

# **Meditation zur Heilung des Inneren Kindes: Eigene Bedürfnisse erkennen und achten**

**Diese Meditation hilft dir, die Überforderung und Vernachlässigung deiner eigenen Bedürfnisse zu heilen. Sie unterstützt dich dabei, dich mit deinem Inneren Kind zu verbinden und ihm zu zeigen, dass seine Wünsche und Bedürfnisse wichtig und wertvoll sind.**

## **1. Ankommen im Moment**

**Setze dich bequem hin, schließe deine Augen und atme tief ein... und wieder aus. Spüre, wie dein Atem dich entspannt und dich ins Hier und Jetzt bringt. Stelle dir vor, dass ein sanftes, goldenes Licht dich umgibt – ein Licht, das dir Geborgenheit und Ruhe schenkt.**

## **2. Reise zu deinem Inneren Kind**

**Stelle dir vor, du gehst einen Pfad entlang, der dich zu deinem Inneren Kind führt. Am Ende des Weges siehst du es sitzen. Vielleicht wirkt es erschöpft, zurückhaltend oder unsicher, als hätte es sich selbst lange Zeit hinten angestellt. Geh langsam auf dein Inneres Kind zu und setze dich zu ihm. Sage ihm:**

**„Ich bin hier, um dich zu sehen. Ich weiß, wie oft du das Gefühl hattest, dass deine Bedürfnisse nicht wichtig sind. Aber heute möchte ich dir zeigen, dass du wertvoll bist – und dass deine Wünsche zählen.“**

## **3. Die Vernachlässigung der Bedürfnisse ansprechen**

**Frage dein Inneres Kind, wie es sich fühlt. Vielleicht teilt es dir mit, dass es sich oft übersehen, unwichtig oder überfordert gefühlt hat. Höre ihm zu und sage:**

**„Es tut mir leid, dass du das erleben musstest. Es tut mir leid, dass du dachtest, du müsstest deine Bedürfnisse verstecken oder sie nicht wichtig genug waren. Aber heute möchte ich dir helfen, dich wieder mit deinen Wünschen zu verbinden.“**

**Spüre, wie dein Inneres Kind sich von diesen Worten beruhigt fühlt.**

## **4. Einen sicheren Raum für Bedürfnisse schaffen**

Lade dein Inneres Kind ein, mit dir einen sicheren Raum zu schaffen – einen Ort, an dem es seine Wünsche und Bedürfnisse ohne Angst äußern kann. Vielleicht ist es ein gemütlicher Raum voller Licht, ein blühender Garten oder ein Ort, der es an seine Träume erinnert. Sage ihm:

„Das ist dein Ort. Hier darfst du alles sagen und fühlen, was dir wichtig ist. Hier sind deine Bedürfnisse sicher und werden gehört.“

## **5. Die Bedürfnisse des Inneren Kindes erkunden**

Sage deinem Inneren Kind:

„Was wünschst du dir? Was brauchst du?“

Höre aufmerksam zu, was es dir erzählt. Vielleicht wünscht es sich mehr Ruhe, mehr Liebe oder mehr Spaß. Vielleicht möchte es einfach, dass seine Stimme gehört wird. Bestätige ihm, dass diese Wünsche wichtig sind, und sage:

„Deine Bedürfnisse zählen. Du bist es wert, dass sie erfüllt werden.“

## **6. Verbindung und Selbstfürsorge stärken**

Schau dein Inneres Kind an und sage:

„Ich verspreche dir, dass ich auf deine Bedürfnisse achten werde. Du bist wichtig, und ich werde immer für dich da sein.“

Stelle dir vor, wie dein Inneres Kind diese Worte aufnimmt und spüre die Verbindung zwischen euch. Es beginnt zu erkennen, dass es wichtig ist und dass seine Wünsche gehört werden.

## **7. Rückkehr in die Gegenwart**

Verabschiede dich liebevoll von deinem Inneren Kind, wissend, dass es in seinem sicheren Raum bleibt, wo es immer seine Bedürfnisse äußern darf. Atme tief ein und aus. Spüre die Verbindung zu dir selbst und das Bewusstsein, dass deine eigenen Wünsche und Bedürfnisse wichtig sind.

**Wenn du bereit bist, öffne langsam deine Augen und kehre in die Gegenwart zurück.**

**Du hast heute deinem Inneren Kind gezeigt, dass seine Bedürfnisse wichtig sind und gehört werden. Mit jedem Schritt stärkst du deine Fähigkeit, auf dich selbst zu achten und deine Wünsche zu priorisieren. Du bist es wert, gut für dich selbst zu sorgen – heute und immer.**