

30 Journalingfragen für dein inneres Kind

Hey, so schön, dass unsere Reise mit deinem inneren Kind nun weitergeht.

Hier findest du deine 30 Journalingfragen.

Stell dir jeden Tag nur eine Frage und nimm dir dafür **5-10 Minuten Zeit**.

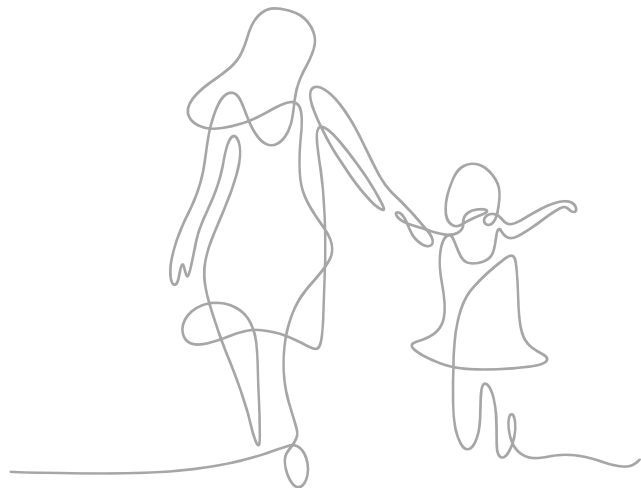
Du kannst die Fragen entweder der Reihe nach durchgehen oder einfach **intuitiv** eine auswählen.

Wenn dir bei einer Frage einmal nichts einfällt, ist das nicht weiter schlimm. Lass sie aus und nimm die nächste.

Du bleibst so in Kontakt mit deinem inneren Kind, generierst neue Erkenntnisse und löst heilsame kleine Veränderungsschritte aus.

Ich wünsche dir viel Freude bei deiner inneren-Kind-Journaling-Reise!

*Herzlich,
deine Melanie*



Welches Kompliment oder welche lobenden Worte bringen dein inneres Kind zum Strahlen?

Was kannst DU tun, damit sich dein inneres Kind von dir öfter gesehen und gehört fühlt?

Wofür möchtest du dem Kind, dass du einst warst, danken? (z.B. seine lustigen Ideen, sein Durchhaltevermögen, seine Stärke, dass es trotzdem immer so liebevoll blieb usw.)

Was hast du als Kind gelernt, das dich heute noch stark macht?

Was, das dir als Kind untersagt wurde, möchtest du heute gerne tun, sagen oder erleben?

Welches Lied könnte dein inneres Kind zum Strahlen bringen? Such nach einem Song und spür die Heilung oder die Freude.

Was braucht dein inneres Kind, um sich sicher und geborgen zu fühlen?

Womit hast du als Kind am liebsten gespielt und was spricht dagegen, dass du es heute auch mal wieder ausprobierst?

In welchen Situationen in deinem heutigen Leben ist dein inneres Kind sehr dominant?

Was kannst du für dein inneres Kind tun oder was kannst du ihm sagen, um es zu trösten wenn es traurig ist?

Wer in deiner Kindheit hat dich gestärkt? Mit wem hast du gerne Zeit verbracht und warum?

Was in deiner Kindheit hat dich glücklich gemacht?

Wofür bist du deinen Eltern oder anderen Menschen, die deine Kindheit begleitet haben, dankbar?

Welche positiven Veränderungsschritte hast du durch innere Kind Arbeit in deinem Leben bereits geschafft? Auch, wenn es vielleicht nur kleine sind, nenne sie.

Beschreibe dein inneres Kind mit 3-5 positiven Eigenschaften. (z.B. liebevoll, empathisch, verspielt, zärtlich, selbstbewusst, kreativ, süß usw.)

Worauf, was du in deinem Leben bereits gemeistert oder geschafft hast, ist dein inneres Kind stolz? (Stell dir dazu dich selbst als 7-Jährige/r vor)

Welche Schulfächer hätte dein 7-jähriges Ich statt Mathe, Deutsch und Englisch gerne gehabt? (z.B. Glücksunterricht, Reiten, mehr Musikunterricht usw.)

Welche Eigenschaft an deinem erwachsenen Ich mag dein inneres Kind nicht so gerne und welche mag es besonders gerne?

Wie sieht der sichere Ort deines inneren Kindes aus? Gab es diesen in der Kindheit, falls nicht, dann erschaffe ihn in deiner Vorstellung und beschreibe ihn.

Was braucht dein inneres Kind heute, damit es sich geliebt fühlt? Und wie kannst du dir das heute ein klein wenig selbst schenken?

Was war der schönste Moment in deiner Kindheit oder Jugend?

Was vermisst dein inneres Kind, wenn es dein heutiges Erwachsenenleben betrachtet?

Welche Abenteuer möchte dein 7-jähriges Ich noch erleben? (z.B. Heißluftballon fliegen, Tiefseetauchen, ein Baumhaus bauen usw.)

Welche Hobbies hattest du in deiner Kindheit? Und übst du auch heute noch eines davon aus?

Wenn du dich heute rückblickend als Kind siehst, welche möglichen Talente schreibst du dem Kind, das du einst warst, zu?

Was war dein Lieblingsfilm oder deine Lieblingssendung als Kind? Gibt es eine Möglichkeit, den Film oder die Sendung heute nochmal anzusehen?

Vollende den Satz um mindestens 3 Gründe: Mein inneres Kind ist liebenswert, weil...

Wenn der Schmerz, den du in der Kindheit erlebt hast, auch etwas Gutes hätte, was könnte das sein?

Wenn du deinem inneren Kind tief in die Augen siehst und ihm die Frage stellst – was wünschst du dir von mir – welche Antwort bekommst du?

Wenn es einen Satz geben würde, den dein inneres Kind jeden Tag hören sollte, welcher wäre das?

Wenn dir die Journalingfragen gut getan haben und du noch tiefer in die innere Kind Heilung eintauchen möchtest, alten Schmerz loslassen und in deine volle Kraft kommen möchtest, dann sei dabei – beim 6 Wochen-Intensiv-Kurs: **Heile & befreie dein inneres Kind**

- 6 Wochen Live-Begleitung durch mich
- Mehr als 30 erprobte Mental- und innere-Kind-Tools
- Audios, Mediationen, Heilungsreisen, Videos, Praxistools und Live-Mentorings
- Abwechslungsreich, persönlich & tiefenwirksam
- Variante: nur für MICH oder Innerer-Kind-Mentor mit Zertifikat
- Und noch viel mehr
- Hol dir alle Infos und sichere dir ganz unverbindlich 100 EUR Frühbucherrabatt

[Mehr Infos zum Lehrgang und unverbindlich vormerken lassen](#)

*Ich freu mich auf dich,
deine Melanie*