

# **Meditation zur Heilung des Inneren Kindes: Identität und Selbstwert finden**

**Diese Meditation hilft dir, dich mit deinem Inneren Kind zu verbinden und deine Identität sowie deinen Selbstwert zu stärken. Sie lädt dich ein, dich selbst zu erkennen, zu lieben und anzunehmen – genauso, wie du bist.**

## **1. Ankommen im Moment**

**Setze dich bequem hin, schließe deine Augen und atme tief ein... und wieder aus. Spüre, wie dein Atem deinen Körper durchströmt und dich beruhigt. Stelle dir vor, dass ein sanftes, goldenes Licht dich umgibt. Dieses Licht symbolisiert deine Einzigartigkeit und Liebe für dich selbst.**

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

**Stelle dir vor, du gehst einen Weg entlang, der dich zu deinem Inneren Kind führt. Am Ende des Weges siehst du es sitzen – vielleicht wirkt es unsicher, verloren oder verwirrt. Es ist das Kind, das sich gefragt hat, wer es wirklich ist und ob es genug ist. Geh langsam auf dein Inneres Kind zu und setze dich zu ihm. Sage ihm:**

**„Ich bin hier, um dich zu sehen. Du bist genug, genauso wie du bist. Ich bin hier, um dich daran zu erinnern, wie einzigartig und wundervoll du bist.“**

## **3. Die Unsicherheit ansprechen**

**Frage dein Inneres Kind, wie es sich fühlt. Vielleicht teilt es mit dir, dass es sich nie sicher war, wer es wirklich ist, oder dass es sich durch die Erwartungen anderer verloren fühlte. Höre ihm zu und sage:**

**„Es tut mir leid, dass du diese Unsicherheit erleben musstest. Es tut mir leid, dass du geglaubt hast, du müsstest dich verändern, um akzeptiert zu werden. Aber du bist gut, genauso wie du bist.“**

**Spüre, wie diese Worte dein Inneres Kind beruhigen und ihm das Gefühl geben, gesehen und verstanden zu werden.**

## **4. Die Einzigartigkeit erkennen**

**Schaue dein Inneres Kind an und sage:**

**„Du bist einzigartig. Es gibt niemanden wie dich, und das ist etwas Wunderbares. Deine Gefühle, deine Gedanken, deine Träume – sie machen dich aus. Du bist wertvoll, einfach weil du bist.“**

**Stelle dir vor, wie ein warmes, goldenes Licht in dein Inneres Kind fließt. Dieses Licht zeigt ihm seine eigene Schönheit und Einzigartigkeit. Es füllt jede Unsicherheit mit Liebe und Annahme.**

## **5. Einen Ort der Identität schaffen**

**Lade dein Inneres Kind ein, mit dir einen Ort zu erschaffen, der seine Identität widerspiegelt. Vielleicht ist es ein Raum voller Farben, Symbole oder Dinge, die es liebt. Vielleicht ist es eine Landschaft, die seine Träume und Wünsche verkörpert. Lass dein Inneres Kind diesen Ort gestalten und entdecke, wie es sich dort vollständig selbst sein kann. Sage ihm:**

**„Dieser Ort gehört dir. Hier bist du du selbst, ohne Angst oder Zweifel. Du bist wundervoll, genauso wie du bist.“**

## **6. Selbstliebe und Selbstwert stärken**

**Sage deinem Inneren Kind:**

**„Ich liebe dich. Du bist genug. Du musst nichts beweisen oder verändern. Ich bin stolz auf dich, einfach weil du bist.“**

**Spüre, wie dein Inneres Kind diese Worte aufnimmt. Stelle dir vor, wie es sich aufrichtet, lächelt und beginnt, sich selbst zu lieben und anzunehmen.**

## **7. Rückkehr in die Gegenwart**

**Verabschiede dich liebevoll von deinem Inneren Kind, wissend, dass es an seinem Ort der Identität und Selbstliebe bleibt. Atme tief ein und aus. Spüre die Verbindung zu deiner eigenen Identität und deinem Selbstwert. Fühle, dass du genug bist, genauso wie du bist.**

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

**Du hast heute deinem Inneren Kind gezeigt, dass es einzigartig und wertvoll ist. Mit jedem Schritt stärkst du deine Verbindung zu dir selbst und findest die Kraft, dich so zu lieben, wie du bist. Du bist genug – heute und immer.**

