



How to meditate

Schritt 1: Suche dir einen ruhigen Ort

Mache die Fenster zu und die Türe. Du solltest etwa 10-15 Minuten ungestört sein.

Schritt 2: Finde eine bequeme Position

Ob du sitzt oder liegst, auf einem Stuhl, einem Kissen, einem Sofa, oder auf dem Boden, das bleibt völlig dir überlassen. Ich lege mich sehr gerne hin und strecke die Arme nach oben, oder zur Seite aus. Manchmal ist mir aber auch nach Sitzen zu Mute. Wenn du irgendwann feststellst, du möchtest gerne tiefer in Meditationstechniken eintauchen, macht es Sinn ein Meditationskissen zu kaufen. Das hält deinen Rücken gerade.

Schritt 3: Schließe deine Augen

Ich lege mir manchmal ein Tuch auf die Augen. Manche Menschen benutzen eine Schlafmaske. Meistens klappt es aber auch einfach so ganz gut.

Schritt 4: Rolle die Schultern nach hinten

Damit sorgst du für eine gerade Haltung und öffnest deinen Brustkorb, so dass du tiefer atmen kannst.

Schritt 5: Atme 3x tief durch die Nase ein, halte deinen Atem kurz an und atme dann tief durch den Mund wieder aus. Das signalisiert deinem Körper, dass er sich entspannen kann. Wir atmen häufig nur dann tief durch, wenn wir uns bewusst von einem Gefühl frei machen wollen. Nutze diese Technik ruhig öfter.

Schritt 6: Entspanne dich

Mit jedem Ausatmen kannst du dir vorstellen, wie eine Anspannung von dir abfällt. Deine Schultern sinken, deine Hände öffnen sich, dein Kiefer entspannt sich.

Schritt 7: Nimm deine Atmung wahr

Das ist der simpelste, aber auch effektivste Schritt, um deine Meditation zu starten. Bei jeder Einatmung spürst du, wie die Luft an deiner Nasenspitze eingeht. Beim kurzen Halten merkst du, wie dein Herz klopft. Bei der Ausatmung kannst du fühlen, wie die Luft ein kleines bisschen wärmer ist, als beim Einatmen.



How to meditate

Schritt 8: Nimm deine Gedanken wahr

In einer geführten Meditation, die einer Art Traumreise gleicht, wirst du dich besser konzentrieren können, als in einer rein passiven, stillen Meditation.

Deshalb gehe ich zu Beginn einer Meditation immer in die Beobachterrolle. Stell dir vor, du hättest die Möglichkeit aufkommende Gedanken mit einem Zauberstab aus deinem Kopf raus zu holen und wie eine Seifenblase über dir schweben zu lassen. Du kannst auch eine Wolke daraus machen. Registriere, dass da ein Gedanke ist.

Schritt 9: Gedanken sind neutral

Sie sind weder positiv, noch negativ. Du verleihst ihnen ihre Bedeutung indem du sie weiter denkst. Lass sie einfach da sein, ohne sie zu bewerten.

Schritt 10: Distanziere dich von deinen Gedanken

Jetzt und Hier, in deiner Meditation, ist alles gut. Gedanken sind nicht real. Du bist nicht dein Gedanke, du bist nur das Bewusstsein, das diesen Gedanken wahr nimmt.

Schritt 11: Verbinde dich mit deinem Herzschlag

Spüre dein Herz. Du kannst dafür dann auch deine Hand auf dein Herz legen. Nimm den Herzschlag bewusst wahr. Dein Herz schlägt 100.000x am Tag, einfach so.

Schritt 12: Lade dich auf

Stell dir vor, wie du dein Ziel erreicht hast. Wie es sich anfühlen wird, dort zu sein. Stell dir vor, wie du gehst, wie du lachst, wie gesund du bist. Wie gut es dir geht. Nimm das Gefühl ganz in dir auf. Spüre, wie es sich in jeder Zelle deines Körpers manifestiert.

Schritt 13: Setze eine Intention für den Tag!

Ich nutze gerne Leitsätze wie: Ich übernehme die Verantwortung für mein Wohlbefinden!

Schritt 14: Komm zurück ins Jetzt und Hier

Atme 3x tief ein und aus. Nimm dabei die Arme mit über die Seite zum Einatmen.

Schritt 15: Starte erfrischt in deinen Tag!