

# **Meditation zur Heilung des Inneren Kindes: Liebe und Anerkennung finden**

**Diese Meditation begleitet dich, wenn du in deiner Kindheit einen Mangel an Liebe und Anerkennung erfahren hast. Sie hilft dir, dich mit deinem Inneren Kind zu verbinden, ihm die Liebe zu schenken, die es braucht, und dich selbst in deinem Wert anzuerkennen.**

## **1. Ankommen im Hier und Jetzt**

**Finde einen bequemen Platz, schließe deine Augen und atme tief ein... und wieder aus. Spüre, wie du mit jedem Atemzug ruhiger wirst. Lass den Alltag los und werde dir bewusst, dass dieser Moment nur dir gehört. Stelle dir vor, wie ein sanftes, goldenes Licht deinen Körper umhüllt – es schenkt dir Ruhe und Geborgenheit.**

## **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 eine kleine, warme Lichtung, wo ein Kind sitzt. Dieses Kind bist du – dein Inneres Kind. Es sieht dich an, mit einem Blick, der vielleicht etwas traurig, sehnsüchtig oder unsicher ist. Es ist das Kind, das sich einst nicht geliebt oder anerkannt fühlte.**

**Geh langsam auf dein Inneres Kind zu. Nimm wahr, wie es sich fühlt, und sag ihm:**

**„Ich bin hier für dich. Ich sehe dich. Ich höre dich.  
Du bist wichtig, genauso wie du bist.“**

## **3. Liebe und Anerkennung schenken**

**Stell dir vor, du hältst eine wunderschöne goldene Kugel in deinen Händen. Diese Kugel symbolisiert bedingungslose Liebe, Wärme und Anerkennung. Du reichst sie deinem Inneren Kind und sagst:**

**„Das ist für dich. Du bist liebenswert. Du bist genug, genauso wie du bist. Du musst nichts leisten, nichts beweisen. Du bist einfach wunderbar.“**

Spüre, wie diese Kugel in das Herz deines Inneren Kindes übergeht. Sie füllt es mit Wärme, Licht und Liebe, die es vielleicht so lange vermisst hat. Dein Inneres Kind beginnt zu lächeln – es fühlt sich gesehen, geliebt und angenommen.

#### **4. Heilung durch innere Verbindung**

Jetzt stelle dir vor, dass ihr euch an einen Ort begeben, der für dein Inneres Kind besonders schön und sicher ist. Vielleicht ist es ein blühender Garten, ein gemütliches Zimmer oder ein Platz voller Sonnenlicht. Hier kannst du mit deinem Inneren Kind spielen, lachen oder einfach gemeinsam sitzen. Spüre, wie sich die Verbindung zwischen euch stärkt und dein Inneres Kind mehr Vertrauen fasst. Sage ihm:

„Du bist nicht mehr allein. Ich werde immer für dich da sein. Du bist so wertvoll und einzigartig, und ich bin stolz auf dich.“

#### **5. Loslassen von alten Gefühlen**

Jetzt lade dich ein, die alten Gefühle von Nicht-Geliebt-Werden oder Nicht-Genügen loszulassen. Stelle dir vor, dass diese Gefühle wie ein schwerer Ballon an deinem Inneren Kind hängen. Ihr schneidet die Schnur gemeinsam durch, und der Ballon steigt in den Himmel, wo er sich auflöst. An seiner Stelle bleibt ein warmes Gefühl von Leichtigkeit und Freude.

#### **6. Rückkehr mit neuer Stärke**

Bevor du zurückkehrst, schaue dein Inneres Kind noch einmal an. Umarme es und sage:

„Ich liebe dich. Du bist genug, genauso wie du bist.  
Ich werde dich nie verlassen.“

Lass dein Inneres Kind in seinem sicheren Raum zurück, wissend, dass es dort immer geborgen ist. Du trägst die Liebe und Anerkennung, die du ihm geschenkt hast, auch in dein eigenes Herz.

## 7. Ankommen in der Gegenwart

**Atme tief ein und aus. Spüre den Boden unter dir und die Stabilität in deinem Körper. Nimm das Gefühl von Liebe und Anerkennung mit in deinen Tag. Öffne langsam deine Augen und komme zurück ins Hier und Jetzt.**

**Du hast die Kraft, deinem Inneren Kind die Liebe und Anerkennung zu schenken, die es verdient. Mit jedem Moment, den du in Verbindung mit deinem Inneren Kind verbringst, stärkst du dich selbst. Du bist genug – heute und immer.**