

sicherer Ort

Was passiert wenn du im Außen alle Sicherheit verlierst?

Wenn alles mit Angst besetzt ist?

Du wirst selbst zu deinem "sicheren Ort".

Jegliche innerpsychischen Schutzmechanismen werden aktiviert.

Gefühle sind gedämpft und der Schmerz wird unbedeutend.

Du überlebst das Außen.

Was passiert, wenn aufeinmal auch du selbst nicht mehr in dir sicher bist?

Wenn Gefühle Angst machen?

Sicherheit ist ein Grundbedürfnis.

Es dient deinem Überleben.

Bewahre dein inneres Kind.

Beschütze es, man wird ihm nicht mehr weh tun.

Bitte bringe es an einen sicheren Ort.

Zeig ihm, dass die Angst vorbei ist.

Du kannst für dich selbst da sein.

Du darfst deinem leidenen Anteil erlauben zu existieren.

Du bist nun in Sicherheit, auch wenn es sich nicht immer so anfühlt.

Du darfst das Bedürfnis nach Liebe haben.

Sorge für dich, für jeden einzelnen Anteil.

© @blumenkind

Diese PDF wurde erstellt durch das [Schreiber Netzwerk](#)