

Besuchen Sie uns im Internet:
www.knaur-balance.de



Originalausgabe April 2016
© 2016 Knaur Verlag
Ein Imprint der Verlagsgruppe
Droemer Knaur GmbH & Co. KG, München
Alle Rechte vorbehalten. Das Werk darf - auch teilweise -
nur mit Genehmigung des Verlags wiedergegeben werden.
Cover, Gestaltung, Satz: lauterbachdesign.de
Druck und Bindung: Uhl, Radolfzell
Printed in Germany
ISBN 978-3-426-67516-8

2 4 5 3 1

Johannes Lauterbach

slowtime!

Einfach mal meditieren.
Die besten Kurzmeditationen.

INHALT

- 10 **VORWORT**
- 16 Einstieg und Ausstieg
- 17 **STARTER-MEDITATION**
- 19 **FUTTER FÜR DEN VERSTAND**
- EINBLICK**
- 23 Meditationsablauf für Einsteiger
- 24 **ZUM ERSTEN MAL MEDITIEREN**
- MEDITATIONEN ZUM DURCHATMEN**
- 29 Längeres Ausatmen
- 30 Atemzüge zählen
- 31 Atem wahrnehmen
- EINBLICK**
- 33 Wann meditiere ich?
- 33 Wo meditiere ich?
- 34 Wie lange und wie oft meditiere ich?
- 34 In welcher Körperhaltung meditiere ich?
- 35 Wie bereite ich mich auf eine Meditation vor?
- 35 Kann mich Musik unterstützen?
- MEDITATIONEN ZUM STRESS-LOSLASSEN**
- 37 Loslassen
- 39 Abgeben
- 40 Wechselatmung

EINBLICK

43 Was beim Meditieren „passieren“ kann

MEDITATIONEN ZUM WOHLFÜHLEN

45 Lächeln

47 Wellness durch Tönen

EINBLICK

50 Wie halte ich meine Hände beim Meditieren?

MEDITATIONEN, DIE UNTERSTÜTZEN UND HELFEN

53 Ratgeber-Meditation

56 Dankbarkeit

EINBLICK

58 Was ist Meditation?

58 Seit wann gibt es Meditation?

59 Warum ist Achtsamkeit so wichtig?

MEDITATIONEN, UM NEUES ZU ERFAHREN

61 Hören

63 Riechen

65 Rosinen-Meditation

68 Süßes & Salziges

EINBLICK

70 Denke ich weniger, wenn ich regelmäßig meditiere?

70 Was mache ich, wenn mich beim Meditieren
Gedanken ablenken?

MEDITATIONEN ZUR BERUHIGUNG

- 73 Gedankenpause
- 75 Schreibtischpause
- 77 Atempause
- 78 Sprechpause
- 80 Badewannenpause

EINBLICK

- 81 Was unterscheidet Meditation von Entspannungstechniken?
- 81 Müssen Meditierende an etwas glauben?

MEDITATIONEN ZUR STÄRKUNG DER SELBSTWAHRNEHMUNG

- 83 Auf sich achten
- 85 Body Scan
- 87 Der Weg wird zum Ziel: Achtsames Gehen

EINBLICK

- 90 Was mache ich, wenn es beim Meditieren juckt und kribbelt?
- 91 Hilft es, wenn ich mich beim Meditieren richtig anstrenge?
- 91 Wie ist die innere Haltung beim Meditieren?
- 92 Kann es beim Meditieren auch mal einen Druck im Kopf geben?

MEDITATIONEN FÜR MEHR KONZENTRATION

- 95 Der blaue Kreis

- 97 60 Sekunden
- 99 Kerzenmeditation

EINBLICK

- 101 Was passiert bei der Meditation?

MEDITATIONEN FÜR MEHR GELASSENHEIT

- 103 Die Sonne
- 105 Der Berg
- 107 Der Baum

EINBLICK

- 109 Wie wirkt sich Meditation auf den Alltag aus?

MEDITATIONEN MIT FARBEN

- 111 Grün
- 113 Rot-Orange

EINBLICK

- 115 Beim Meditieren geht es auch um Selbstliebe.
Ist das egoistisch?

MEDITATIONEN FÜR MEHR LIEBE UND MITGEFÜHL

- 117 Sich Liebe schenken
- 119 Die Rose
- 121 Affirmationen in der Meditation
- 122 Sich als Ruhepol erfahren
- 124 Sich lieben und akzeptieren

MEDITATIONEN, DIE GRENZEN ÖFFNEN

- 127 Sich auflösen
- 129 Wohlfühlworte
- 130 Zukunft & Vergangenheit

EINBLICK

- 132 Wird mein Leben durch Meditation entspannter?
- 132 Werde ich durch Meditation glücklicher?

MEDITATIONEN, DIE ÜBERRASCHEN

- 135 Bild-Zeit im Museum
- 138 Stein-Zeit
- 141 Abschlussmeditation

- 142 Schlußwort
- 144 Bildnachweis

**JETZT.
EINFACH DA SEIN.
NICHTS TUN.**



VORWORT

Jetzt. Meditation macht Sie: gesünder, selbstbewusster, entspannter, gelassener, zufriedener, konzentrierter, klarer, wacher, liebevoller, vertrauensvoller, einfühlsamer, achtsamer, kontaktfreudiger und glücklicher.

Die gute Nachricht: Meditieren kann jeder. Sie können es, Ihr Partner kann es, Ihre Nachbarin, Ihr Kollege im Büro, der Postbote, die KassiererIn an der Supermarktkasse, die Lehrerin Ihrer Kinder, die Friseurin, der Müllwagenfahrer, die Steuerberaterin, der Uniprofessor, der Lokführer, die Ärztin, der Handwerker, die Verkäuferin, die Anwältin... alle können es. Und damit haben wir schon mal das Wichtigste geklärt.

Ganz einfach. Meditieren ist wie Zähneputzen oder Fahrradfahren. Und das Schöne: Auch kurze Meditationen sind effektiv und überall möglich. Schon 3 Minuten Meditieren am Tag verbessert Ihre Lebensqualität.

Jederzeit und überall. Die Meditationen in diesem Buch sind 3, maximal 5 Minuten kurz. 180 bis 300 Sekunden kann jeder still sitzen. Außerdem lässt sich dafür auch immer ein Zeitfenster finden. Die kleine Pause zwischendurch ist überall möglich: im Büro, auf dem Weg zur Arbeit in Bahn oder Bus, zu Hause, im Wartezimmer. Selbst in der Warteschlange im Supermarkt lässt es sich wunderbar meditieren.

Kein Marathon. Natürlich können Sie die Übungen nach Zeit und Lust ausdehnen. Aber machen Sie Ihre Meditationen nicht zum Ausdauertest. So verlieren Sie nicht den Spaß am Meditieren.

Im Trend. Schauspieler wie Julia Roberts, Clint Eastwood oder Richard Gere tun es schon lange. Popstars wie Robbie Williams, Lady Gaga oder Madonna machen es ebenso. Und auch Wirtschaftsbosse, Banker und Leistungssportler nutzen die Meditation für sich als mentales Trainingsprogramm und sorgen damit für eine gesunde Balance zwischen Anspannung und Entspannung. Aber nur weil Prominente meditieren, heißt das noch lange nicht, dass Meditation auch etwas für Sie ist. Folgende Punkte sprechen sogar eindeutig dagegen:

- **Meditieren kostet Zeit** - auch wenn Sie nur mit 3 Minuten anfangen. Diese 180 Sekunden ließen sich auch ganz anders nutzen: Morgens könnten Sie länger schlafen oder frühstücken. Mittags hätten Sie mehr Zeit zum Essen oder für den Small Talk mit den Kollegen. Und abends könnten Sie länger fernsehen oder in der Badewanne liegen. Oh, oh - ist es das wert?
- **Meditieren macht einen klaren Kopf.** Mit der Folge, dass Sie sich und Ihr Umfeld neu wahrnehmen und die eine oder andere klare Entscheidung treffen. Hoppla - das riecht doch schwer nach Veränderung.