



Begleitmeditation zu Ü 18 – Was brauche ich? Was habe ich getan?



Lege oder setze dich ruhig und entspannt hin.

Spüre den Boden unter dir, der dich trägt. Schließe deine Augen. Atme einige Male tief ein und aus. Spüre, wie die Luft durch deine Nase streicht, bis in die Lunge. Spüre, wie dein Brustkorb und dein Bauch sich durch die Atmung bewegen.

Wenn Gedanken kommen, lasse sie ziehen, wie Wolken, die am Himmel ziehen.



Jetzt erinnere dich an eine Situation, in der du nicht das getan hast, was du eigentlich tun wolltest.

Wie fühlt sich das an? Welches Gefühl spürst du dabei?

Gibt es vielleicht eine Körpersensation? Wo in deinem Körper kannst du das spüren?

Versuche dorthin zu atmen und mit dem Gefühl richtig in Verbindung zu kommen.



Versuche herauszufinden, welche Bedürfnisse du dir nicht erfüllt hast, in dem du nicht das getan hast, was du eigentlich tun wolltest.

Verändert sich dein Gefühl?



Und nun versuche herauszufinden, welche Bedürfnisse du dir damit erfüllt hast oder erfüllen wolltest, in dem du nicht getan hast, was du eigentlich tun wolltest.

Könnte es sich vielleicht um dein Bedürfnis nach Sicherheit und Schutz gehandelt haben? Oder anderen Bedürfnis nach Zugehörigkeit? Vielleicht auch etwas anderes.



Jetzt gehe nochmal zurück in diese Situation.

Stelle dir diese Situation noch einmal vor. Stelle dir vor, dass du jetzt tust, was du eigentlich tun wolltest.

Was verändert sich dadurch? Wie fühlte sich das jetzt an?

Wie ist dein Gefühl jetzt, wenn du so handelst, wie es deiner Absicht entspricht?

Gibt es eine Körpersensation? Und wo in deinem Körper kannst du das spüren?



Versuche auch jetzt wieder dorthin zu atmen und dich voll und ganz damit zu verbinden.

Welche Bedürfnisse erfüllst du dir durch dein anderes Handeln? ss



Kannst du ihnen Namen geben?

Gibt es vielleicht auch Bedürfnisse, die du dir mit dieser Handlung nicht erfüllst?

Wie fühlt sich das an?



Gibt es noch etwas, das du tun könntest, damit alle deine Bedürfnisse erfüllt sind?

Wie geht es dir, wenn du dir vertraust, das zu tun, was du wirklich tun möchtest?



Sage dir selbst: "Ich spüre jetzt, wie ich ich fühle, wenn ich mir selbst vertraue und nach meinen Bedürfnissen handele!".

Wie fühlt sich das an?



Du kannst mit der Affirmation enden: "Ich vertraue mir selbst und handele in diesem Vertrauen."

Vielleicht magst du es auch noch einmal laut aussprechen "Ich vertraue mir selbst und handele in diesem Vertrauen."



Du kannst langsam die Augen wieder öffnen. Strecke dich. Vielleicht magst auch wieder aufstehen. Komme wieder an im Hier und Jetzt.

