



Walter A. Hermann
PSYCHOTHERAPEUT

Praxis für Psychotherapie: Kinder, Jugendliche, Erwachsene
1020 Wien, Praterstrasse 30/1/7

0664 862 7501
www.psychotherapeutwien.com
praxis@psychotherapeutwien.com

Meditation zur Wunderfrage

Einleitung:

Finde einen ruhigen Ort, an dem du ungestört bist. Setze dich bequem hin, entweder auf einen Stuhl oder im Schneidersitz auf den Boden. Achte darauf, dass dein Rücken gerade ist, aber nicht angespannt. Lege deine Hände entspannt auf deinen Oberschenkeln oder in deinem Schoß.

Schritt 1: Atmung und Entspannung

Schließe sanft deine Augen und beginne, tief und gleichmäßig zu atmen. Atme durch die Nase ein und zähle bis vier. Halte den Atem für einen Moment an und zähle bis zwei. Atme dann langsam durch den Mund aus und zähle bis sechs. Wiederhole dies einige Male und lasse mit jedem Ausatmen mehr Anspannung los.

Spüre, wie dein Körper sich entspannt. Lass die Gedanken des Tages hinter dir und konzentriere dich nur auf deinen Atem. Mit jedem Atemzug wirst du ruhiger und gelassener.

Schritt 2: Visualisierung

Stelle dir vor, dass du in einem wunderschönen Garten bist. Dieser Garten ist ein Ort der Ruhe und des Friedens, ganz nach deinen Vorstellungen. Vielleicht gibt es bunte Blumen, sanft plätschernde Wasserfälle oder hohe Bäume, die Schatten spenden. Nimm dir einen Moment, um die Details dieses Gartens zu erkunden.

Fühle die warme Sonne auf deiner Haut und höre das sanfte Rauschen der Blätter im Wind. Lass dich von dieser friedlichen Umgebung umhüllen und spüre, wie du mit jedem Atemzug mehr in diesen Moment eintauchst.

Schritt 3: Die Wunderfrage

Jetzt, während du in diesem Garten verweilst, lade ich dich ein, die Wunderfrage zu stellen:

„Was wäre, wenn ein Wunder geschehen würde? Was würde sich in meinem Leben verändern?“

Lass diese Frage in deinem Geist schwingen. Was kommt dir in den Sinn? Welche Bilder, Gefühle oder Gedanken tauchen auf?

Erlaube dir, alles zuzulassen, ohne zu urteilen. Vielleicht siehst du dich in einer neuen Situation, umgeben von Menschen, die dir wichtig sind, oder du fühlst eine tiefe Zufriedenheit in deinem Herzen.



Walter A. Hermann
PSYCHOTHERAPEUT

Praxis für Psychotherapie: Kinder, Jugendliche, Erwachsene
1020 Wien, Praterstrasse 30/1/7

0664 862 7501
www.psychotherapeutwien.com
praxis@psychotherapeutwien.com

Schritt 4: Reflexion

Nimm dir Zeit, um über die Antworten nachzudenken, die dir in den Sinn kommen. Was würde es für dich bedeuten, wenn dieses Wunder Wirklichkeit werden würde?

- **Wie würde sich dein Leben anfühlen?**
- **Welche Veränderungen würdest du in deinem Alltag bemerken?**
- **Wie würden deine Beziehungen aussehen?**
- **Was würdest du tun, um diesem Wunder näher zu kommen?**

Lass diese Gedanken in deinem Geist kreisen. Vielleicht möchtest du sie auch aufschreiben, um sie später zu reflektieren.

Schritt 5: Dankbarkeit und Rückkehr

Nimm dir einen Moment, um Dankbarkeit für die Einsichten zu empfinden, die du gewonnen hast. Sei dankbar für die Möglichkeit, über deine Wünsche und Träume nachzudenken.

Wenn du bereit bist, beginne, deine Aufmerksamkeit wieder auf deinen Atem zu lenken. Atme tief ein und aus. Spüre, wie du wieder in den Raum zurückkehrst, in dem du dich befindest.

Bewege sanft deine Finger und Zehen, und wenn du bereit bist, öffne langsam deine Augen.

Abschluss:

Nimm dir einen Moment, um die Ruhe und Klarheit, die du während dieser Meditation erfahren hast, in deinen Tag mitzunehmen. Denke daran, dass die Wunderfrage dir helfen kann, neue Wege zu sehen und Möglichkeiten zu entdecken, die du vielleicht vorher nicht in Betracht gezogen hast.

Ich hoffe, diese ausführliche Meditation hilft dir, tiefere Einsichten zu gewinnen und deine Gedanken zu klären!