

Meditation zur Heilung des Inneren Kindes: Überwinden von Ablehnung und Kritik

Diese Meditation hilft dir, die Wunden von Zurückweisung und Kritik aus deiner Kindheit zu heilen. Du wirst lernen, dein Inneres Kind anzunehmen, wie es ist, und ihm die Wertschätzung schenken, die es verdient. Lass dich auf eine Reise ein, die dir Liebe und Selbstakzeptanz schenkt.

1. Ankommen im Moment

Finde einen bequemen Platz, schließe deine Augen und atme tief ein... und wieder aus. Mit jedem Atemzug entspannst du dich mehr und kommst ganz bei dir selbst an. Spüre den sicheren Boden unter dir, wie er dich trägt. Stelle dir vor, dass ein sanftes Licht dich umhüllt – ein Licht, das dir Schutz und Wärme schenkt.

2. Reise zu deinem Inneren Kind

Stelle dir vor, du gehst einen Weg entlang, der dich immer tiefer in dein Inneres führt. Am Ende dieses Weges siehst du ein Kind sitzen. Es ist dein Inneres Kind, das sich vielleicht allein, abgelehnt oder unsicher fühlt. Vielleicht hat es die Worte oder Taten von Kritik und Ablehnung tief in sich aufgenommen.

Geh langsam auf dieses Kind zu. Es schaut dich vielleicht mit fragenden Augen an, vielleicht ist es auch unsicher, ob es dir vertrauen kann. Setze dich zu ihm und sag leise:

**„Ich bin hier, um für dich da zu sein. Du bist wichtig für mich.
Du bist wertvoll.“**

3. Akzeptanz schenken

Nimm die Hand deines Inneren Kindes, wenn es sich bereit fühlt, oder setze dich einfach in seiner Nähe hin. Sieh es an und sage:

„Es tut mir leid, dass du dich so oft abgelehnt oder kritisiert gefühlt hast. Es tut mir leid, dass du dachtest, du wärst nicht gut genug. Aber das war niemals wahr. Du bist wundervoll, genau so, wie du bist.“

www.ascensionofphoenix.de

© Theresa Zettl, 2025

Spüre, wie dein Inneres Kind beginnt, diese Worte aufzunehmen. Stelle dir vor, dass ein warmes, goldenes Licht aus deinem Herzen strömt und es umhüllt – ein Licht, das ihm zeigt, dass es angenommen wird, ohne Bedingungen, ohne Erwartungen.

4. Loslassen der kritischen Stimmen

Lass dein Inneres Kind die Stimmen oder Bilder der Kritik und Ablehnung, die es erlebt hat, in einen imaginären Ball legen. Dieser Ball enthält all die Worte und Taten, die ihm Schmerz bereitet haben. Gemeinsam haltet ihr diesen Ball in euren Händen. Sage ihm:

„Das alles gehört nicht mehr zu dir. Es hat nie etwas über deinen Wert ausgesagt. Lass uns das jetzt loslassen.“

Stelle dir vor, wie ihr diesen Ball in einen hellen Himmel loslasst. Der Ball steigt immer höher, bis er verschwindet. Mit ihm gehen all die schmerzhaften Gefühle von Zurückweisung und Kritik.

5. Selbstliebe und Anerkennung schenken

Schau dein Inneres Kind an und sage:

„Du bist genug. Du bist wertvoll. Du bist liebenswert, genauso wie du bist. Ich bin so stolz auf dich.“

Spüre, wie dein Inneres Kind diese Worte in sich aufnimmt, wie es lächelt und sich leicht und frei fühlt. Lass es wissen, dass es niemals wieder diese Liebe und Akzeptanz vermissen wird, weil du immer für es da sein wirst.

6. Schaffung eines sicheren Ortes

Stelle dir vor, ihr gestaltet gemeinsam einen Ort, an dem dein Inneres Kind immer sicher ist und wo es sich geliebt und anerkannt fühlt. Vielleicht ist es ein strahlender Garten, ein gemütliches Zuhause oder ein Ort voller Licht. Sage deinem Inneren Kind:

„Das ist dein Ort. Hier bist du immer willkommen. Hier bist du immer genug.“

7. Rückkehr in die Gegenwart

Verabschiede dich liebevoll von deinem Inneren Kind, wissend, dass es an diesem sicheren Ort bleibt, voller Liebe und Akzeptanz. Atme tief ein und aus. Spüre die Wärme in deinem Herzen und das Gefühl, dass du genug bist. Komm langsam zurück in den Raum, in dem du sitzt, und öffne deine Augen.

Du bist auf deinem Weg, die Wunden von Ablehnung und Kritik zu heilen. Dein Inneres Kind weiß jetzt, dass es immer geliebt und angenommen wird. Nimm dieses Gefühl der Selbstliebe mit in deinen Alltag – du bist wundervoll, genauso wie du bist.