

# Selbstwahrnehmung

## Meditation – Selbstwahrnehmung und Hineinhören

Nimm dir einen Moment, um anzukommen.  
Spüre deinen Atem. Du musst nichts verändern.  
Nur wahrnehmen.  
Vielleicht sind da gerade Ängste, Sorgen oder innerer Druck.  
Du musst sie nicht wegschieben.  
Erlaube dir anzuerkennen,  
dass es dir im Moment vielleicht nicht so gut geht,  
wie du es dir wünschst.  
Ohne Bewertung.  
Ohne etwas sofort reparieren zu müssen.  
Richte nun deine Aufmerksamkeit nach innen.  
Höre hin.  
Was brauchst du gerade –  
in dieser Situation, in diesem Moment?  
Was jetzt wirklich wichtig ist.  
Wie fühlt sich dein Körper an?  
Gibt es Signale, die du vielleicht übergangen hast –  
Müdigkeit, Spannung, Unruhe, Schwere  
oder auch Anzeichen von Erschöpfung oder Krankheit?  
Gibt es in deinem Leben etwas Wesentliches,  
etwas emotional Bedeutsames,  
das im Moment nicht im Gleichgewicht ist?  
Vielleicht zeigt sich ein Gefühl.  
Vielleicht nur ein vager Eindruck.



Spüre weiter nach.  
Bist du in deiner aktuellen Lebensphase  
noch gut mit dir verbunden?  
Bist du bei dir –  
oder entfernst du dich gerade von dir selbst?  
Gehst du achtsam mit dir um  
oder übergehst du dich immer wieder?  
Richte nun deine Aufmerksamkeit auf deine Kraft.  
Bekommst du aus deinen Anstrengungen auch etwas zurück?  
Oder erschöpfst du dich immer wieder,  
ohne dir ausreichend Erholung zu erlauben?  
Vielleicht entsteht nur ein leises Wissen –  
darüber, was dir gut tut  
oder was weniger Raum bekommen darf.

Es geht jetzt nicht darum, sofort eine schnelle Lösung zu finden,  
sondern darum, wahrzunehmen.  
Bleib noch einen Moment bei dir –  
mit allem, was gerade da ist.  
Und wenn du bereit bist,  
kehre langsam zurück.  
Vielleicht möchtest du deine Gedanken später aufschreiben  
oder sie einfach still bei dir behalten.