



Kurze Meditationstexte zum Vorlesen – Ideal für den Alltag

Schließe deine Augen. Atme tief ein und aus. Spüre, wie dein Körper mit jeder Einatmung leichter wird. Mit jedem Ausatmen lässt du Anspannung los. Deine Gedanken dürfen zur Ruhe kommen. In diesem Moment bist du einfach nur hier – im Jetzt.

Loslassen – Meditationstext

Atme tief ein und spüre, wie die Luft deinen Körper erfüllt – friedlich, sanft, heilend. Nimm wahr was dich belastet und lass diese Belastungen los wie Blätter die sanft in einen Fluss fallen und davongetragen werden.

Du bist frei von Sorgen, frei von Erwartungen, frei von der Schwere der Vergangenheit.

Spüre, wie ein goldenes Licht dein Herz umhüllt, die wohlige Wärme dich mit tiefer Geborgenheit erfüllt. Alles, was war, darf gehen, und alles, was kommt, darf in Liebe empfangen werden. Du bist ein Teil des Universums, geführt von einer höheren Kraft, die dich trägt. Vertraue dem Fluss des Lebens und erlaube dir, mit jedem Atemzug leichter zu werden. In dieser Stille findest du Frieden, in diesem Moment bist du vollkommen.

Meditationstext zum Selbstvertrauen stärken

Schließe deine Augen und atme tief ein. Spüre, wie mit jeder Einatmung neue Kraft in dich strömt und mit jeder Ausatmung Anspannung und Zweifel sich auflösen. Du bist genau hier, genau jetzt – vollkommen in deiner Mitte. Stell dir vor, du stehst auf einer weiten, offenen Fläche, mit beiden Füßen fest auf dem Boden. Unter dir die Erde, stark und tragend, über dir der Himmel, weit und grenzenlos.

Ein warmes, goldenes Licht beginnt, sich in deinem Inneren auszubreiten – es entsteht tief in deinem Herzen, pulsierend, leuchtend, kraftvoll. Mit jedem Atemzug wächst dieses Licht, füllt deinen Brustraum, fließt durch deine Arme und Beine, bis in jede Zelle deines Körpers. Dieses Licht ist dein Selbstvertrauen, deine innere Stärke, dein wahres Wesen.

Du spürst, wie du von innen heraus strahlst. Alle Zweifel, die dich vielleicht noch begleitet haben, lösen sich sanft auf, wie Nebel in der Morgensonne. Ich bin stark. Ich vertraue mir. Ich bin genug. Diese Worte klingen in dir nach, werden zu einem festen Anker in deinem Herzen.

Du weißt, dass du alles in dir hast, was du brauchst, um deinen Weg zu gehen. Deine Kraft ist immer da, dein Licht begleitet dich überall hin. Atme noch einmal tief ein, spüre die Energie

in dir und öffne langsam die Augen – bereit, mit neuem Selbstvertrauen in den Tag zu starten.

Geführter Meditationstext: Unsere „Kraft für den Tag“ Meditation für Körper, Geist und Seele

Schließe sanft die Augen und nimm einen tiefen Atemzug – ein Atemzug voller Ruhe, voller Leben. Spüre, wie dein Körper entspannt, dein Geist zur Ruhe kommt und deine Seele sich weit öffnet. Mit jedem Einatmen nimmst du neue Energie auf, mit jedem Ausatmen lässt du alles los, was dich beschwert. Du bist verbunden – mit dir selbst, mit der Erde, mit dem Fluss des Lebens. Spüre die Balance in dir, wie Licht und Schatten, Kraft und Stille, Bewegung und Ruhe im Einklang sind. Alles in dir ist im Fluss, harmonisch, ausgeglichen. Dein Herz schlägt im Rhythmus des Universums, getragen von Vertrauen und Liebe. Du bist Teil eines großen Ganzen, voller Kraft, voller Klarheit. Öffne dich diesem Moment und nimm diese innere Stärke mit in deinen Tag.

Meditationstext für Erfolg und Fülle

Atme tief ein und spüre, wie Energie und Kraft in dich strömen. Mit jedem Atemzug wächst dein Vertrauen in deinen eigenen Erfolg. Dein Weg ist klar, deine Vision stark. Du ziehst Fülle mühelos in dein Leben – sei es in Form von finanziellen Möglichkeiten, beruflichem Erfolg oder persönlichem Wachstum. Alles, was du brauchst, steht dir zur Verfügung. Chancen zeigen sich dir in jedem Moment, und du ergreifst sie mit Zuversicht. Dein Denken ist auf Erfolg ausgerichtet, deine Handlungen sind entschlossen und wirkungsvoll. Reichtum, Möglichkeiten und Erfolg fließen zu dir, weil du bereit bist, sie anzunehmen. Du öffnest dich für unbegrenzte Fülle und empfängst sie mit Freude und Dankbarkeit. Alles, was du erschaffst, wächst und gedeiht. Erfolg ist dein natürlicher Zustand.

Meditativer Text für die Nähe zu Gott

Schließe deine Augen und atme tief ein. Spüre, wie dein Herz sich öffnet für die Gegenwart Gottes. Sein Licht umhüllt dich, seine Liebe durchströmt dich. Mit jedem Atemzug wirst du ruhiger, mit jeder Stille wirst du empfänglicher für seine Stimme. Du bist getragen von seiner unendlichen Gnade, geführt von seiner Weisheit, gesegnet durch seine Liebe. In diesem Moment bist du ganz bei ihm, in seiner Nähe, unter seinem Schutz. Du vertraust ihm vollkommen. Du lässt los, gibst dich hin, öffnest dein Herz für seinen Frieden. Sein Wille ist gut, sein Plan vollkommen. Alles ist in seinen Händen – und du bist geborgen.

Meditationstext für Mutter und Kind:

Schließe deine Augen und atme tief ein. Spüre, wie Gottes Liebe dich umhüllt und dein Herz erfüllt. Mit jedem Atemzug fließt Frieden durch dich hindurch, bis in das kleine Wunder in dir. Dein Kind ist ein Segen, ein göttliches Geschenk, das unter deinem Herzen wächst. Dein

Körper ist stark, er wurde von Gott geschaffen, um neues Leben zu tragen. Du bist genau die Mutter, die dein Kind braucht – voller Liebe, Vertrauen und Geborgenheit. In dir schlägt nicht nur dein eigenes Herz, sondern auch das deines Kindes, verbunden in tiefer Harmonie. Ihr seid behütet, geführt und gesegnet. Alles ist gut, denn Gott hält euch beide in seinen Händen.

Meditationstext zur Entspannungsgeschichte:

Setze dich bequem hin oder lege dich entspannt hin. Schließe deine Augen und spüre, wie dein Körper zur Ruhe kommt. Stell dir vor, du stehst auf einer blühenden Wiese. Die Sonne wärmt deine Haut, ein sanfter Wind streicht über dein Gesicht. In der Ferne hörst du das Rauschen eines Baches – sein Klang ist beruhigend, beständig, sanft. Du folgst dem Geräusch und entdeckst einen kleinen Fluss, der ruhig durch die Landschaft fließt. Setze dich ans Ufer, tauche deine Fingerspitzen in das kühle, klare Wasser. Mit jeder Berührung spürst du, wie Sorgen von dir abfließen, wie du leichter wirst, freier. Das Wasser trägt deine Gedanken fort, bis nur noch Stille bleibt. Du bist vollkommen im Hier und Jetzt, geborgen in diesem Moment der Entspannung. Genieße diesen Zustand für einige Atemzüge, bevor du langsam ins Hier und Jetzt zurückkehrst.

Fantasiereise – Der Zauberwald:

Schließe deine Augen und stelle dir vor, du stehst am Rand eines alten Waldes. Die Luft ist frisch und klar, ein sanfter Nebel schwebt über dem Waldboden. Vor dir windet sich ein kleiner Pfad, gesäumt von moosbedeckten Steinen und leuchtenden Blumen. Mit jedem Schritt, den du gehst, spürst du, wie du tiefer in die Ruhe des Waldes eintauchst. Die Bäume um dich herum flüstern sanft im Wind, die Blätter rascheln beruhigend. Plötzlich entdeckst du eine Lichtung, in deren Mitte ein uralter Baum steht. Seine Rinde ist warm, sein Stamm kraftvoll – als würdest du die Weisheit der Erde selbst spüren.

Du legst deine Hand auf die raue Oberfläche und spürst eine sanfte Vibration – der Baum sendet dir Energie, Kraft und Frieden. Dein Herz wird weit, deine Gedanken still. Für einen Moment bist du eins mit der Natur, mit der Magie dieses Ortes. Nimm diese Ruhe mit dir, speichere sie in deinem Herzen. Langsam kehrst du zurück, atmest tief ein und aus. Wenn du bereit bist, öffne sanft deine Augen und fühle dich erfrischt, geerdet und voller Klarheit.

Geführte Kerzenmeditation – Das Licht in dir entdecken:

Setze dich an einen ruhigen Ort, an dem du ungestört bist. Stelle eine Kerze vor dich und zünde sie an. Setze dich bequem hin – du kannst auf einem Stuhl sitzen oder auf dem Boden in einer entspannten Haltung verweilen. Achte darauf, dass dein Rücken gerade ist, aber nicht angespannt.

Schließe für einen Moment die Augen und atme tief ein und aus. Spüre, wie dein Atem kommt und geht, wie du mit jedem Ausatmen Anspannung loslässt. Öffne nun langsam deine

Augen und richte deinen Blick sanft auf die Kerze. Beobachte das Flackern der Flamme – ihre Bewegung, ihr Licht, ihre Wärme.

Mit jedem Atemzug verbindest du dich mehr mit diesem Licht. Stell dir vor, wie das sanfte Leuchten der Flamme sich in deinen Augen spiegelt und nach innen dringt. Lass das Licht in dein Inneres strömen, durch deine Augen in deinen Geist, in dein Herz, in jede Zelle deines Körpers.

Atme ruhig weiter und spüre, wie du eins wirst mit diesem Licht. Es wird zu einer warmen, leuchtenden Energie in dir. Mit jedem Atemzug wächst das Licht, es erfüllt dein Herz, breitet sich in deiner Brust aus, fließt weiter durch deine Arme, deine Hände.

Nun ist dein ganzer Körper von diesem Licht erfüllt. Du strahlst von innen heraus – ruhig, klar, voller Frieden. Dieses Licht ist immer in dir. Es ist dein inneres Feuer, deine Kraftquelle, dein lebendiges Strahlen.

Bleibe für einige Atemzüge in diesem Zustand und spüre, wie sich dein Geist beruhigt. Wenn Gedanken kommen, lasse sie einfach wie Wolken vorbeiziehen, ohne sie festzuhalten. Kehre sanft zur Kerze zurück, zum Licht, zu deiner inneren Ruhe.

Jetzt spüre, wie dein eigenes Licht sich nach außen ausbreitet. Es verbindet sich mit der Kerzenflamme, mit dem Licht um dich herum. Dein Leuchten strahlt nach außen in die Welt. Du wirst selbst zu einer Lichtquelle – ruhig, strahlend, präsent.

Genieße diesen Moment der fokussierten Achtsamkeit.

Wenn du bereit bist, atme noch einmal tief ein und aus. Senke langsam den Blick von der Kerze. Spüre das Licht weiterhin in dir, auch wenn du die Augen schließt. Bewege sanft deine Hände und Füße, strecke dich leicht und öffne deine Augen.

Das Licht ist da – in dir, um dich herum, überall. Nimm diese Ruhe und Klarheit mit in deinen Tag. Du bist vollkommen gegenwärtig – fokussiert, entspannt und in tiefem Frieden.

Traumreise mit Text – Phantasiereise zur inneren Heilung

Stell dir vor, du wanderst über eine sanfte Hügellandschaft. Die Sonne steht tief am Horizont, taucht alles in goldenes Licht. Vor dir liegt ein ruhiger See, dessen Oberfläche das Licht des Himmels reflektiert. Du gehst langsam ans Ufer, spürst das weiche Gras unter deinen Füßen. Das Wasser ist klar, einladend – es ruft dich.

Langsam tauchst du deine Füße hinein, spürst die sanfte Kühle auf deiner Haut. Mit jedem Schritt ins Wasser wird dein Körper leichter, dein Geist freier. Alles Schwere fließt von dir ab, löst sich auf in den sanften Wellen. Du legst dich auf den Rücken, lässt dich treiben. Das Wasser trägt dich, hält dich, heilt dich. Dein Herz wird weit, dein Atem ruhig.

Über dir breitet sich der Himmel aus, in unendlicher Weite. Du bist eins mit allem – mit dem Wasser, mit dem Licht, mit dir selbst. Lass diesen Moment auf dich wirken. Dann, ganz langsam, bewegst du dich zurück ans Ufer, setzt dich hin und spürst die neue Energie in dir. Wenn du bereit bist, öffne deine Augen und nimm dieses Gefühl der Heilung mit in deinen Tag.

Geführte Yoga-Meditation – Reise in die tiefe Entspannung:

Setze dich bequem hin oder lege dich in Shavasana (die Rückenlage), sodass dein ganzer Körper loslassen kann. Schließe sanft die Augen und spüre, wie dein Körper auf der Unterlage ruht. Dein Atem fließt ruhig und gleichmäßig.

Atme tief ein – spüre, wie dein Bauch sich hebt. Atme langsam aus – spüre, wie du immer tiefer in die Entspannung sinkst.

Richte deine Aufmerksamkeit zunächst auf deinen Kopf. Spüre deine Stirn – ist sie entspannt oder hält sie noch Spannung? Erlaube ihr, weich zu werden. Deine Augenlider sind sanft geschlossen, deine Wangen locker, dein Kiefer entspannt. Lasse mit jedem Atemzug alle Anspannung los.

Lenke nun deine Aufmerksamkeit zu deinem Nacken und deinen Schultern. Stell dir vor, wie ein warmes, goldenes Licht diesen Bereich durchströmt, sanft und beruhigend. Es löst jede Anspannung und schenkt dir ein Gefühl von Weichheit und Leichtigkeit.

Dein Atem trägt dich weiter – zu deinen Armen, deinen Händen, bis in die Fingerspitzen. Spüre, wie deine Arme schwer und entspannt auf der Unterlage ruhen. Jede Zelle deines Körpers atmet Ruhe ein und Stress aus.

Nun wandert deine Aufmerksamkeit zu deinem Brustraum. Dein Herz schlägt ruhig und gleichmäßig. Stell dir vor, wie mit jedem Atemzug neue Energie in dein Herz strömt, es mit Liebe und Wärme füllt. Dein Herz schlägt im Rhythmus des Universums – du bist vollkommen verbunden, vollkommen sicher.

Lasse deinen Atem weiter nach unten fließen – durch deinen Bauch, dein Becken, bis in deine Beine. Spüre, wie deine Beine sich entspannen, wie deine Füße schwer und warm auf der Erde ruhen. Dein Körper ist nun völlig entspannt, geborgen und leicht zugleich.

Bleibe für einen Moment in dieser Ruhe, genieße die Stille in dir. Atme tief ein und aus, spüre deinen Körper, deine Energie, deine Präsenz. Wenn du bereit bist, bewege langsam deine Finger und Zehen, kehre sanft ins Hier und Jetzt zurück. Öffne die Augen – entspannt, erfrischt und voller innerer Ruhe.

Geführte Lichtmeditation – Sanfte Heilung von innen heraus:

Setze dich bequem hin oder lege dich entspannt auf den Rücken. Schließe die Augen und spüre, wie dein Körper zur Ruhe kommt. Atme tief ein und aus.

Stell dir vor, über dir erscheint ein sanftes, warmes Licht. Es ist golden, strahlend und voller heilender Energie. Mit jedem Atemzug beginnt dieses Licht, sich auf dich zuzubewegen, dich sanft einzuhüllen.

Langsam tritt das Licht durch den Scheitel deines Kopfes ein. Spüre, wie es sich in deinem Geist ausbreitet, wie es jede dunkle oder schwere Stelle erhellt. Gedanken, die dich belasten, werden von diesem Licht durchdrungen und lösen sich in reine Klarheit auf. Dein Kopf wird frei, dein Geist weit und offen.

Das Licht fließt weiter – durch deinen Hals in deinen Brustraum. Es wärmt dein Herz, füllt es mit Liebe, Vertrauen und Geborgenheit. Jeder Atemzug verstärkt dieses Gefühl. Dein Herz schlägt ruhig, voller Frieden.

Von hier aus breitet sich das Licht weiter aus – durch deine Arme, deinen Bauch, dein Becken. Es fließt durch deine Beine bis hinunter zu deinen Füßen. Dein ganzer Körper ist nun von diesem strahlenden Licht erfüllt.

Stell dir vor, wie dieses Licht nun auch über deine Haut hinausgeht, ein leuchtender Kokon um dich herum entsteht. Du bist Licht, du bist Ruhe, du bist vollkommen in Harmonie.

Genieße diesen Moment. Spüre die Ruhe, die Kraft, die Wärme in dir. Wenn du bereit bist, lasse das Licht sanft verblassen, aber wisse, dass es immer in dir ist. Atme tief ein und aus, bewege sanft deine Finger und Zehen und kehre in deinem eigenen Tempo zurück.

Geführte Körperreise – Verbinde dich mit dir selbst:

(Diese Körperreise kann auch im sitzen durchgeführt werden, hier wird sie in liegender Position angewandt)

Lege dich bequem auf den Rücken und schließe die Augen. Dein Körper wird von der Erde getragen, sicher und geborgen. Atme tief ein und aus – mit jedem Atemzug sinkst du tiefer in die Entspannung. Atme nochmals tief ein und finde mit jedem Atemzug dein Tempo um dich dabei noch tiefer zu entspannen.

Strecke nun deine Arme und Beine. Als nächstes balle leicht deine Fäuste und halte kurz diese Anspannung, um sie dann bewusst zu lösen. Deine Arme sind schwer, warm, entspannt. Spüre deine Hände, deine Finger – lasse hier alle Spannung los.

Lenke deine Aufmerksamkeit weiter zu deinen Füßen. Spüre ihre Berührung mit dem Boden, ihre Wärme, ihr Gewicht. Lass alle Anspannung los. Wandere langsam weiter zu deinen Waden, deinen Oberschenkeln – entspanne, lasse los, werde weich.

Spüre dein Becken, deine Hüften. Stell dir vor, wie ein sanftes, warmes Licht diesen Bereich durchströmt und jede Spannung auflöst.

Dein Rücken liegt entspannt auf der Unterlage. Stell dir vor, wie jeder Wirbel deines Rückens sich sanft dehnt, Raum entsteht, jede Anspannung weicht.

Wandere weiter zu deinem Bauchraum. Spüre, wie er sich mit jedem Atemzug sanft hebt und senkt. Lass los. Lass jede Anspannung weich werden.

Nun richte deine Aufmerksamkeit auf deinen Brustkorb. Dein Herz schlägt ruhig und beständig. Stell dir vor, wie ein warmes, goldenes Licht oder die Wärme der Sonne dein Herz erfüllt, es sanft weitet.

Zum Schluss richte deine Aufmerksamkeit auf deinen Kopf. Spüre deine Stirn, lasse sie weich werden. Deine Kiefer entspannt sich, deine Gesichtszüge werden sanft. Du bist vollkommen entspannt, vollkommen im Hier und Jetzt.

Bleibe noch einige Atemzüge in diesem Zustand, spüre deinen Körper wie warm und entspannt er ist. Wenn du bereit bist, bewege langsam deine Finger und Zehen, öffne sanft die Augen und kehre voller Gelassenheit und Erholung zurück in die wache Welt.

www.bewusst-frei-leben.com