

# Innere Helfer

Tipp Nr.  
**051**



Die Vorstellung, es gäbe Helfer in uns - von ganz unterschiedlicher Gestalt, auch jenseits unserer allgemeinen Vorstellungen von Helfern - die über „wunderbare Fähigkeiten“ verfügen, tröstet uns, in dem wir das Gefühl bekommen, wir sind mit unserem Problem nicht alleine, sondern haben Unterstützung. Die Fantasie wird angeregt, „gemeinsam“ die Schwierigkeiten anzugehen und „zusammen“ zu Lösungen zu kommen.

In der Kindheit haben viele von uns oft mit solchen Helfern und Begleitern gesprochen - und viel Trost und Beruhigung darin gefunden.

Es kann aber auch Helfer geben, die direkt oder indirekt angesprochen werden müssen, damit sie helfen können. Klare Vorstellung über Arbeitsschritte, die (in der Vorstellung) mit ihnen, den „Inneren Helfern“ diskutiert werden, es können aber auch Schwierigkeiten bei der Umsetzung besprochen werden, die vielleicht zu veränderten Lösungsansätzen führen.

*(aus „Auf den Flügeln des Windes schaukeln“, Daniel Wilk, 2014)*

## Werden Sie sich Ihres eigenen „Inneren Helfers“ wieder bewusst!

### Übung:

Nehmen Sie sich einen Augenblick Zeit für sich selber, schließen Sie die Augen und stellen Sie sich Ihren ganz persönlichen „Inneren Helfer“ vor.

- Geben Sie diesem Helfer eine Gestalt, eine Größe. Welche Kleidung trägt er, wie ist der Gesichtsausdruck, wie wirkt der „Innere Helfer“ auf Sie? Sie können, wenn Sie wollen, Ihrem Helfer dann auch noch einen Namen geben.
- Hören Sie auch ganz bewusst hin: Vielleicht gibt es Dinge, die Ihnen Ihr „Innerer Helfer“ mitteilen möchte?
- Speichern Sie das Bild Ihres „Inneren Helfers“ ganz bewusst ab.  
Wenn Sie ihn brauchen, denken Sie an ihn und Sie werden sich besser fühlen!