

Linda Mitterweger  
Psychologin (M.Sc.)  
Beziehungsberaterin



E-Mail: [info@psy-on.de](mailto:info@psy-on.de)  
Web: <https://psy-on.de>  
Tel.: +49 159 0541 8826

---

## Meditation

### Wandle deinen Abschiedsschmerz um in Liebe & Dankbarkeit

Befreie dich! Befreie dich von der Angst und der Trauer! Befreie dich jetzt! Höre auf traurig zu sein; genieße was jetzt gerade in diesem Moment ist! Atme tief ein. Atme Liebe ein. Atme Glück ein. Du bist nicht allein. Dein Leben ist voller Liebe. Denke an deinen Partner. Denke an all die Menschen, die dir Liebe schenken. Atme diese Liebe ganz tief ein – dein Körper ist erfüllt von Liebe. Du spürst die Liebe in deinen Füßen und Beinen, bis in die Zehen. Du fühlst die Liebe in deinen Armen, Händen und Fingern. Dein ganzer Bauch ist voller Liebe – du spürst die Liebe rund um dein Herz! Spüre, wie es sich anfühlt, von Liebe erfüllt zu sein und schenke der Liebe ein Lächeln, vielleicht sogar ein ganz breites Grinsen! Diese Liebe ist real. Dein Leben ist erfüllt von dieser Liebe. Du empfängst sie und du schenkst sie!

Du bist der Herr über deine Gefühle! Übernehme die Verantwortung – entscheide dich! Entscheide dich für das Glück. Entscheide dich für die Liebe und die Fülle. Entscheide dich fürs Glücklich sein.

Du wirst geliebt! Deine Beziehung ist real. Dein Partner ist bei dir. Er denkt an dich, er vermisst dich und er liebt dich. Hör auf gegen dich oder diese Beziehung zu kämpfen. Gib der Angst, der Trauer und der Einsamkeit keinen Platz! Fülle dein Leben, deine Gedanken und deine Gefühle mit Fülle, Liebe, Vertrauen und Genuss!

Sei dankbar! Sei dankbar, diesen Menschen in deinem Leben zu haben. Sei dankbar für die Liebe, die du bekommst und die Liebe, die du schenken darfst. Sei dankbar für die gemeinsame Zeit, die hinter euch liegt und die vielen gemeinsamen Stunden, Tage, Wochen und Jahre, die ihr noch verbringen werdet. Zweifle nicht – sei dir sicher und wähle das Glück! Wähle das Glück und die Liebe und lass alles Gute in dein Leben.

Welchen Grund gibt es, traurig zu sein, wenn dein Leben von Liebe, Vertrauen und Glück bestimmt ist?

Danke dir, dass du dir dieses Leben und diese Beziehung erlaubst! Danke dir, dass du stark genug bist, diese Liebe zu leben! Du bist stark. Du bist so viel stärker als du glaubst. Du hast ein Leben in Fülle, Liebe und Glück verdient und das hier ist dein Weg in dieses Leben!

Sei erfüllt von Liebe und Dankbarkeit. Genieße was ist. Freue dich auf alles, was kommen wird. Entscheide dich für das Glück und verabschiede dich von der Trauer und der Angst. Du brauchst sie nicht mehr, denn alles was kommen wird – das Leben, das auf dich wartet – wird wunderbar werden!

Schenke dir ein Lächeln, lache dich an, lache dem Leben entgegen, das da auf dich wartet.

Du bist wundervoll, vergiss das nie! Lebe das Leben, liebe das Leben. Da ist ein Mensch, der dich aufrichtig liebt – nimm diese Liebe an! Zweifle nicht. Trauere nicht! Es gibt nichts zu betrauern. Liebe und lasse dich lieben. Lass die Liebe dich durch die einsamen Stunden und Tage tragen. Die Liebe ist immer da. Dein Leben ist voll von Liebe, voll von Erfüllung und voll von Glück!

Fühle dich geliebt, denn du wirst geliebt!

Schließe die Augen, umarme dich und spüre, wie die Liebe deinen ganzen Körper einnimmt. Wo spürst du die Liebe am stärksten? Wie fühlt sie sich an? Spüre tief in dich und verankere die Liebe in dir! Atme tief ein! Atme Liebe ein und aus. Atme noch weiter, voller Liebe, solange du möchtest und denke daran: Das hier ist dein Leben, dein wunderbares, von Liebe erfülltes Leben, das hier ist real – die Liebe ist immer in dir!