

Dein Meditations-Guide

Im Vordergrund steht die Übung von Achtsamkeit. Hierbei konzentrieren wir uns auf unsere Atmung. Sobald wir davon abschweifen, leiten wir unseren Fokus wieder sanft zurück zur Atmung. Hier sind 5 Schritte dafür:

- 1** Mach es dir bequem und schaffe dir eine ruhige Umgebung. Du solltest lang genug in einer Position sitzen können ohne dass deine Glieder einschlafen. Schließe deine Augen und konzentriere dich auf deine Atmung. Wie deine Brust sich hebt und wieder senkt.
- 2** Bleibe mit deinem Fokus bei deiner Atmung. Nimm wahr, wo du deine Atmung spürst? Atmest du durch die Brust oder durch den Bauch? Nase oder Mund? Oder beides?
- 3** Folge deiner Atmung für 3 Minuten. Hierbei atme tief durch den Bauch ein, sodass es sich ausdehnt und atme langsam aus – so langsam, dass du die Entspannung im Bauch fühlst.
- 4** Sei lieb zu dir selbst, wenn deine Gedanken wandern. Es ist okay, wenn deine Gedanken in andere Richtungen gehen, bringe deinen Fokus einfach wieder sanft zurück zur Atmung.
- 5** Ende damit, nachzuspüren, wie du dich fühlst und was deine Sinne in diesem Moment erfahren.

Reflektiere deine Gedankengänge. Sind sie leicht in andere Richtungen gewandert? Hattest du sie kontrollieren müssen, oder war es doch einfach dich auf dich selbst allein zu konzentrieren?

Durch Achtsamkeit können wir gezielte Gedankengänge erkennen, die uns negativ beeinflussen. Im nächsten Schritt können wir versuchen, sie ins Neutrale oder Positive umzuleiten. Achtsamkeit hilft uns auch dabei, unsere Gedanken zu ordnen, wenn wir gerade an 50 verschiedene Sachen denken und mentale Akrobatik verrichten – was im Verlauf zu Erschöpfung führen kann.

