



# *Meditation*

Die schönsten Texte für  
Coaches, Trainer  
und Berater

TINA SOPHIE WOLF

# Inhalt

Vorwort  
Einleitung  
Der Sand und das Meer  
Die Lichtung  
Sternenhimmel  
Die liegende Acht  
Die Meeresbucht  
Body Scan  
Mein starkes ICH  
Das Lavendelfeld  
Ballon in den Bergen  
Baum  
Earthing  
Urkraft Erlaubnis  
Gedankenblühen  
Fackeln entflammen  
Rosenquarz  
Amethyst  
Larimar  
Bernstein  
Auf den Klippen Irlands  
Rosengarten  
Energie der Liebe

Liebe atmen  
Schwarzer Rauch und Sternenstaub  
Bergwanderung in den Morgenstunden  
Das Lagerfeuer  
Zitronenhain  
Liegende Acht im Garten  
Burgruine  
Das grüne Tor zum weißen Raum  
Die Magie hinter der Mauer  
Entstehung des Buches  
Feedback  
Über die Autorin

# Vorwort

## Träumst du davon, ...

-

Menschen bestmöglich mit kraftvollen Tools zu unterstützen?

-

Menschen dabei zu unterstützen, ihr wahres Potenzial zu erkennen?

-

Menschen zur besten Version ihres Selbst zu begleiten?

-

Menschen persönlich und beruflich voran zu bringen?

-

die Welt zu einem schöneren Ort zu machen, mit glücklicheren Menschen?

Hallo Du! Schön, dass du da bist! Da du dieses Buch nun in deinen Händen hältst, bist du wahrscheinlich Coach, Trainer, Berater, Yogalehrer oder übst einen anderen Beruf aus mit dem du Menschen unterstützt und hilfreiche Tools dafür nutzen möchtest.

Ich hoffe, es ist in Ordnung, wenn ich dich duze, ich halte das für angebracht, da du mit dem Lesen meines Buches ja im weitesten Sinne Zeit mit mir verbringst.

Stell dir vor, es gibt eine einfache und effektive Methode, um schnell gewünschte Veränderungen herbei zu führen. Eine Methode, die es möglich macht, deine Klienten noch mehr zu unterstützen und ihnen Wege durch ihr Unterbewusstsein zu ebnen. Als ich anfang, mich mit Meditationen zu beschäftigen, fand ich es besonders schwer, einfach nur still dazusitzen und nichts zu denken. Nichts denken? Ich fragte mich häufig, wie lange ich denn sitzen muss, um in den Gedanken endlich frei zu sein und diese erholsame Leere wahrnehmen zu können.

Dann dachte ich an eine Meditation, welche ich Jahre zuvor in meiner Reiki Ausbildung gelernt hatte und die auch in den Mentaltrainer Fortbildungen thematisiert wurde: Die Lichtmeditation.

In dieser Meditation geht es darum, sich etwas vorzustellen, sich also in Gedanken auf eine Reise zu begeben. Und diese Form der Meditation machte ich mir zunutze. Ich wollte nicht mehr diese Leere erreichen, um das Gedankenkreisen zu stoppen, sondern einfach nur meinen Fokus verlagern.

Nach und nach kamen mir Ideen für Meditationen, die sich als sehr kraftvoll und effektiv herausstellten. Erst nutzte ich die Meditationen nur für mich, um aus dieser Dunkelheit herauszutreten, in die ich mich selbst gebracht hatte.

Jetzt, einige Jahre später, sind Meditationen in all meinen Kursen, 1:1 Sessions und Ausbildungen enthalten. Dadurch konnte ich schon häufig miterleben, welche Wirkung eine Meditation erzielen kann. Es ist nicht die Art von Meditation, in denen du in die Stille kommst und auf Dauer eine

entspannte Veränderung deines Seins erzielst. Es ist viel mehr die Art von Meditation, durch die du schnell loslassen kannst, sowohl Situationen, als auch energetische Abhängigkeiten zu deinen Mitmenschen. Abgesehen davon unterstützen dich diese Meditationen auf dem Weg zu dir selbst. Du lernst dich selbst besser kennen, siehst das Ganze und nicht nur, was du dir seit Jahren einredest und auf das du dich selbst begrenzst.

Viele dieser Meditationen könnten deine Klienten also nicht nur auf persönlicher Ebene voran bringen, sondern auch beruflich.

Meine Lieblingsmeditation heißt MEIN STARKES ICH. Sie ist sehr kraftvoll, für alle, die beruflich mehr erreichen oder sich selbstständig machen möchten, aber zu viele Ängste und Zweifel haben.

Der Dalai Lama sagte einst „Verbringe jeden Tag einige Zeit mit dir selbst“. Er sagte aber auch „Veränderung wird nur hervorgerufen durch aktives Handeln, nicht durch Meditation oder Beten allein.“ Mit diesen Meditationen gelingt es, Zeit mit sich selbst zu verbringen und gleichzeitig den ersten Schritt ins Handeln zu unternehmen.

Vor einigen Jahren legte sich ein dunkler Schleier über mein Gemüt. Ich litt unter ständigem Gedankenkreisen, Angstzuständen und Panikattacken. Irgendwann kam der Tag, an dem ich die Entscheidung traf wieder für mich selbst aufzustehen. Ich griff nach jedem Strohalm. In dieser Zeit wurde Energiearbeit zu meinem ständigen Begleiter, ebenso wie Meditationen, Affirmationen, Gedankenhygiene, Sport und Persönlichkeitsentwicklung. Zu dieser Zeit lernte ich auch, wie wichtig es ist, sich mit seinen Schatten auseinanderzusetzen.

Alle Gefühle möchten gelebt werden und wenn wir sie unterdrücken, dann schreien sie irgendwann noch lauter. Es kann wehtun, hinzusehen, aber der Schmerz ist nur von kurzer Dauer, lässt dich wachsen und erblühen und dich die Verantwortung für dich selbst übernehmen. Wenn wir unsere Schatten ignorieren, wird da immer eine gewisse Art von Schmerz sein.

Viele Menschen haben den Mut, sich ihrer Schatten anzunehmen, verlieren sich dann aber darin. Wichtig ist aber, die Schatten nicht nur zu sehen, fühlen, anzunehmen, sondern sie zur gegebenen Zeit auch loszulassen – friedvoll und in Dankbarkeit.

Where the focus goes – the energy flows! Worauf du deinen Fokus richtest, dahin fließt auch die Energie. Das bedeutet aber nicht, dass wir uns nur auf das Schöne, Positive ausrichten. Zum Einen würde das bedeuten, dass Angst, Zweifel und Wut etwas Schlechtes ist, aber das ist es nicht, es hat oder hatte zumindest irgendwann seine Berechtigung. Zweifel führen schließlich auch manchmal dazu, dass wir über uns selbst hinaus wachsen. Ebenso wie Angst.

Und Wut will uns oftmals lediglich darauf hinweisen, dass wir eine Veränderung bitter nötig haben. Wenn wir diese Veränderung nicht herbeiführen, wird Wut bleiben. Es geht nicht darum, mit einer rosaroten Brille durchs Leben zu gehen und alles auszuschließen, was sich vielleicht nicht gut anfühlt. Denn nur durch diese Dinge, die uns herausfordern, können wir wachsen.

Zum Anderen kann man sich mit seinen Schatten beschäftigen, ohne den Fokus auf Wut, Angst, Zweifel zu legen. Der Fokus liegt hier auf Veränderung, auf hinsehen, auf fühlen, auf emotionale, mentale und energetische

Heilung. Als Coach, Trainer, Berater, Yogalehrer oder spiritueller Wegweiser weißt du, dass das Leben ein Zusammenspiel aus Licht und Schatten ist. Ich gehe davon aus, dass du bereits viele Tools nutzt und dieses Buch eine weitere Unterstützung in deiner Arbeit mit deinen Klienten darstellt.

In diesem Buch zeige ich dir nicht, wie du meditieren lernst. Zu diesem Thema gibt es bereits viele tolle Bücher. Von mir bekommst du Texte an die Hand mit denen du deine Klienten in 1:1 Sessions und in Gruppenprogrammen effektiv unterstützen kannst, um sie schneller und dennoch auf die sanfte Art an ihr Ziel zu führen.

Alles Liebe und viel Freude mit den folgenden Meditationserlebnissen!

Deine

Tina



# Einleitung

Das Wort Meditation leitet sich vom lateinischen meditatio bzw. medio ab.

Meditatio bedeutet: Das Nachdenken über.  
Medio bedeutet: Die Mitte.

Meditation ist eine Methode zum Erreichen tiefer Entspannung, durch Konzentration und Loslassen. Wenn du wegen eines Problems meditierst, können sich zwei Dinge ereignen:

Entweder, du erkennst in der Meditation, dass es in Wahrheit kein Problem gibt, oder du empfängst eine Lösung. Meditation verändert das Bewusstsein, fördert die Kreativität und hilft dir bzw. deinen Klienten Lösungen zu finden.

Wenn du in Coachings, Trainings oder Beratungen gezielte Anleitungen gibst und die Klienten auf eine kleine Reise mitnimmst, kannst du auf einfache Weise kraftvolle Veränderungen herbeiführen.

Man geht davon aus, dass sowohl Meditation, als auch Düfte stressfördernde Hirnströme, die sogenannten Beta Wellen, in wohltuende Impulse, also in Alpha Wellen, umwandeln.

Wenn du deine Klienten also vor Ort empfängst, kannst du viele dieser Reisen mit Aromaölen noch lebendiger gestalten.

Durch Meditation werden also entspannende Hirnströme in Gang gesetzt.

Atmung, Herzschlag und Pulsfrequenz verlangsamen sich. Durch diese Entspannung kann eine Verbesserung auf physischer, psychischer und seelischer Ebene herbeigeführt werden.

Was beim Meditieren nie erzwungen werden sollte: Die Gedanken abzuschalten. Wer sich vom Meditieren erwartet, völlig frei vom Denken zu werden, der wird nicht erkennen, was ihm Meditation schon alles Gutes erbracht hat oder noch erbringen kann.

Diese Art der Meditation, die du in diesem Buch kennlernst, ist vor allem auch geeignet für Menschen, die stark zum Grübeln neigen. Diese Menschen kann es nämlich überfordern, wenn sie mit stillen Meditationen beginnen und in dieser Stille alleine mit ihren Gedanken sind.

### **Darauf sollte unbedingt geachtet werden:**

- auf eine gute Erdung. Wenn im Schneidersitz meditiert wird, kann die Erdung zustande kommen durch den Fokus auf die Sitzhöcker oder durch die Vorstellung einer Verwurzelung mit der Erde. Wenn auf einem Sessel in gewöhnlicher, aufrechter Haltung meditiert wird, sollten die Fußsohlen immer den Boden berühren.

- entspannte Position. Welche Sitzhaltung auch eingenommen wird, es sollte immer eine bequeme, aber aufrechte Haltung sein. Es ist wichtig, dass der Rücken gerade ist, damit die Energie frei fließen kann.

- die passende Meditation für den Klienten finden. Das bezieht sich nicht nur auf die Thematik des Coachings oder

Trainings, sondern auch auf die folgenden Punkte:

Klienten, denen es schwer fällt, lange konzentriert zu bleiben, erreichst du besser mit kurzen Anleitungen.

Klienten mit schwacher Rückenmuskulatur, die nach kurzer Zeit eine krumme Haltung einnehmen, erreichst du ebenfalls besser mit einer kurzen Anleitung.

Ich empfehle, für die erste Meditation immer eine kürzere Anleitung zu wählen.

Jemand mit starken Duftallergien sollte sich keine Vorstellungen in der Meditation machen, wie z.B. ein Lavendelfeld riecht. Das würde die Entspannung verhindern und so kann sich der Klient auch nicht voll und ganz auf die Reise einlassen.

### **Wichtige Hinweise:**

Bei Meditationen in denen die Reise mit der Aufmerksamkeit nach oben Richtung Himmel geht, wie z.B. der Amethyst Meditation oder der liegenden Acht, kann man die Verbindung zum Universum, zum Higher Self stärken, indem die geschlossenen Augen nach oben blicken. Das könnte zu Beginn etwas anstrengend sein, sollte sich aber nie verkrampft, angespannt oder schmerzhaft anfühlen.

Eben auch bei diesen Meditationen empfehle ich meinen Klienten sich vorab zu erden und die Handflächen nach unten zu richten. Am besten werden die Handflächen auf den Oberschenkeln abgelegt.

Es gilt also: Menschen mit Gedankenkreisen sollten verstärkt auf die Erdung achten und die Handflächen nach unten richten. Menschen mit einem ausgeprägten

Wurzelchakra, die innere Ruhe besitzen, aber vielleicht Motivation brauchen, können die Verbindung nach oben stärken, indem die Handflächen nach oben zeigen und/oder die Augen miteinbezogen werden.

Wichtig ist es auch, die Meditationen immer wieder zu erneuern. Es braucht neue Impulse!

### Ein Beispiel:

In der ersten Session hast du deinen Klienten mitgenommen, auf eine Meditationsreise, zu einer Ruine mit dicken Mauern. Diese konnte der Klient als seine Begrenzungen wahrnehmen und nach und nach loslassen. Am Ende der Meditation erreicht den Klienten das Gefühl von Freiheit und Grenzenlosigkeit. Er spielt für sich dieses Szenario in den darauffolgenden Wochen immer wieder durch. Es tut gut, es verändert sich etwas, aber die Wirkung lässt nach. Wir brauchen also neue Impulse!

In der nächsten Session kannst du durch eine neue Reiseroute dieses Loslassen von Begrenzungen stärken.

Diesmal geht es zu einer wunderschönen Strandbucht, wo ein altes Boot und Sandsäcke darauf warten, ins weite Meer hinauszutreiben. Neue Impulse sorgen dafür, dass die Intensität einer Übung aufrecht bleibt, bis das neue Denken zur Routine wird.

### **Start der Meditation:**

Beim Coaching, Training oder in Beratungen kannst du direkt mit der Reise loslegen oder dich und den Klienten

noch darauf einstimmen. Dafür gibt es folgende Möglichkeiten, wie du deinen Klienten anleiten kannst:

### 1)

Lege dich mit dem Rücken auf eine bequeme Unterlage (z.B. auf dein Bett, eine breite Couch oder eine weiche Turnmatte). Lege deine Arme seitlich neben dem Körper ab. Beine und Füße liegen ganz entspannt. Solltest du Probleme dabei haben, längere Zeit, flach auf dem Rücken zu liegen, dann schiebe einen Polster oder eine Rolle unter deine Kniekehlen. Du kannst auch ein dünnes Zierkissen unter deinen Kopf legen. Finde eine bequeme Haltung und beobachte nun deinen Atem.

Achte darauf, wie dein Brustkorb sich hebt und senkt – ein und aus. Alle Geräusche um dich herum werden immer leiser.

Du nimmst nun nur noch meine Stimme wahr.

Du atmest weiter ein und aus und fällst dabei immer tiefer und tiefer in die Entspannung. Gib dir die Erlaubnis, dich voll und ganz zu entspannen und alles was jetzt nicht wichtig ist, loszulassen. Du spürst, wie dein Körper immer lockerer wird, wie deine Muskeln entspannen und du immer weicher wirst. Du spürst eine angenehme sanfte Wärme und ein wohliges Gefühl in dir aufsteigen.

Du bist nun bereit für deine Meditationsreise...

### 2)

Setze dich bequem auf einen Sessel. Die Lehne sollte weich und warm sein. Sollte das bei dem Sessel nicht der Fall sein, dann lege eine kuschelige Decke darüber. Alles

einschneidende, wie Gürtel oder zu enge Hosen, kann jetzt gelockert werden.

Fühle nun deine Füße, wie sie fest nebeneinander auf dem Boden stehen. Fühle deine Waden, deine Knie, deine Oberschenkel. Wie fühlt sich die Sitzfläche an? Wie fühlt sich die Lehne an? Spüre in deine Schultern, in deinen Nacken, in deinen Kopf und versuche ein bisschen die Energie um dich herum wahrzunehmen. Lass deine Schultern ganz entspannt hängen. Spüre wie dein Nacken weich wird. Fühle genau hin, wie sich deine Schädeldecke, deine Stirn, deine Schläfen und all die kleinen Muskeln um die Augen entspannen.

Immer mehr entspannt dein ganzer Körper. Deine Gedanken ziehen vorbei und du richtest deine Aufmerksamkeit nun auf deinen Atem. Spüre die Luft, wie sie beim Einatmen deine Nasenflügel streift und wie die Luft nun beim Ausatmen durch die Nase viel wärmer ist. Du begibst dich langsam auf die Reise...

### **Ende der Meditation:**

Bei den Reisen während einer Session kannst du den Klienten ganz frei lassen in der Entscheidung, wie lange dieser mit dem Zurückkommen ins Hier und Jetzt braucht. Das funktioniert am besten mit den Worten:

Verweile nun noch für ein paar Atemzüge in dieser Energie und komme dann langsam zurück ins Hier und Jetzt.

Eine weitere Möglichkeit ist es, von 10 oder 5 abwärts zu zählen: Ich zähle nun von 5 abwärts und bei 0 bist du wieder ganz im Hier und Jetzt.

