

## Woche 2

### Äußere und innere Wahrnehmung

Unser Erleben besteht aus bewussten und unbewussten Anteilen.

Bewusst ist alles, was wir in unserer Wahrnehmung empfinden und benennen können.

Unbewusst sind innere Erlebnisse, die durch unser aktuelles Erleben wachgerufen werden, ohne dass wir dies explizit wahrnehmen.

Dabei spielen die bisherigen Erfahrungen im Leben eine große Rolle.

Unser „inneres Fotoalbum“ sortiert alle Erfahrungen unter bestimmten Überschriften.

Hat dein Kind schlechte Erfahrungen mit Gleichaltrigen gemacht, wird es neuen Begegnungen gegenüber unbewusst, also automatisch kritischer oder ängstlicher gegenüberstehen. Es hat die Überschrift entwickelt: „Andere Kinder sind oft gemein zu mir.“

Oder: „Die anderen Kinder mögen mich eh nicht“.

Es wird aktuelle Begegnungen mit Gleichaltrigen schneller als „möglicherweise gefährlich“ einstufen, da das Unbewusste davon ausgeht, dass sich Geschichte wiederholt.

Das Handeln dieses Kindes wird somit weniger von der äußeren Realität bestimmt, wie es „tatsächlich“ ist, sondern aus den unbewussten Motiven heraus. Dieses Unbewusste sind erst einmal keine Fehlinformationen, sondern verdichtete, komprimierte Lebenserfahrung, die helfen soll, jeden neuen Moment im Leben leichter einordnen zu können.

Der Nutzen von Angst ist die Warnung vor möglichen Gefahren.

Das Unbewusste deines Kindes hat also im inneren Fotoalbum Überschriften gefunden, in denen sich Erlebnisse finden, die potenziell gefährlich sind. Dies können also äußere, nachvollziehbare Ängste sein oder auch höchst subjektive innere Gefahren.

Welche äußeren Gefahren fürchtet dein Kind?

Welche inneren Gefahren fürchtet dein Kind?

Die folgenden Fragen zu verschiedenen Lebensbereichen deines Kindes helfen dir, einzugrenzen, wo sich unbewusste Ursachen für die Angst deines Kindes finden könnten.

Stelle deine Fragen diese Woche an mich [unter diesem Link](#)

oder per Mail an:

[stefanhetterich@therapie2go.com](mailto:stefanhetterich@therapie2go.com)

 Finde heraus:

Wie nimmt dein Kind sein Umfeld wahr (Schule, Freundeskreis)?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Wie nimmt dein Kind dich wahr?  
Wie würde dein Kind dich beschreiben?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Wie nimmt dein Kind die anderen Kinder wahr?  
Wie es aufgenommen, angenommen, gehört es dazu?  
Wie stabil sind die Freundschaften deines Kindes?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Gibt es Gefühle, die dein Kind als bedrohlich erleben könnte?

Manchmal „erlauben“ Kinder sich nicht, bestimmte Gefühle zu leben oder zu zeigen, da sie diese als bedrohlich erleben. Das Kind hat dann beispielsweise vor der eigenen Wut Angst, da es fürchtet Wut könnte zu gefährlich werden.

Oder ein anderes Kind fürchtet eine tiefe Traurigkeit in sich, die es nicht zulassen will, da es Angst hat, von Wut überschwemmt zu werden.

Am gesündesten ist dein Kind, wenn es sich erlaubt, alle Gefühle zu leben oder auszudrücken, die es im Leben geben kann.

Gibt es Gefühle, um die dein Kind einen großen Bogen macht?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Welche der vorherigen Punkte könnten ein innerer Grund für die Angst  
deines Kindes sein?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---