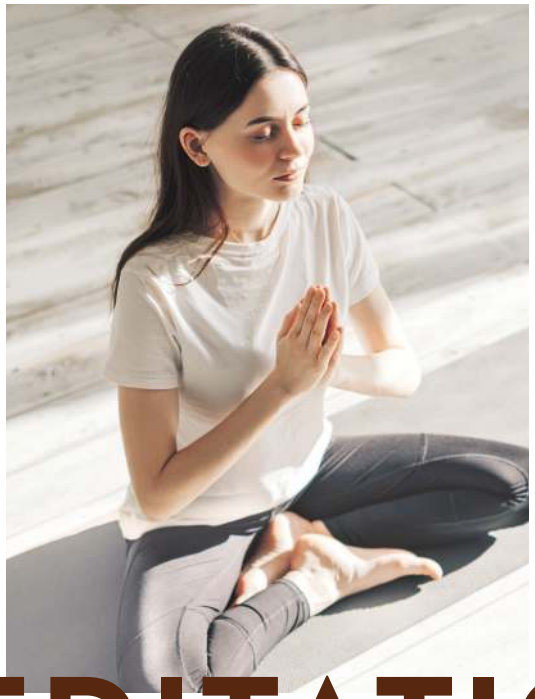
RATGEBER GESUNDHEIT

Marie Mannschatz



GEFÜHRTE AUDIO-MEDITATIONEN ZUM STREAMEN

MEDITATION

Stress, Selbstzweifel und Grübeln endlich loslassen

Mit 5-Minuten-Meditationen und wertvollen Achtsamkeitsimpulsen

GU

Dieses Buch ist das richtige für dich, wenn …

… du **liebevoller mit dir selbst** und deinen Mitmenschen umgehen möchtest.

… du dir **mehr Gelassenheit** im Umgang mit Stress und Herausforderungen wünschst.

… du dich nach **mehr Selbstakzeptanz** sehnst.

… du innere Unruhe, Grübeln, selbstkritische Gedanken und **destruktive Muster ablegen** möchtest.

… du nach einer Methode suchst, um deine Gefühle tiefer zu ergründen, damit du mehr Verständnis und Klarheit für dich selbst und andere findest.

… du deine **inneren Kraftquellen** freilegen willst.

… du deine **Lebensqualität rundum verbessern** möchtest.

Die Übungsprogramme –
dein Weg zu mehr Fokus und Balance

Der QR-Code rechts führt dich zu fünf geführten Meditationen, die für Meditations-Einsteiger passgenau konzipiert sind. Sie sind Teil des Acht-Wochen-Übungsprogramms, das du im Detail ab Seite 69 findest. Die Meditationen ermöglichen dir einen systematischen Einstieg.

Die Sieben-Punkte-Meditation dient einer intensiven Körperwahrnehmung. Sie hilft dir dabei, eine gezielte Verbindung zu deinem Körper herzustellen. → AB SEITE 78

Die Atemmeditation schult deine Aufmerksamkeit. Du lernst, interessiert den Atembewegungen zu folgen und kommst dadurch stets von Neuem im Hier und Jetzt an. → AB SEITE 90

Metta für dich selbst verhilft dir zu mehr Lebensfreude, weil du lernst, dir selbst mit grenzenlosem Wohlwollen zu begegnen. → AB SEITE 108

Metta für andere dehnt deine Liebe auf deine Umwelt aus. Deine positiven Gedanken und Wünsche für andere werden sich nach und nach auf alle Bereiche deines Lebens auswirken. → AB SEITE 114

Der Body-Scan führt dich in tiefe Entspannung. Du wanderst durch alle Körperbereiche und fühlst dich zunehmend in deinem Körper zu Hause. → AB SEITE 82

Kurzes Innehalten

**Wie oft hat dich tagtäglich der Stress im Griff,
wie rasch und unachtsam hetzt du durchs Leben?**

Wann immer du in deinem Alltag Zeit findest, bleibe für eine Weile still stehen oder suche dir eine Nische zum ruhigen Sitzen. Es spielt dabei keine Rolle, ob deine Augen offen oder geschlossen sind.

Lege deine Hände ineinander oder auf dein Herz und schenke den folgenden Fragen jeweils eine halbe Minute:

- **Was empfinde ich in meinem Körper?**
- **Welche Gedanken beschäftigen mich?**
- **Welche Gefühle bewegen mich?**
- **Was liegt mir zutiefst am Herzen?**

Impulse für eine tiefere Begegnung mit dir selbst

In welcher Haltung du diese kurze Meditationsübung machst, ist nicht wichtig. Akzeptiere die Antworten, die kommen, und bewerte sie nicht. Akzeptiere es, wenn dir zu einer Frage gar nichts einfällt.

Nimm die Informationen aus deinem Inneren mit liebevoller Offenheit an, und wende dich dann wieder deinen Alltagsaufgaben zu.

Mit der Zeit wird dir das kurze Innehalten zunehmend leichterfallen, und du wirst sehen, dass du dich durch diese Übung immer besser kennenlernst und dein Leben viel aufmerksamer und bewusster lebst.

Marie Mannschatz
Stefanie Baltz

MEDITATION

Stress, Selbstzweifel und Grübeln endlich loslassen

Mit 5-Minuten-Meditationen und wertvollen Achtsamkeitsimpulsen

Inhalt

THEORIE 9

PRAXIS 43

Theorie

9 **DIE KRAFT DER MEDITATION**

10 Heilung für Körper und Seele
11 Achtsamkeit und innere Ruhe gewinnen
12 Bewusstes Wahrnehmen üben
13 Die Kraft der Aufmerksamkeit
15 Aus Aufmerksamkeit wird Achtsamkeit
18 **Extra:** Wie Achtsamkeit die Gesundheit fördert

20 Mit Achtsamkeit das Leben bereichern
21 1. Den Körper spüren
23 2. Gefühle wahrnehmen
25 3. Gedanken erkennen
26 4. Konzepte entschlüsseln
26 Fünf klassische Hindernisse
30 **Extra:** Achtsamkeit vertiefen
32 **Extra:** Häufige Herausforderungen

34 Liebe pur: die Metta-Meditation
35 Die Bedeutung von Metta
37 Gefühlsräume unterscheiden
40 **Extra:** Wie steigert Metta-Meditation die Lebensqualität?

Praxis

43 **MEDITIEREN LERNEN**

44 Gutes Beginnen der Meditationspraxis
45 Zeit für dich
48 Verschiedene Meditationshaltungen
54 **Extra:** Die richtige Haltung
56 Im Gehen meditieren
58 Im Liegen meditieren

60 Was du sonst noch wissen solltest
61 Eine eigene Praxis etablieren
63 Meditation in Zeiten seelischer Überforderung
64 **Extra:** Wann brauche ich einen Lehrer?
66 **Extra:** Achtsamkeit modelliert unser Gehirn

69 ACHT ANLEITUNGEN

70 Zwei einfache Vorübungen
71 Wie du mit den Audio-Streams übst
72 Einstimmung in die Achtsamkeit
74 Einstimmung in die Metta-Meditation

76 Sechs Achtsamkeitsmeditationen
77 Den Atem spüren
78 Die Sieben-Punkte-Meditation
82 Der Body-Scan
90 Die Atemmeditation
96 Atemmeditation und Körperempfindungen
100 Atemmeditation und Emotionen
103 Atemmeditation und Gedanken

106 Zwei Metta-Meditationen
107 Liebevolle Hinwendung zu dir selbst
108 Wohlwollen und Selbstliebe entwickeln
111 **Extra:** Die innere Einstellung
112: **Extra:** Widerstände beim Üben überwinden
114 Sich liebevoll der Welt zuwenden
118 **Extra:** 5-Minuten-Meditationen

Service

122 Bücher und Adressen, die weiterhelfen
123 Dank
124 Register
126 Impressum

PRAXIS 69

PRAXIS 76

»Nimm dich selbst in Liebe an und sei achtsam – heute, morgen, immer.« Buddha

MARIE MANNSCHATZ

ist eine international bekannte Meditationslehrerin. Nachdem sie lange als Gestalt- und Körpertherapeutin gearbeitet hat, wurde sie in den 90er Jahren von Jack Kornfield in Kalifornien am Spirit Rock Meditation Center zur Vipassana-Lehrerin ausgebildet. Sie lebt und schreibt in Schleswig-Holstein und unterrichtet regelmäßig Online-Kurse. Ihre Bestseller zur Einführung in buddhistische Alltagspraxis und Meditation wurden in sieben Sprachen übersetzt. Mehr Informationen unter www.mariemannschatz.de

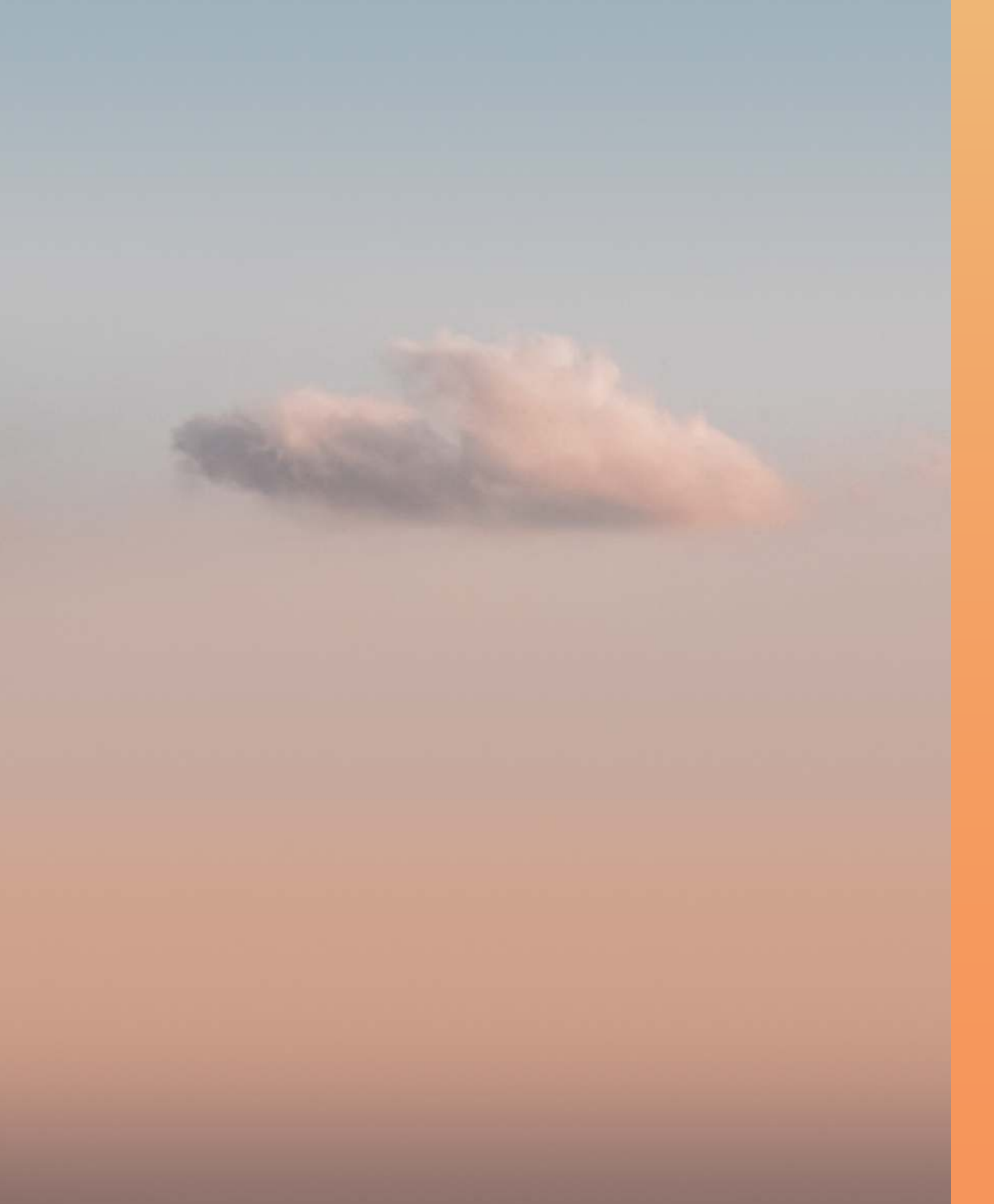
AKZEPTIEREN DER GEDANKEN ERMÖGLICHT DISTANZ

Auch Fantasien und Tagträume sind Gedankenmuster, die du ähnlich betiteln kannst. Statt darin einzutauchen und unterzugehen, gib deiner Sehnsucht eine Überschrift, etwa »Reise nach Hawaii« oder »Oscarverleihung«. Wiederhole mit verständnisvoller Akzeptanz mehrfach die Überschrift und erlebe dabei die Gefühle im Körper.
Deine Gedanken lässt du einfach durch dich hindurchziehen, ohne sie zu wiederholen oder ihnen Aufmerksamkeit zu schenken. Auf diese Weise gewinnst du Abstand, und so lösen sich Identifikationen mit starken Gefühlen allmählich auf.

»Wenn du spürst, wie deine Entscheidungsfreiheit durch das Meditieren wächst, wirst du noch dankbarer deine tägliche Meditation wahrnehmen.«

GLEICHMUT UND ENTSCHEIDUNGSFREIHEIT ERLANGEN

Erfahrene Meditationsmeister erleben Emotionen und Gedanken in einem grenzenlosen inneren Raum als Spiel der Phänomene, als vorüberziehende zukünftige Erinnerungen. Diese Weiträumigkeit erleichtert es ihnen sehr, Gleichmut zu bewahren! Auch du gewinnst mit etwas Übung immer mehr das Gefühl von innerem Freiraum. So kannst du deine Erfahrungen anders verstehen als bisher. Du musst nicht sofort zurückschlagen, wenn du dich verletzt fühlst. Statt gleich zu agieren, fragst du dich: »Was ist jetzt angemessen, was möchte ich mit meiner Antwort bewirken?«



GUT ZU WISSEN

STEFANIE BALTZ

Achtsamkeit vertiefen

Bevor du nun in die formellen Meditationsübungen einsteigst, möchte ich noch einmal zusammenfassen, wie du deine Achtsamkeit im Alltag wirkungsvoll vertiefen kannst, denn Achtsamkeit lebt davon, dass sie kontinuierlich aufgebaut und ausgeweitet wird.

ACHTSAMKEIT IN DEN ALLTAG INTEGRIEREN

Gib achtsamer Wahrnehmung Priorität in deinem Alltag. Erinnere dich so oft wie möglich daran, in Körper, Herz und Geist hineinzuspüren. Installiere einen Achtsamkeitswecker: Definiere ein wiederkehrendes Ereignis im Tagesablauf als Zeichen, damit du dich erinnerst, in achtsamer Wahrnehmung zu bleiben. Entwickle ein Ritual: Gehe täglich auf einem bestimmten Weg (zum Bus, zur Uni, zur Arbeit) fünf Minuten vollkommen achtsam und mit wachen Sinnen durch die Welt. Mache dir wiederholt innerlich Notizen, welche Sinneseindrücke du im gegenwärtigen Moment erlebst: »Jetzt sehe, höre, rieche, schmecke ich ...«

KÖRPERBEWUSSTSEIN SCHÄRFEN

Nimm Veränderungen in deiner Körperhaltung bewusst wahr. Sage dir: »Ich liege, ich sitze, ich stehe, ich gehe – und ich bin mir dessen bewusst.

Genieße Aufgaben, bei denen du deine Achtsamkeit üben kannst, etwa alle Arbeiten in Haus und Garten, bei denen du das Tempo bestimmst und deine Hände und Füße intensiv spürst – harke Laub, schnipple Zwiebeln wie ein Zen-Meister, bei dem jede Bewegung von Achtsamkeit durchdrungen ist.

GEDANKEN UND BEWERTUNGEN WAHRNEHMEN

Achte darauf, ob und wie du deine Erfahrungen bewertest. »Das finde ich gut« – »Das kann ich nicht leiden« – »Zum Glück hat das keiner gesehen« und so fort.
Übe dich in wertfreier Wahrnehmung. Anstatt sofort deinem urteilenden Impuls zu folgen, nimm wahr welche Gedanken und Gefühle gerade da sind. Frage dich: »Kann ich diesen Moment so annehmen, wie er ist?«

INSPIRATION DURCH ANDERE

Suche bewusst den Umgang mit achtsamen Menschen, denn es inspiriert dich, auf dem eigenen Weg voranzukommen, wenn du siehst, dass andere ähnliche Ziele verfolgen. Vielleicht schließt du dich auch einer Meditationsgruppe an *(siehe Seite 61)*?
Lies Bücher oder höre Vorträge über Achtsamkeit und Meditation. Erfahrungen und Erkenntnisse von anderen können neue Perspektiven eröffnen und dich motivieren, deine eigene Praxis zu vertiefen.

Verschiedene Meditationshaltungen

Probiere die verschiedenen Haltungen aus, die ich dir auf den folgenden Seiten vorstelle. Meiner Erfahrung nach gibt es ausgesprochene Geh- und Sitzmeditationstypen – je nachdem in welcher Haltung man sich besser konzentrieren kann. Probiere beides aus. Was fällt dir leichter? Wenn dir die innere Stimme sagt: »Ich möchte lieber Gehmeditation machen«, dann folge ihr. Gerade wenn du Anfänger bist, ist es wichtig, immer wieder den Druck herauszunehmen. So lässt sich am besten eine angenehme Form finden, bei der sich die Türen ganz von selbst öffnen.

AUF DEM STUHL SITZEN

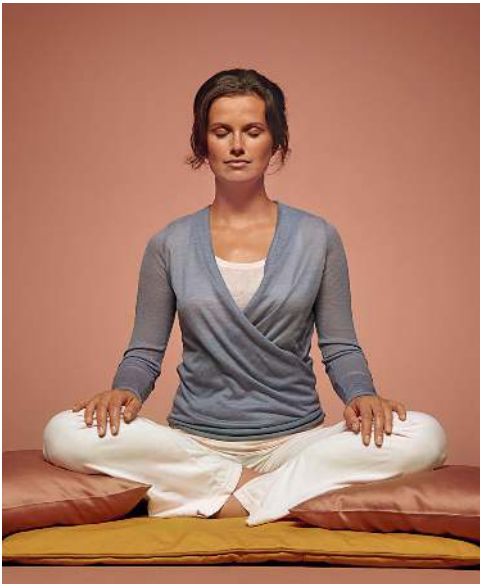
1. Entscheidend ist, dass du dich wohlfühlst und möglichst ruhig und aufrecht sitzen kannst, ohne dich dabei anzustrengen.
2. Wenn du auf einem Stuhl übst, nimm ein Modell mit gerader Rückenlehne, eventuell mit einer Lehne für die Arme. Wenn du möchtest, polstere die Sitzfläche und die Rückenlehne mit Kissen oder Wolldecken.
3. Setze dich so, dass Ober- und Unterschenkel beinahe rechtwinklig zueinander stehen und somit beide Füße entspannt mit ganzer Sohle auf dem Boden ruhen.
4. Damit die Füße nicht auskühlen, ziehe dicke Socken an oder lege dir eine gefaltete oder gerollte Decke unter, sodass die Beine ganz entspannt rechtwinklig stehen können.

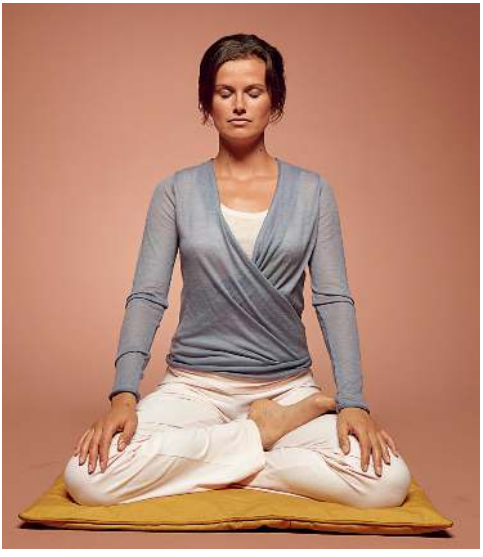
AUF DEM BODEN SITZEN

1. Wenn du auf dem Boden sitzend meditieren willst, brauchst du eine warme, weiche Unterlage, um nicht auszukühlen. Probiere es mit einer Wolldecke oder besorge dir eine eigens dafür angefertigte Meditationsmatte, die mit Baumwollflocken (Kapok) gefüllt ist.
2. Am besten wäre es, wenn du frei im Raum sitzt. Dabei legst du die Beine im Schneidersitz nicht aufeinander, sondern nebeneinander vor dich hin.
3. Anfangs kannst du die Knie auch gerne mit je einem Kissen abstützen. Mit der Zeit geben die Sehnen und Bänder in den Beinen nach – dann kannst du die Stützkissen weglassen.
4. Du kannst beim Meditieren auch auf einem Meditationskissen sitzen. Der richtige Umfang des Kissens hängt davon ab, wie weit du die Beine auf dem Boden ablegen kannst. Damit du dich nicht verschätzt, mache am besten beim Kauf im Geschäft eine Sitzprobe.
5. Wenn du recht gelenkig bist, kannst du statt der nebeneinandergelegten Beine auch den klassischen Lotussitz probieren. Davon gibt es zwei Versionen:
6. Beim halben Lotussitz ruht ein Fuß auf dem Oberschenkel.
7. Beim ganzen Lotussitz werden die Beine so verschlungen, dass beide Füße auf den Oberschenkeln liegen.

Wichtig

Fokussiere dich nicht zu sehr auf die »richtige« Meditationshaltung wie den Lotussitz. Das Einnehmen einer bestimmten Position kann eine Hilfe sein, die dich dabei unterstützt, deine Aufmerksamkeit zu lenken und zu halten – sie ist aber keine Voraussetzung für die Meditation.





Wie du mit Meditation beginnst

Finde deinen Sitz

Finde eine stabile, bequeme und aufrechte Position, die du problemlos einige Zeit halten kannst.

Lass deine Gedanken los

Wenn deine Gedanken wandern, lenke deine Aufmerksamkeit zurück zum Spüren deines Atems.

Setze dir ein Zeitlimit

Stelle den Timer anfangs auf drei bis zehn Minuten, um dich allmählich an die Stille zu gewöhnen.

Übe regelmäßig

Nimm dir vor, täglich für ein paar Minuten still zu sitzen, am besten immer zur selben Uhrzeit.

Spüre deinen Atem

Fühle, wie der Atem in dich hinein- und aus dir herausfließt und wo du ihn im Körper erlebst.

Entwickle dich weiter

Füge deiner Meditationszeit regelmäßig ein paar Minuten hinzu, und freue dich über die positiven Wirkungen deiner Praxis.

Verbesserte Konzentration und geistige Klarheit

Durch regelmäßige Achtsamkeitspraxis stärkst du deinen Fokus und deine Fähigkeit, dich nicht ständig von äußeren Reizen ablenken zu lassen. Dein Geist wird klarer, ruhiger und wacher.
Du lernst, Entscheidungen bewusster zu treffen und deine Energie gezielt auf das zu richten, was dir wichtig ist und in deinem Leben wirklich zählt.

Innere Ruhe und emotionale Balance

Meditation hilft dir, innere Unruhe, Grübeln und selbstkritische Gedanken loszulassen. Indem du lernst, deine Gedanken und Gefühle bewusst wahrzunehmen und zu benennen, statt dich von ihnen mitreißen zu lassen, entsteht ein neuer Raum von Gelassenheit und Stabilität.
Du entwickelst eine liebevollere Beziehung zu dir selbst – und findest zurück ins Hier und Jetzt.

So verbessert Meditation dein Leben

Mehr Körperbewusstsein und Selbstfürsorge

Meditation schenkt dir ein feines Gespür für die Bedürfnisse deines Körpers. Du lernst, Verspannungen und Belastungen frühzeitig zu erkennen und liebevoll darauf zu reagieren.
So stärkst du nicht nur deine Gesundheit, sondern entwickelst auch ein Vertrauen in deinen Körper – und damit in dich selbst.

Reduktion von Stress und körperliche Entspannung

Meditation beruhigt ganz natürlich dein Nervensystem. Atemübungen und achtsames Wahrnehmen aktivieren die inneren Regenerationskräfte und senken langfristig Stresshormone wie Cortisol.
Du findest tiefe Entspannung und einen inneren Rückzugsort, an den du jederzeit zurückkehren kannst, ganz gleich, wie herausfordernd dein Alltag gerade ist.

RUHE FINDEN, WENN DAS LEBEN ZU LAUT IST

Einfach da sein, mehr brauchst du nicht

Achtsamkeit und Metta-Meditation entschleunigen dein Leben und helfen dir, Ruheoasen mitten im Alltag zu schaffen.

Lass los, was dich schwer macht

Ade Stress, Selbstzweifel und Grübeln. Meditieren stärkt deine Selbstwahrnehmung und dein Körpergefühl – so kannst du liebevoller mit dir selbst und anderen umgehen.

Dein Weg in die Stille beginnt hier – einfach und alltagsnah

Das Acht-Wochen-Programm mit geführten Übungen begleitet dich Schritt für Schritt in deine ganz persönliche Meditationspraxis, die wirklich in deinen Alltag passt.

WG 462 Meditation
ISBN 978-3-8338-9903-4
9 783833 899034
€ 15,99 [D]
www.gu.de