

Ort der inneren Ruhe

MEDITATIONSTEXT ZUM VORLESEN



WOZU DIENT MEDITATION?

Meditation hilft dir, aus dem Gedankenkarussell anzuhalten, im Moment anzukommen und eine tiefe Verbindung zu dir selbst herzustellen. Sie reduziert Stress, stärkt deine innere Balance und öffnet den Raum für Klarheit, Dankbarkeit und inneren Frieden.



Dieser Text ist zum Vorlesen gedacht – oder noch besser: Sprich ihn mit deinem Handy auf und höre dir deine eigene Stimme mit Kopfhörern an. Deine Stimme ist vertraut, beruhigend und voller Wirkung – sie wirkt auf dich wie Magie.



MEDITATION: ORT DER INNEREN RUHE

Nimm dir einen Moment Zeit nur für dich.
Setze oder lege dich bequem hin. Schließe sanft deine Augen.
Wenn du bereit bist, beginnen wir.

1. ANKOMMEN & ATEMEINFÜHRUNG

Komm mit deiner Aufmerksamkeit nach innen.
Spüre, wie du hier bist, genau jetzt.
Atme tief ein ... durch die Nase ...
und langsam aus ... durch den Mund.
Noch einmal so ... tief ein ...
und langsam aus.

Richte deine Aufmerksamkeit auf deinen Atem.
Spüre, wie die Luft einströmt ...
deinen Körper füllt ...
und wieder ausströmt ...
alles lässt, was du nicht brauchst.

Atme in deinem eigenen Rhythmus.
Einatmen ... und ausatmen ...
Einatmen ... und ausatmen ...
Mit jedem Atemzug wirst du ruhiger.
Mit jedem Ausatmen lässt du mehr los.

2. BODY SCAN – REISE DURCH DEINEN KÖRPER

Ich lade dich ein, jetzt auf eine sanfte Reise durch deinen Körper zu gehen. Wir beginnen am Scheitel deines Kopfes.

Spüre deinen Kopf ... deine Stirn ... deine Augen ...
Deine Wangen ... deinen Kiefer ... deinen Nacken ...
Spüre, wie sich alles weich und entspannt anfühlt.

Lenke deine Aufmerksamkeit zu deinen Schultern ...
lasse sie sinken ... ganz weit weg von deinen Ohren ...
Deine Arme ... Oberarme ... Unterarme ... Hände ... Finger ...
Alles darf loslassen ... entspannen.

Spüre deinen Brustkorb ... dein Herz ...
Deinen Rücken ... deinen Bauch ...
Deinen unteren Rücken ... dein Becken ...

Lenke deine Aufmerksamkeit zu deinen Beinen ...
Oberschenkel ... Knie ... Waden ... Knöchel ...
Deine Füße ... Zehen ...

Spüre deinen ganzen Körper ... von Kopf bis Fuß.
Ein ruhiger, stiller Ort ... in dir.



Danke, dass du dir Zeit für dich genommen hast.
Du bist wichtig. Du bist genug. Du bist genau richtig.



3. ORT DER INNEREN RUHE

Stell dir nun einen Ort vor,
der ganz und gar dein Ort der inneren Ruhe ist.
Ein Ort, an dem du dich sicher, geborgen und frei fühlst.
Vielleicht ist es ein Strand ... ein Wald ... ein Bergsee ...
ein Lichtort ... oder ein Ort, den es nur in deiner Vorstellung gibt.

Sieh, wie dieser Ort aussieht ...
Spüre, wie die Luft dort ist ...
Höre die Geräusche ...
Nimm die Farben wahr ...
Spüre die Ruhe ... die Stille ... die Weite ...

Lass diesen Ort auf dich wirken.
Er ist immer für dich da.
Wann immer du ihn brauchst,
kannst du hierher zurückkehren – in Gedanken,
in deinem Herzen.

4. ABSCHLUSS

Werde dir nun langsam wieder deiner Umgebung bewusst.
Spüre deinen Körper, deinen Atem.
Bewege sanft deine Finger und Zehen.
Wenn du bereit bist, nimm einen tiefen Atemzug ein ...
und langsam aus.

Öffne in deinem Tempo deine Augen.
Nimm die Ruhe dieses Ortes mit in deinen Alltag.
Du kannst jederzeit hierher zurückkehren.
Du trägst diesen Ort in dir.