



Arbeitsblatt zur Arbeit mit dem inneren Wächter

Brief an den Wächter: Inhaltspunkte

- Würdigung für seine Dienste und Treue
- Wichtigkeit des Bedürfnisses bekräftigen, das er geschützt hat
- Anerkennung der früheren Notwendigkeit seiner Härte
- Deutlichmachen, dass sich jetzt etwas geändert hat (im Vergleich zur Kindheit)
- Wichtigkeit des Bedürfnisses bekräftigen, dessen Erfüllung er gebremst hat
- Bestätigung, dass er weiterhin für das Bedürfnis sorgen soll, für das er eingestanden ist
- Erläuterung, wovor du in Zukunft geschützt sein möchtest (um dieses Bedürfnis zu erfüllen) und wie
- Eventuelle Ideen dazu ansprechen und seine Bereitschaft erfragen, diese auszuprobieren oder mitzutragen