

# Das 8-Minuten Meditationsbuch

Meditation erklärt in 2000 Wörtern

+ BONUS KAPITEL



- ✓ was ist Meditation?
- ✓ wie meditierst du?
- ✓ was bringt dir das Ganze?

---

Andrej Uhrich

NEU 2.0

DAS 8-MINUTEN MEDITATIONSBUCH

# **DAS 8 MINUTEN MEDITATIONSBUCH**

MEDITATION ERKLÄRT IN 2000 WÖRTERN

## **Copyright:**

Andrej Uhrich 2017 | Meditation-Challenge |

meditation-challenge.de

## **Haftungsausschluss:**

Alle Beschreibungen, Tipps, Produkte und Methoden wurden nach bestem Wissen erstellt und mit Sorgfalt geprüft. Dennoch lassen sich Fehler nicht ganz ausschließen.

Daher übernehme ich keine Garantie

- für mögliche Fehler oder Schäden, die in Verbindung mit den hier beschriebenen Methoden und deren Ausführung stehen.
- dafür, dass die hier beschriebenen Methoden für jeden Menschen wirken. Ob sich ein Erfolg einstellt, ist von vielen Faktoren abhängig.
- für die Inhalte externer Links - trotz sorgfältiger inhaltlicher Kontrolle. Für diese sind ausschließlich die Seitenbetreiber verantwortlich.
- für Irrtümer, Druck- und Übertragungsfehler

Alle Produkt- und Markennamen sind Warenzeichenden jeweiligen Hersteller.

# Inhaltsverzeichnis

## Vorwort

- 6 Der Ausgangspunkt
- 10 Meine Reise zur Selbsterkenntnis
- 14 Meditation-Challenge

## Hauptteil

- 17 Was ist diese Meditation eigentlich?
- 19 Kurzanleitung: Meditation für Einsteiger
- 23 Was bringt mir die Meditation konkret?

## Bonus und Einladung

- 27 Die Checkliste zum Meditieren
- 29 Ein Gespräch mit einem Meditierenden
- 35 Meine Einladung zum Online-Programm

## Quellenverweis



## Vorwort

**WICHTIG:** Der Hauptteil des Buches beträgt ca. 2000 Wörter. Bei einer durchschnittlichen Lesegeschwindigkeit brauchst du für diesen Hauptteil 8 Minuten. Dies ist deine Zeitinvestition. Das Vorwort, die Übungen und die BonusKapitel habe ich hier nicht mit eingerechnet.

Mein Tipp: Wenn du mehr als 8-Minuten hast, dann rate ich dir an, das ganze Buch zu lesen. Dies ist aber ganz deine Entscheidung. Höre auf dein Bauchgefühl.

Bei Anregungen, Wünschen oder Fragen, schreibe mir einfach eine Email: [andrej@meditation-challenge.de](mailto:andrej@meditation-challenge.de)

## Der Ausgangspunkt

Wir alle möchten ein erfüllendes und glückliches Leben. Wir können viel erfahren und vieles entdecken. Egal, ob es Reisen, andere Kulturen oder ein neues Hobby ist. Zudem möchten wir aber auch unser Innerstes mehr entdecken. Wir möchten innerlich erfüllt sein und ein Leben mit Sinn und gewissem Tiefgang leben. Unser Leben soll schließlich reich und lebendig sein.

Oft verfangen wir uns aber in der Komplexität unseres Lebens. Die zahlreichen Verpflichtungen, die Informationsflut und die ständigen Aufgaben führen uns oft weg von einem reichen und tiefgründigen Leben. Wir fahren dann oft auf »Autopilot« und arbeiten unsere Aufgaben Stück für Stück ab. In der Hoffnung bald

## DER AUSGANGSPUNKT

innere Ruhe, Ausgeglichenheit und Tiefe zu spüren. Wir hoffen es dann bald geschafft zu haben.

Unsere Arbeit, die hohen Ansprüche an uns selbst und die vielen Verpflichtungen führen oft zur inneren Unruhe, Verspannungen und Müdigkeit. Wir fühlen, tief im Inneren oft ein emotionales Ungleichgewicht, das wir nicht wirklich fassen können. Ich bezeichne dieses Gefühl als »Inneres Nagen«. Ein Nagen, dass etwas nicht stimmt!

Ich kenne diese »Nagen« nur zu gut. Ich habe mit diesem Nagen jahrelang gelebt. Während dieser Zeit dachte ich immer wieder: »Mit mir stimmt etwas nicht.«

Im nächsten Kapitel werde ich auf meine Geschichte etwas genauer eingehen. Denn meine Reise war bei weitem nicht einfach.

Bevor ich dies mache, möchte ich aber wirklich noch etwas Wichtiges sagen: Es ist nicht unsere Schuld, wenn wir ein inneres Ungleichgewicht spüren. Es ist nicht unsere Schuld, wenn wir uns überfordert, ängstlich, schlapp oder irgendwie »gefangen« fühlen.

Schau mal: Wir Menschen haben ein enormes Potential. Als Coach habe ich gesehen, wie meine Klienten innerhalb kürzester Zeit die erstaunlichsten Dinge erreichen. Warum nutzen wir also nicht unser Potential die ganze Zeit? Nun, in erster Linie wissen wir nicht wie. Denn niemand hat uns beigebracht unser Potential zu aktivieren, zu entfachen und wirklich zu nutzen.

Unser Gesellschafts- und Bildungssystem lehrt uns gesellschaftlich zu funktionieren. Dabei werden wir zwar produktive Bürger,

unser Potential aber schrumpft. Wie wäre es dagegen, wenn wir von Kindesalter an lernen würden, konstruktiv mit unseren Gefühlen umzugehen, unsere Talente zu erforschen und Klarheit/innere Ruhe in unseren Geist zu bringen.

Es ist sogar noch schlimmer. Denn unsere Talente, Potentiale und Ressourcen werden nicht nur nicht entwickelt. Nein! Sie werden auch noch erstickt! In der ausgezeichneten Dokumentation - Alphabet - sagen renommierte Forscher: »98% der Kinder kommen hochbegabt zur Welt. Nach der Schule sind es nur noch 2%.«

Unser Gesellschaft kannibalisiert sich selbst. Das Prinzip unseres Bildungssystems hat sich in den letzten 100 Jahren kaum verändert. Wir lernen Fakten auswendig. Wir ignorieren den Rest!

Genug der schlechten Nachrichten. Jetzt kommt die gute Nachricht: Es ist niemals zu spät mit der Veränderung zu beginnen. Bis ins hohe Alter bleibt unser Gehirn plastisch. Wissenschaftler sprechen hier von der Neuroplastizität.

Es ist also niemals zu spät, die innere Energie in dir zu erwecken. Die einfache und doch radikale Idee ist, dass alle notwendigen Ressourcen, Selbstheilungskräfte und Potentiale in uns schlummern. Sobald du diese aus dem Tiefschlaf holst, werden die erstaunlichsten Veränderungen möglich. Glaube mir, in den letzten Jahren habe ich bei mir und meinen Klienten erstaunliches erlebt.

Wenn du dich auf diesen Weg begibst, dann wirst du Hürden und Blockaden erfahren. Denn dein Innerstes wurde über Jahrzehnte dazu konditioniert dein innerstes Potential zu ignorieren. Die



## DER AUSGANGSPUNKT

Entwicklung deiner Intuition, Bewusstheit und inneren Stimme wird sich, besonders am Anfang, etwas komisch anfühlen. Du wirst feststellen, dass du die Welt mit neuen Augen sehen wirst. Manches wird dir gefallen, andere Sachen werden dich abschrecken.

Stell dir vor, du bekommst eine neue Brille. Du siehst jetzt scharf und detailliert. Natürlich kannst du dich besser in der Welt orientieren. Du siehst mehr Möglichkeiten. Du siehst mehr von dem Schönen. Aber jetzt nimmst du auch mehr von dem Unschönen wahr. Dies ist leider so. Dies ist der Haken. Hier führt kein Weg drumherum.

Wenn du also ein stumpfes und einfaches Leben haben möchtest, dann ist der Inhalt dieses Ebooks nichts für dich. Dieses Ebook befürwortet eher ein reiches, volles und lebendiges Leben.

Du kannst es haben. Du kannst es erreichen. Und es ist noch nicht mal so schwer. Transformation ist nicht so weit entfernt. Als Coach bin ich auch fest überzeugt, dass jede Person ihr/sein innere Potential spüren, entfachen und nutzen kann. Glaub du mir nicht?

Schau mal, es ist ein bisschen so, wie mit einem See im Winter. Auch wenn die Oberfläche des Sees fest zu sein scheint, unter dem Eis sprudelt immer noch das Leben. Hier fließt die Energie. Hier ist das Potential! Vielleicht spürst du es nicht, aber es ist da! Jetzt brauchen wir nur noch die richtigen Werkzeuge, um das Eis zu schmelzen oder zu durchbrechen.

Mittlerweile haben diese »psychologischen Werkzeuge«, die ich dir gleich beschreiben werde, tausenden von Menschen unter meiner Anleitung geholfen. Bevor ich aber ins Detail gehe und dir verraten werde, ob diese »Werkzeuge« auch für dich bestimmt sind, möchte ich mich noch kurz vorstellen.

### Meine Reise zur Selbsterkenntnis

Hallo! Mein Name ist Andrej und in diesem Kapitel möchte ich dir etwas mehr über mich erzählen.

Meine Geschichte beginnt in der ehm. Sowjetunion. Ich bin dort in einer eher konservativen Familie geboren und aufgewachsen. Ich war ein sehr neugieriges und lebendiges Kind. Ich wollte nicht nur die Welt »dort draußen«, sondern auch in »mir« erfahren. Ich wollte unbedingt wissen, wo diese ganzen Gedanken und Gefühle herkommen, die ich hatte. In meiner Familie wurde nie über Gefühle, Bewusstseinszustände oder den Geist gesprochen. Die Themen waren eher »praktischer« Natur. Arbeit, Geld und eine ständige Unzufriedenheit des Nicht-Genug-Haben.

Ziemlich früh dachte ich also, dass mit mir und meinen Interessen etwas nicht stimmt. Denn meiner Meinung nach drehte sich die Welt, um etwas falsches. Der Fokus lag in der »Außenwelt«, während er eigentlich auf der »Innenwelt« liegen sollte.

Als ich knapp 8 Jahre alt war, wanderte meine Familie nach Deutschland aus. Wir besaßen die deutsche Nationalität und die Sowjetunion brach auseinander. Unruhige Zeiten kamen auf, also brachen wir nach Deutschland auf.

## MEINE REISE ZUR SELBSTERKENNTNIS

In Deutschland angekommen, wurde mir von meiner Familie und auch meinem Umfeld vermittelt, artig und vernünftig zu sein. Meine oberste Priorität: Gute Schulnoten!

Ich wollte den Wünschen meiner Familie und der Gesellschaft entsprechen. Also ließ ich die Faszination meine Innenwelt besser kennen zu lernen (Gefühle, Geisteszustände etc.) fallen. Ich lernte Fakten auswendig und wollte meine Mutter und meine Lehrer beeindrucken. Ich wollte ein »vernünftiges« Leben leben.

Ich wollte alle Punkte abhaken und endlich irgendwo ankommen, wo ich glücklich und zufrieden bin. Ich wollte den Weg gehen, den die Gesellschaft für mich vorgesehen hat.

Nach einer kaufmännischen Ausbildung holte ich mein Abitur nach und fing dann auch endlich 2006 mein Psychologiestudium an.

Diesmal sollte alles anders sein! Ich beschloss eine Liste mit Punkten zu machen, die mich glücklich machen sollten und daran zu arbeiten. Ich schrieb knapp über ein Dutzend Punkte auf: Noten, Studentenjob, tolle Freundin, Freundeskreis, Geld, Parties etc.

Nach vier Jahren harter Arbeit hatte ich dann endlich alle Punkte erreicht. Es war das Jahr 2010 und ich fühlte mich... unglücklicher als jemals in meinem Leben zuvor. Äußerlich glänzte alles. Innerlich brach alles zusammen. Nichts machte mehr Sinn! Was war bloß falsch mit mir? War ich einfach zu dumm, um glücklich zu sein? Ich war verwirrt. Ich war alleine. Ich war verloren.

Also machte ich eine radikale Entscheidung. Ich brach alles ab

und heute für ein paar Monate ab. Ich ging nach Bolivien. Dort arbeitete ich mit Kindern in den Slums von Santa Cruz de la Sierra. Ich schaltete ab und fing wieder an mich mit mir zu beschäftigen. Dieses mal intensiver denn je. Ich fing an zu meditieren und experimentierte mit verschiedensten psychologischen, spirituellen und metaphysischen Themen. Ich schrieb mein emotionales Tagebuch und endlich nach langer Zeit kam ich ein Stückchen näher zu mir. Ich spürte wieder mal meinen inneren Kern. Ich spürte mich!

Als ich zurückkam, sprudelte ich nur so von Energie. Ich war lebendiger, fröhlicher und fokussierter denn je. Ich traute mich viel mehr und spürte eine innere Leichtigkeit und Ruhe, die mich selbst überraschte. Nur in ein paar Monaten hatte sich mein Leben radikal zum positiven verändert. Meine Leidenschaft wurde geweckt und ich wusste, ich wollte mehr!

Zu dieser Zeit erahnte ich noch nicht, dass dies erst der Anfang sein sollte.

2012 kam ich nach Berlin. Hier lernte ich tolle Menschen kennen und wir gingen gemeinsam auf die Suche. Ich wollte unbedingt meine Mission finden. Warum bin ich hier auf dieser Welt? Warum lebe ich? Was ist der Sinn?

Ich lass viel, ich besuchte Kurse und ich experimentierte mit den abgefahrensten psychologischen und spirituellen Modellen. Es machte mir Spaß.

Zu meinem erstaunen, fand ich innerhalb weniger Monate meine Mission heraus. Diese lässt sich in einem Satz zusammenfassen.

Dieser Satz mag zwar komisch für dich klingen. Vielleicht denkst du, ich bin naiv. Vielleicht glaubst du, hier müsste viel mehr dahinter stecken. Wenn ich aber diesen Satz höre, dann resoniert mein ganzer Körper. Denn dieser Satz beschreibt meinen ganz persönlichen Weg. Was ist dieser Satz?

»Ich möchte Menschen die Schönheit und Tiefe des Lebens aufzeigen bzw. sie dorthin führen«

Um meine Mission zu verwirklichen fing ich an 2013/2014 als Trainer/Coach zu arbeiten. Ich kreierte verschiedene Blogs und schrieb mehrere Ebooks. Ich gab Workshops für Unternehmen und Institutionen.

Es war eine tolle und lehrreiche Zeit. Aber irgendwie war mir dies zu klein. Ich wollte mehr Menschen erreichen. Ich wollte meine Mission besser leben. In mir sprudelte es nur so von Energie, Kreativität und Tatendrang.

Ende 2015 fing ich mein bis jetzt größtes Projekt an. Heute ist dieses Projekt als die Meditation-Challenge bekannt. Innerhalb von 24 Monaten erreichte ich mit diesem dreiwöchigen Online-Programm über 35000 Menschen. Im Moment kommen jede Woche knapp 600 Menschen neu dazu. (Stand: 09/2017).

Die Erfahrungen und die Dankbarkeit der Teilnehmer rühren mich manchmal zu Tränen. Und ich glaube, wir stehen noch ganz am Anfang. Jetzt geht es richtig los!

Und du kannst dabei sein. Was die »Meditation-Challenge« ist und ob dies etwas für dich ist, erfährst du im nächsten Abschnitt.

## Meditation-Challenge

Mit meinem kostenlosen 3 Wochen Online-Programm wollte ich meiner persönlichen Mission etwas näher kommen. Über die Jahre eignete ich mir viel Wissen über Web-Design, Online-Coaching und psychologische Kursgestaltung an.

Momentan ist die Meditation-Challenge eines der besten kostenlosen Online-Programme für Persönlichkeitsentwicklung, Gesundheitsvorsorge und Potentialentfaltung, die du im Internet finden kannst. In diesem Online-Programm kombiniere ich alle meine Erkenntnisse aus Psychologie, Meditation und Coaching.

In diesen drei Wochen gibt es für Teilnehmer Video-Lektionen, geführte Meditationen, spezielle Musik, Gruppenaustausch, Motivation und vieles mehr. Ich habe auch ein kleines Team, das mich bei der Arbeit unterstützt. Denn alleine schaffe ich es nicht mehr.

Alle meine Methoden und Einheiten stützen sich dabei auf wissenschaftliche Untersuchungen, meine persönlichen Erfahrungen und Erlebnisse von zahlreichen Teilnehmern.

Teilnehmer ohne Vorkenntnisse stellen immer wieder fest, dass eine nachhaltige Transformation in nur 3 Wochen möglich ist. Und das bei einer täglichen Investition von ca. 15 Minuten pro Tag. Dein Leben kann sich also innerhalb von 3 Wochen für immer zum Positiven verändern. Was musst du dafür tun? Nun, du musst dich entscheiden in dich zu investieren!

Natürlich muss alles passen und ich bin der Meinung, dass je-

## MEDITATION-CHALLENGE

der Teilnehmer intuitiv fühlt, ob der Coach, seine Methoden und schlussendlich der Kurs etwas für ihn/sie ist. Du bist schließlich die Expertin bzw. der Experte deines Lebens. Höre immer auf dein Bauchgefühl. Wenn du ein unstimmliges Gefühl beim Kurs (oder selbst bei diesem Ebook) hast, dann stoppe bitte jetzt! Du tust dir und mir nämlich keinen Gefallen damit. Denk immer dran: Du bist die Expertin bzw. der Experte deines Lebens.

Deine Aufgabe ist nur: Stelle fest, ob sich dein innere Schweinehund meldet? Oder, ob du gerade etwas anderes für deine gegenwärtige Situation brauchst. Dies kannst nur du wissen. Wie gesagt: Du bist die Expertin bzw. der Experte deines Lebens.

Natürlich kannst du bei diesem 3-Wochen-Programm mitmachen. Zuvor möchte ich aber erst ein wenig über die Meditation an sich sprechen. Im nächsten Teil erkläre ich dir, was Meditation überhaupt ist und wie sie funktioniert. Ich zeige dir auch auf, was sie dir bringt und wie du die ersten Schritte machst. Du wirst überrascht sein, denn ist es viel einfacher, als du vielleicht zu glauben vermagst.

Lies also den folgenden Teil gründlich durch und mache die Übungen. Im Anschluss habe ich für dich noch ein tolles Angebot vorbereitet. Du kannst nämlich bei meinem dreiwöchigen Online-Programm kostenlos mitmachen. Ich suche aber nur entschlossene Menschen. Ich bin nämlich nicht hier, um dich zu überzeugen. Du musst eine nachhaltige Verbesserung deiner Lebenssituation wirklich wollen und bereit sein täglich etwas dafür zu tun. Auch, wenn es nur ein paar Minuten dauert. Das Online-Programm ist keine magische Pille. Es ist Arbeit! Eine In-

vestition in dich selbst.

Dieses Angebot mache ich dir, weil du die Zeit investiert hast dieses Ebook zu lesen. Aber zuerst soll es ja um die Meditation gehen. Ich wünsche dir viel Freude beim Lesen des Hauptteils. Für Fragen und Anregungen oder Kritik schreib mir ruhig eine Email: [andrej@meditation-challenge.de](mailto:andrej@meditation-challenge.de)



## Hauptteil

Dieser ist für Pragmatiker, die in der Meditation ein sinnvolles Werkzeug sehen, um ihre Lebensqualität zu erhöhen. Ob du die Kraft der Meditation für deine Karriere, deine Beziehungen oder deine Gesundheit verwenden möchtest, bleibt dir überlassen. Fakt ist und bleibt: Meditation kann in diesen Bereichen Wunder wirken. Woher ich das weiß? Ich ziehe meine Beweise aus der Wissenschaft, meine persönlichen Erfahrungen und Erlebnisse von zahlreichen Meditierenden.

Ich möchte dir mit diesem Buch das Grundgerüst der Meditation vermitteln. Mit diesem kannst du weiterarbeiten. Du hast alle Freiheiten. Du brauchst keine Weltanschauung anzunehmen, die nicht zu dir passt und du brauchst an nichts zu glauben was für dich keinen Sinn ergibt.

### Was ist diese Meditation eigentlich?

*„Würde jedes Kind mit 8 Jahren anfangen zu meditieren, würde es innerhalb eine Generation keine Kriege mehr geben.“ -Buddha*

Was ist denn diese Meditation eigentlich? Fangen wir erst einmal ganz harmlos an. Wo kommt das Wort Meditation eigentlich her? Der Begriff stammt aus dem lateinischen. Es ist von dem Verb “meditari” abgeleitet und heißt soviel wie nachsinnen, überlegen und nachdenken. Damit hat Meditation aber nicht viel zu, denn hier wird keine intellektuelle Leistung gefordert.

Im Grunde ähnelt die Meditation dem Sport. Der Sport beschreibt

unterschiedliche Bewegungs-, Spiel- und Wettkampfformen, auch Sportarten genannt. Meditation beschreibt unterschiedliche mentale Übungen, auch Meditationstechniken genannt. Die Vielfalt der Meditationstechniken ist genauso zahlreich wie die der Sportarten. Die einen erfordern Bewegung, die anderen bestimmte Haltungen und wiederum andere eine bestimmte geistige Einstellung. Die Vielfalt ist enorm.

So wie beim Sport haben auch hier einzelne Menschen oder Gruppen bestimmte Meditationstechniken erfunden und verbreitet; manche wurden berühmt, andere nicht, manche haben viele Anhänger, andere nicht und manche folgen strengen Regeln und Ritualen, und manche nicht.

Anders als beim Sport jedoch, beschäftigen sich einige Meditationstechniken mit bestimmten Weltanschauungen. Da heißt es dann zum Beispiel: "Lass die Energie durch deinen Körper fließen.", "Wir sind alle eins.", "Verbinde dich mit dem Universum." und so weiter.

Und anders als beim Sport, unterstellen manche Meditations-techniken eine bestimmte Psychologie bzw. Physiologie des Menschen. Da heißt es dann zum Beispiel: "Öffne dein Herzchakra.", "Trete mit deinem inneren Kind in Verbindung.", "Löse dein Ego auf." und so weiter.

Ich möchte hier nicht den Wahrheitscharakter von Anschauungen analysieren. Dies ist nicht meine Aufgabe. Wie die Welt und der Mensch jenseits wissenschaftlicher Erkenntnisse und meiner pragmatischen Ansichten geschaffen ist, weiß ich schlichtweg nicht.

Woran ich glaube, ist für die Meditation nicht wichtig. Denn in diesem Buch soll es schließlich darum gehen, wie du die Meditation als ein Werkzeug benutzen kannst. Ob du an Gott, Engel oder Feen glaubst ist Nebensache. Mir ist erst einmal wichtig, dass du verstehst was Meditation eigentlich ist.

Was ist also Meditation? Trotz der vielen Weltanschauungen, Ritualen und Regeln haben alle Meditationstechniken eines gemeinsam: Das Element der mentalen Übung. Bei allen Meditationstechniken wird die Aufmerksamkeit auf etwas gerichtet und dort urteilsfrei und gegenwärtig gehalten. Sobald die Aufmerksamkeit abdriftet, wird diese sanft wieder zum ursprünglichen Fokuspunkt zurückgeführt. Das ist schon alles. Meditation hat an sich nichts Mystisches, nichts Religiöses und eigentlich auch nichts Didaktisches.

## Kurzanleitung: Meditation für Einsteiger

*Wenn du nicht versuchst etwas zu machen was jenseits deines Könnens liegt, wirst du niemals wachsen." -Ralph Waldo Emerson*

Meditation ist in erster Linie eine mentale Übung. Ein Kernaspekt jeder Meditation liegt in der Urteilsfreiheit. Das Meditieren an sich verbietet jeglichen Aspekt der Bewertung und des Urteils. Es gibt kein gut/schlecht, vorankommen/scheitern, normal/abnormal und so weiter. Denn jegliches Urteil beruht auf einem gedanklichen oder emotionalen Prozess und genau diese repräsentieren die größten Ablenkungen, die den Meditierenden vom

Ausgangspunkt der Meditation ablenken.

Ein Meditierender ist während des Meditationsprozesses immer gegenwärtig. Die Aufmerksamkeit ruht dabei auf einem Fokuspunkt im Hier und Jetzt. Erinnerung und Planung sind beim Meditieren genauso unerwünscht, wie Annahmen, Spekulation und Analyse.

Der Fokuspunkt ist der Ausgangspunkt jeder Meditation. Hier ruht die Aufmerksamkeit. Was der Fokuspunkt letztendlich ist, hängt sehr stark vom Meditierenden und seiner Meditationstechnik ab. Im Grunde kann es alles sein. Ein Klang, etwas Visuelles (z.B. ein Bild, eine Kerze), ein Gedanke (z.B. ein Mantra), Gesang, ein Gefühl und so weiter. Abhängig von der Schule und der weltanschaulichen Überzeugungen kann es auch die Energie sein, die durch deinen Körper strömt, Chakras, die sich in deinem Körper öffnen, dein Bewusstsein, dass sich ausbreitet oder ein Energiefeld, das dich durchflutet und dich heilt. Der Überzeugungen, aber auch der Fantasie sind keine Grenzen gesetzt.



## KURZANLEITUNG: MEDITATION FÜR EINSTEIGER

Meditation wie ich sie hier beschreibe folgt einem zyklischen Prozess. Dieser Prozess hat verschiedene Schritte, die sich immer zu wiederholen. Zur Verdeutlichung habe ich den Mediationsprozess hier grafisch dargestellt.

Umso länger du es schaffst deine Aufmerksamkeit urteilsfrei und gegenwärtig auf dem Fokuspunkt zu halten, desto fortgeschrittener bist du. Manche Menschen haben von Geburt an die besondere Gabe ihre Aufmerksamkeit lange und urteilsfrei auf etwas zu richten und zu halten. Andere erlernen und verbessern diese Fähigkeit während ihres Lebens unbewusst. Wiederum andere verlernen diese Fertigkeit. Jeder kann jedoch diese Fähigkeit trainieren und das Training heißt Meditation. Willst du es ausprobieren? Okay, dann folge einfach diesen Anweisungen:

1.) Lenke deine komplette Aufmerksamkeit auf deine Nasenlöcher und spüre wie die Luft dort rein und raus geht. Nimm dabei die Kälte der Luft wahr, wenn du einatmest und die Wärme der Luft während du ausatmest. Halte deine Aufmerksamkeit nur auf deinen Nasenlöchern. Sei dabei total urteilsfrei und gegenwärtig.

Wir haben soeben den Fokuspunkt bestimmt. Den Punkt auf dem deine Aufmerksamkeit ruhen soll, ist das Empfinden des Luftstroms auf deinen Nasenlöchern während dem Atmungsprozesses.

2.) Versuche deine Aufmerksamkeit auf dem Fokuspunkt zu halten. Sobald du merkst, dass deine Aufmerksamkeit abdriftet - du denkst zum Beispiel über etwas nach - akzeptiere diesen Zustand urteilsfrei und gegenwärtig.

3.) Führe deine Aufmerksamkeit sanft wieder zum Ausgangspunkt der Meditation - nämlich das Empfinden des Luftstroms auf deinen Nasenlöchern - zurück.

Wenn du die Möglichkeit hast, setze dich aufrecht hin, schließe die Augen und mache die Übung für 120 Sekunden. Wenn du gerade unterwegs bist und keine Möglichkeit findest, spare diese Übung für später auf.

Hast du die Übung gemacht? Gut!

Wie oft ist deine Aufmerksamkeit abgedriftet?

Wie oft hast du deine Aufmerksamkeit wieder zurückgeführt?

Dieses Abdriften und Zurückführen ist der Kern der Meditation. Dies ist die mentale Übung.

Wie oft deine Aufmerksamkeit abdriftet, hängt von vielen Faktoren ab. Deine Beschaffenheit, deine Laune und die Umgebung, in der du dich befindest, sind nur paar Faktoren, die das Meditieren beeinflussen. Das Wichtigste ist vor, während und nach der Meditation urteilsfrei zu bleiben. Denn an manchen Tagen gelingt dir das Meditieren super gut und an anderen Tag hast du zu kämpfen. Sei immer nett zu dir, denn mit jeder Meditationsübung- selbst, wenn dir diese misslungen erscheint- trainierst du deinen mentalen Muskel.

Je öfter deine Aufmerksamkeit abdriftet und je öfter du diese auf den Ausgangspunkt zurückbringst, desto mehr mentale Übungen machst du. Dieser Rückführungsprozess ist sozusagen das Gewichte heben im Geiste. Dein mentaler Muskel wächst, weil

## WAS BRINGT MIR DIE MEDITATION KONKRET?

du deine Aufmerksamkeit immer wieder zurück zum Fokuspunkt führst. Meditation ist mentaler Sport.

### Was bringt mir die Meditation konkret?

*“Würde jedes Kind mit 8 Jahren anfangen zu meditieren, würde es innerhalb einer Generation keine Kriege mehr geben.” -Dalai Lama*

Stell dir vor, du praktizierst die beschriebene mentale Übung für eine längere Zeit. Was denkst du? Welche Auswirkungen hat dieses Training auf deinen Körper und deinen Geist? Welche Vorteile hast du davon im Alltag?

Schließlich trainierst du ja, deine Aufmerksamkeit urteilsfrei auf einem Punkt zu halten und bei Ablenkung wieder zurück zu führen. Stell dir vor, du hast dieses Prinzip für dich verinnerlicht und beherrschst es richtig gut. Welche Möglichkeiten eröffnen sich dir damit im Alltag? Welche Vorteile könntest du dadurch erreichen?

Schreibe 5 Situationen auf, bei denen dir die Beherrschung so einer Technik vorteilhaft erscheint. Wenn du gerade keine Möglichkeit zum Schreiben hast, denke über 5 Situationen nach.

Hast du deine 5 Situationen gefunden? Wenn du damit Schwierigkeiten haben solltest, hier ein paar Vorschläge:

- 1.) Jemandem wirklich gut zuhören.
- 2.) Emails, Aufsätze oder Bücher konzentriert schreiben.
- 3.) Zielgerichtet über ein Problem nachdenken.

4.) Positive Gefühle vielfältiger und intensiver erfahren.

5.) Das Zusammensein mit einer Person intensiver genießen.

Eine Situation kann deutlicher und intensiver wahrgenommen werden, indem ein Meditierender sich im Alltag bewusst dafür entscheidet seine Aufmerksamkeit gerichtet auf einem selbstgewählten Fokuspunkt zu halten. Wird der Meditierende durch Gedanken, Gefühle oder Wahrnehmungen abgelenkt, kann er blitzschnell seine Aufmerksamkeit auf den Ausgangspunkt zurückbringen.

Das klingt schon mal gut, oder?

Meiner Meinung nach gibt es aber noch einen anderen und wichtigeren Aspekt, der durch die Meditation entwickelt wird. Jeder Meditierende trainiert mit dieser simplen mentalen Übung eine bestimmte Form der Aufmerksamkeit. Diese bestimmte Form der Aufmerksamkeit nenne ich auch Meta-Aufmerksamkeit. Meta-Aufmerksamkeit? Ja, dies ist die Aufmerksamkeit über die Aufmerksamkeit. Die meisten Meditierenden erhalten nach einer Weile, auch außerhalb der Meditation, ein intuitives Gespür wo sich ihre Aufmerksamkeit befindet. Dieses intuitive Gespür gibt dem Meditierenden Informationen darüber, was der Meditierende im Moment denkt, fühlt, tut und wahrnimmt.

Sobald man die Meta-Aufmerksamkeit in seinen Alltag mit integriert, wird diese Fähigkeit im Volksmund und in Fachkreisen auch als Achtsamkeit bezeichnet. Du bist also dann achtsam, wenn du dir über deine Gedanken-, Gefühls-, Körper- und Wahrneh-



## WAS BRINGT MIR DIE MEDITATION KONKRET?

mungsprozesse auf eine urteilsfreie Weise bewusst bist.

Es ist auch wissenschaftlich bewiesen, dass die Meditation die Gamma-Wellen-Gehirnaktivität erhöht. Dieses Frequenzband ermöglicht dem Menschen geistige Höchstleistung, eine höhere Bewusstheit über körperliche und geistige Prozesse und eine bessere Wahrnehmung der Außenwelt. Dies schließt Menschen und deren Emotionen nicht aus. Meditierende entwickeln damit ein besseres Gespür, wie es dem Gegenüber geht und können sich leichter in seine emotionale und konzeptuelle Welt hineinversetzen.

Durch die Meta-Aufmerksamkeit wird dem Meditierenden eine Art Vogelperspektive seiner eigenen geistigen und emotionalen Prozesse und eine bessere Wahrnehmung der Außenwelt, einschließlich anderer Menschen, ermöglicht. Diese Fähigkeit bietet jedem unheimlich viel Freiheit, Kontrolle und innere Ruhe.

David Michie, der Autor von "Hurry up and meditate" schreibt über die Effekte der Meditation folgendes: "Wenn wir die wissenschaftlich belegten Auswirkungen der Meditation zusammenfassen, ist es wohl fair zu sagen, dass wenn es Meditation in Tabletten-Form geben würde, dies der größte pharmazeutische Erfolg aller Zeiten wäre. Wo sonst kann man ein Medikament finden, das den Blutdruck senkt, das Herz stärkt und zugleich ein erfolgreiches Anti-Stress-Mittel ist- und das ganz ohne Nebenwirkungen. Es ist ein Mittel, was zusätzlich nicht nur das Immunsystem stärkt und dadurch das Risiko auf eine Erkältung vermindert, sondern auch die Wahrscheinlichkeit an einer ernsthaften Krankheit wie Krebs oder Herzerkrankung zu erleiden, senkt. Es

## DAS 8-MINUTEN MEDITATIONSBUCH

ist ein Mittel, das die neurologische Koordination verbessert und uns zu effizienteren Denkern macht. Ein Mittel, das den DHEA Wert in unserem Körper erhöht und somit nachweislich unseren Alterungsprozess verlangsamt. Ein Mittel das unsere Konzentration und die Gamma-Wellen des Gehirns erhöht... “

# Bonus und Einladung

## Die Checkliste zum Meditieren

### 1.) Wo meditierst du am besten?

Finde einen ruhigen, stillen Ort mit möglichst wenig Ablenkungen.

### 2.) Wann solltest du meditieren?

Bestimme ein tägliches Ereignis, an das du deine Meditation anknüpfen möchtest. Nach dem Duschen? Nach dem Zähne putzen? Vor dem Schlafen gehen usw.

### 3.) Wie lange solltest du am Anfang meditieren?

Fange mit kleineren Meditationseinheiten an. Experimentiere, welche Dauer dir am besten zusagt und steigere dich immer weiter hoch. Fange zum Beispiel mit drei Minuten an.

### 3.) Die Meditationshaltung: 7 Punkte, auf die du achten solltest

1.) Das Sitzen: Setze dich locker auf einen Stuhl (Bank). Sitze dabei aufrecht und setze deine Füße fest auf den Boden. Die Füße sind parallel (nicht gekreuzt), während die Knie zu 90 Grad angewinkelt sind.

2.) Deine Hände: Lege deine Handflächen flach auf deine Oberschenkel.

3.) Dein Rücken: Halte deinen Rücken gerade! Bei der Meditation gibt es anatomisch nichts Wichtigeres, als den Rücken gerade zu halten. Deine Wirbelsäule ist der Kanal, der dein Gehirn mit dem Rest des Körpers verbindet. Der Hauptteil der Kommunikation findet durch diesen Kanal statt.

4.) Deine Schultern: Rolle deine Schultern leicht zurück, bringe deine Brust ein wenig raus und lasse deine Arme und Hände locker auf deine Knie fallen.

5.) Dein Kopf: Senke deinen Kopf leicht und ziehe dein Kinn ein kleines Stück zur Brust. Deine Faust sollte problemlos zwischen Kinn und Brust passen.

6.) Dein Gesicht und Mund: Entspanne dein Gesicht, öffne ein wenig deinen Mund und halte deine Lippen zusammen. Deine Zähne berühren sich dabei nicht. Zum Schluss setze deine Zunge hinter die Vorderzähne oder gegen den Gaumen und lächele ein wenig.

7.) Augen: Schließe deine Augen und entspanne sie.

### **4.) Drei wichtige Regeln zur inneren Einstellung**

Probiere während der Meditation gleichzeitig entspannt und fokussiert zu sein. Vergegenwärtige dir auch, dass deine Aufmerksamkeit sich beim Meditieren immer im Hier und Jetzt befindet. Versuche auch, keine Urteile zu fällen. Bleibe beim Meditationsvorgang urteilsfrei.

### **5.) Wie du einen Fokuspunkt findest?**

Das Wichtigste ist es, den Fokuspunkt zu bestimmen. Es wäre vorteilhaft, wenn der Fokuspunkt dir vertraut ist, du mühelos deine Aufmerksamkeit auf ihn richten kannst und er in deine Weltanschauung passt.

Du hast eine große Auswahl. Ich empfehle dir am Anfang deinem Atem zu wählen.

### **6.) Drei einfache Schritte des Meditationsprozesses**

- 1.) Lenke deine komplette Aufmerksamkeit auf deinen Atem - urteilsfrei und gegenwärtig.
- 2.) Sobald deine Aufmerksamkeit anfängt zu wandert, akzeptiere diesen Zustand.
- 3.) Lenke sanft deine Aufmerksamkeit wieder zurück zum Atem.

### **7.) Entwickle Meta-Aufmerksamkeit**

Die Meditation ist ein großartiges Werkzeug, um Meta-Aufmerksamkeit zu entwickeln. Die Meta-Aufmerksamkeit ist eine Aufmerksamkeit über die Aufmerksamkeit. Der Meditierende lernt eine Bewusstheit über seine Gedanken und Gefühle zu entwickeln und baut damit einen mentalen Puffer auf. Somit hat der Meditierende größere Kontrolle und Autonomie über seine Handlungen. Diese Eigenschaft erweist sich im Alltag als besonders nützlich.

## **Ein Gespräch mit einem Meditierenden**

2010 fing ich an, mich mehr mit der Meditation zu beschäftigen. Ich war am Ende meines Psychologiestudiums und einer meiner besten Freunde war nahezu besessen von dieser mentalen Übung. Er las jedes Buch, das er in die Finger kriegen konnte, er besuchte Kurse, sogar ein spirituelles Center für 10 Tage und schrieb letztendlich seine Masterarbeit darüber.

Zu dieser Zeit war ich skeptisch und dachte mir: "Jedem das Seine!" Es war ein warmer Frühlingmorgen auf dem Campus, als ich Tom begegnete und ihn bezüglich seiner Meditationserfahrungen fragte.

Andrej: "Hey Tom. Ich habe eine kurze Frage an dich."

Tom: "Hey Andrej. Na, alles klar? Ja, schieß los."

Andrej: "Seit einem halben Jahr bist du schon am Meditieren. Was hat dir dieses Meditieren eigentlich gebracht?"

Erfreut von der Frage guckte Tom mich an, überlegte kurz und antwortete: "Eine Sekunde."

Er grinste über meinen verdutzten Gesichtsausdruck. Ich war in der Tat verdutzt und musste nachhaken.

Andrej: "Eine Sekunde? Du bist sechs Monate auf deinem Meditationstrip und hast eine Sekunde gewonnen?"

Tom: "Ja, durch das Meditieren habe ich einen mentalen Puffer von etwa einer Sekunde aufgebaut."

Andrej: "Mentaler Puffer?"

Tom: "Ja, mentaler Puffer. Durch die Meditation habe ich einen ständigen Überblick über meine Gedanken und Gefühle entwickelt. Dieser Überblick ist ganz intuitiv geworden. Denn weißt du Andrej, wir Menschen haben manchmal komische, irrationale und sehr seltsame Gedanken und Gefühle. Und sehr oft kommen diese aus dem Nichts und wir lassen uns auf sie ein. Erst zu spät bemerken wir, dass diese Gedanken und Gefühle für uns und unsere Umwelt ungesund sind. Dieser mentale Puffer hilft mir, selbst in stressigen Situationen den Überblick zu behalten und meine Reaktion basierend auf meinen eigenen Interessen und dem Umfeld einzustimmen."

Andrej: "Okay."

Tom: "Diese Fähigkeit eröffnet mir mehr Optionen und damit mehr Freiheit im Leben. Zu dem bin ich die Ruhe schlechthin, weil dieser mentaler Puffer mich resistenter gegenüber äußeren Faktoren macht. Die Ereignisse im Leben nehmen mich nicht mehr so stark mit und mein Gemütszustand ist nicht mehr von dem Ausgang bestimmter Ereignisse abhängig. Wenn ich jedoch will, dann schenke ich meine komplette Aufmerksamkeit einem Gefühl und erfahre dieses intensiver; zum Beispiel mit meiner Freundin. Das Gleiche habe ich bei Gedanken. Wenn ich es will, dann richte ich meine komplette Aufmerksamkeit auf eine Aufgabe. Sobald meine Gedanken abdriften, lenke ich diese wieder sanft zurück zum Ausgangspunkt."

Er grinste wieder. Man sah, dass dieser beinahe zwei Meter große Kerl von seinen Worten überzeugt war. Er strahlte regelrecht während seines Plädoyers. Wir beide studierten Psychologie

und darum tauchte mein allzu bekannter Skeptizismus auf.

Andrej: “Staust du dann deine Gefühle und Gedankenprozesse nicht auf? Ich meine du selektierst ja. Hast du keine Angst, dass du irgendwann explodierst. Zudem kostet diese ständige Kontrolle doch Energie, oder?”

Tom: “Nein, ganz im Gegenteil. Durch die Meditation lernte ich Gedanken und Gefühle, die mir keinen Wert bringen, einfach ziehen zu lassen. Wenn unproduktive Gedanken kommen, akzeptiere ich zuerst deren Gegenwart. Ich urteile keineswegs über dessen Kerngehalt. Ich lasse sie, wo sie sind und schenke ihnen einfach keine große Beachtung. Sie sind wie die Wolken am Himmel. Sie ziehen weg. Ich muss mich nicht weiter auf sie einlassen. Denn, weißt du was, Andrej?”

Andrej: “Was?”

Tom: “Zu oft lassen wir uns auf unsere Gedanken ein und fangen an, diese zu analysieren. Dadurch geben wir ihnen Kraft, Wert und lassen sie unser Gemüt verändern. Das urteilsfreie Erkennen und Akzeptieren deiner Gedanken und Gefühle ist der erste Schritt, um sich von ihnen nicht beeinflussen zu lassen.”

Andrej: “Okay leuchtet mir ein, aber diese Gedanken und Gefühle sind doch zu etwas gut? Sie sind doch da, um uns etwas über uns und die Umwelt zu sagen. Sie müssen doch irgendeinen Wert haben?”

Tom: “Ja und Nein. Erst einmal musst du bedenken, dass unser ganzes emotionales und gedankliches System auf unsere neue, moderne Welt überhaupt nicht eingestimmt ist. Der Mensch ist



für eine natürliche Welt geschaffen und unser menschliches Steuerungssystem funktionierte zwar vor 40.000 Jahren perfekt, jetzt aber entstehen zu viel Kurzschlüsse. Viele Menschen haben mit den Folgen der Moderne zu kämpfen. Unser ganzer Organismus scheint entwurzelt zu sein und viele Menschen finden einfach keinen innerlichen Frieden. Wie viele Menschen kennst du zum Beispiel, die überfordert sind und ständigen Druck erfahren? Beklemmung, Sorge und Sinnlosigkeit scheinen ein dauerhafter Begleiter zu sein.

Andrej: "Okay, ja, das sehe ich ein. Obwohl ich finde, dass du es schwärzer malst, als es ist. In der Grundannahme hast du aber recht. Wir sind entwurzelt und unsere Gedanken- und Gefühlswelt ist oft sehr wirr und teilweise ungesund. Oft merke ich zum Beispiel die Irrationalität und Nutzlosigkeit meiner eigenen Gedanken und Gefühle. Angst und Sorge in der Prüfung sind da gute Beispiele. Ich meine was bringt mir denn die Angst, wenn ich in der Prüfung sitze? Meinst du, dass du durch den mentalen Puffer deine Angst erkennst und dann einfach ziehen lässt?"

Tom: "Ja, mittlerweile schon. Aller Anfang ist schwer, aber inzwischen gelingt mir das ganz gut."

Andrej: "Hmm, interessant. Ich lese gerade ein gutes Buch. "Brain Lock" ist der Titel. Jeffrey M. Schwartz beschreibt dort, wie irrationale Annahmen über unser Leben die Überhand gewinnen können. Annahmen, die uns zum Beispiel in der Kindheit gelehrt wurden, können im Erwachsenenalter sogar krankhaft sein. Eine solche Annahme ist zum Beispiel: Du musst immer perfekt sein."

Tom: "Ja auf jeden Fall. Teilweise denken wir so viel Müll und fol-

gen solch blöden Gefühlen, obwohl die uns und unserer Umwelt echten Schaden zufügen können. Und traurigerweise erkennen wir die Folgen immer zu spät. So oft wurden diese Gedankengänge und Emotionen von unseren Eltern auf uns übertragen. Naja, an Klienten wird es uns später nicht mangeln, he?”

Wir beide lachten. Tom hatte immer schon einen leicht schwarzen Humor.

Andrej: “Naja wenn sie nicht anfangen zu meditieren, oder?”

Tom: „Ja, das stimmt. Obwohl Meditation natürlich kein Allheilmittel ist. Es ist vielmehr ein Schlüsselement, beziehungsweise ein Katalysator, der den Meditierenden auffordert, sich mit seiner Innenwelt auseinanderzusetzen. Die Meditation befähigt ihn, sich seiner Gefühle und Gedanken bewusst zu werden und zu entscheiden, ob diese wirklich für ihn sinnvoll sind. Manche Menschen finden in jeder Situation etwas, worüber sie sich ärgern können. Andere Menschen entscheiden, ob ihnen dieser Ärger (Frustration, Traurigkeit, Enthusiasmus usw.) in dieser bestimmten Situation hilft.“

Andrej: „Okay, aber das sind jetzt deine eigenen Auffassungen, oder? Erfahren andere Menschen die gleichen Effekte oder wurde so etwas wissenschaftlich untersucht?“

Tom: “Na klar! Die Wissenschaft holt gerade auf und es gibt immer mehr Veröffentlichungen in diesem Bereich. Ich schreibe ja gerade meine Masterarbeit über Meditation.“

Tom holte aus seinem Rucksack ein Stapel Papiere und wir setzten uns auf eine Bank. Die Sonne schien uns ins Gesicht und er

fang an vorzulesen.

Tom: “Da schreibt zum Beispiel Chamber (2008) wie Meditation das negative Nachsinnen minimiert. Hoffman (2010) hat gerade eine Studie veröffentlicht, die Stress-Reduktion bei Probanden festgestellt hat. Jha (2008) schrieb über die Verbesserung des Kurzzeitgedächtnisses und Moore und Malinowski (2009) belegten, wie Meditationsübungen den Fokus erhöhen. Ordner (2007) untersuchte die Impulsivität und stellte fest, dass Meditierende sich von ihren Gefühlen distanzieren können, wenn sie es wollen. Spiegel (2007) stellte fest, dass die kognitive Flexibilität erhöht wird. Dadurch wird zum Beispiel die Kreativität angeregt. Barnes (2007) beschrieb, wie Meditation in einer Partnerschaft den Beziehungserfolg erhöht. Gross (2004) belegte die positiven Effekte auf das Immunsystem. Aiken (2006) stellte die positiven Effekte der Meditation auf die Empathie fest.”

Andrej: “Okay, okay. Hör auf! Genug von den Studien. Du hast gut recherchiert.”

Tom: “Dies ist nur der Anfang. Ich habe noch viel mehr Studien, die die Effekte der Meditation belegen. Willst du meine Zusammenfassung haben?”

Andrej: “Geil! Ja, alles klar. Danke für den Ausdruck, ich werde ihn mir bei Gelegenheit durchlesen. Auch großen Dank für die Informationen, ich werde darüber nachsinnen.”

## Meine Einladung zum Online- Programm

Ich hoffe, ich konnte dir im vorherigen Abschnitt die Meditation mit einfachen Worten näher bringen. In diesem Teil möchte ich dich einladen, dich zu entscheiden.

Möchtest du tiefer in die Materie eintauchen? Möchtest du mit Hilfe der Meditation, des Coachings und der Psychologie dein Leben verändern?

Ich persönlich glaube, dass in dir viel mehr steckt, als du es dir jemals zu erhoffen glaubtest. Ich glaube, du hast unglaubliches Potential. Ich glaube, in dir sprudelt es. Etwas möchte gehört werden. Etwas möchte herauskommen. Etwas möchte das Potential ergreifen.

Was musst du dafür tun? Nun, du musst dich entscheiden. Denn eines habe ich als Coach gelernt: »Niemand wird kommen!«

Niemand wird kommen und dich abholen. Niemand wird kommen und deine »innere Arbeit« für dich erledigen. Es wird sich nichts verändern, wenn du dich nicht entscheidest. Denn wie gesagt: »Niemand wird kommen!«

Wenn du also in dich investieren möchtest, dann gibt es für dich die Möglichkeit, mein 3 Wochen Online-Programm kostenlos auszuprobieren. Die ganzen 3 Wochen mit geführter Meditation und über 20 Videolektionen gibt es für dich gratis.

**WICHTIG:** Bevor du diese Einladung akzeptierst, ist es wichtig,

## MEINE EINLADUNG ZUM ONLINE-PROGRAMM

dass du das erste Kapitel durchgelesen hast. Dort lernst du mehr über mich, deinen Coach und das 3 Wochen Online-Programm (die »Meditation-Challenge«)

Das Einzige, was du tun musst ist, dich jetzt zu entscheiden! Möchtest du in dich investieren? Möchtest du das 3 Wochen Online-Programm (»Meditation-Challenge«) ausprobieren?

JA? / NEIN?

Wenn du dich für das »JA« entschieden hast, dann lade ich dich ein, am nächsten 3 Wochen Online-Programm teilzunehmen.

Wann dieses anfängt und wie du dich anmelden kannst, erfährst du unter diesen Link: <https://meditation-challenge.de/deal>

## Quellenverweis

Studie zu Nachsinnen (“Was-Wäre-Wenn-Gedanken”): Chambers (2008). The impact of intensive mindfulness training on attentional control, cognitive style, and affect

Studie zu Reduzieren von Stress: Hoffman, (2010). The effect of mindfulness-based therapy on anxiety and depression: A meta-analytic review.

Studie zu Kurzzeit-Gedächtnis: Jha (2010). Examining the protective effects of mindfulness training on working memory capacity and affective experience.

Studie zu Fokus: Moore & Malinowski (2009). Meditation, mindfulness and cognitive flexibility

Studie zur emotionalen Reaktivität: Ortner (2007). Mindfulness meditation and reduced emotional interference on a cognitive task.

Studie zu Erhöhung der kognitiven Flexibilität: Siegel (2007). Mindfulness training and neural integration: Differentiation of distinct streams of awareness and the cultivation of well-being

Studie zu besser Beziehungen führen: Barnes (2007). The role of mindfulness in romantic relationship satisfaction and responses to relationship stress.

Studie zu Immunsystem: Grossman (2004). Mindfulness-based stress reduction and health benefits: A meta-analysis.

## MEINE EINLADUNG ZUM ONLINE-PROGRAMM

Studie zu Empathie: Aiken, G. A. (2006). The potential effect of mindfulness meditation on the cultivation of empathy.

Studie zu Allgemeines Wohlbefinden: Carmody (2008). Relationships between mindfulness practice and levels of mindfulness, medical and psychological symptoms and well-being in a mindfulness-based stress reduction program.

Buch: Michie, D. (2008). Hurry Up and Meditate: Your Starter Kit for Inner Peace and Better Health. ReadHowYouWant. com.

Buch: Gunaratana, B., & Gunaratana, H. (2011). Mindfulness in plain English. Wisdom Publications Inc.