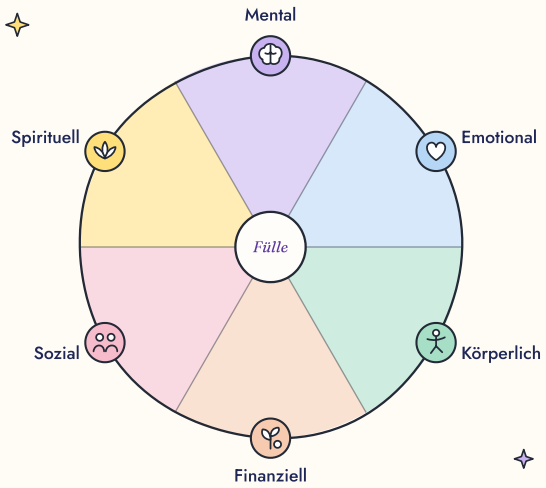
DEINE TÄGLICHE OASE

Lebensrad-Meditation & *Aroma Tapping*

Nimm dir ein paar Minuten nur für dich. Diese kleine Übung lädt dich ein, innezuhalten, dein Lebensrad immer wieder bewusst wahrzunehmen und mit Aroma Tapping mehr Ruhe, Klarheit und innere Balance zu finden.



Du brauchst

- einen ruhigen Ort
- einen Stift
- diese Vorlage oder ein leeres Blatt
- wenn du magst: ein ätherisches Öl deiner Wahl

Was ist *Aroma Tapping?*

Aroma Tapping verbindet sanftes EFT-Klopfen mit ätherischen Ölen. Die Kombination kann dich dabei unterstützen, Anspannung loszulassen, klarer zu werden und wieder mehr Leichtigkeit zu spüren.

1 Ankommen & atmen

Mach es dir bequem, im Sitzen oder Liegen. Schließe deine Augen und atme tief durch die Nase ein. Atme langsam durch den Mund wieder aus.

Lass mit jedem Ausatmen los, was du gerade nicht brauchst. **Dieser Moment gehört nur dir.**

2 Dein Lebensrad wahrnehmen

Stell dir einen Kreis vor, der in sechs gleich große Bereiche geteilt ist. Spüre in jeden Bereich hinein, ganz ohne Bewertung.



Mental
Wie ruhig oder unruhig sind deine Gedanken?



Emotional
Welche Gefühle sind gerade da?



Körperlich
Wie fühlt sich dein Körper an?



Finanziell
Spürst du Sicherheit, Fluss oder Anspannung?



Sozial
Wie erfüllt fühlst du dich in deinen Beziehungen?



Spirituell
Wie verbunden fühlst du dich mit dir und deinem inneren Sinn?

Atme danach noch einmal tief ein und aus. Öffne langsam deine Augen.

3 Lebensrad ausfüllen

Nutze die Vorlage auf der nächsten Seite oder zeichne dein eigenes Lebensrad. Gib jedem Bereich ganz intuitiv einen Wert von 1 bis 10:

1
fühlt sich gerade gar nicht erfüllt an

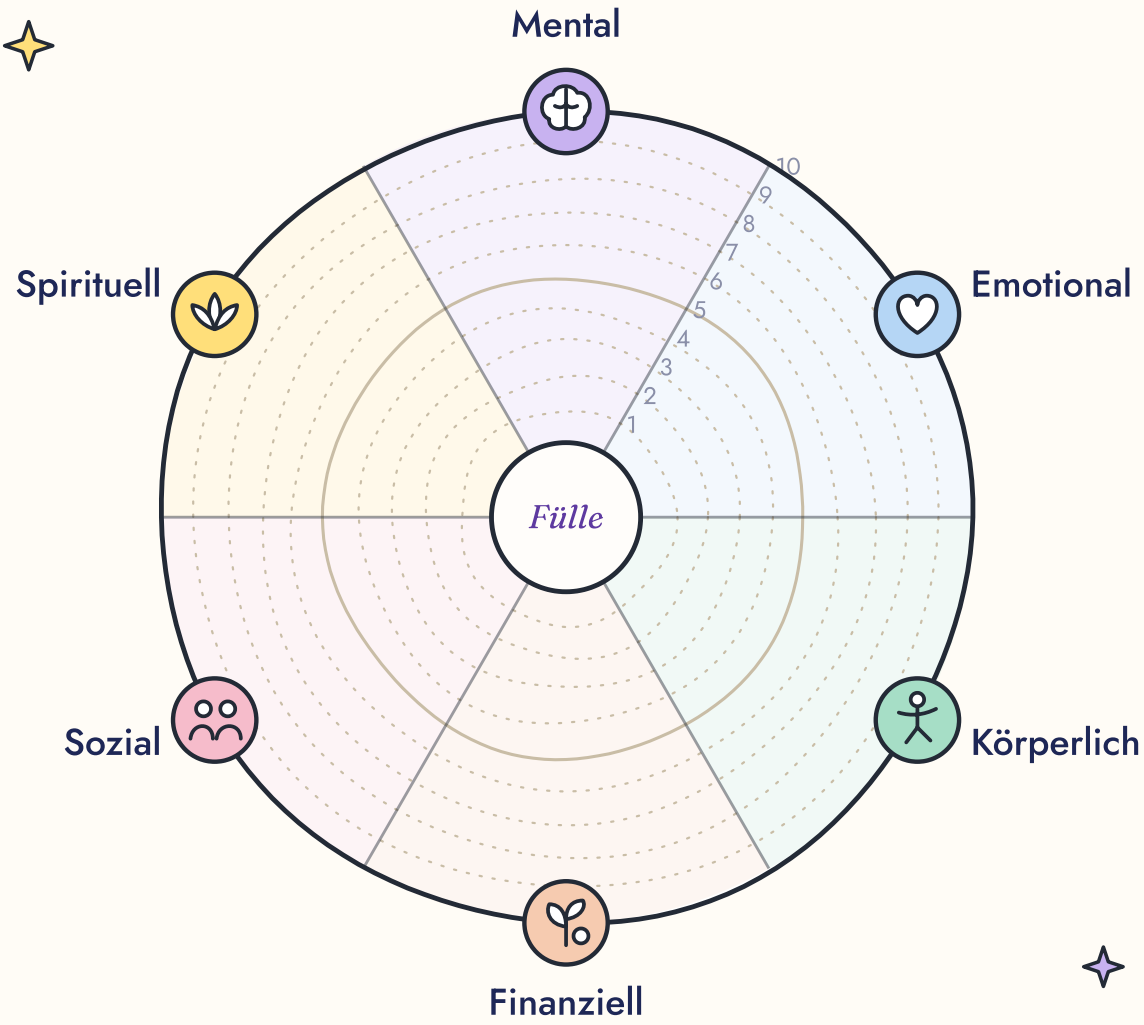
10
fühlt sich stimmig, kraftvoll und erfüllt an

Setze in jedem Bereich einen Punkt und verbinde alle Punkte miteinander. Oder male die Stücke bis zu deinem Wert aus. So entsteht dein heutiges Lebensrad.

ZUM AUSFÜLLEN

Mein *Lebensrad* heute

Datum: _____



Meine Werte heute

Mental	/10	Emotional	/10	Körperlich	/10
Finanziell	/10	Sozial	/10	Spirituell	/10

4 Gefühl & Titel finden

Schau dein Lebensrad an und frag dich:

- Welcher erste Gedanke kommt mir?
- Welche Emotion zeigt sich?
- Wenn mein Lebensrad heute einen Filmtitel hätte: Wie würde er heißen?

Mein Filmtitel

_____

Meine Emotion

_____

Wie stark ist dieses Gefühl gerade?

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

0 = ganz ruhig 10 = sehr starker Stress

Meine Zahl vor dem Tapping: _____ / 10

5 Aroma vorbereiten

Wenn du möchtest, nimm jetzt ein ätherisches Öl zur Hand. Gib einen Tropfen in deine nicht dominante Hand und verreibe ihn sanft.

Führe deine Hände zur Nase. Schließe die Augen. Atme den Duft ruhig ein. Beim Ausatmen lässt du deine Arme sinken. Wiederhole das noch einmal.

Spüre: Du bist jetzt ganz bei dir.

6 Aroma Tapping

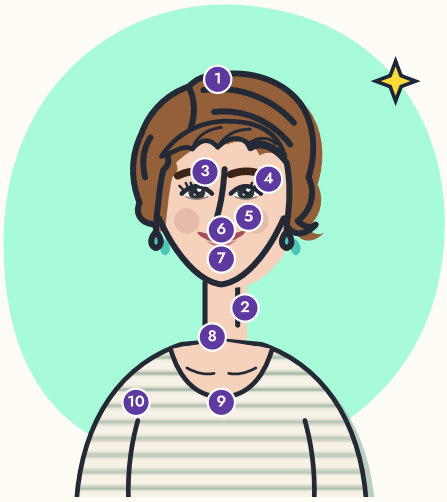
Klopfe sanft mit deinen Fingerspitzen. Sprich dabei deinen Filmtitel aus oder denke ihn still.

AN DER HANDKANTE, DREIMAL

„Auch wenn ich gerade dieses Thema habe mit dem Titel _____, akzeptiere ich mich genauso, wie ich bin.“

Oder: „Ich mag mich, wie ich bin. So wie ich bin, bin ich richtig und gut.“

Die *Klopfpunkte*



1. Scheitel
2. Nacken
3. Innenseite der Augenbrauen
4. Außenseite der Augen
5. Unter den Augen
6. Unter der Nase
7. Unter der Lippe
8. Schlüsselbein
9. Brustbein
10. Seitlich an den Rippen
11. Daumen
12. Zeigefinger
13. Mittelfinger
14. Ringfinger
15. Kleiner Finger
16. Handkante (Karatepunkt)

Fingerpunkte: Klopfe bei jedem Finger seitlich direkt neben dem Nagel, an der Seite, die nach oben zeigt. Bleib dabei bei deinem Gefühl und deinem Filmtitel. Wenn du magst, wiederhole die Runde noch einmal in Stille.

EFT steht für Emotional Freedom Techniques: Du klopfst mit den Fingerspitzen bestimmte Punkte am Körper, während du dein Thema oder Gefühl benennst.

7 Nachspüren

Schließe noch einmal deine Augen. Atme bewusst und tief ein und aus. Spüre in deinen Körper hinein. Geh zurück zu deinem Filmtitel und deiner Emotion.

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

0 = ganz ruhig 10 = sehr starker Stress

Meine Zahl nach dem Tapping: _____ / 10

Ist die Zahl gesunken, gleich geblieben oder gestiegen? **Alles darf sein.** Wenn sie steigt, hat sich vielleicht ein neuer Aspekt gezeigt. Nimm ihn liebevoll wahr.

Dein *Abschluss*

Nimm diese neue Klarheit mit in deinen Tag. Du musst nichts perfekt machen. Jeder Moment, in dem du dich dir selbst zuwendest, ist wertvoll.

Dein Lebensrad darf sich jeden Tag verändern und runder werden. Und du darfst dir jeden Tag eine kleine Auszeit schenken, die das möglich macht.

Kurz zu den *Ölen*

Für Aroma Tapping ist Qualität besonders wichtig. Ich nutze aus Überzeugung die Öle von Young Living. Wenn du neu damit bist, starte spielerisch, etwa mit Lavendel, Weihrauch, Zitrone oder Stress Away.

Zitrusöle können die Haut lichtempfindlicher machen: Meide nach dem Auftragen direkte Sonne auf dieser Stelle. Kommt Öl in die Augen, nicht mit Wasser, sondern mit einem fetten Pflanzenöl ausspülen. Ätherische Öle sind keine Arzneimittel, bitte beachte die Hinweise auf dem Etikett.

Wenn beim Klopfen starke Gefühle hochkommen, sorge gut für dich: Mach eine Pause, trink ein Glas Wasser und hol dir bei Bedarf Unterstützung. Als ausgebildete EFT-Practitionerin begleite ich dich gern.

Viel Freude mit dieser Meditation!

Susanne Thomaschütz
DIE GLÜCKSARTISTIN · PEPPAMIND.COM