

## Tägliche Meditation

Meditation ist ein essentielles Werkzeug, wenn es darum geht, Gewohnheiten zu ändern. Sie hilft dir, dir deiner Denk- und Verhaltensmuster, emotionalen Reaktionen und deines Körpers bewusst zu werden und damit dich besser kennenzulernen. Ohne diese Fähigkeit der bewussten Wahrnehmung wäre eine Veränderung nicht möglich. Wir wären gefangen in sich ständig wiederholenden unbewussten Mustern.

Mit täglicher Praxis erweiterst du deine Bewusstseinsebene, schärfst deinen Geist und nimmst dich selbst immer klarer wahr. Damit bist du in der Lage, bewusst über dich zu reflektieren, freie Entscheidungen zu treffen und neue Wege zu gehen.

### Struktur der Meditation

#### 1. 2 Minuten Sitzmeditation

Stell den Wecker auf 2 Minuten und schließe deine Augen.

- Zuerst im Körper ankommen:  
Wie sitzt du? Sitzt du gerade? Kannst du deine Sitzknochen spüren? Deine Sitzunterlage?  
Sind deine Ohren, Schultern und Hüfte in einer Linie?
- Dann mit der Atemsequenz fortfahren:  
Bring deine Aufmerksamkeit auf den Atem.
  - Atme durch die Nase ein und folge dem Atem durch die Nase, Hals, Lungen und in den Bauch. Lege eine Hand auf den Brustkorb und die andere auf den Bauch, um dir zu helfen, dem Atem zu folgen.
  - Atme durch die Nase aus und folge dem Atem zurück nach außen vom Bauch, in die Lungen, Hals, Nase, dann in die Außenwelt.
  - Beginne zu zählen: Einatmen 1 – Ausatmen 2 - Einatmen 3 ... bis Ausatmen 10. Wenn du bei 10 angelangt bist, fängst du wieder von vorne an zu zählen. Solltest du zwischendurch gedanklich abdriften, ist es kein Problem. Dann fängst du einfach wieder bei 1 an: Einatmen auf 1 und ausatmen auf 2 usw. bis die 2 Minuten um sind.

#### 2. 2-3 Minuten Check-In mit oder ohne Body Scan

Hast du es geschafft, jeden Tag 2 Minuten zu meditieren, dann erweitere deine Meditation auf 4-5 Minuten. Beginn mit dem Check-In mit oder ohne Body Scan.

- 2-3 Minuten Check-In ohne Body Scan
  - Beginn deine Meditation mit einem Check-In mit dir selbst  
Wie bist du gerade hier? Wie fühlt sich dein Körper an? Welche Emotionen nimmst du wahr? Bemerke das, was auftaucht. Schenke ihnen deine volle Aufmerksamkeit und erlaube dir, NICHTS damit zu machen. Sie kommen, sie gehen ... sie teilen ihr Leben mit dir und du teilst dein Leben mit ihnen.  
Du darfst einfach da sein und nichts tun. Du bist frei.

- 2-3 Minuten Check-In mit Body Scan

Wenn du magst, kannst du auch danach den Body Scan machen bevor du in die Atemsequenz gehst. Und zwar entweder vor oder nach dem Check-In. Probiere beides mal aus und schau, was am besten für dich funktioniert.

Body Scan:

Scan den Körper langsam von Kopf bis Fuß. Beginn dabei unten an den Fußsohlen.

- Bring deine Aufmerksamkeit auf die Fußsohlen. Wenn's dir leichter fällt, beginn mit einer Seite ...
- Spüre die eine Fußsohle, dann die andere, die Zehen, dann den ganzen Fuß. Die Beine, die Hüfte, Bauch, Brustkorb, Schultern, Arme, Hände, Finger, Hals, Nacken, Gesicht, Augen, Nase, Mund, Ohren und schließlich den ganzen Kopf.
- Schenk dem Körperteil deine ganze Aufmerksamkeit. Nimm wahr, was du bemerkst, OHNE es zu benennen und zu interpretieren.

Was wichtig ist:

Mach dir das Leben leicht. Wenn du merkst, dass die Meditation zu kompliziert wird, dann vereinfache sie beispielsweise so:

4-5 Minuten Sitzmeditation mit dem Fokus auf:

- Atem. Dann machst du nur die Atemsequenz mit oder ohne Zählen.
- Check-In.
- Body-Scan.

Je einfacher sie für dich ist, desto entspannter kannst du diese Praxis für dich erleben, Freude daran haben und damit auch tiefer kommen.

Ich wünsche dir viel Freude damit! 😊