

Die 7 Schlüssel zu wirksamen Meditationen



Sofort anwendbar
Wissenschaftlich fundiert
Schritt für Schritt-Anleitung
Für Einsteiger und Fortgeschrittene
Das Beste aus 25 Jahren Meditationspraxis

Der Autor

Grigor Nussbaumer



Menschen in Krisen, Manager, Sportler und Führungskräfte suchen Monate und Jahre nach dem Grund für ihre Unzufriedenheit – Grigor Nussbaumer offenbart ihnen den Kern ihrer Probleme in einer Sitzung.

Der Schweizer Mental- und Bewusstseinstrainer pflegt zwar ungewöhnliche Arbeitsmethoden, trifft damit aber ins Schwarze. Gerade Leistungsträgern und Menschen mit einem rationalen Weltbild

verhilft Nussbaumer zu weitreichenden Erkenntnissen: Viele von ihnen begegnen im Alter von 40 Jahren erstmals wirklich sich selbst. Und verstehen, dass sie nicht nur rationale, sondern auch emotionale und spirituelle Wesen sind.

Geprägt durch den plötzlichen Tod seines Vaters als er 6 Jahre alt war und traumatische Erfahrungen in seiner Kinder- und Jugendzeit, entdeckte Grigor Nussbaumer die spirituelle Welt – seine Rettung! Er machte eine Lehre als Tiefbauzeichner, holte die Hochschulreife nach und wechselte nach einem Psychologiestudium an der Universität Zürich in die Unternehmensberatung, bevor er seinen eigenen beruflichen Weg fand.

Er entwickelte die [Mental Power®-Methode](#) und gründete 2002 das gleichnamige Institut. Über 500 ausgebildete Mental- und Persönlichkeits-Coachs und mehr als 2.000 Klienten hat er in dieser Zeit durch Veränderungen begleiten dürfen.

Inhaltsverzeichnis

Einstieg

1. Schlüssel - Absicht und Motivation	4
2. Schlüssel - Erprobte und aufbauende Methode	7
3. Schlüssel - Körper und Geist im Einklang	8
4. Schlüssel - Surfen und nicht mauern	10
5. Schlüssel - Zustandserfahrener Lehrer	11
6. Schlüssel - Neugierde und Durchhaltewille	12
7. Schlüssel - Mit dem Fixstern durch Berg und Tal	14
Geführte Meditation	15
Weitere Möglichkeiten	18

Einstieg

Eine gute Nachricht zu Beginn: Meditation funktioniert!

Ob Sie Ihren Stress vermindern, Ihre Konzentration verbessern, ausgeglichener und ruhiger sein wollen oder die Persönlichkeitsentwicklung Ihr Ziel ist, in diesem Buch erhalten Sie nützliche Informationen zum Erfolg.

In den alten Philosophien wurde die Meditation als Übung empfohlen, um das Wachstum zu fördern, indem sie uns den Zugang zu unserem Inneren erlaubt. Meditation verbindet Körper, Geist und Seele zu einer Einheit, dabei können wir unser persönliches Dasein bewusst erfahren.

Vielfältige Meditationsmethoden sind fernöstliche Praktiken mit spirituellem Hintergrund, die im Westen häufig säkularisiert auf Grund ihrer entspannenden Wirkung praktiziert und auch in die klinische Praxis integriert werden. Der Meditation werden neben der Entspannungsreaktion weitergehende positive Wirkungen zugeschrieben.

Die Neurowissenschaftlichen Studien zeigen ganz klar, Meditation wirkt sich auf die Gehirnstruktur aus. Ihr Gehirn hat die Fähigkeit, sich bis ins hohe Alter stetig zu entwickeln. Meditation wirkt sich stark auf die Hirnregionen aus, welche für Lernen und Gedächtnis, Emotionsregulation, Selbstwertgefühl und Perspektivenübernahme beteiligt sind. Es ist faszinierend, die Plastizität des Gehirns zu sehen, durch Meditation können wir eine aktive Rolle zur Veränderung des Gehirns, unserem Wohlbefinden und unserer Lebensqualität beitragen.

Neurowissenschaftliche Studien zeigen:

Meditation wirkt sich auf die Gehirnstruktur aus und dies nach kurzer Zeit.

Welche Vorteile hat das meditieren? (Beispiele)

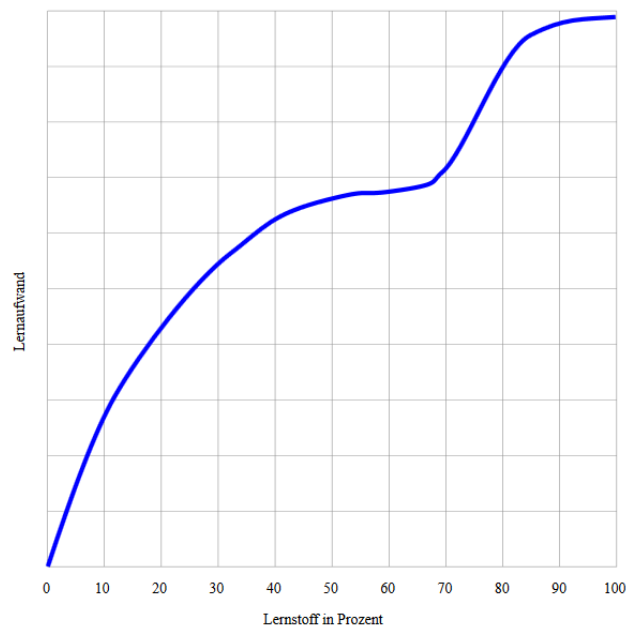
- ✓ Es verlangsamt den Alterungsprozess
- ✓ Es lindert Schmerzen
- ✓ Es schenkt Energie
- ✓ Es reduziert die Anzahl der Bakterien im Körper und stärkt das Immunsystem
- ✓ Es verbessert die Durchblutung des Gehirns
- ✓ Es erhöht die Lernleistung
- ✓ Es fördert den gesunden Schlaf
- ✓ Es reduziert Stress und Druck uvm.

Schlüssel Eins: Absicht und Motivation

Als erstes müssen Sie sich fragen, warum Sie überhaupt meditieren möchten. Dies scheint eine simple Frage zu sein, aber dahinter steckt viel mehr. Wie überall im Leben sollten Sie zuerst Ihre Motivation prüfen, bevor Sie etwas Neues starten. Denn auch beim meditieren werden Sie Phasen erleben, wo es vielleicht mal nicht so rund läuft. Und genau in diesen Phasen müssen Sie wissen, warum Sie trotzdem den Weg weitergehen wollen. Machen Sie sich Gedanken darüber, um was es wirklich geht. Von was möchten Sie weg? Was möchten Sie loslassen? Was ist das Problem welches Sie lösen möchten?

Da Sie nicht linear lernen, sollten Sie sich bewusst sein, warum Sie meditieren wollen. So bleiben Sie auch dann motiviert, wenn es nicht immer nur bergauf geht.

Vielleicht haben Sie schon einmal von der sogenannten **Lernkurve** gehört? Diese besagt, dass zu Beginn des Lernens relativ viel Aufwand betrieben werden muss, um auf ein gutes Niveau zu kommen. Dann kommt eine Phase, wo man mit relativ wenig Aufwand viel Lernfortschritt erzielt. Am Ende benötigt man nochmals ein höheres Engagement, um den Rest des Wissens zu erschliessen.



Zwischendurch kann sich auch eine Phase einstellen, die man Lernplateau nennt. In dieser Phase ist scheinbar wenig Fortschritt zu bemerken.

Was jedoch auf der Gehirnebene geschieht ist sehr wichtig. Denn während wir vielleicht das Gefühl haben, dass nichts passiert, arbeitet das Gehirn auf Hochtouren. Denn in diesen Phasen werden die kleinen Einzelstücke zu grösseren Blöcken im Gehirn zusammengefasst.

Beantworten Sie jetzt folgende Frage:

Welche Probleme möchte ich mit Meditieren lösen? Was möchte ich nicht mehr?

Checkliste: Warum möchte ich meditieren?

- Ich möchte den Körper entspannen lernen
- Ich möchte das Gedankenkreisen reduzieren
- Ich möchte meine Gefühle besser kontrollieren lernen
- Ich möchte besser mit Stress umgehen lernen
- Ich möchte gesund und erholsam schlafen
- Ich möchte die Selbstheilungskräfte aktivieren
- Ich möchte Fülle und Erfolg in mein Leben bringen
- Ich möchte mein Selbstwertgefühl und Selbstbewusstsein steigern
- Ich möchte einen Weg zu mir selbst nutzen lernen
- Ich möchte negative Gedanken reduzieren und in positive wandeln
- Ich möchte klarer denken und weniger emotionale Probleme
- Ich möchte meinen tieferen Sinn und dessen Bedeutung erfahren
- Ich möchte Einblicke in eine spirituelle Dimension des Seins

Schlüssel Zwei: Erprobte und aufbauende Methode

Der zweite Schlüssel scheint auf den ersten Blick sehr logisch. Denn ohne eine funktionierende und erprobte Meditationstechnik können Sie ja gar keinen Erfolg haben. Aber wenn Sie einmal den ganzen Meditationsmarkt anschauen, werden Sie schnell feststellen, dass es unzählige Methoden gibt. Und jetzt sind wir wieder bei Ihrer Motivation! Was möchten Sie erreichen?

Wenn Sie sich einfach entspannen möchten, reicht vielleicht eine Achtsamkeitsmeditation oder Autogenes Training. Wenn Sie jedoch Ihre Persönlichkeit gezielt entwickeln wollen, reicht dies bei weitem nicht.

Wenn Sie Ihre Persönlichkeit gezielt weiterentwickeln wollen, brauchen Sie eine erprobte und aufbauende Meditationstechnik.

In die Mental Power®-Methode haben wir 25 Jahre

Meditationserfahrung einfließen lassen. Sie können mit dieser Methode eine einfache Entspannung durchführen, die Kindheit aufarbeiten, Ihr Bewusstsein erweitern oder die Intuition trainieren.

Checkliste: Was sollten Sie bei der Wahl der Methode berücksichtigen?

- Welche Organisation steht hinter der Methode?
- Hat der Lehrer selber Erfahrung in der Begleitung von Personen?
- Wurde die Methode den Gehirnfunktionen (EEG) angepasst?
- Entspannt die Methode nachweislich Körper und Geist?
- Ist die Methode aufbauend und ist sie auch für höhere Bewusstseins-Zustände geeignet?
- Ist die Methode auf westliche Gegebenheiten angepasst?
- Wie viele Personen arbeiten bereits nach der Methode?
- Gibt es Unterstützung bei Problemen (Telefon, eMail)?
- Gibt es auch Live-Seminare mit dem Entwickler der Methode?
- Gibt es CD's mit geführten Meditationen zum Kennenlernen?
- Wie lange wird die Methode schon geschult?
- Gibt es Referenzen?

Schlüssel Drei: Körper und Geist im Einklang

Den Körper wahrnehmen lernen

Ein entspannter Körper ist die Grundlage für eine erfolgreiche Meditation. Ihr Körper folgt der Aufgabe, sich stets den äusseren Einflüssen anzupassen und das Gleichgewicht zwischen Innen und Aussen zu schaffen (Homöostase). Hierzu gehören auch geistige Tätigkeiten, welche den Körper in Anspannung oder Entspannung versetzen. Emotionen und Gedanken beeinflussen körperliche Prozesse, Körper und Geist sind miteinander verwoben.

In der Meditation richten wir unseren Geist nach innen, wir entziehen uns den äusseren Einflüssen. Je besser Sie sich den äusseren Sinneswahrnehmungen entziehen können, umso tiefer kann Ihr Geist in sich kehren.

Echte Persönlichkeitsentwicklung verlangt die Fähigkeit zur Innenschau. Dazu müssen Sie lernen Körper und Geist in Einklang zu bringen.

Setzen Sie Vorkehrungen, um möglichst ruhig und ungestört meditieren zu können.

Schalten Sie Ihr Mobiltelefon aus und schauen Sie darauf, nicht mit einem Hungergefühl oder der Übersättigung zu starten. Wir möchten die körperlichen Sinnesreize so weit wie möglich reduzieren. Die Sitzposition sollte angenehm sein und Ihnen ermöglichen, 30 Min. entspannt zu sitzen.

Tipp: Es gibt sie nicht, die beste Zeit um mit Meditieren zu beginnen. Sie werden immer etwas anderes finden, das gerade zu tun ist. Sie müssen einfach damit starten. Entscheiden Sie sich.

Den Geist beruhigen

Wir neigen dazu, uns mit unserem Verstand zu identifizieren. Diese Tendenz, jedem Impuls folgen zu müssen, führt zur Überforderung. Ohne den Blick fürs Grosse zu behalten, verlieren wir uns in Kleinigkeiten. Lernen Sie Ihre Gedanken aus einer Beobachterrolle wahr zu nehmen, ohne Wertung und Anhaftung. Diese Haltung ist wichtig für eine Reflexion ohne Projektion.

Verwenden Sie ein einfaches Mantra. Der Verstand schwingt sich stets von Gedanke zu Gedanke, während Sie versuchen ruhig zu sein. Anstatt sich dagegen zu wehren, konzentrieren Sie sich auf einen einfachen Gedanken. Achten Sie z.B. nur auf Ihre Atmung, einen Satz oder ein Wort. z.B. „ Ich bin ruhig und entspannt“ oder „ einatmen... ausatmen“.

Irgendwann erreichen Sie einen Ort der inneren Ruhe. Es kann auch helfen zu zählen. Beginnen Sie bei 100 und mit jedem Ausatmen sagen Sie sich die Zahl innerlich und zählen nach unten.

Wir geben unserem Verstand eine viel zu starke Aufmerksamkeit, hier ein Vergleich: Die Datenverarbeitung vom Unterbewusstsein und Bewusstsein steht in etwa im Verhältnis eines Fussballfeldes zu einem Tischtennisball. Dazwischen sitzt eine von uns programmierte Firewall, die unsere Wahrnehmungsmuster herausfiltert, nach unseren Glaubenssätzen, Wertesystemen und installierten Programmen. So ergibt sich unsere subjektive und individuelle „Realität“.

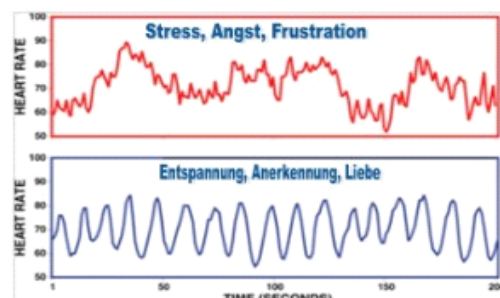
Übung: 3-3-6 Atmung

Diese einfache Atmungstechnik versetzt den Körper innert kurzer Zeit in eine in sich gekehrte Haltung. Bei der Atmung zur Entspannung ist grundlegend die Ausatemungszeit länger als das Einatmen und es wird in den Bauch geatmet, nicht in die Brust. Langjährige Erfahrung hat gezeigt, dass wenn Sie 3 Sekunden einatmen, sanft den Atem für 3 Sekunden halten und dann entspannt 6 Sekunden ausatmen, dies eine optimale Ausgangslage für die Initiierung einer Meditation ist.

Herzkohärenz – HRV

Unter Herzkohärenz versteht man die Angleichung der Atmung- zur Herzkurve. Dies ist eine kraftvolle Übung, seinen Körper wahrzunehmen und die Regenerationsprozesse im Körper zu stärken. Je höher die Herzratenvariabilität (HRV) ist, umso belastbarer und flexibler arbeitet das Nervensystem. Körper und Geist passen sich schneller an Situationen an und können auf Veränderungen reagieren, sozusagen die Toleranz bis Sie sich überfordert oder gestresst fühlen.

Weitere Vorteile der regelmässigen Anwendung dieser Technik sind: Stärkung des vegetativen Nervensystems und der Selbstheilungskräfte. Verbesserungen bei Asthma, Bluthochdruck, Schmerzen, Ängsten, Schlafstörungen und Herz-Kreislaufproblemen. Zudem fördert man eine positive Stimmung und regeneriert schneller.



Schlüssel Vier: Surfen und nicht mauern

Das einzig konstante im Leben ist die Veränderung. Wir neigen dazu, uns an Dingen, Menschen und Gegebenheiten festzuklammern und haben Angst vor dem Ungewissen und Neuen. Wir möchten die Kontrolle behalten und stets den Überblick bewahren. Dabei bauen wir uns Mauern gegen den Fluss des Lebens und kämpfen innerlich oder äusserlich dagegen an. Viel schöner ist es, sich vom Leben treiben zu lassen. Grundlagen dazu sind die Belastbarkeit des Systems, dessen Flexibilität und Offenheit sowie eine hohe Resilienz, um sich schnell anpassen zu können.

Umgang mit Widerständen

Wenn ich mich gegen eine Gegebenheit im Leben wehre, erzeuge ich automatisch einen Widerstand. Die Nichtakzeptanz entzieht uns Energie, wir haben Angst und Sorgen uns vor der Veränderung. Wir nehmen eine Angriffs- oder Verteidigungsposition ein. Ob wir im Wandel der Zeit immer mürrischer und niedergeschlagener werden oder würdevoll bleiben, hängt stark mit der Fähigkeit zusammen, sich dem Wandel des Lebens anpassen zu können.

Sich nicht gegen Probleme wehren

Die Tendenz des Verstandes, sich mit anderen zu vergleichen und alles perfekt machen zu wollen, hält Sie in einem Zustand der Angst, Frustration und Verstimmung. Allgemein hat diese Tendenz ihren Ursprung in negativen Glaubenssätzen und Programmierungen, welche wir uns so zu sagen auf den Leib geschrieben haben. In der Meditation lernen Sie, Ihren Geist zu beobachten, ohne sich mit dessen Beurteilungen und Vergleichen zu identifizieren. In dieser Wahrnehmung kann der Blickwinkel gewechselt und ein Thema objektiver betrachtet werden. Die Wahrnehmung grösserer Zusammenhänge und die Annahme der Situation werden damit möglich. Wir erkennen um was es geht. Durch die Annahme des „Problems“ ändern wir unseren Blickwinkel in Richtung Lösung und wir können uns nach vorne bewegen.

Lernen Sie auf den Wellen des Lebens zu surfen, es braucht weniger Kraft und Energie, zudem macht es einfach mehr Spass!

Die Mental Power-Meditationstechnik ist das Surfbrett ☺

Führen Sie ein kleines Tagebuch in einem Notizbuch oder dem Telefon. Kurze Stichworte des Erlebten und den aktuellen Gefühlen. Dies kann ein starker Motivator zur Veränderung und Akzeptanz werden.

Schlüssel Fünf: Zustandserfahrener Lehrer

Lernen, wieder Schüler sein zu dürfen

Versuchen Sie, neuen Dingen mit einer kindlichen Neugierde zu begegnen. Versetzen Sie sich immer wieder in die Lage des Schülers. Mit einer offenen Einstellung und Begeisterung lernt das Gehirn schneller. Haben Sie nicht das Gefühl und den Anspruch, es perfekt machen zu müssen. Beginnen Sie einfach und erlauben Sie sich, auch einmal Fehler machen zu dürfen. Fordern Sie sich selbst heraus und vergleichen Sie sich nicht mit anderen und gehen Sie spielerisch vor.

Versetzen Sie sich bewusst in die Rolle des Schülers, die Lerngeschwindigkeit nimmt dadurch stark zu und Sie erzielen so langfristige Erfolge.

Sie brauchen einen Lehrer, der selber die meditativen Zustände kennt und beherrscht. Ansonsten ist es, als ob ein Blinder einen anderen Blinden führt.

Der Lehrer muss den Weg bereits gegangen sein

Wenn Sie ein Seminar, eine Ausbildung oder ähnliches besuchen, sollten Sie darauf achten, dass die Lehrperson aus eigener Erfahrung spricht und nicht nur Gehörtes, bzw. Gelesenes wiedergibt. Der Ausbilder muss den Weg bereits selber gegangen sein, um einen Schüler richtig zu begleiten. Die Internetseite des Anbieters sollte Ihnen Referenzen und Informationen zur Lehrperson bereitstellen können.

Nur ein Lehrer, der selber die Kunst der Meditation kennt und beherrscht, kann Sie gezielt in die tieferen Schichten Ihrer Persönlichkeit führen. Jede Meditation verändert das Bewusstsein und ermöglicht Ihnen wichtige Erkenntnisse über das eigene Verhalten.

Hat der Meditationslehrer keine Erfahrung, brauchen Sie viel zu lange, um sich selber durch die Entspannungs- und Konzentrationsphasen zu führen. Zudem kann es schnell passieren, dass Sie sich nicht mehr weiterentwickeln und stehen bleiben.

Schlüssel Sechs: Neugierde und Durchhaltewille

Glaubenssätze hinterfragen

Was hat Sie geprägt und wie sind Sie zu dem geworden, der Sie jetzt sind? Reflektieren Sie die Entwicklung Ihres Charakters. Seit Geburt werden wir durch äussere Umstände geprägt: Unser Wertesystem, unsere Moral und Ethik wird durch Eltern, Familie, Schule, Arbeit und vielem mehr beeinflusst und „programmiert“. Wir übernehmen Einstellungs- und Verhaltensmuster von anderen Personen und speichern diese im Unterbewusstsein ab.

Wir entscheiden uns stets für das Eine oder Andere. Dabei spielen die Glaubenssätze eine entscheidende Rolle. Doch entspricht diese Wahrnehmung nur einem kleinen Teil der Möglichkeiten. Es ist die für uns herausgefilterte, subjektive und abgegrenzte Wahrnehmung, welche wir als Realität sehen.

Den Verstand loslassen

Gönnen Sie Ihrem Verstand, Ihrem inneren Bewerter und Kontrolleur eine Pause! Der Teil in uns, welcher sich gerne vergleicht und stets beschäftigt ist sich ins beste Licht zu stellen, wird stark durch innere Glaubensmuster, Überzeugungen und „Schubladen“ regiert. Dieser Teil, welcher sich als getrennt von der Aussenwelt und anderen Menschen sieht und in uns zu wohnen scheint, das Ich, hält sich stark an Gewohntem fest und hindert uns, eine vollkommen offene und unvoreingenommene Haltung einzunehmen.

Offen für Neues sein, Kreativ werden

Seien Sie mutig und öffnen Sie sich. Bleiben Sie offen für Neues und Unbekanntes. Erlauben Sie sich, mit einer kindlichen Neugierde Dinge zu betrachten und vor allem sich selbst nicht zu ernst zu nehmen und auch einmal über sich lachen zu können. Machen Sie sich nicht zu viele Gedanken, wie etwas sein soll, sondern tun Sie es einfach. Erzeugen Sie nicht zu viele Erwartungen und konzentrieren Sie sich einfach darauf, jetzt das Bestmögliche zu geben. Tun Sie es einfach und seien Sie sich selbst!

Durchhaltewillen, Kontinuität

Fokussieren Sie Ihr Ziel und vereinbaren Sie mit sich selber eine Strategie. Was soll wann, wie gemacht werden. Halten Sie sich an Ihre gesetzten Vereinbarungen und bleiben Sie konsequent. Hüten Sie sich vor Ausreden aus Faulheit („ich möchte lieber schlafen, fernsehen,...) oder Perfektionismus („ich bin noch nicht gut genug. Erst wenn ich ... habe/bin, kann ich ...“).

Bleiben Sie konsequent und nehmen Sie Ihre Abmachung mit sich selbst ernst. Nur kontinuierliches Training bringt Sie weiter, egal in welchem Bereich. In der Meditation entwickeln Sie dadurch gewisse mentale und emotionale Muskeln.

Fangen Sie klein an. Beginnen Sie mit 10 Minuten, falls Ihnen dies wie eine Ewigkeit vorkommt beginnen Sie mit 5 Min. Fügen Sie jeden Tag eine Minute dazu. Dehnen Sie die Zeit mehr und mehr aus, bis Sie gut 30 erreichen.

Schlüssel Sieben: Mit dem Fixstern durch Berg und Tal

Wer einen Fixstern hat, kümmert sich nicht um die Hügel auf dem Weg (Motivation)

Erzeugen Sie eine Notwendigkeit, wieso Sie sich verändern möchten. Das Ziel sollte Sie auf möglichst vielen Ebenen berühren. Entwickeln Sie ein Gefühl dafür. Beziehen Sie möglichst viele Sinne mit ein, wie es sich beim Erreichen des Ziels anfühlt. Verankern Sie diesen Zustand und lassen Sie sich dorthin ziehen. Dies ist Ihre Richtung auf dem Kompass. Wie ein Fixstern am Himmel behalten Sie Ihr Ziel im Fokus und lassen sich so, durch Steine auf dem Weg, nicht abbringen. Der Fixstern ist Ihr Magnet!

Seien Sie konsequent, nehmen Sie sich bewusst Zeit für sich und halten sich Ihre selbst gesetzte Vorgabe. Die Regelmässigkeit und Wiederholung entscheidet über den Erfolg.

Welche Ziele möchte ich mit Meditieren erreichen? Was wünsche ich mir?

Was bin ich bereit dafür zu tun?

Das Ziel vor Augen behalten und trotzdem im Jetzt sein

Der Weg ist das Ziel. Wenn Sie für sich ein Ziel definiert haben, ist es wichtig, dass Sie ein Gefühl dafür entwickeln, wie es sich beim Erreichen des Ziels anfühlt. Machen Sie sich im Kopf völlig frei und konzentrieren Sie sich auf den jetzigen Moment. Das Gefühl ist Ihr Kompass, welcher die Richtung vorgibt. Geben Sie dem Verstand nicht zu viel Aufmerksamkeit, wenn es um Vorstellungen der Zukunft geht. Die meisten Vorahnungen treffen nie ein und schwächen Ihre Überzeugung.

Beispiel: Geführte Meditation

Zum Schluss laden wir Sie ein, sich auf eine kleine Entspannungsmeditation einzulassen. Sie können die Übung verschieden nutzen, hier einige Beispiele:

- Lesen Sie die Meditation von Anfang bis Schluss durch, machen Sie sich eine Vorstellung von dem, was Sie mit der Meditation erreichen wollen. Versuchen Sie nicht, sich jedes Wort zu merken, sondern entwickeln Sie mehr ein Gefühl dafür. Innere Bilder können zur Orientierung helfen, sich an den Ablauf der Übung zu erinnern. Lassen Sie die Meditation einfach geschehen.
- Sie können die Meditation auch aufnehmen (CD, MP3) und anschliessend vorspielen. Versuchen Sie sanft und langsam in einem entspannten Ton zu sprechen. Machen Sie längere Pausen zwischen den Anweisungen, damit Sie ausreichend Zeit haben, Ihre inneren Erlebnisse zu empfinden.
- Sie können sich die Meditation durch einen Freund/Freundin vorlesen lassen. Hier gilt auch: Mit einer sanften und entspannten Stimme zu sprechen und die ausgedehnten Pausen dazwischen einzuhalten.

Die Pausen im Text sind folgendermassen gekennzeichnet:

(*) = 3 bis 5 Sekunden

(**) = 6 bis 10 Sekunden

(***) = 15 bis 30 Sekunden

Entspannungsmeditation

Nehmen Sie sich während den nächsten 30 Minuten ganz Zeit für sich, um eine Reise nach innen zu unternehmen, die Körper, Geist und Seele entspannt.

Setze oder lege Dich bequem hin ()*

Nimm den Raum wahr und wie sich Dein Körper auf dem Untergrund anfühlt, komme ganz bei Dir an ()*

Schliesse Deine Augen.

*Deine Aufmerksamkeit ist ganz bei Deinem Körper, nimm einfach nur wahr ohne etwas beeinflussen zu wollen. (**)*

Richte Deine Aufmerksamkeit auf deine Atmung... wie sie ganz automatisch kommt und geht ()*

Du atmest Entspannung ein ... und alle Anspannung aus ... Entspannung ein ... Anspannung aus...()*

leicht und tief atmest Du ... immer tiefer und tiefer sinkst Du ()*

Beginne Dich langsam von der äusseren Umgebung zurückzuziehen ()*

Ziehe Dich von dem, was Dich umgibt zurück...()*

Ziehe Dich von noch vorhandenen Gedanken zurück... ()*

Ziehe Dich in Dich selbst zurück ... Dein ruhiger Atem führt Dich zu Stille und Einkehr...

*(**)*

*Erlaube Deinen Gesichtsmuskeln sich zu entspannen ... (**)*

Deine Stirn, () Deine Augen, (*)dein Kiefer, (*)deine Zunge ... (*)
... alles ist tief entspannt*

*(**)*

Lasse die Entspannung tiefer in Deinen Körper fliessen ... ()*

Lass die Entspannung Deinen Nacken hinunterfliessen ... () in Deine Schultern.*

*(**)*

Lass die Entspannung in beide Arme hinabgleiten ... () bis in die Fingerspitzen.*

Lass die Entspannung in Deine Brust fliessen ... () den Rücken und die Wirbelsäule hinunter ... (*)*

*Erlaube den Muskeln Deines Rückens, einfach loszulassen (**)*

Du lässt los ... () ... Du lässt los ... (*) ... mehr und mehr ... immer tiefer und tiefer ...*

*(***)*

Lass die Entspannung in Deinen Körper fließen. ()*
Lass sie tief in Deinen Bauch hineingleiten... ()*
Genau in die Mitte Deines Körpers ... ()*
Genau in die Mitte Deines Seins ... ()*
Erlaube der Entspannung durch Deine Hüften und Dein Becken zu fließen
() und Deine Beine hinab ... (*)*
bis hinunter zu Deinen Füßen ...

*(**)*

... so dass Du tief in Dir Deinen ganzen Körper vollständig entspannt sehen
*und empfinden kannst. (**)*

Tief in Dir siehst und empfindest Du, wie friedlich und still Dein Geist ist ...
()*

*... ganz still... (**)*

Tief in Dir siehst und empfindest Du, wie ruhig und klar Deine Gefühle
*sind... (**)*

*... und Deine Seele ist voller Frieden. (**)*

Tief in Dir siehst und empfindest Du Deinen Körper, () Deinen Geist, (*)*
Deine Gefühle, () und Deine Seele (*) in Harmonie. (***)*

(Diese Pause kann 2-3 Minuten dauern oder auch länger)

*Komm nun langsam zum Ende Deiner Meditation... (***)*

Nimm Dir die Zeit, die Du brauchst, um zu einem inneren Abschluss zu
*kommen. (**)*

*Erlaube Dir langsam zurück zu kehren ... (**)*

*Zurück in die äussere Welt. (**)*

Erlaube Dir, aufzuwachen und wieder hier zu sein ... ()*

*... erfrischt und wach. (**)*

Atme ein paar Mal tief durch, ()*

Öffne Deine Augen und strecke Deinen Körper, ()*

willkommen zurück...

Nehmen Sie sich ein paar Minuten Zeit, das Erlebte zu reflektieren und abzuschliessen, bevor Sie wieder Ihren Alltagsbeschäftigungen nachgehen. Am besten machen Sie sich ein paar Notizen.

- Wie fühlte sich die Entspannung an?
- Was ist Ihnen aufgefallen?
- Was nehmen Sie mit für die nächste Meditation?
- Auf was möchten Sie sich das nächste Mal speziell achten?

Möchten Sie die Kunst der Meditation mit professioneller Anleitung lernen? Dann empfehlen wir Ihnen die Teilnahme an einer unserer Seminare!



Lernen Sie Ihr Leben zu entschleunigen und sich selbst als unerschöpfliche Energiequelle zu entdecken!

Nehmen Sie Ihr Leben wieder selbst in die Hand und beginnen Sie Ihr volles Potenzial zu entfalten. In diesem Seminar lernen Sie die faszinierende Mental Power®-Methode, mit der Sie die wichtigsten Fragen Ihres Lebens beantworten können!

- ✓ Auszeit nehmen und Energie tanken
- ✓ Glücklich und selbstbestimmt leben
- ✓ Den inneren Kompass entdecken (Intuition)
- ✓ Mentale Stärke und Klarheit aufbauen (Selbstcoaching)
- ✓ Neue Potenziale und Kreativität entfalten (Tiefen-Meditation)

→ **[Hier klicken für Infos und Daten](#)**

Noch Fragen? Nehmen Sie mit uns Kontakt auf:



Mental Power Int. GmbH
+41 (0) 44 252 77 11

www.mentalpower.ch
info@mentalpower.ch