



# Weihnachts- Meditation

WUNSCHZETTEL



FÜR  
DEINE INNERE WG





WILLKOMMEN ZU DEINER HEUTIGEN MEDITATIONSSITZUNG, DIE AUF DER SYSTEMISCHEN TEILE-THERAPIE BASIERT. HEUTE WIRST DU EINE BESONDERE REISE UNTERNEHMEN, UM DIE VERSCHIEDENEN ANTEILE IN DIR ZU ERKUNDEN. JEDER DIESER ANTEILE HAT SEINE EIGENEN WÜNSCHE UND BEDÜRFNISSE, UND HEUTE GIBST DU IHNEN RAUM, SICH AUSZUDRÜCKEN. AM ENDE DIESER SITZUNG KANNST DU DIESE WÜNSCHE AUF DEINEM GANZ PERSÖNLICHEN 'WEIHNACHTSWUNSCHZETTEL FÜR MEINE INNEREN ANTEILE' FESTHALTEN.

FINDE EINEN BEQUEMEN PLATZ, WO DU UNGESTÖRT SEIN KANNST. SETZE ODER LEGE DICH HIN, UND WENN DU BEREIT BIST, SCHLIESSE SANFT DEINE AUGEN. BEGINNE, DEINE AUFMERKSAMKEIT AUF DEINEN ATEM ZU LENKEN. NIMM WAHR, WIE DIE LUFT EIN- UND AUSSTRÖMT. MIT JEDEM AUSATMEN LASSE ANSPANNUNGEN LOS UND ERLAUBE DIR, TIEFER IN EINEN ZUSTAND DER RUHE ZU SINKEN.

STELLE DIR NUN VOR, WIE DU DEINE INNEREN ANTEILE EINLÄDST, SICH ZU ZEIGEN. VIELLEICHT SIND ES EMOTIONEN WIE FREUDE ODER TRAUIGKEIT, VIELLEICHT SIND ES ROLLEN WIE DER BESCHÜTZER ODER DER KRITIKER. SIE ALLE HABEN IHREN PLATZ IN DIR. SIEH, WIE SIE UM DICH HERUM PLATZ NEHMEN, JEDER MIT SEINEM EIGENEN RAUM UND SEINER EIGENEN ENERGIE.





BEGINNE NUN, JEDEN ANTEIL ZU FRAGEN, OB ER EINEN WUNSCH ODER EIN BEDÜRFNIS HAT, DAS ER ÄUSSERN MÖCHTE. HÖRE AUFMERKSAM ZU, OHNE ZU URTEILEN ODER ZU ANALYSIEREN. AKZEPTIERE JEDEN GEÄUSSERTEN WUNSCH. ERINNERE DICH, ES GEHT NICHT DARUM, DIESE WÜNSCHE SOFORT ZU ERFÜLLEN, SONDERN SIE ANZUERKENNEN UND ZU VERSTEHEN.

NIMM NUN DEINEN WEIHNACHTSWUNSCHZETTEL UND SCHREIBE DIE WÜNSCHE DEINER ANTEILE DARAUF. NOTIERE, WELCHER ANTEIL WELCHEN WUNSCH GEÄUSSERT HAT. FÜHLE DANKBARKEIT FÜR IHRE OFFENHEIT UND IHREN MUT, SICH ZU ZEIGEN UND IHRE WÜNSCHE ZU TEILEN.

NACHDEM DU ALLE WÜNSCHE NOTIERT HAST, BRINGE DEINE AUFMERKSAMKEIT ZURÜCK ZU DEINEM ATEM. NIMM EINIGE TIEFE, ERFRISCHENDE ATEMZÜGE. SPÜRE IN DEINEN KÖRPER HINEIN UND WENN DU BEREIT BIST, ÖFFNE LANGSAM DEINE AUGEN. KOMME ZURÜCK IN DEN RAUM, BEREICHERT DURCH DAS VERSTÄNDNIS UND DIE ANERKENNUNG DEINER INNEREN ANTEILE.





# Frohe Weihnachten

WÜNSCHT



Herzenswege zum Selbst

PRAXIS FÜR TRAUMASENSIBLE  
SYSTEMISCHE THERAPIE, BERATUNG &  
COACHING

Dipl.-Päd. Miriam Lauterbach-Paula  
Heilpraktikerin für Psychotherapie

[WWW.HERZENSWEGE-ZUM-SELBST.DE](http://WWW.HERZENSWEGE-ZUM-SELBST.DE)

