

Meditation zum bewussten Jobwechsel – Loslassen und neu beginnen

Einleitung

Diese Meditation unterstützt dich dabei, deinen bisherigen beruflichen Weg bewusst abzuschließen – unabhängig davon, ob du selbst gegangen bist oder gehen musstest. Ein klarer Abschluss schafft innere Ruhe, stärkt deine Selbstführung und öffnet Raum für neue Möglichkeiten.

Nimm dir für diese Meditation etwa 20 Minuten Zeit, in denen du ungestört bist.

Vorbereitung

Variante 1 – Bad (empfohlen):

Fülle ein Bad mit Wasser in angenehmer Wohlfühltemperatur. Verwende gern einen beruhigenden Badezusatz, z. B. Lavendel oder ein ätherisches Öl deiner Wahl.

Alternative – ohne Bad:

Setze dich bequem auf einen Stuhl oder lege dich entspannt hin. Optional kannst du eine Kerze anzünden oder ruhige Musik im Hintergrund laufen lassen, um eine bewusste Atmosphäre zu schaffen.

Meditation

Schließe sanft deine Augen.

Atme ruhig durch die Nase ein ... und langsam durch den Mund wieder aus. Mit jedem Atemzug darf dein Körper schwerer werden und mehr loslassen.

Lenke nun deine Aufmerksamkeit nach innen.

Erlaube dir, innerlich Bilder entstehen zu lassen – Bilder aus deiner beruflichen Zeit der letzten Jahre.

Beobachte, ohne zu bewerten:

- Was hast du getan?
- Was hast du erlebt?



- Was hast du gesehen?
- Was hast du gehört?
- Und was hast du gefühlt?

Lass diese Erinnerungen wie einen Film an dir vorbeiziehen.

Integration der positiven Erfahrungen

Richte nun deinen Fokus bewusst auf die stärkenden, erfolgreichen und schönen Momente.

Vielleicht waren es:

- erreichte Ziele
- wertvolle Begegnungen
- Momente von Stolz
- Situationen, in denen du gewachsen bist

Nimm diese Erfahrungen ganz bewusst zu dir.

Stell dir vor, du sammelst sie ein und legst sie an einen sicheren Ort in dir – zum Beispiel in dein Herz.

Spüre:

Diese Erfahrungen gehören dir.

Sie haben immer dir gehört.

Und sie werden dich weiterhin begleiten.

Umgang mit herausfordernden Erfahrungen

Wenn schwierige oder belastende Erinnerungen auftauchen, nimm sie zunächst wahr – ohne dich in ihnen zu verlieren.

Dann erlaube dir bewusst: Du darfst sie gehen lassen.

Stell dir vor, du schiebst sie sanft von dir weg.

Oder sie lösen sich auf – wie Nebel in der Sonne.

Du musst sie nicht festhalten.

Kehre danach immer wieder zurück zu den stärkenden Erfahrungen.



Abschluss und Loslassen

Spüre nun noch einmal deinen Atem.

Mit jeder Ausatmung lässt du deinen alten Job ein Stück mehr los.
Mit jeder Einatmung entsteht Raum für Neues.

Vielleicht magst du innerlich sagen:

*„Ich würdige, was war.
Ich nehme mit, was mir dient.
Und ich lasse los, was ich nicht mehr brauche.“*

Nimm dir einen Moment, um dieses Gefühl von Abschluss bewusst wahrzunehmen.

Rückkehr

Wenn du soweit bist, vertiefe langsam deinen Atem.

Bewege sanft deine Hände und Füße.
Und öffne in deinem eigenen Tempo die Augen.

Schlussimpuls

Du bist bereit für neue, sinnvolle und inspirierende Herausforderungen.

Dein nächster Schritt entsteht aus Klarheit – nicht aus dem Alten, sondern aus deiner inneren Stärke.