

Der Weg zurück zu mir

Eine Fantasiereise für Mut, Selbstvertrauen und die leise Stimme in dir.



Bevor du losgehst

Mach es dir bequem. Schließe die Augen, wenn sich das gut anfühlt. Atme dreimal ruhig ein und aus. Mit jedem Ausatmen darf dein Körper ein kleines bisschen schwerer werden.

■ MUSIKBEGLEITUNG

Wenn du magst, lass leise Instrumentalmusik laufen: sanftes Piano, Harfe, Waldgeräusche oder weiche Ambient-Klänge. Die Musik soll nicht führen - nur wie ein warmer Klangteppich unter der Reise liegen.

YouTube-Suchideen: „relaxing forest piano meditation“ · „gentle harp forest ambience“
Für eine später veröffentlichte Audiofassung verwenden wir nur passend lizenzierte Musik.

Der Weg beginnt

Du stehst am Rand eines stillen Waldes. Hinter dir liegt ein Tag voller Stimmen, Aufgaben und vielleicht auch Momente, in denen du an dir gezweifelt hast. Vor dir beginnt ein schmaler Weg. Du musst niemandem etwas beweisen. Atme ruhig ein ... und langsam wieder aus. Dann geh los.

1 · Der Wald der Zweifel

Zwischen den Zweigen hängen kleine Zettel: „*Das kann ich nicht.*“ - „*Andere sind besser.*“ - „*Was, wenn ich einen Fehler mache?*“ Du liest sie, aber du nimmst sie nicht mit. Lege eine Hand auf dein Herz. **Ich darf Angst haben und trotzdem weitergehen.**

Kleiner Entspannungsimpuls

Lass deine Stirn weich werden. Löse die Zunge vom Gaumen. Atme langsam aus und stell dir vor, dass du beim Ausatmen einen schweren Rucksack für einen Moment abstellst.

2 · Die Brücke des Mutes

Vor dir erscheint eine goldene Brücke. Immer nur der nächste Schritt leuchtet auf. Spüre deine Füße auf dem Boden. Du musst nicht wissen, wie alles ausgeht. **Ich darf den nächsten Schritt versuchen.**

Der Weg zurück zu mir

Im Tempel findest du nichts Neues - sondern etwas, das längst zu dir gehört.



3 · Der Tempel deines eigenen Lichts

Im Tempel wartet ein Spiegel. Darin siehst du dich - nicht so, wie andere dich gern hätten, sondern genauso, wie du bist. Über deinem Spiegel leuchtet ein warmes goldenes Licht. Es war die ganze Zeit da. Manchmal war es nur unter Zweifeln versteckt.

Bleib einen Moment hier.

Lege eine Hand auf dein Herz oder deinen Bauch. Spüre drei Atemzüge lang nur die Wärme deiner Hand. Du musst nichts fühlen, was nicht da ist. Du darfst einfach hier sein.

Deine Tempelsätze

Nimm nur den Satz mit, der sich heute freundlich und ein kleines bisschen glaubbar anfühlt.

- Ich bin richtig, wie ich bin.
- Ich darf Angst haben und trotzdem weitergehen.
- Ich darf Fehler machen.
- Ich kann lernen, was ich heute noch nicht kann.
- Ich muss nicht wie andere sein.
- Ich darf stolz auf mich sein.

Der Rückweg

Der Tempel bleibt dort. Du musst ihn nicht festhalten. Du weißt jetzt, dass du den Weg wiederfinden kannst. Bewege langsam Hände und Füße. Atme etwas tiefer ein. Öffne die Augen, wenn du bereit bist.

**Dein Mut muss nicht riesig sein.
Manchmal reicht ein kleines: *Ich versuche es.***

Der Weg zurück zu mir

Eine Fantasiereise für Mut, innere Stärke und Vertrauen in den eigenen Weg.



Bevor du losgehst

Mach es dir bequem. Schließe die Augen, wenn sich das gut anfühlt. Atme dreimal ruhig ein und aus. Mit jedem Ausatmen darf dein Körper ein kleines bisschen schwerer werden.

■ MUSIKBEGLEITUNG

Wenn du magst, lass leise Instrumentalmusik laufen: sanftes Piano, Harfe, Waldgeräusche oder weiche Ambient-Klänge. Die Musik soll nicht führen - nur wie ein warmer Klangteppich unter der Reise liegen.

YouTube-Suchideen: „relaxing forest piano meditation“ · „gentle harp forest ambience“
Für eine später veröffentlichte Audiofassung verwenden wir nur passend lizenzierte Musik.

Der Weg beginnt

Vor dir beginnt ein Weg, den du noch nicht kennst. Vielleicht war dein Tag voll mit Dingen, die du schaffen oder können solltest. Hier musst du gerade nichts. Lass deine Schultern sinken. Atme ein ... und langsam wieder aus. Dann geh los.

1 · Der Wald der Zweifel

Im Wald hörst du Gedanken: „*Ich kann das nicht.*“ - „*Die anderen sind besser.*“ - „*Bestimmt mache ich es falsch.*“ Du musst nicht mit ihnen kämpfen. Du kannst sie hören und trotzdem weitergehen. **Ich darf unsicher sein und trotzdem mutig handeln.**

Kleiner Entspannungsimpuls

Lass deine Stirn weich werden. Löse die Zunge vom Gaumen. Atme langsam aus und stell dir vor, dass du beim Ausatmen einen schweren Rucksack für einen Moment abstellst.

2 · Die Brücke des Mutes

Eine schmale Brücke liegt vor dir. Immer nur die nächste Platte beginnt zu leuchten. Richte dich ein kleines bisschen auf. Spüre deine Füße. **Ich brauche nicht den ganzen Plan. Der nächste Schritt reicht.**

Der Weg zurück zu mir

Im Tempel findest du nichts Neues - sondern etwas, das längst zu dir gehört.



3 · Der Tempel deines eigenen Lichts

Im Tempel steht ein Spiegel. Darin siehst du keinen Helden, der immer stark sein muss. Du siehst dich - mit allem, was du kannst, was du noch lernst und was manchmal schwer ist. Deine Stärke muss nicht laut sein, um echt zu sein.

Bleib einen Moment hier.

Lege eine Hand auf dein Herz oder deinen Bauch. Spüre drei Atemzüge lang nur die Wärme deiner Hand. Du musst nichts fühlen, was nicht da ist. Du darfst einfach hier sein.

Deine Tempelsätze

Nimm nur den Satz mit, der sich heute freundlich und ein kleines bisschen glaubbar anfühlt.

- Ich bin gut, so wie ich bin.
- Ich darf unsicher sein und trotzdem mutig handeln.
- Ich darf um Hilfe bitten.
- Fehler bedeuten, dass ich etwas ausprobiere.
- Ich muss nicht immer stark sein.
- Der nächste Schritt reicht.

Der Rückweg

Der Tempel bleibt dort. Du musst ihn nicht festhalten. Du weißt jetzt, dass du den Weg wiederfinden kannst. Bewege langsam Hände und Füße. Atme etwas tiefer ein. Öffne die Augen, wenn du bereit bist.

**Dein Mut muss nicht riesig sein.
Manchmal reicht ein kleines: *Ich versuche es.***

Der Weg zurück zu mir

Eine sanfte Reise zu dem Teil in dir, der unter all dem Funktionieren noch da ist.



Bevor du losgehst

Mach es dir bequem. Schließe die Augen, wenn sich das gut anfühlt. Atme dreimal ruhig ein und aus. Mit jedem Ausatmen darf dein Körper ein kleines bisschen schwerer werden.

■ MUSIKBEGLEITUNG

Wenn du magst, lass leise Instrumentalmusik laufen: sanftes Piano, Harfe, Waldgeräusche oder weiche Ambient-Klänge. Die Musik soll nicht führen - nur wie ein warmer Klangteppich unter der Reise liegen.

YouTube-Suchideen: „relaxing forest piano meditation“ · „gentle harp forest ambience“
Für eine später veröffentlichte Audiofassung verwenden wir nur passend lizenzierte Musik.

Der Weg beginnt

Für einen Moment darf alles liegen bleiben: Aufgaben, Nachrichten, Erwartungen. Vor dir beginnt ein stiller Weg. Niemand wartet dort auf eine bessere Version von dir. Du darfst ihn genauso betreten, wie du heute bist.

1 · Der Wald der Zweifel

Zwischen den Bäumen tauchen vertraute Sätze auf: „*Ich müsste längst weiter sein.*“ - „*Andere bekommen das doch auch hin.*“ - „*Ich darf niemanden enttäuschen.*“ Atme ein. Atme länger aus. **Ein Gedanke über mich ist nicht automatisch die Wahrheit über mich.**

Kleiner Entspannungsimpuls

Lass deine Stirn weich werden. Löse die Zunge vom Gaumen. Atme langsam aus und stell dir vor, dass du beim Ausatmen einen schweren Rucksack für einen Moment abstellst.

2 · Die Brücke des Mutes

Die Brücke trägt dich nicht, weil du alles im Griff hast. Sie trägt dich, weil du einen Schritt machst. Löse den Kiefer. Lass die Schultern sinken. **Ich muss nicht mein ganzes Leben heute lösen. Dieser Schritt genügt.**

Der Weg zurück zu mir

Im Tempel findest du nichts Neues - sondern etwas, das längst zu dir gehört.



3 · Der Tempel deines eigenen Lichts

Im Tempel verschwinden für einen Moment Rollen, Erwartungen und all die Dinge, für die du gebraucht wirst. Im Spiegel bist nur du. Nicht der Mensch, der du sein solltest - sondern der, der die ganze Zeit da war. **Ich darf wieder auf meiner eigenen Seite stehen.**

Bleib einen Moment hier.

Lege eine Hand auf dein Herz oder deinen Bauch. Spüre drei Atemzüge lang nur die Wärme deiner Hand. Du musst nichts fühlen, was nicht da ist. Du darfst einfach hier sein.

Deine Tempelsätze

Nimm nur den Satz mit, der sich heute freundlich und ein kleines bisschen glaubbar anfühlt.

- Ich bin mehr als das, was ich leiste.
- Ich darf Bedürfnisse haben.
- Ich muss nicht alles allein tragen.
- Mein Tempo darf mein eigenes sein.
- Ich darf Grenzen setzen.
- Ich darf wieder auf meiner eigenen Seite stehen.

Der Rückweg

Der Tempel bleibt dort. Du musst ihn nicht festhalten. Du weißt jetzt, dass du den Weg wiederfinden kannst. Bewege langsam Hände und Füße. Atme etwas tiefer ein. Öffne die Augen, wenn du bereit bist.

**Dein Mut muss nicht riesig sein.
Manchmal reicht ein kleines: *Ich versuche es.***