

# MEDITATIO N

# FÜR GESCHÄFTSP ARTNER



Discover How To Meditate To Reduce Stress and Regain Mental Clarity, Even if You're Strapped For Time

## Haftungsausschluss

Dieses eBook wurde ausschließlich zu Informationszwecken verfasst. Es wurden alle Anstrengungen unternommen, um dieses eBook so vollständig und genau wie möglich zu gestalten. Dennoch kann es Fehler in der Typografie oder im Inhalt geben. Außerdem enthält dieses eBook nur Informationen bis zum Datum der Veröffentlichung. Daher sollte dieses eBook als Leitfaden und nicht als endgültige Quelle verwendet werden.

Dieses eBook soll der Aufklärung dienen. Der Autor und der Herausgeber übernehmen keine Gewähr für die Vollständigkeit der in diesem eBook enthaltenen Informationen und sind nicht für Fehler oder Auslassungen verantwortlich. Der Autor und der Herausgeber übernehmen keine Haftung oder Verantwortung gegenüber natürlichen oder juristischen Personen in Bezug auf Verluste oder Schäden, die direkt oder indirekt durch dieses E-Book verursacht wurden oder angeblich verursacht wurden.

Dieses eBook bietet Informationen und ist nur für Bildungszwecke gedacht. Sie sollten sich nicht auf diese Informationen als Ersatz für professionelle medizinische Beratung, Diagnose oder

MEDITATION FÜR  
VIELBESCHÄFTIGTE

Behandlung verlassen, noch ersetzt es diese.

# Inhaltsübersicht

<b>Einführung</b> .....	<b>6</b>
<b>Was ist Meditation?</b> .....	<b>8</b>
Geschichte .....	8
Meditation Kategorien .....	9
Elemente der Meditation .....	10
Hilfsmittel für die Meditation .....	11
Meditation in der modernen Welt .....	11
<b>Die Vorteile der Meditation</b> .....	<b>14</b>
Reduziert Stress.....	14
Verringert Krankheitssymptome .....	15
Verbessert die Herzgesundheit .....	15
Verringert die Muskelspannung.....	16
Erhöht den Stoffwechsel.....	16
Verlangsamt den Alterungsprozess des Gehirns .....	16
Verbessert das psychische Wohlbefinden.....	17
Verbessert die Konzentration.....	18
Hilft Süchtigen bei der Genesung .....	19
<b>Meditation und der Geist</b> .....	<b>21</b>
Linker Hippocampus.....	21
Hinteres Zingulum.....	21
Temporo-Parietal-Verbindung (TPJ) .....	22
Amygdala .....	22
Alles zusammenfügen.....	23
<b>Meditation und der Körper</b> .....	<b>25</b>

# MEDITATION FÜR VIELBESCHÄFTIGTE

Wie Meditation den Körper beeinflusst.....	25
Alles zusammenfügen.....	25
<b>Beruhigung des Geistes und des Körpers .....</b>	<b>28</b>
Vorteile der gleichzeitigen Beruhigung von Geist und Körper.....	28
Wie man Geist und Körper beruhigt.....	29
Den Geist und den Körper getrennt beruhigen .....	29
<b>Meditation in Bewegung.....</b>	<b>32</b>
Was ist Bewegungsmeditation?.....	32
Bewegungsmeditation in der Praxis .....	32
Beliebte Asanas .....	33
<b>Meditation durch Beobachtung.....</b>	<b>36</b>
Was ist Beobachtungsmeditation? .....	36
Vorteile der Beobachtungsmeditation .....	36
Wie man Beobachtungsmeditation praktiziert .....	37
<b>Meditation mit Affirmationen.....</b>	<b>41</b>
Was sind Affirmationen? .....	41
Vorteile der Meditation mit Affirmationen .....	42
Wie man Affirmationen erstellt .....	42
Wie man mit Affirmationen meditiert .....	44
<b>Eine tägliche Praxis schaffen.....</b>	<b>47</b>
Wie schaffe ich eine tägliche Praxis? .....	47
Tägliches Üben .....	48
<b>Tägliche Meditation für die Seele.....</b>	<b>51</b>
Journal Meditation.....	51
<b>Schlussfolgerung .....</b>	<b>54</b>

# INTRODUCTION



# EINFÜHRUNG

---

Meditation ist eine großartige Möglichkeit, wieder mit sich selbst in Kontakt zu kommen und Körper und Geist zu beruhigen. Daher hat Meditation mehrere Vorteile, die für Ihr emotionales und körperliches Wohlbefinden hilfreich sind.

Leider glauben viele Menschen, dass Meditation zu viel Zeit in Anspruch nimmt und dass sie zu beschäftigt sind, um eine Meditationspraxis durchzuführen. Das ist ein Mythos.

Jeder, auch der vielbeschäftigte Mensch, kann und sollte Meditation in seinen Tagesablauf einbauen, um die Vorteile der Meditation voll auszuschöpfen.

In diesem Leitfaden wollen wir Ihnen helfen, trotz Ihres vollen Terminkalenders zu meditieren. Wir beginnen mit einem Blick auf die Meditation und ihre Vorteile. Dann werden wir die Auswirkungen der Meditation auf den Geist und den Körper entdecken.

Danach gehen wir auf drei Meditationstechniken ein, die Sie ausprobieren können. Zum Schluss werden wir Ihnen helfen, eine tägliche Praxis zu entwickeln, mit der Sie Ihre Seele durch Meditation heilen können.

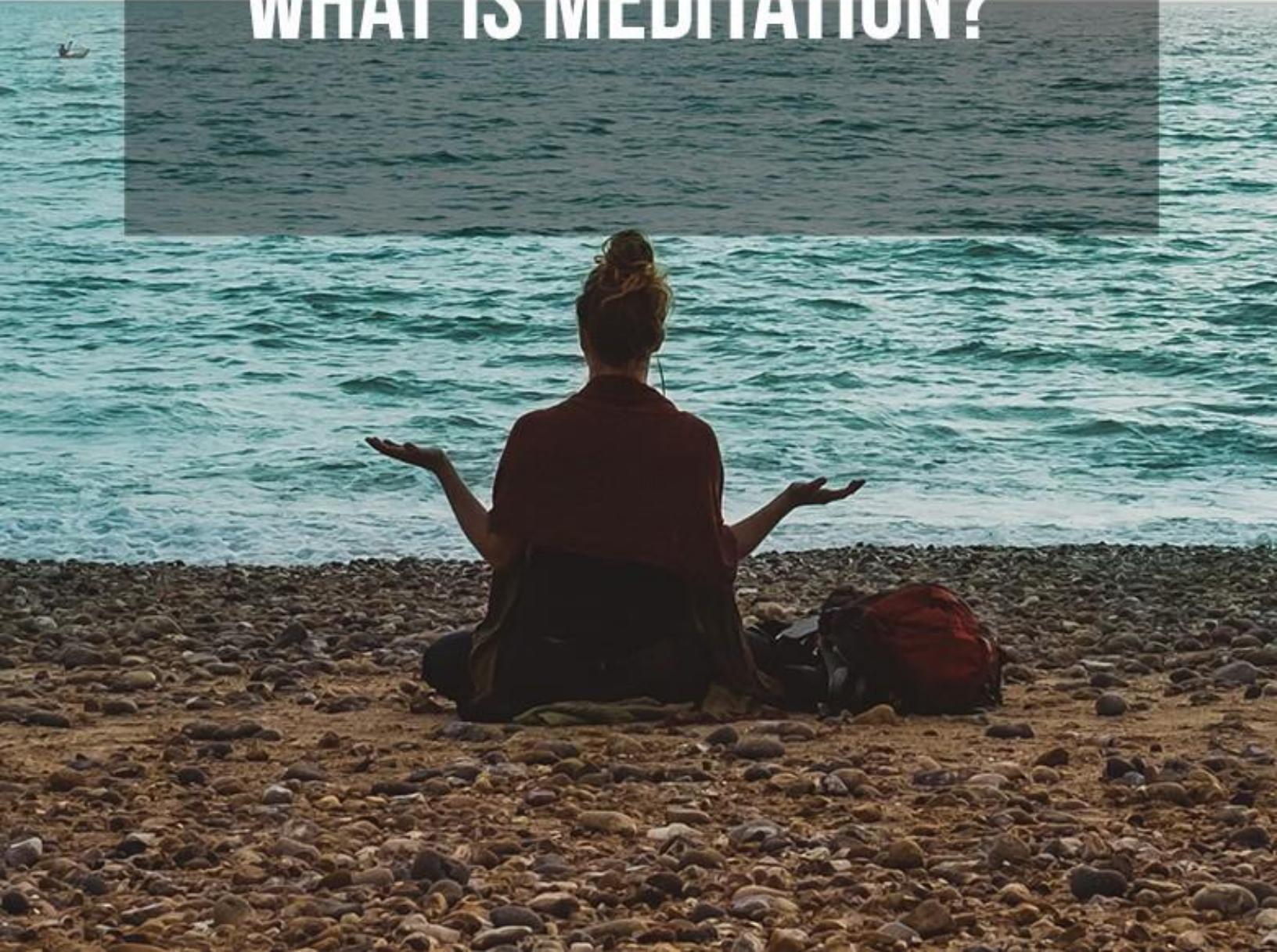
Nach der Lektüre dieses Leitfadens wird es selbst dem vielbeschäftigten Menschen möglich sein, Meditation in seinen Alltag einzubauen und die zahlreichen Vorteile zu erfahren, die mit täglicher Meditation einhergehen.

Wir bitten Sie, beim Lesen offen zu bleiben und auf Ihre Reaktionen zu achten. Ihre Reaktionen werden Ihnen helfen, die besten Meditationsformen für Ihre Bedürfnisse zu finden und Ihnen etwas über sich selbst zu erzählen. Bleiben Sie aber auf jeden Fall offen für die Meditation und ihre Möglichkeiten.



# CHAPTER 1

# WHAT IS MEDITATION?



# WAS IST MEDITATION?

---

Meditation wird grob definiert als eine Praxis, die dazu dient, die Aufmerksamkeit und das Bewusstsein zu schulen und geistige Klarheit und emotionale Stabilität zu erreichen. Die Praxis umfasst eine Reihe von Techniken, wie Atmung oder Bewegung, um das Ziel erhöhter Aufmerksamkeit und emotionaler Stabilität zu erreichen.

Über diese lose Definition hinaus haben sich viele Wissenschaftler bemüht, das Phänomen genauer zu definieren. Der Grund dafür ist, dass es verschiedene Formen der Meditation gibt und dass sie in religiösen und nicht-religiösen Kontexten unterschiedlich eingesetzt wird. Schauen wir uns einmal genauer an, was Meditation ist.

## Geschichte

Meditation wird bereits [seit 1500 v. Chr. praktiziert](#). Die frühesten Aufzeichnungen über Meditation finden sich in den hinduistischen Traditionen des Vendantismus, einer Form des Hinduismus, in der Meditation noch heute praktiziert wird. Andere Formen der frühen Meditation wurden von den Taoisten in China und den Buddhisten in Indien entwickelt.

Auch die frühen Juden und Christen versuchten sich an meditativen Praktiken. Philo von Alexandria und Plotin sind zwei jüdische und christliche Denker, die um 20 v. Chr. speziell über Meditation schrieben, aber ihre Ansichten wurden erst im Mittelalter vollständig in ihre jeweiligen Religionen aufgenommen.

Während des Mittelalters wurde die Meditation stärker in die westlichen Religionen wie das Christentum, das Judentum und den Islam integriert. Lectio Divina, kabbalistische Praktiken und Sufismus sind nur drei

MEDITATION FÜR  
VIELESCHÄFTIGE

Beispiele für die zunehmende Vernebelung der Meditation mit dem westlichen religiösen Glauben im Mittelalter. Zur gleichen Zeit wurden meditative Praktiken nach Japan gebracht, wo sie sich weiterentwickelten und in andere Formen des Buddhismus integriert wurden.

Erst im 19<sup>th</sup> Jahrhundert begann sich die Meditation von einem religiösen Ritual zu einer nicht-spirituellen und gesundheitsorientierten Praxis zu entwickeln. Dieser Wandel vollzog sich immer dann, wenn asiatische Meditationstechniken in den Westen gelangten.

Als sie sich verbreiteten, fanden westliche Meditierende alternative Anwendungen für die Meditation, was dazu führte, dass die ohnehin schwer zu definierende Praxis noch schwieriger zu definieren war.

Heutzutage wird Meditation sowohl in spirituellen als auch in nicht-spirituellen Zusammenhängen praktiziert. Menschen indischen, ostasiatischen und abrahamitischen Glaubens praktizieren zum Beispiel häufig spirituelle Meditation, während Geschäftsleute und Teilnehmer an Yoga-Kursen häufig nicht-spirituelle Meditation praktizieren.

In beiden Fällen wird die Meditation jedoch als eine Praxis betrachtet, die dazu dient, die Konzentrationsfähigkeit des Gehirns zu schärfen und dem Geist und den Emotionen Klarheit und Stabilität zu verleihen.

## Meditation Kategorien

Seit dem 19. Jahrhundert<sup>th</sup> wird die Meditation in zwei große Kategorien unterteilt: die fokussierte (oder konzentrale) Meditation und die Meditation mit offener Aufmerksamkeit (oder Achtsamkeit). Jede Kategorie hat ihre eigenen Vorteile und Anwendungen.

Konzentrierte Meditation bedeutet, dass Sie sich auf eine einzige Sache konzentrieren. Die Aufmerksamkeit auf den Atem, ein Gefühl, ein Koan oder eine Affirmation zu richten, sind alles konzentrale Meditationstechniken. Der Vorteil dieser Kategorie ist, dass sie Ihren Geist schärft und Ihre Fähigkeit, sich auf eine einzige Sache zu konzentrieren, fördert.

MEDITATION FÜR  
HEILSPRÄGTE

Bei der Meditation mit offener Beobachtung nehmen Sie Ihren Zustand und Ihre Umgebung aufmerksam wahr. Der Vorteil dieser Kategorie besteht darin, dass Sie in die Lage versetzt werden

gegenwärtig, da Ihre Sinne geschärft sind und Sie die Zustände um Sie herum wahrnehmen können.

Einige meditative Praktiken verwenden jedoch sowohl konzentратiv Meditation als auch offen beobachtende Meditation. Solche Praktiken beinhalten Vipassana und Samatha in ihren Meditationen.

Es ist wichtig zu betonen, dass konzentrierte Meditation und offenes Beobachten nur Kategorien der Meditation sind. Innerhalb dieser beiden Kategorien gibt es unzählige Meditationsstile und -techniken.

## **Meditation Elemente**

Meditation umfasst eine Reihe von Elementen. Obwohl diese Elemente nicht bei jeder Form der Meditation verwendet werden müssen, machen sie die Meditationspraxis in der Regel effektiver und hilfreicher, besonders für Anfänger oder vielbeschäftigte Menschen.

Das wichtigste Element der Meditation ist die konzentrierte Aufmerksamkeit. Ohne dieses Element ist es unmöglich, Meditation zu praktizieren. Die Fokussierung Ihrer Aufmerksamkeit ermöglicht es Ihnen, Ihren Geist zu trainieren und sich von Ablenkungen zu befreien. Sie können Ihre Aufmerksamkeit fokussieren, indem Sie die Augen schließen, sich auf ein Objekt konzentrieren oder eine Affirmation rezitieren.

Ein weiteres wichtiges Element der Meditation ist die entspannte Atmung. Entspanntes Atmen umfasst tiefes, gleichmäßiges und bewusstes Atmen. Der Zweck dieses Elements ist es, mehr Sauerstoff aufzunehmen, die Muskelspannung zu reduzieren und die Vorteile einer verbesserten Atmung zu erfahren.

Wenn Sie nicht gerade eine strenge Form der Meditation praktizieren, ist ein ruhiger Ort ein weiteres wichtiges Element der Meditation. In einer

MEDITATION FÜR  
VIELSCHÄFTIGE  
ruhigen Umgebung können Sie sich besser von Ablenkungen lösen und  
Ihren Geist konzentrieren. Einige

Erfahrene Meditierende lassen dieses Element absichtlich aus, um ihren Geist und Körper zu fordern.

Ein weiteres optionales Element der Meditation ist eine bequeme Position. Ob Sie gehen, sitzen oder sich hinlegen, Sie sollten sich wohlfühlen, um das Beste aus Ihrer Praxis herauszuholen. Sie sollten niemals in einer Position meditieren, die sich schmerhaft, unsicher oder gefährlich anfühlt.

Das letzte Element der Meditation ist eine offene Haltung. Wie das Element der fokussierten Aufmerksamkeit ist es unmöglich, ohne eine offene Haltung zu meditieren. Dieses Element ermöglicht es Ihnen, zu üben, sich selbst herauszufordern und zu wachsen, ohne Selbstverurteilung und Spott.

## **Meditation tools**

Wie wir gelernt haben, gibt es verschiedene Arten der Meditation. Eine Möglichkeit, diese vielen Techniken zu unterscheiden, ist der Einsatz von Hilfsmitteln.

Das bekannteste Meditationswerkzeug sind die Körperhaltungen oder Asanas. Asanas werden sowohl bei spirituellen als auch bei nicht-spirituellen Meditationen eingesetzt. Sie können Yogastellungen, Gehen oder das achtsame Erledigen einer Aufgabe umfassen. In Yogakursen zum Beispiel werden Asanas als Teil der meditativen Praxis eingesetzt.

Ein weiteres beliebtes Meditationsmittel sind Gebetsperlen. Gebetsperlen werden in spirituellen Gemeinschaften wie dem Christentum, dem Gaudiya-Vaishnavismus, dem Buddhismus und dem Jainismus als Hilfsmittel für die hingebungsvolle Meditation verwendet. Der Meditierende rezitiert beim Abzählen jeder einzelnen Perle ein Mantra und fährt damit fort, bis die gesamte Mala oder Perlenkette fertig ist.

MEDITATION FÜR  
VIELSCHÄFTIGE

## Meditation in der modernen Welt

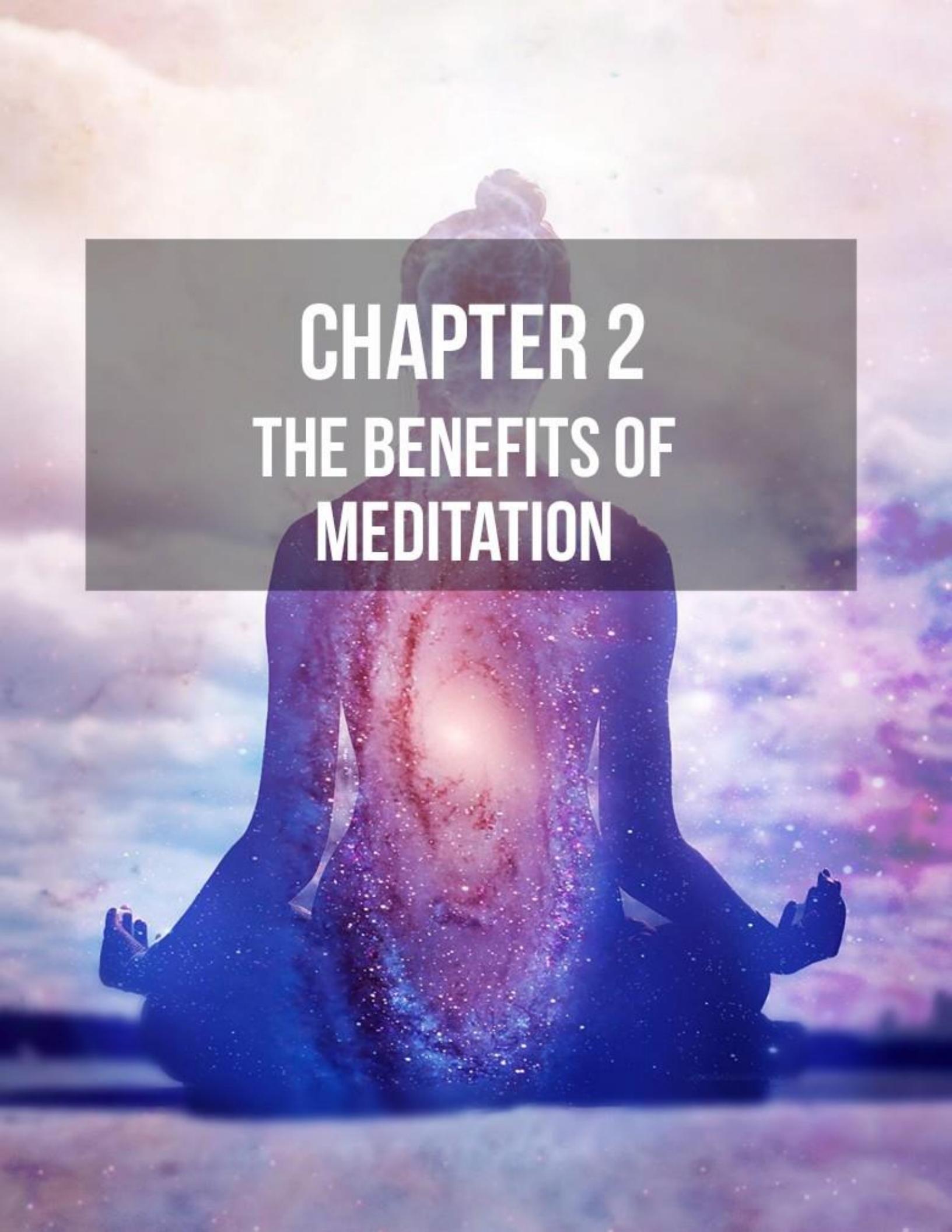
Seit ihrer Entstehung im Jahr 150 v. Chr. hat sich die Meditation drastisch verändert. Ursprünglich war Meditation in Indien mit religiösem Denken verbunden und

China, aber sie verbreitete sich schließlich auch in ostasiatischen, nahöstlichen und europäischen religiösen Praktiken.

Nachdem asiatische Meditationspraktiken in den Westen gelangt waren, begannen westliche Traditionen, die Meditation für nicht-religiöse Zwecke zu nutzen. Infolgedessen sind viele Meditierende heute nicht religiös und praktizieren Meditation wegen ihrer gesundheitlichen Vorteile. Dennoch meditiert eine große Zahl von Menschen aus religiösen oder spirituellen Gründen.

Da sich die Meditation stark entwickelt hat, gibt es viele Arten von meditativen Praktiken. Die meisten dieser Praktiken können als fokussierte Meditation oder offen-beobachtende Meditation klassifiziert werden. Innerhalb dieser beiden Kategorien gibt es unzählige Meditationstechniken, von denen einige meditative Hilfsmittel wie Asanas oder Perlen verwenden.

Unabhängig von der Meditationskategorie oder -art wird Meditation jedoch als eine Praxis angesehen, die die Fähigkeit des Geistes zur Konzentration vertieft und emotionale Stabilität und Klarheit bewirkt. Sie beinhaltet Elemente wie fokussierte Aufmerksamkeit und einen offenen Geist zum Wohle des Meditierenden.



# CHAPTER 2

## THE BENEFITS OF MEDITATION

# DIE VORTEILE VON MEDITATION

---

Viele Denker und Wissenschaftler sind von den gesundheitlichen Vorteilen der Meditation fasziniert. Infolgedessen wurde eine Reihe von Studien und Tests durchgeführt, um die Auswirkungen der Meditation auf den Menschen zu messen. Diese Studien haben ergeben, dass Meditation eine Reihe von Vorteilen für Körper und Geist mit sich bringt.

## Reduziert Stress

Viele Menschen leiden heute unter chronischem oder schwerem Stress, der sich sehr negativ auf unser allgemeines Wohlbefinden und unsere Gesundheit auswirkt. Stress ist die natürliche Reaktion unseres Körpers auf angespannte oder gefährliche Situationen. Wenn wir uns in solchen Situationen befinden, setzt unser Körper Hormone frei, die unsere natürliche Flucht- oder Kampfmentalität vorbereiten.

Stress kann etwas Gutes oder etwas Schlechtes sein, je nachdem, wie lange der Stress anhält. In kurzen Phasen ist Stress gut, weil er uns motivieren kann, unsere Ziele zu erreichen oder Aufgaben fristgerecht zu erledigen. Langfristiger Stress ist jedoch schlecht für unsere Gesundheit, da er körperliche und geistige Schäden verursachen kann.

Einer Reihe von [Studien zufolge](#) ist Meditation ein hervorragendes Mittel zur Stressbewältigung, da sie die Entspannungsreaktion unseres Körpers aktiviert. Das bedeutet, dass Meditation den Körper wieder in einen ruhigen Zustand versetzt und die Auswirkungen von Stress rückgängig macht. Folglich können Sie mit Hilfe der Meditation Ihr Stressniveau wirksam und auf gesunde Weise bewältigen.

## **Verringert die Symptome der Krankheit**

Nach Angaben der [Mayo Clinic](#) kann Meditation hilfreich sein, wenn Sie mit einer Krankheit leben. Angstzustände, Asthma, Krebs, chronische Schmerzen, Depressionen, Herzerkrankungen, Bluthochdruck, Reizdarmsyndrom, Schlafprobleme und Spannungskopfschmerzen sind nur einige der Krankheiten, die von Meditation profitieren.

Einige Forscher glauben, dass Meditation bei Krankheiten hilft, weil diese durch Stress verschlimmert werden. Wenn der Stress reduziert wird, können auch die Krankheitssymptome reduziert werden. Da Meditation die Entspannung erhöht, verringert sie die Krankheitssymptome.

## **Verbessert die Gesundheit des Herzens**

Eine der besten Wirkungen der Meditation auf den Körper ist die Verbesserung der Herzgesundheit. Nach Angaben der [American Heart Association](#) verringerte sich bei Patienten, die meditieren, die Dicke ihrer Arterienwände. Bei Patienten, die nicht meditieren, veränderten sich die Arterienwände dagegen nicht.

Die Dicke Ihrer Arterienwände ist sehr wichtig. Dicke Arterienwände können eine Reihe negativer Gesundheitsprobleme wie Bluthochdruck, Fettleibigkeit und andere Herzkrankheiten verursachen. Wenn Ihre Arterienwände zu dick werden, können sie die Blutmenge, die vom Herzen gepumpt wird, beeinträchtigen und einen Herzinfarkt oder Schlaganfall verursachen.

Durch Meditation nimmt die Dicke der Arterienwand ab, wodurch das Herz das Blut flüssiger pumpen kann und das Risiko eines Schlaganfalls oder Herzinfarkts sinkt.

## **Verringert die Muskelspannung**

Eine weitere Wirkung der Meditation auf den Körper ist die Verringerung von Muskelverspannungen. Von Muskelverspannungen spricht man, wenn die Muskeln nicht richtig entspannt sind, was oft zu starken Schmerzen und Schwierigkeiten bei der Bewegung führt. Muskelverspannungen können auftreten, wenn Sie intensiv trainieren, starkem Stress ausgesetzt sind oder bestimmte Medikamente einnehmen.

Da die Meditation häufig eine kontrollierte Atmung und die Beruhigung des Geistes beinhaltet, hilft sie auch den Muskeln, sich zu entspannen. Es gibt sogar eine Meditationstechnik, die Progressive Muskelentspannung, die auf die Muskelentspannung abzielt.

Mehr noch: Meditation reduziert Stress, der eine der Hauptursachen für Muskelverspannungen ist. Wenn Sie das Stressniveau reduzieren, verringern Sie auch dessen Nebenwirkung, nämlich schwere Muskelverspannungen.

## **Erhöht den Stoffwechsel**

Meditation erhöht auch den Stoffwechsel. Obwohl Sie durch Meditation nicht viel Gewicht verlieren, hilft sie Ihrem Körper, in der Ruhephase mehr Kalorien zu verbrennen.

Der Grund dafür ist, dass Meditation eine erhöhte Aktivität im Hypothalamus bewirkt, dem Teil des Gehirns, der für die Steuerung des Stoffwechsels verantwortlich ist. Wenn dieser Bereich aktiver ist, wird Ihr Körper natürlich einen höheren Stoffwechsel haben.

## **Verlangsamt den Alterungsprozess des Gehirns**

Eine Möglichkeit, wie sich Meditation auf den Geist auswirkt, besteht darin, dass sie den Alterungsprozess des Gehirns besser bewahrt. Der

MEDITATION FÜR  
ALTERUNGSPROZESS DES GEHIRNS WIRD GEMESSEN AN DER MENGE

des Volumens der grauen Substanz im Gehirn. Je mehr graue Substanz, desto besser ist Ihr Gehirn in Bezug auf das Altern in Form.

Eine von der UCLA durchgeführte [Studie](#) ergab, dass Langzeitmeditierende ein größeres Volumen an grauer Substanz haben als diejenigen, die nicht meditieren. Jüngere Meditierende hatten mehr graue Substanz als ältere Meditierende, aber ältere Meditierende hatten mehr graue Substanz als Nicht-Meditierende desselben Alters. Diese Studie legt nahe, dass Meditieren den Alterungsprozess des Gehirns verlangsamt.

Die Verlangsamung des Alterungsprozesses des Gehirns ist ein großer Vorteil der Meditation. Je länger die graue Substanz erhalten bleibt, desto besser funktioniert das Gehirn für Muskelkontrolle, Sinneswahrnehmung, Emotionen und Selbstkontrolle. Meditation ermöglicht es uns also, ein gut funktionierendes Gehirn und einen gut funktionierenden Geist für einen längeren Teil unseres Lebens zu nutzen.

### **Verbessert das psychische Wohlbefinden**

Eine andere Art und Weise, wie sich Meditation auf den Geist auswirkt, ist, dass sie die Struktur des Gehirns verändert, so dass Sie eine Verbesserung Ihres psychologischen Wohlbefindens erfahren. Die Gehirnstruktur wird anhand der Dicke der Rinde oder des Volumens der Gehirnzellen gemessen.

In einer von der [Harvard University](#) durchgeführten Studie fanden Forscher heraus, dass acht Wochen achtsamkeitsbasierte Stressreduzierung die kortikale Dicke im Hippocampus und in Bereichen, die die Emotionsregulierung und die Verarbeitung von Selbstbezügen steuern, erhöht. Gleichzeitig verringert sich die Dicke der Amygdala, die Furcht, Angst und Stress kontrolliert.

Infolgedessen berichteten die Versuchspersonen über eine Verbesserung

MEDITATION FÜR  
Ihres psychischen Wohlbefindens und Ihrer Zufriedenheit. In der Tat  
berichteten die Patienten, dass sie sich weniger gestresst fühlten und  
allgemein ein besseres Gefühl für sich selbst und ihr Leben hatten.

Mit anderen Worten: Meditation wirkt sich auf den Geist aus und führt zu mehr Glück und Zufriedenheit.

Darüber hinaus verbessert die Meditation das Selbstbild und die Zukunftsaussichten. [Studien](#) haben ergeben, dass Achtsamkeitsmeditation bei über 4 600 Erwachsenen Depressionen verringert. Ein möglicher Grund dafür ist, dass Stress entzündungsfördernde Chemikalien, so genannte Zytokine, freigesetzt. Zytokine können die Stimmung beeinflussen und zu Depressionen führen. Da die Meditation den Stress kontrolliert, werden weniger Zytokine freigesetzt, was zu einem Rückgang der Depression führt.

In einigen [Studien wurde](#) sogar die elektrische Aktivität in den Gehirnen von Meditierenden gemessen. Die Studie ergab, dass Meditierende mehr Aktivität in den Hirnregionen aufweisen, die mit positivem Denken und Optimismus in Verbindung gebracht werden, was ein weiterer Beleg dafür ist, dass Meditation das psychische Wohlbefinden verbessert.

## Verbessert die Konzentration

Meditation verbessert auch die Konzentration und die Fähigkeit, sich zu fokussieren. Tatsächlich deuten einige Studien darauf hin, dass sogar ein paar Wochen Meditation die Konzentration und das Gedächtnis verbessern.

In einer [Studie](#), in der die positiven Auswirkungen der Meditation auf die Konzentration gemessen wurden, zeigte sich, dass diejenigen, die einige Wochen vor dem GRE-Test meditierten, eine um 16 Punkte höhere Gesamtpunktzahl erzielten. Dieser Punktezuwachs wird auf die verbesserte Fähigkeit zurückgeführt, sich auf die Fragen und den Test zu konzentrieren.

Meditation erhöht also die Fähigkeit, sich zu konzentrieren und zu

fokussieren. Diese Steigerung ~~WIRKT SICH~~ WIRKT SIE stark auf den Verstand aus, denn sie erhöht seine Leistung, wenn er getestet und unter Druck gesetzt wird.

## Unterstützt Süchtige bei der Genesung

Sucht ist eine brutale Krankheit, die schwer zu regulieren, zu kontrollieren und zu erhalten ist. Einige Süchtige haben gelernt, ihre Sucht durch Meditation zu kontrollieren. Es wird angenommen, dass die Wirkung der Meditation auf die Selbstkontrollregionen des Gehirns es den Menschen ermöglicht, ihre Süchte und Impulse besser zu kontrollieren.

In einer [Studie wurde](#) festgestellt, dass Raucher, die meditieren, um ein Vielfaches eher mit dem Rauchen aufhören als diejenigen, die nicht meditieren. Diese Studie deutet darauf hin, dass Meditation Süchtigen hilft, weil sie es ihnen ermöglicht, das Verlangen auszuhalten, bis es vorüber ist.

Andere Studien haben sich mit der achtsamkeitsbasierten kognitiven Therapie und der achtsamkeitsbasierten Rückfallprävention befasst und festgestellt, dass Meditation auch bei der Behandlung anderer Formen von Sucht wirksam ist.

# CHAPTER 3

## MEDITATION AND THE MIND



# MEDITATION UND DER GEIST

---

Wie wir gesehen haben, hat die Meditation einen großen Einfluss auf den Geist. Warum ist das so? Die einfache Antwort lautet: Meditation vergrößert die Regionen des Gehirns, die mit gutem Verhalten in Verbindung gebracht werden, während sie die Bereiche, die mit schlechtem Verhalten in Verbindung gebracht werden, verkleinert.

## Links Hippocampus

Der linke Hippocampus ist der Bereich des Gehirns, der uns das Lernen ermöglicht. Kognitive Fähigkeiten, Gedächtnis, emotionale Regulatoren, Selbstbewusstsein und Empathie sind alle mit dem linken Hippocampus und seiner Funktionalität verbunden.

Die Funktionalität des Hippocampus wird anhand des Volumens oder der grauen Substanz in dieser Region gemessen. Wenn der Hippocampus viel graue Substanz aufweist, verfügt die Person über mehr kognitive und empathische Fähigkeiten.

Meditation erhöht das Volumen des linken Hippocampus. Als Ergebnis erfährt der Meditierende eine Steigerung der kognitiven Fähigkeiten, der emotionalen Regulierung, der Selbstwahrnehmung und des Einfühlungsvermögens - allesamt positive Eigenschaften.

## Hinterer Zingulum

Das hintere Cingulum ist für die umherschweifenden Gedanken und die Selbstwahrnehmung verantwortlich. Je größer der hintere Cingulum ist, desto eher ist die Person in der Lage, sich zu konzentrieren und eine realistische Vorstellung von sich selbst zu haben.

Durch die Meditation wird das Volumen des hinteren Cingulums vergrößert

## MEDITATION FÜR

## VERPESCHÄFTIGTE

und damit seine Funktionsfähigkeit erhöht. Dies führt zu einer verbesserten Konzentration und einem feineren Sinn für das Selbst. Dieses fein abgestimmte Selbstgefühl ist äußerst wichtig, wenn man über den Geist spricht, da der Geist für das Verständnis und die Projektion des Selbst verantwortlich ist.

Ohne den Verstand hätten Sie kein Verständnis für sich selbst. Da die Meditation den Teil des Gehirns vergrößert, der das Selbst reguliert, kann die Meditation Ihrem Geist erlauben, Ihr Selbst und Ihren Platz in der Welt klarer zu begreifen.

### **Temporo Parietal Junction (TPJ)**

Das TPJ ist der Teil des Gehirns, der es uns ermöglicht, einfühlsam und mitfühlend zu sein. Der TPJ ist mit unserem Sinn für Perspektive verbunden, was uns oft zu mehr Mitgefühl und Einfühlungsvermögen verhilft. Wenn wir uns in die Lage einer anderen Person versetzen, wird das TPJ aktiv.

Meditation erhöht das Volumen des TPJ. Die Erhöhung des Volumens des TPJ ermöglicht es uns, bessere Menschen zu werden und bestimmte persönliche Ziele zu erreichen, die wir uns selbst gesetzt haben.

Die Meditation ermöglicht es uns also, das Bild, das wir von uns selbst haben, in die Realität umzusetzen.

### **Amygdala**

Die Amygdala ist für Gefühle von Angst, Furcht und Stress verantwortlich. Sie ist für das Kampf- oder Fluchtverhalten verantwortlich, wenn wir uns in stressigen, konfrontativen oder gefährlichen Situationen befinden. In bestimmten Situationen kann die Amygdala unser Leben retten, aber sie verursacht oft unnötigen Stress, der ungesund und schädlich für unser Wohlbefinden ist.

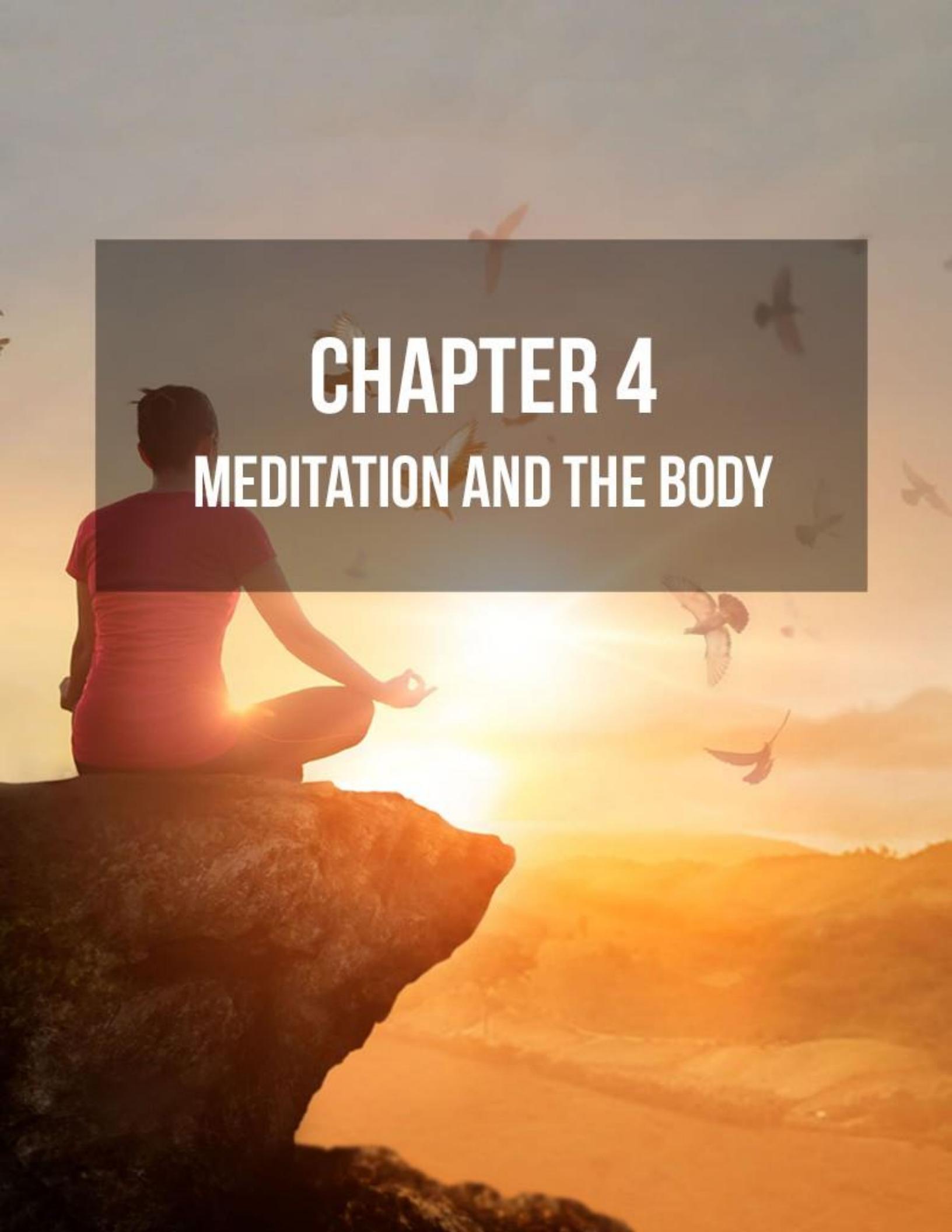
Im Gegensatz zu den anderen Teilen des Gehirns schrumpft die Amygdala nach der Meditation. Wenn die Amygdala schrumpft, erleben Sie weniger Angst und Stress, was es Ihnen ermöglicht, sich selbst und Ihre Situationen positiver zu sehen. Wie

Wenn Ihre Amygdala schrumpft, steigt Ihr psychisches Wohlbefinden.

### **Alles zusammenfügen**

Auch hier bewirkt die Meditation, dass sich der linke Hippocampus, das hintere Cingulum und das TPJ vergrößern, während die Amygdala schrumpft. Infolgedessen erleben Meditierende mehr kognitive Funktionen, Emotionsregulierung, Konzentration, realistische Vorstellungen von sich selbst und Mitgefühl. Gleichzeitig erleben sie weniger Angst, Unruhe und Stress.

Diese Wirkungen ermöglichen es Ihrem Geist, effizienter und sanfter zu arbeiten und ein gesundes und glückliches Leben zu führen. Mit anderen Worten: Meditation wirkt sich positiv auf den Geist aus, indem sie ihn in einer Weise arbeiten lässt, die Ihren Intellekt, Ihr Gedächtnis, Ihre Konzentration und Ihr emotionales Wohlbefinden verbessert.

A photograph of a woman meditating in a lotus position on a large, dark rock. She is wearing a red t-shirt and red pants. The background is a warm sunset with orange and yellow hues. Several birds are flying in the sky above her. The title text is overlaid on a dark rectangular box.

# CHAPTER 4

## MEDITATION AND THE BODY

# MEDITATION UND DER KÖRPER

---

Meditation hat auch einen großen Einfluss auf den Körper. In der Tat trägt die Meditation in hohem Maße zum Gleichgewicht des Körpers und seiner Funktionen bei. Der Grund dafür ist, dass die Meditation die Entspannungsreaktion des Körpers aktiviert, die eine Reihe von positiven Auswirkungen hat.

## Wie Meditation den Körper beeinflusst

Wie bereits erwähnt, aktiviert die Meditation die Entspannungsreaktion des Körpers, aber was genau ist das? Während der Entspannungsreaktion beginnt Ihr Körper, sich physiologisch zu entspannen. Das bedeutet, dass sich Ihr Blutdruck, Ihre Herzfrequenz, Ihre Verdauungsfunktionen und Ihr Hormonspiegel nach einem Stresszustand wieder normalisieren.

Dass sich alle Ihre Funktionen wieder normalisieren, liegt unter anderem daran, dass schädliche Hormone abgebaut werden, wenn Sie anfangen, sich zu entspannen. Wann immer Ihr Körper Stress feststellt, schüttet er Cortisol aus. Cortisol ist in kurzen Momenten hilfreich, kann aber den Schlafrhythmus stören, eine negative Stimmung hervorrufen und Sie auf Dauer müde machen. Entspannung verringert die Wahrscheinlichkeit eines hohen Cortisolspiegels.

Die Entspannungsreaktion Ihres Körpers ermöglicht es Ihnen außerdem, den durch Stress ausgelösten Autopiloten abzuschalten. Wenn Ihr Autopilot ausgeschaltet ist, können Sie Ihren bewussten Verstand und Ihr somatisches Nervensystem nutzen, um Änderungen im automatischen Nervensystem vorzunehmen, das Ihre Herzfrequenz, Ihre Atemfrequenz, Ihren Blutdruck und Ihre Hormone kontrolliert.

MEDITATION FÜR  
**Alles zusammenfügen** YELBESCHÄFTIGTE

Die Meditation ermöglicht es Ihrem Körper, seine Entspannungsreaktion zu aktivieren. Wenn Ihre Entspannungsreaktion aktiviert ist, reduziert Ihr Körper seine Cortisolproduktion,

## MEDITATION FÜR VIELBESCHÄFTIGTE

schaltet seinen Autopiloten ab und ermöglicht es Ihnen, sich physiologisch zu entspannen, was Ihren Körper vor Schäden schützt.

Stellen Sie sich vor, Ihr Körper sei wie eine Autobremse. Wenn Sie ständig auf das Bremspedal treten oder mit angezogener Handbremse fahren, werden die Bremsen und Bremsbeläge schnell abgenutzt. Mit Ihrem Körper verhält es sich genauso.

Wenn Ihr Körper niemals physiologische Entspannung erfährt, wird er viel schneller ermüden. Meditation führt zu einer physiologischen Entspannung, die es Ihrem Körper ermöglicht, über einen längeren Zeitraum hinweg gesund zu bleiben.

# CHAPTER 5

## CALMING THE MIND AND THE BODY



# BERUHIGUNG DES GEISTES UND DES KÖRPERS

---

Einer der größten Vorteile der Meditation ist, dass sie sowohl den Geist als auch den Körper beruhigt. Obwohl dies wie eine einfache Aufgabe erscheinen mag, gibt es nur sehr wenige Aktivitäten, die beide beruhigen.

## **Vorteile der gleichzeitigen Beruhigung von Geist und Körper**

Neben den oben genannten Vorteilen gibt es noch viele weitere Vorteile der Meditation, vor allem die Tatsache, dass sie den Geist und den Körper gleichzeitig beruhigt.

Denken Sie an ein Mal, als Sie im Bett lagen und sich sehr müde fühlten, aber Sie konnten Ihren Geist nicht abschalten. Oder denken Sie an das letzte Mal, als sich Ihr Körper nervös anfühlte, obwohl Ihr Gehirn schmerzte, und Sie nichts mehr wollten als schlafen.

Dies sind beides Fälle, in denen Geist und Körper nicht zusammenarbeiten, und Sie hätten von einer meditativen Praxis profitiert, um Ihren Geist und Ihren Körper zu einer Einheit zusammenzuführen.

Der Hauptvorteil der gleichzeitigen Beruhigung von Körper und Geist besteht darin, dass Sie eine vollständige Entspannung erfahren können. Der Mensch kann sich in jeder Hinsicht entspannen und die Vorteile seiner Entspannungsreaktion spüren.

Ein weiterer Vorteil der Beruhigung von Geist und Körper besteht darin, dass sie zu einem ganzheitlicheren Verständnis des eigenen Selbst beiträgt. Viele Menschen fühlen sich von ihrem Körper losgelöst, oder sie haben das Gefühl, dass ihr Geist und ihr Körper nicht synchron sind. Die Beruhigung von Geist und Körper zwingt Sie dazu, Geist und Körper

MEDITATION FÜR  
WELPESCHÄFTIGE  
miteinander zu verbinden, wodurch eine vollständige Vorstellung von sich  
selbst entsteht.

## Wie man Geist und Körper beruhigt

Um Geist und Körper gemeinsam zu beruhigen, müssen Sie beide für einen einzigen Zweck einsetzen. Wenn man Geist und Körper nicht einsetzt, besteht die Gefahr, dass einer von beiden nicht zur Ruhe kommt.

Sie können beginnen, Ihren Geist und Körper zu beruhigen, indem Sie Ihren Atem absichtlich verlangsamen. Es ist wichtig, dass Sie Ihren Geist benutzen, um sich zu konzentrieren und den Atem zu kontrollieren. Sie können dies mit Hilfe von Atemtechniken tun. Eine beliebte Atemtechnik besteht darin, 4 Sekunden lang einzuatmen, den Atem 5 Sekunden lang anzuhalten und 7 Sekunden lang auszuatmen.

Stellen Sie sich beim Atmen vor, wie mit jedem Ausatmen die gesamte Energie aus Ihrem Körper entweicht. Achten Sie darauf, ob Sie das Gewicht in Ihrem Körper spüren können, und versuchen Sie sich vorzustellen, dass Ihr Körper schwerer wird. Machen Sie so weiter, bis Sie spüren, dass sich Ihr Körper entspannt. Erlauben Sie dann auch Ihrem Gehirn, sich vollständig zu entspannen.

Der Grund, warum diese Technik funktioniert, ist, dass sie einen körperlichen Vorgang, nämlich den Atem, mit dem Geist in einer Weise verbindet, die zu einer entspannenden Umgebung beiträgt. Wenn Sie sich nur auf Ihre Gedanken oder nur auf Ihren Atem konzentrieren, werden Sie nicht den vollen Nutzen aus dieser Technik ziehen.

## Beruhigung von Geist und Körper getrennt

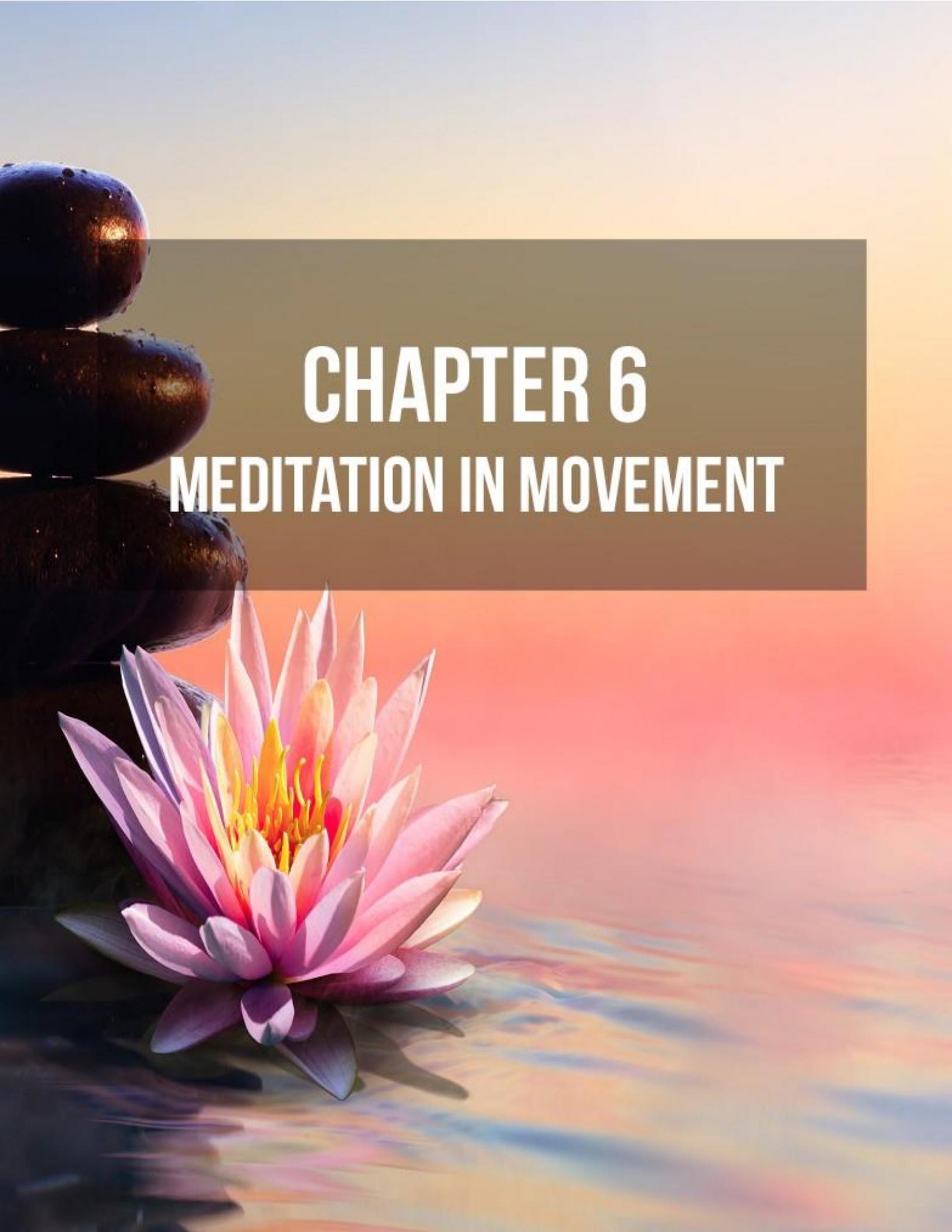
Es kann Zeiten geben, in denen Sie sich auf die Beruhigung des einen konzentrieren wollen, aber nicht auf die des anderen. Wenn Sie sich zum Beispiel bei der Arbeit überfordert fühlen, möchten Sie vielleicht Ihren Geist beruhigen, ohne Ihren Körper zu ermüden. Oder wenn Sie sich im Bett müde fühlen, aber Ihren Geist nicht abschalten können, sollten Sie sich

MEDITATION FÜR  
VIELESCHÄFTIGE  
darauf konzentrieren, den Geist zu beruhigen.

## MEDITATION FÜR VIELBESCHÄFTIGTE

Insgesamt ist es sehr schwer, das eine ohne das andere zu beruhigen. Wenn Sie Ihren Geist beruhigen, beruhigt sich als Nebeneffekt auch Ihr Körper, und umgekehrt. Sie werden also wahrscheinlich beide beruhigen, wenn Sie meditieren.

Wenn aber eine Person bereits beruhigt ist, kann man sich darauf konzentrieren, beide zu beruhigen. Nehmen wir noch einmal das Beispiel mit dem Liegen im Bett. Sie liegen im Bett und fühlen sich körperlich müde, aber Sie können Ihr Gehirn nicht abschalten. In diesem Fall sollten Sie sich darauf konzentrieren, Ihren Geist zu kontrollieren und ihn mit Ihrem Körper zu verbinden.



# CHAPTER 6

## MEDITATION IN MOVEMENT

# MEDITATION IN BEWEGUNG

---

Viele Menschen stellen sich Meditation als langweilig, ruhig und still vor. Auch wenn einige Meditationspraktiken so aussehen, gibt es andere Formen der Meditation, die fast das Gegenteil davon sind. Eine Art der Meditation, die dieser Vorstellung von Meditation widerspricht, ist die Bewegungsmeditation.

## Was ist Bewegungsmeditation?

Bei der Bewegungsmeditation bewegen Sie sich achtsam und langsam durch verschiedene Körperhaltungen oder Bewegungen. Der Schlüssel zur Bewegungsmeditation ist die Achtsamkeit bei der Bewegung. Wenn es Ihren Bewegungen an Achtsamkeit mangelt, dann bewegen Sie sich einfach nur.

Die Bewegungsmeditation eignet sich hervorragend, um Geist und Körper miteinander zu verbinden. Wenn Sie mit Ihrer Identität oder dem Gefühl, in die Welt zu gehören, zu kämpfen haben, könnte die Bewegungsmeditation eine Meditationstechnik sein, die Ihnen helfen könnte.

Achtsam zu sein, während Sie sich bewegen, mag anfangs ungewohnt sein, aber Sie werden sich bald daran gewöhnen, wenn Sie üben. Sie können damit beginnen, darüber nachzudenken, wie sich Ihr Körper anfühlt. Tun irgendwelche Muskeln weh? Was fühlt sich gut an? Können Sie Ihren Atem spüren? Diese Art von Fragen kann Ihnen helfen, sich selbst auf achtsame Weise wahrzunehmen.

Sie können auch Ihre Aufmerksamkeit darauf richten, wie die Dinge mit Ihrem Körper interagieren. Fühlen Sie den Boden. Ist er hart oder weich? Heiß oder kalt? Diese Fragen können Ihnen helfen, sich in Ihrer Welt zu verankern und Ihre Beziehung zu ihr besser zu verstehen.

MEDITATION FÜR  
VIERESCHÄFTIGE

## Bewegungsmeditation in der Praxis

Sobald Sie sich damit vertraut gemacht haben, mit Ihrem Körper und der Welt in Einklang zu sein, können Sie mit Bewegungsmeditationen beginnen. Diese Meditationen werden

erfordern viel Übung und Arbeit, um sie perfekt auszuführen. Seien Sie also freundlich zu sich selbst und erlauben Sie sich, Fehler zu machen.

Beginnen Sie Ihre Bewegungsmeditationen, indem Sie bequem sitzen und auf Ihren Atem achten. Sobald du dich wohl fühlst, lege deine Hände auf deinen Körper und spüre, wie sich deine Hände mit deinem Atem bewegen.

Von hier aus können Sie jede beliebige Bewegung ausführen. Eine beliebte Bewegung ist das Aufstehen. Spüren Sie, wie sich Ihre Muskeln bewegen und Ihr Gewicht tragen. Gehen Sie beim Aufstehen in Ihrem eigenen Tempo und hören Sie auf Ihren Körper.

Sobald Sie aufgestanden sind, spüren Sie, dass Ihre Füße fest auf dem Boden stehen. Versuchen Sie, Ihre Beine und Ihre Körpermitte zu aktivieren und Ihr Gewicht auf alle vier Ecken Ihrer Füße zu verlagern. Diese Haltung wird sich anfangs unangenehm anfühlen, aber versuchen Sie, sich durch das Gefühl hindurchzukämpfen.

Greifen Sie mit einer Hand nach oben, als ob Sie Obst pflücken würden. Achten Sie darauf, wie sich Ihre Schultern ausdehnen, wenn Sie den Ellbogen strecken. Gibt es irgendeine Anspannung? Wie fühlt sich der Blutfluss in Ihrem Arm an? Wiederholen Sie dies nun mit dem anderen Arm.

Sobald Sie bereit sind, nehmen Sie beide Hände herunter und beginnen Sie, sich im Raum zu bewegen. Sie können sich so bewegen, wie Sie möchten. Achten Sie darauf, wie sich Ihre Beine jetzt anfühlen, da sie nicht mehr aktiviert sind. Nachdem Sie sich ein wenig bewegt haben, setzen Sie sich wieder hin und vergleichen Sie, wie Sie sich zu Beginn gefühlt haben und wie Sie sich jetzt fühlen.

## Beliebte Asanas

## MEDITATION FÜR VIELBESCHÄFTIGTE

Eine Asana ist eine Körperhaltung, bei der man auf irgendeine Weise sitzt. Yogastunden bestehen oft aus einer Reihe von Asanas, die in einem Fluss aneinander gereiht werden. Asanas können eine großartige Möglichkeit sein, Bewegungsmeditationen zu üben, vor allem, wenn Sie die Kraft, Ausdauer oder Flexibilität Ihres Körpers herausfordern wollen.

## MEDITATION FÜR VIELBESCHÄFTIGTE

Eine der beliebtesten Asanas ist der Adho, der nach unten gerichtete Hund. Beim nach unten gerichteten Hund befinden sich Hände und Füße auf dem Boden, während der Rücken gestreckt ist und die Hüften nach oben reichen. Sie können den herabschauenden Hund einnehmen, indem Sie sich in die Plank-Position begeben. Lassen Sie Hände und Füße dort, wo sie sind, heben Sie aber die Hüfte nach hinten und oben.

Eine weitere beliebte Asana ist Balasana, die Kinderstellung. Bei der Kinderstellung sind Sie über Ihre Oberschenkel gebeugt. Du kannst die Kinderstellung einnehmen, indem du dich auf deine Fersen setzt und dich dann umdrehst, bis deine Brust auf deinen Oberschenkeln ruht. Sie können Ihre Hände wahlweise über oder hinter sich halten.

Shavasana ist eine weitere beliebte Asana. Shavasana ist als Leichenstellung bekannt, weil man dabei auf dem Rücken liegt und Arme und Beine ausgestreckt und entspannt sind, ähnlich wie bei einer Leiche. Diese Pose ist leicht einzunehmen, aber es kann schwierig sein, dabei achtsam zu bleiben, was sie zu einer schwierigen Pose macht.

Bei den Asanas können Sie entweder eine Asana nach der anderen machen oder die Asanas aneinanderreihen, um einen Fluss zu erzeugen. In jedem Fall ist es wichtig, dass du auf deinen Körper eingestimmt und achtsam bist. Asanas ohne Achtsamkeit sind nur Bewegungen.

# CHAPTER 7

## MEDITATION BY OBSERVATION



# MEDITATION DURCH BEOBECHTUNG

---

Eine andere Form der Meditation ist die Beobachtung. Die Beobachtungsmeditation umfasst das Beobachten von sich selbst, den eigenen Gedanken und der Welt um einen herum.

Wann immer Sie die Beobachtungsmeditation praktizieren, reflektieren Sie sich selbst und betrachten sich in Bezug auf die Welt um Sie herum.

## Was ist Beobachtungsmeditation?

Obwohl es ein weit verbreiteter Mythos ist, dass man bei der Meditation seinen Geist abschalten muss, betrachten viele Menschen Meditation als die Kunst, ihre Gedanken zu beobachten.

Wann immer Sie in der Meditation Ihre Gedanken beobachten, erlauben Sie Ihrem Geist, sich zu entspannen und mit Ihrem Körper zu verschmelzen.

Kurz gesagt, Beobachtungsmeditation ist, wenn Sie auf Ihre beobachtenden Gedanken meditieren. Obwohl dies seltsam erscheinen mag, ist es sehr verbreitet und nutzt Ihren Gedankenstrom zu meditativen Zwecken, um den Mythos zu bekämpfen, dass Meditation eine Entleerung des Geistes erfordert.

Wenn Sie Ihren Gedankenstrom beobachten, beobachten Sie, wie sich Ihr Körper anfühlt und wie Sie mit der Welt interagieren. Sie sollten Dinge wie Muskelspannung, Atem, das Gefühl des Bodens, das Gefühl der Luft und alles, was Ihre Sinne beeinflusst, beobachten. Sie können diese Beobachtungen entweder durch Achtsamkeit oder durch positive Selbstgespräche machen.

In jedem Fall geht es bei der Beobachtungsmeditation nur darum, sich selbst und die Welt mit den Sinnen zu beobachten.

## MEDITATION FÜR VIELBESCHÄFTIGTE

### Vorteile der Beobachtungsmeditation

Die Beobachtungsmeditation ist aus einer Reihe von Gründen nützlich. Vor allem fördert die Beobachtungsmeditation das positive Selbstgespräch. Positive Selbstgespräche sind

wenn du deine Gefühle anerkennst und dich nicht für sie verurteilst. Viele Menschen haben die Angewohnheit, ihre eigenen Gedanken ins Lächerliche zu ziehen, aber die Beobachtungsmeditation bewirkt das Gegenteil.

Wenn Sie sich in positiven Selbstgesprächen üben, ist die Wahrscheinlichkeit größer, dass Sie eine optimistische Einstellung und Sicht auf die Welt haben. Das Ergebnis ist, dass Sie sich wohler fühlen.

Ein weiterer Vorteil der Beobachtungsmeditation ist, dass sie den Fokus schärft. Wir Menschen denken die ganze Zeit, aber wir denken selten über unsere Gedanken nach und lassen sie stattdessen ziellos umherschweifen. Die Beobachtungsmeditation zwingt uns, uns auf unsere eigenen Gedanken zu konzentrieren, was wiederum unsere Fähigkeit zur Konzentration erhöht.

Ein dritter Vorteil der Beobachtungsmeditation ist, dass man sich selbst besser kennenlernt. Jeder weiß, dass man jemanden am besten kennenlernt, wenn man mit ihm spricht und herausfindet, was er über die Dinge denkt. Das Gleiche gilt für Sie selbst: Sie können sich selbst besser kennenlernen, indem Sie Ihren eigenen Gedanken zuhören.

Auch wenn es lächerlich erscheinen mag, sich selbst zu kennen, sind sich nur wenige Menschen ihrer Gefühle und Auslöser bewusst, was dazu führt, dass sie um sich schlagen oder sich verletzt fühlen, ohne jemals zu wissen, warum. Wenn man sich selbst kennenlernt, wird man sich dieser Dinge bewusst, was einem die Möglichkeit gibt, sich zu verändern und als Mensch zu wachsen.

### **Wie man Beobachtungsmeditation praktiziert**

Wie bereits erwähnt, geht es bei der Beobachtungsmeditation darum, Ihre Gedanken und Gefühle auf achtsame Weise zu beobachten. Es gibt viele

MEDITATION FÜR  
Gelegenheiten, dies zu tun, ~~die~~ fühlen Sie sich frei, die  
Beobachtungsmeditation zu verschiedenen Zeitpunkten Ihres Tages zu  
praktizieren.

## MEDITATION FÜR VIELBESCHÄFTIGTE

Hier ist eine gemeinsame Beobachtung Meditation Praxis:

Setzen Sie sich zunächst in eine bequeme Sitzposition. Schließen Sie die Augen, und legen Sie die Hände auf die Beine. Richten Sie Ihre Aufmerksamkeit auf Ihren Atem und beginnen Sie, ihn zu verlangsamen. Während sich Ihr Atem verlangsamt, achten Sie darauf, wie Sie sich beim Atmen fühlen, auf die Temperatur der Luft und auf alles, was mit dem Atem zusammenhängt.

Wenn Sie sich Ihres Atems bewusster werden, erlauben Sie sich, sich auch auf andere Teile des Körpers zu konzentrieren. Fühlen sich Ihre Hände unangenehm auf Ihren Beinen an? Ist der Boden kalt? Wie fühlen sich Ihre Knie an, wenn sie angewinkelt sind? Stellen Sie Fragen wie diese, damit Sie sich bewusst werden, wie sich Ihr Körper im Moment anfühlt.

Sobald Sie das Gefühl haben, dass Sie Ihren physischen Körper angemessen beobachtet haben, lassen Sie Ihren Geist schweifen. Achten Sie auf die Gedanken, die Ihnen in den Kopf kommen.

Anstatt sie schnell zu verwerfen, hören Sie ihnen zu und lassen Sie sie dann los. Während Sie Ihren Gedanken nachgehen, werden Sie vielleicht feststellen, dass Ihnen ein anderer Gedanke in den Kopf kommt. Machen Sie das Gleiche auch mit diesem Gedanken.

Sie können so lange über Ihre Gedanken nachdenken, wie Sie möchten. Wenn Sie fertig sind, richten Sie Ihre Aufmerksamkeit wieder auf Ihren Körper. Fühlt er sich irgendwie anders an als zu Beginn? Wenn ja, notieren Sie, wie.

An diesem Punkt sollten Sie Ihren Körper ein wenig bewegen. Sie können Ihre Beine ausstrecken, Ihre Arme heben, sich hinlegen oder aufstehen. Tun Sie einfach das, was sich für Ihren Körper richtig anfühlt. Wenn Sie zum Beispiel eine Verspannung spüren, sollten Sie den betreffenden

Muskel dehnen.

MEDITATION FÜR  
VIELBESCHÄFTIGTE

Egal, welche Bewegung Sie wählen, achten Sie darauf, wie sich Ihr Körper anfühlt. Achten Sie darauf, wie sich die Muskeln zusammenziehen und bewegen und wie anders sie sich anfühlen, als wenn Sie sitzen würden. Bewegen Sie sich nicht einfach nur herum. Denken Sie wirklich darüber nach, wie sich Ihr Körper anfühlt, und beobachten Sie, wie er sich bewegt.

## MEDITATION FÜR VIELBESCHÄFTIGTE

Sobald Sie das Gefühl haben, dass Sie sich ausreichend bewegt haben, sollten Sie sich sanft in eine sitzende oder liegende Position zurückbringen. Schließen Sie die Augen und beginnen Sie, sich wieder auf Ihren Atem zu konzentrieren. Beobachten Sie Ihren Atem und Ihre Gedanken ein letztes Mal. Beginnen Sie sanft, die Augen zu öffnen, indem Sie die Augenlider nach und nach ein wenig aufreißen. Beobachte, wie sich das Licht anfühlt.

Sobald Ihre Augen vollständig geöffnet sind, ist die Übung beendet. Auch wenn die Übung beendet ist, können Sie die Beobachtungsmeditation in Ihren Tag oder Abend einbauen. Wann immer du einen Schmerz verspürst oder deine Gedanken abschweifen lässt, melde dich bei dir selbst.

Das Einchecken während des Tages ist eine schnelle und einfache Möglichkeit, die Beobachtungsmeditation zu praktizieren, ohne Ihren Zeitplan umzustellen. Sie können dies tun, während Sie an Ihrem Schreibtisch sitzen, in einer Schlange warten oder zur Arbeit fahren.



# CHAPTER 8

## MEDITATION WITH AFFIRMATIONS

# MEDITATION MIT AFFIRMATIONEN

---

Wenn Sie schon einmal einen Yogakurs besucht haben, haben Sie wahrscheinlich davon gehört, dass man eine Affirmation für seine Praxis erstellt. Für viele neue Meditierende kann das Erstellen einer Affirmation und die Anwendung dieser Affirmation äußerst verwirrend sein und sich nicht lohnend anfühlen. Wenn du diese Erfahrung mit Affirmationen gemacht hast, bist du nicht allein.

## Was sind Affirmationen?

Affirmationen sind Sätze, die wir zu uns selbst oder zu anderen sagen, um ein Bewusstsein und ein Unterbewusstsein zu schaffen, das unser Verhalten, unser Denken, unsere Gewohnheiten und unser Umfeld beeinflusst.

Wenn wir diese Affirmationen vor uns selbst wiederholen, werden die Ideen und Bilder, die mit der Affirmation verbunden sind, in unserem Bewusstsein und Unterbewusstsein verankert. Infolgedessen verändert die Affirmation unser Verhalten, unsere Gewohnheiten, Aktionen und Reaktionen in Übereinstimmung mit der Affirmation.

Hier sind einige beliebte Affirmationen:

- Meine Vergangenheit bestimmt nicht meine Zukunft.
- Ich bin in der Lage, meine eigenen Entscheidungen zu treffen.
- Ich kontrolliere, wie ich auf andere reagiere.
- Ich bin der Liebe würdig.
- Ich brauche niemand anderen, um glücklich zu sein.
- Meine Unvollkommenheiten machen mich besonders.

MEDITATION FÜR  
VIELBESCHÄFTIGTE

- Ich habe die Macht, Veränderungen zu bewirken.

- Ich bin genug.
- Meine Bedürfnisse und Wünsche sind wichtig.
- Ich ziehe Geld an.
- Ich werde meine Ziele verwirklichen.

## **Vorteile der Meditation mit Affirmationen**

Das Meditieren mit Affirmationen bringt eine Reihe von Vorteilen für Ihren Körper und Geist mit sich.

Ein Vorteil des Meditierens mit Affirmationen ist, dass sie Sie motivieren, Ihr Ziel zu erreichen. Der Grund dafür ist, dass sie Ihnen eine klare Vorstellung von dem geben, was Sie wollen, und dass sie Ihrem Geist erlauben, sich auf dieses Ziel zu konzentrieren.

Ein weiterer Vorteil des Meditierens mit Affirmationen ist, dass sie Ihr Denken und Verhalten verändern. Die Affirmationen selbst sind nicht mächtig oder magisch, aber durch das Aufsagen können sie Ihre Denkweise beeinflussen. Infolgedessen ist es wahrscheinlicher, dass Sie Dinge tun, die zur Verwirklichung Ihres Ziels führen.

Und schließlich fühlen Sie sich besser, wenn Sie mit Affirmationen meditieren. Wenn Sie sich selbst positive Dinge sagen, steigern Sie Ihr Selbstwertgefühl, Ihr Selbstbild und Ihre Weltanschauung. Infolgedessen fühlen Sie sich positiver, energiegeladener und optimistischer in Bezug auf sich selbst und Ihr Leben.

## **Wie man Affirmationen erstellt**

Wenn Sie noch nie versucht haben, mit einer Affirmation zu meditieren, fragen Sie sich vielleicht, wie man eine Affirmation auswählt. Affirmationen sind leicht zu machen

denn Sie können sie entweder im Internet finden oder Ihre eigenen Gefühle nutzen, um sie zu erstellen.

Wenn Sie Affirmationen ausprobieren möchten, können Sie online nach Affirmationsideen suchen. Geben Sie einfach "Affirmationsideen" in Ihre Suchmaschine ein, und Sie werden unzählige Affirmationen finden, die Sie ausprobieren können.

Wenn Sie möchten, können Sie sogar versuchen, Ihre eigenen Affirmationen zu erstellen. Es mag sich zunächst unangenehm anfühlen, aber wenn Sie Ihre eigenen Affirmationen erstellen, ist sichergestellt, dass sie zu dem passen, was Sie von Ihrem Leben erwarten, und dass sie Ihren persönlichen Bedürfnissen und Wünschen entsprechen.

Um Ihre eigenen Affirmationen zu erstellen, denken Sie zunächst darüber nach, was Sie in Ihrem Leben brauchen. Vielleicht möchten Sie eine Beobachtungsmeditation durchführen, um zu verstehen, wie Sie sich fühlen und was Sie sich vom Leben wünschen.

Vielleicht möchten Sie auch eine Visionstafel anfertigen. Eine Visionstafel ist eine physische Plakatwand, ein Papier oder eine Pinterest-Tafel, auf der Sie alle Ihre Ziele und Wünsche für die nahe Zukunft darstellen.

Bei Ihren Affirmationen sollten Sie sich auf mittel- bis langfristige Ziele konzentrieren. Monatsziele sind die perfekte Ziellänge, da sie genügend Zeit für die Wirkung der Affirmation lassen, aber dennoch so kurz sind, dass Sie ein Licht am Ende des Tunnels sehen.

Sobald Sie eine klare Vorstellung davon haben, wo Sie im Leben stehen und was Sie sich davon erhoffen, können Sie beginnen, Ihre eigenen Affirmationen zu formulieren. Sie wollen, dass die Affirmationen genau auf Ihre Bedürfnisse zugeschnitten sind.

Wenn Sie zum Beispiel darum kämpfen, über die Runden zu kommen,

MEDITATION FÜR

könnte Ihre Affirmation lauten: "Ich bin klug und in der Lage, für mich und meine Lieben zu sorgen."

Diese Affirmation spricht das beschriebene Szenario an und gibt ihm eine positive Wendung.

Wenn Sie Ihre Affirmation verfassen, sollten Sie darauf achten, dass sie konzentriert und nicht zu wortreich ist. Wenn sie nicht fokussiert ist, wird die Affirmation nicht so effektiv sein, weil Ihr Verstand durch die vielen Teile vernebelt wird. Das Gleiche gilt, wenn der Satz wortreich ist; er wird schwer zu merken sein.

Sobald Sie Ihre Affirmationen haben, können Sie beginnen, mit ihnen zu meditieren.

### **Wie man mit Affirmationen meditiert**

Das Meditieren mit Affirmationen ist relativ einfach. Entscheidend ist, dass Sie mit Ihren Affirmationen konsequent sind. Wenn Sie Ihre Affirmationen uneinheitlich rezitieren, wird das nicht zu den gewünschten Ergebnissen führen.

Wenn Sie neu im Umgang mit Affirmationen sind, können Sie damit beginnen, sie in Ihren Tagesablauf einzubauen. Am besten ist es, wenn Sie Ihre Affirmationen zweimal am Tag sagen. Sagen Sie die erste Affirmation gleich nach dem Aufwachen am Morgen. Wenn Sie Ihre erste Affirmation sagen, wird der Tag richtig beginnen und Sie werden motiviert sein, Ihre Aufgaben für den Tag zu erledigen.

Vielen Menschen fällt es am Anfang schwer, sich an ihre morgendliche Affirmation zu erinnern. Um sich an die Affirmation zu erinnern, können Sie entweder einen Zettel an den Spiegel kleben oder den Titel des Weckers auf Ihrem Telefon als Affirmation einstellen.

Die zweite Affirmation sollten Sie kurz vor dem Schlafengehen sagen. Wenn Sie Ihre Affirmation vor dem Schlafengehen sagen, hilft Ihnen das, Ihren Geist zu beruhigen, so dass Sie ruhiger schlafen können und nicht so

MEDITATION FÜR  
störende Träume haben VIELBESCHÄFTIGTE

Sobald Sie sich daran gewöhnt haben, Ihre Affirmationen morgens und abends zu sagen, sollten Sie auch absichtliche Meditationsaffirmationen in Ihre Arbeit einbauen

## MEDITATION FÜR VIELBESCHÄFTIGTE

Ihren Tag. Beginnen Sie mit einer 5-minütigen Sitzung. Sagen Sie während der Sitzung alle Ihre Affirmationen mindestens 10 Mal mit einer langsamen, entspannten und zuversichtlichen Stimme.

Versuchen Sie sich beim Sprechen Ihrer Affirmationen vorzustellen, wie sie wahr werden. Dadurch entsteht in Ihrem Kopf eine Vision davon, wie diese Affirmation in der Praxis aussehen soll. Auf diese Weise bleibt Ihr Geist fokussiert, und Sie können sich die Bilder Ihrer Affirmationen genau vorstellen.



The background of the image is dark and atmospheric, featuring several glowing lights that create a warm, golden glow. In the lower right foreground, a book is open, with its pages glowing brightly, suggesting a candle or firelight illuminating it. The overall mood is mysterious and focused.

# CHAPTER 9

## CREATING A DAILY PRACTICE

# SCHAFFUNG EINER TÄGLICHEN PRAXIS

---

Nachdem Sie nun alle Vorteile und Arten der Meditation kennengelernt haben, fragen Sie sich vielleicht, wie Sie anfangen können zu meditieren, um dauerhafte Ergebnisse in Ihrem Leben zu erzielen. Kurz gesagt, der effektivste Weg zu meditieren, um all diese Vorteile zu erfahren, ist, eine tägliche Praxis zu entwickeln.

Eine tägliche Praxis ist eine Meditationssitzung, die Sie jeden Tag durchführen, idealerweise jeden Tag zur gleichen Zeit. Diese Sitzung bringt Sie in eine feste Routine, gibt Ihnen eine Zeit zum Entspannen und wird so oft wiederholt, dass Sie von den Meditationen profitieren können.

## Wie schaffe ich eine tägliche Praxis?

Tägliche Übungen sind leicht zu erstellen. Beginnen Sie damit, eine Tageszeit zu wählen, zu der Sie meditieren möchten. Viele Menschen meditieren entweder am Morgen oder am Abend. Beide Zeiten bringen bemerkenswerte Vorteile mit sich.

Morgens zu meditieren, gibt Ihnen einen guten Start in den Tag und motiviert Sie, Ihre Aufgaben zu erledigen und konzentriert zu bleiben. Diese Zeit kann ideal für Sie sein, wenn Sie Hilfe bei der Motivationsfindung brauchen oder morgens mehr Zeit haben.

Wenn Sie dagegen abends meditieren, haben Sie die Möglichkeit, den Tag zu reflektieren und ungelöste Gefühle zu verarbeiten, bevor Sie ins Bett gehen. So können Sie besser einschlafen und fühlen sich besser auf den nächsten Tag vorbereitet. Vielleicht möchten Sie nachts meditieren, wenn Sie Schlafprobleme haben, mehr Zeit zur Selbstreflexion brauchen oder nicht gerne früh aufstehen.

Wenn Sie wirklich motiviert sind, mit dem Meditieren zu beginnen, können

## MEDITATION FÜR

## MITBESCHÄFTIGTE

Sie immer morgens und abends meditieren. Achten Sie nur darauf, dass Sie sich nicht überfordern, denn das könnte dazu führen, dass Sie ganz auf die Meditation verzichten.

Nachdem Sie sich entschieden haben, wann Sie meditieren wollen, sollten Sie sich auch für die Dauer Ihrer Praxis entscheiden. Indem Sie immer gleich lange meditieren, trainieren Sie Ihr Gehirn, sich unter Zeitdruck zu konzentrieren. Es wird empfohlen, dass Ihre tägliche Praxis zwischen 5 Minuten und einer Stunde dauert, je nach Ihren Bedürfnissen.

Obwohl Sie anstreben sollten, dass Ihre täglichen Sitzungen etwa gleich lang dauern, können Sie die Zeit später immer noch anpassen oder bestimmte Sitzungen länger oder kürzer als andere gestalten. Diese Zeitvorgabe, die Sie jetzt beschlossen haben, ist keine feste Regel. Betrachten Sie es einfach als eine Richtlinie oder einen Vorschlag für sich selbst.

Als Nächstes sollten Sie sich einen Platz für Ihre tägliche Meditationspraxis suchen. Das kann eine kleine Ecke in Ihrem Wohnzimmer oder eine Yogamatte in Ihrem Büro sein. Wie auch immer, Sie wollen einen sicheren Raum schaffen, damit Ihr Geist sofort in den Meditationsmodus für Ihre tägliche Praxis übergeht.

Danach sollten Sie sich auf eine Meditationstechnik festlegen, die Sie immer anwenden. Eine Meditationstechnik, zu der Sie immer greifen, spart Ihnen Zeit und Energie an Tagen, an denen Sie müde sind oder keine Lust zum Meditieren haben.

Eine bevorzugte Technik zu haben, bedeutet nicht, dass Ihre tägliche Praxis jedes Mal diese Meditationsart sein muss. Ihre tägliche Praxis sollte Ihre täglichen Bedürfnisse widerspiegeln und gleichzeitig in der Routine verwurzelt sein. An manchen Tagen können Sie sich also für Ihre bevorzugte Meditationstechnik entscheiden, während Sie an anderen Tagen eine andere Technik wählen können.

## **Tägliches Üben**

## MEDITATION FÜR

### VERBESSERTE WIRTSCHAFTS- LEISTUNGEN

Sobald Sie sich entschieden haben, wie Ihre tägliche Meditationspraxis aussehen soll, ist es an der Zeit, mit der täglichen Praxis zu beginnen. Hier sind einige Dinge, die du bei deiner täglichen Praxis beachten solltest.

## MEDITATION FÜR VIELBESCHÄFTIGTE

Versuchen Sie, jeden Tag zur gleichen Zeit und mit der gleichen Mindestdauer zu praktizieren. Dadurch wird Ihr Gehirn trainiert, sich auf die Meditation einzustellen und ihr zu erlauben, ihre Arbeit zu tun.

Außerdem sollten Sie bedenken, dass jeder Tag anders ist. Es ist zwar ideal, sich an Ihren Zeitplan zu halten, aber Improvisation ist auch gut. Ändern Sie Ihre Technik, meditieren Sie länger oder verändern Sie sogar Ihren Meditationsraum. Improvisationen, die sich an Ihren täglichen Bedürfnissen orientieren, sind immer erwünscht, da sie sicherstellen, dass Ihre Meditation für Ihr gegenwärtiges Leben relevant und hilfreich ist.

Und schließlich: Seien Sie nett zu sich selbst. Es wird ein Tag kommen, an dem Sie entweder vergessen oder keine Zeit haben, Ihre tägliche Meditationspraxis durchzuführen. Wenn dieser Tag kommt, machen Sie sich nicht fertig. Seien Sie nett zu sich selbst und erinnern Sie sich sanft daran, am nächsten Tag wieder mit Ihrer täglichen Meditation zu beginnen.

A photograph of a person in a meditative pose, likely a half-spinal twist, on a beach at sunset. The person is silhouetted against the bright horizon, with the ocean in the foreground and a cloudy sky above. The overall mood is peaceful and contemplative.

# CHAPTER 10

## DAILY MEDITATION FOR THE SOUL

# TÄGLICHE MEDITATION FÜR DIE SEELE

---

Viele Erwachsene stellen fest, dass ihre Seele und ihr Geist abgestumpft und von ihrem Körper und ihrem Leben abgekoppelt sind. Eine Möglichkeit, mit der Seele wieder in Kontakt zu kommen und sie zu beleben, sind tägliche Meditationen. Hier ist eine tägliche Meditation, die Ihnen helfen wird, Ihre Beziehung zu Ihrer Seele zu fördern.

## Journal Meditation

Eine der besten Möglichkeiten, für die Seele zu meditieren, ist die Journal-Meditation. Die Tagebuchmeditation ist der Beobachtungsmeditation sehr ähnlich, da sie Ihre Beobachtungen über sich selbst nutzt. Sie unterscheidet sich von der Beobachtungsmeditation dadurch, dass sie mit spezifischen Aufforderungen einhergeht und Sie Ihre Beobachtungen aufschreiben, anstatt sie nur zu denken.

Die erste Aufforderung für Ihre Tagebuchmeditation lautet: "Heute bin ich dankbar für...". Sie können nach dieser Aufforderung so viele oder so wenige Dinge aufzählen, wie Sie möchten.

Die zweite Frage lautet: "Was brauche ich jetzt?" Diese Frage mag albern klingen, aber nur sehr wenige Menschen nehmen sich die Zeit, sich zu fragen, was sie in diesem Moment brauchen.

Sie beginnen damit, sich die Fragen zu stellen und über Ihre Antworten nachzudenken. Seien Sie sich Ihrer Gefühle bewusst und beobachten Sie, wie Ihre Gedanken um die Frage herumwandern. Es muss Ihnen nicht peinlich sein, wohin Ihre Gedanken wandern.

Sobald Sie Ihre Gedanken zu den Aufforderungen beobachtet haben, schreiben Sie Ihre Antworten auf. Das Aufschreiben der Antworten ist ein entscheidender Schritt. Es ermöglicht Ihnen, eine physische Darstellung

MEDITATION FÜR  
Ihrer Seele zu sehen. ~~KÜNSTLERSÄCHTE~~ nicht um Rechtschreibung,  
Format oder Handschrift. Schreiben Sie einfach, was Ihre Seele Ihnen zu  
schreiben rät.

## MEDITATION FÜR VIELBESCHÄFTIGTE

Wenn Sie diese beiden Fragen wahrheitsgemäß und angemessen beantwortet haben, sollten Sie über die Tagebücher nachdenken. Denken Sie darüber nach, warum Sie diese Antworten geschrieben haben, und genießen Sie weiterhin Ihre Verbindung zu Ihrer eigenen Seele.

Obwohl dies keine Voraussetzung für die Meditation ist, empfinden viele Menschen eine Tagebuchmeditation am Morgen als äußerst hilfreich. Es ermöglicht ihnen, den Tag mit einem guten Gefühl zu beginnen und ihre täglichen Aufgaben mit Blick auf ihre Seelenmeditation zu erledigen.

# CONCLUSION



## SCHLUSSFOLGERUNG

---

Wie wir gelernt haben, ist Meditation eine Praxis, die eine Reihe von positiven Auswirkungen auf Ihr geistiges und körperliches Wohlbefinden hat. Der Grund dafür ist, dass Meditation die Entspannungsreaktion in Ihrem Geist und Körper auslöst, was eine Reihe positiver Effekte zur Folge hat.

Noch wichtiger ist, dass wir gelernt haben, dass Meditation nicht so zeitaufwendig sein muss und dass jeder meditieren kann. Unabhängig davon, ob Sie lieber in Bewegung, durch Beobachtung oder mit Affirmationen meditieren, sollten Sie in der Lage sein, Ihre bevorzugten Meditationstechniken in eine tägliche Praxis einzubauen, um Ihre Seele zu nähren und den vollen Nutzen der Meditation zu erfahren.