

Meditation-Wertschätzung für sich selbst



Wertschätzung und ganz besonders Selbstwertschätzung ist essenziell, wenn es um das eigene Wohlbefinden geht. Wertschätzung tut nicht nur gut, sondern und ist super wichtig für den Selbstwert.

Wenn wir lernen uns Wertschätzung zu schenken, wie in dieser Meditation, machen wir uns unabhängiger davon, wie andere Menschen uns sehen. Nicht dass das unwichtig wäre, und natürlich ist es wunderbar Anerkennung von außen zu bekommen. Aber mindestens genauso wichtig ist es, selbst den eigenen Wert zu erkennen. Und was nützt es, wenn man Lob oder Anerkennung bekommt, es aber nicht annehmen kann. Zum Beispiel, weil man sich innerlich unperfekt, oder ungenügend fühlt, oder der eigene Anspruch so hoch ist, dass es sowieso nie genug ist.

Selbstwertschätzung stärkt eine gute Beziehung zu sich selbst, den Selbstwert und die Selbstliebe. Nebenbei baut man dadurch Stress ab und aktiviert das Parasympathische Nervensystem. Das ist für Beruhigung, Entspannung, Wohlbefinden und Regeneration zuständig.

„Wertschätzung
für sich selbst
ist Nahrung für
die Seele.“

(Karin Wolf)



Außerdem ist Wertschätzung für sich selbst ein natürliches Gegenmittel zu übermäßiger Selbstkritik und Perfektionszwang. Und das sind die beiden stärksten inneren Stressoren, die es überhaupt gibt!

ENTSPANNUNGSCOACHING - die sanfte Alternative bei Stress und
Stressbeschwerden
[mehr Infos hier](#)

Leider neigen wir tendenziell dazu, uns selbst überkritisch zu sehen, oder alles was gut läuft als selbstverständlich zu betrachten. Die Meditation Wertschätzung wirkt dieser Tendenz sanft entgegen.

Ich wünsche viel Spaß dabei!

Herzlichst

Karin Wolf

Wichtige Hinweise:

Auch für diese Übung gilt der Haftungsausschluss. Alle Inhalte von mehrentspannung.de sind für den privaten Gebrauch zur Selbsthilfe bestimmt. Du kannst die Meditation für Dich selbst nutzen, das Pdf ausdrucken, weiterleiten, oder als Link versenden. Ein Vervielfältigen oder Kopieren der Übung, des Pdf's, oder der Texte für den kommerziellen Bereich unterliegt dem Urheberrecht und ist nur mit meiner ausdrücklicher Genehmigung erlaubt. Vielen Dank für Dein Verständnis!

Anleitung Meditation-Wertschätzung:

- Finde eine angenehme Haltung, im Sitzen oder Liegen, in der Du ungestört bist
- Spüre Deinen Körper ... Deine Atmung ... und schenke Dir ein paar Augenblicke der Ruhe ...
- Gehe in Gedanken durch Deinen Tag (wenn Du die Übung abends machst), oder denke einfach an all die Dinge, die Du in den letzten Tagen, Stunden gut gemacht hast ... An all das wofür Du Dich angestrengt, bemüht und überwunden hast. Denk an die gute Absicht, die so oft dahinter steckt und die nicht gesehen wird ...
- Vielleicht entdeckst Du auch Dinge, Situationen die Du wirklich super gemeistert hast. Das ist toll! Du kannst Dir innerlich dafür auf die Schulter klopfen, oder Dich selbst loben ...
- Aber bei dieser Meditation geht es gar nicht so sehr darum zu schauen zu welchen „Ergebnissen“ Dein Bemühen geführt hat, sondern viel mehr um die gute Absicht dahinter. Um diesen täglichen „Kampf“, die Anstrengung und den Willen, die Dinge gut zu machen ... Die beste Version Deiner selbst zu sein, auch wenn das nicht immer gelingt ...
- Und Wertschätzung bedeutet all das zu sehen, anzuerkennen, - JETZT in diesem Augenblick - und nicht erst dann, wenn alles perfekt, oder alles rund ist ... Denn manchmal bleibt es beim Bemühen, oder es dauert ewig bis wir die Früchte unserer Bemühungen ernten können ...
- Dann beende die Übung langsam, mit einen tiefen Atemzug und nimm wahr wie Du Dich jetzt fühlst

Tipps zur Anwendung der Meditation:

1. Schau dass Du für die Übung ungestört bist.
2. Lies Dir die Übungsanleitung vorher kurz durch, versuche dann einfach die einzelnen Schritte anzuwenden. Desto öfter Du das machst, desto einfacher wird es ...
3. Eine gesprochene Anleitung dieser Meditation findest Du unter:<https://mehrentspannung.de/meditation-wertschaetzung/>
4. Beende die Meditation umgehend, wenn es Dir nicht gut geht. Sprich darüber mit Deinem Therapeuten oder Coach.
5. Es gilt der Haftungsausschluss

**MEHR ZU ACHTSAMKEIT & MEDITATION, ENTSPANNUNGSÜBUNGEN UND
STRESSBEWÄLTIGUNG FINDEST DU UNTER:
www.mehrentspannung.de**