

# Meditationen

## 1. Sichere Insel (2 Minuten)

- Schliesse die Augen, atme ruhig.
- Stelle dir einen sicheren Ort vor (real oder imaginary).
- Nimm Farben, Geräusche und Temperatur wahr.
- Mit jedem Atemzug wirst du ruhiger.

## 2. Gewitter vorbeiziehen lassen (2 Minuten)

- Stell dir deine Angst wie ein Wetter vor.
- Du beobachtest den „Sturm“ aus sicherer Entfernung.
- Wiederhole im Atemrhythmus: *„Ich bin sicher. Gefühle ziehen vorbei.“*

## 3. Hand-am-Herz Meditation (1 Minute)

- Hand aufs Herz legen.
- Sanft ein- und ausatmen.
- Innerlich sagen: *„Ich bin hier. Es ist okay.“*

## 4. Mini-Mantra

- Einatmen: „Ruhe“
- Ausatmen: „Loslassen“  
oder
- Einatmen: „Ich bin sicher.“
- Ausatmen: „Ich darf loslassen.“

## 5. Lichtpunkt-Meditation (1 Minute)

- Stell dir einen kleinen warmen Lichtpunkt in deiner Brust vor.
- Bei jedem Einatmen wird er heller, bei jedem Ausatmen wärmer.
- Lass das Licht sich im Körper ausbreiten.

## 6. Gedanken-Wolken (1–2 Minuten)

- Schliesse die Augen.
- Stelle dir deine Gedanken wie Wolken vor, die am Himmel vorbeiziehen.
- Du musst keine Wolke festhalten – einfach ziehen lassen.

## **7. Mini-Lächeln-Meditation**

- Lege ein ganz leichtes, entspanntes Lächeln auf dein Gesicht.
- Atme ruhig und spüre, wie dein Körper weicher wird.
- Ein stilles inneres „Danke“ für diesen Moment.

## **8. Erdungsbild (1 Minute)**

- Stell dir vor, du hast Wurzeln, die sanft in den Boden wachsen.
- Jeder Ausatem lässt dich stabiler, ruhiger und schwerer werden.