit etc. Aber vor allem mein geliebtes Zuhause. Mein Glück-Ort.

Ich wollte die Situation nicht annehmen wie sie ist, lange Zeit habe ich mit Jammern verbracht, war im Widerstand und wollte zurück nach Hause - zu dem Ort, wo ich glücklich sein kann und scheinbar nur dort.

**Durch die Ansätze der Inneren-Kind-Transformation von Markus habe ich gelernt, einen Inneren Beobachter zu installieren und in Trigger-Situationen nicht direkt das Innere Kind ans Steuer zu lassen.**



## Transformations-Geschichten

Denn das hat zu oft nur zu noch mehr Leid geführt und nie zu dem, was ich mir gewünscht habe. Gesehen & gehört zu werden in all meinem Leid.

Die Innere-Kind-Transformation, so wie Markus sie lehrt, hat mir gezeigt, dass ich dafür verantwortlich bin. Nichts oder niemand sonst.

Bei dieser Reise haben mir die **Vielzahl an Unterstützungen** von Markus sehr geholfen – sei es auf praktischer Ebene die **Meditationen und die Transformations-Sessions** oder auf theoretischer Ebene die vielen **facettenreichen Workshops**, die super fundiert, **klar und gut umsetzbar** in den Alltag gestaltet sind.

Das **Transformation-Programm** ist in sich absolut stimmig aufgebaut – ein toller und **wertvoller Begleiter**.

**Jetzt stehe ich für mich ein und kümmere mich liebevoll um mich.**

Ich handle **selbstverantwortlich** für mich, mein Glück und mein Leben. Anstatt die Liebe bei jemand anderen zu suchen, nehme ich mein Inneres Kind selbst in den Arm und bewältige all die Herausforderungen des Lebens als **gestärkter Erwachsener**.

**Das, was ich die ganze Zeit im Außen gesucht habe, ist die ganze Zeit in mir. Das Zuhause in mir.**



## Monika

*"Keine Therapie hat soviel grundlegendes IN MIR bewirkt und dauerhaft geändert."*

Meine Heilsgeschichte mit Markus begann am 28.04.2021

Ich hatte gerade 7 Monate tiefster Depression und nur noch Todessehnsucht mit 18,5 Wochen zuerst Spital und danach 16 Wochen stationärer Verhaltenstherapie hinter mir.

Ein Patient bekam die Empfehlung von seiner Frau. Ich habe noch im Spital am kostenlosen Online-Seminar teilgenommen.

Hatte damals noch große Probleme mit der Übermacht meiner Mutter. Immer wieder stark abwertende, unbemerkte Glaubenssätze.

Geprägt durch die inneren und äußeren Schuldzuweisungen, dass ich mich nach 25 Jahren, beschützter, aber auch sehr angepasster Ehe getrennt habe.

**Schon im Online-Seminar konnte ich so viel Selbstliebe für mich empfinden, wie mein ganzes restliches Leben davor nie.**

## Transformations-Geschichten

Ich habe **Frieden** - IN MIR - MIT meiner Lebenssituation und vor allem auch - mit meiner Mutter gefunden.

**Keinerlei** abwertende, versteckte innere Dialoge. Habe Zuversicht in die weitere Entwicklung meines Lebens.

Ich kann in Liebe, Dankbarkeit und Demut annehmen, was ist und auch ALLES, was war.

Durch das Leid ins Heil.

**Jetzt liebe ich mein selbstbestimmtes Leben.**

Akzeptiere mich und mein Leistungsniveau, ohne mich zu überfordern und hatte seither nie wieder diese über Jahre wiederkehrende Depressionsphase.

Ich stehe zu 100% hinter dem Programm. **Keine Therapie hat soviel grundlegendes IN MIR bewirkt und dauerhaft geändert .**



# Daniela

*"Mama, Du verhältst Dich wie ein Kind! "*

Mein Name ist Daniela, bin 41 Jahre alt, verheiratet und habe 2 Kinder (6 & 2 Jahre alt). Seit circa 15 Jahren beschäftige ich mich mit Persönlichkeitsentwicklung - von Therapie bis Coaching. Bis ich mit dem Transformations-Programm begonnen habe, waren die **Therapien/Coachings** für mich nachhaltig **nicht so wirkungsvoll**, wie die Arbeit von Markus und seinem Team.

Unser Sohn wurde im Dezember 2020 geboren, Lockdown, meine Eltern konnten ihr Enkelkind nicht sehen aufgrund der damaligen Auflagen und zu guter Letzt brachen die Schwiegereltern den Kontakt kurz nach der Geburt mit uns ab.

Ich brach zusammen und befand mich in einer Postnatalen Depression, die meine Hebamme und Schwägerin diagnostizierte. **Es war eine Zeit voller Scham, Wut, Verzweiflung und viel Angst.**

Meine Tochter veränderte ihr Verhalten und kapselte sich von mir ab, mein kleiner Sohn wurde ein stilles Baby und passte sein Verhalten an.

## Transformations-Geschichten

Im August 2020 schickte mir meine liebe Schwägerin den Link zum **kostenlosen Online-Seminar von Markus**. Für mich stand nach dem Seminar fest, dass ich **das Transformations-Programm machen möchte**.

Voller Spannung und Erwartung habe ich im September 2021 meine Reise zu mir selbst angefangen.

Besonders das **Verhältnis zu meinem Mann** hat sich **entspannt**. Ich spüre, wenn mein Inneres Kind das Steuer übernehmen möchte und kann mich besser beobachten und entsprechend regulieren in Trigger-Situationen.

*"Ich muss alles alleine machen/schaffen", "Immer muss ich an alles denken und ich werde nicht gesehen"* waren meine häufigen Gedanken.

Mein Mann und mein Vater haben einige Parallelen. Dadurch haben sich Glaubenssätze wie: *ich bin alleine, keiner hat mich lieb, ich bin nicht gut* etc. manifestiert. Mein Mann arbeitet ebenso sehr viel. Wie oft gab es Streit, in dem ich ihm vorgeworfen habe, dass er seine Arbeit mir vorzieht, mich nicht liebt. Alles Gefühle der kleinen Daniela.

**ICH KONNTE ES AUFLÖSEN!!!!** Eines der ersten Dinge, die ich transformieren konnte waren **die Glaubenssätze von damals**, die durch meinen Mann verstärkt hochkamen und ich ihn zum "Schuldigen" machte.

Ich bin sehr dankbar, dass ich einen Mann an meiner Seite habe, der sogar eines meiner Grundbedürfnisse unterstützt: Freiheit und Selbstbestimmung.

## — Transformations-Geschichten

Es ist ein Geschenk, dass ich nicht nur Sachen auflösen durfte, sondern ich jemanden an meiner Seite habe, der mir dies von sich aus gerne und liebend erfüllt.

**Neben meinem Mann hat sich das Verhältnis zu meinen Kindern verändert durch die Innere-Kind- Transformation.**

Meine Instabilität und auch Launen habe ich dann und wann an meinen Kindern ausgelassen. Sie haben meine negativen Schwingungen und Gefühlsschwankungen mitbekommen.

In **Markus´ Workshop geht es auch darum**, dass wir die ungelösten **Traumata** der vorherigen Generation aufgenommen haben und sie, wenn wir sie nicht auflösen, **an die nächste Generation weitergeben**. Ich habe immer wieder gemerkt, wie ich das Verhalten meines Vaters mit seiner Ungeduld kopiert habe.

Bis eines Abends meine Tochter zu mir sagte: **Mama, du verhältst Dich wie ein Kind! Das war ein Augenöffner für mich**. So nicht, sagte ich mir.

Wenn Dir Deine Tochter es so auf den Punkt bringt, ist es höchste Eisenbahn! **Also auf in die Transformation!**

Kinder sind herrlich, weil sie mich spiegeln und gleichzeitig triggern.

Die Angepasstheit meines Sohnes war übrigens längst verflogen und sein Verhalten ist (Gott sei Dank) gespickt mit vielen Gefühlsausbrüchen.

## Transformations-Geschichten

Nun galt es für mich in Situationen, die meine Ungeduld hoch brachten zu atmen, **gerade, wenn er wütend ist, meine Gefühle zu fühlen.**

**Ich bin so dankbar, dass ich die Perspektive wechseln und wahrnehmen und spüren kann, dass ich sehr dankbar sein darf.**

Natürlich gibt es noch sehr viel zu transformieren und ich befinde mich auf einem Weg, der nicht zu Ende ist. Das empfinde ich aber nicht als Last, sondern **habe tolle Handwerkzeuge, die ich nutzen kann.**

**Seitdem ich diese Erkenntnis habe, bin ich ruhiger geworden und automatisch auch meine Kinder.**

Es ist für mich ganz natürlich, auf die **Bedürfnisse meiner Kinder** einzugehen, sie zu begleiten und das **ganz ohne Ratgeber**, sondern intuitiv.

### **Besonders helfen mir folgende Werkzeuge:**

Den Inneren Erwachsenen stärken (um meinen Beobachter zu stärken).  
Mein Tagebuch mit den Notizen und Fortschritten, die ich gemacht habe.

Was ist jetzt - eine meiner Lieblingsmeditationen, um mich zu zentrieren, zu mir zu kommen, ruhiger zu werden.

**Es gibt mir wahnsinnig viel und ich bin unendlich dankbar für das gesamte Team von Markus und Verena. Ihr seid Herzensmenschen mit viel Liebe und Herzblut bei der Sache! Vielen lieben Dank dafür!**



## Inhalte

- ✓ Notfall-Prozess
- ✓ 7 Online-Workshops
- ✓ 7 Transformations-Sessions
- ✓ Workbooks & Analysebögen
- ✓ Häufige Fragen in Videos beantwortet
- + 4 Entspannungs-Meditationen

## 2 Monate

- ✓ Live-Sessions
- ✓ Exklusive Community
- ✓ Direkter Kontakt zu Markus & dem Team

+ inner child family



ICH WILL DABEI SEIN



+ 8.000 Teilnehmer

4.82 von 5



# 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*

***frage@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.*

