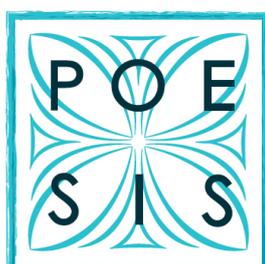


A woman with long dark hair, wearing a colorful patterned top, is sitting in a lotus position on a tree stump. She has her eyes closed and a serene expression, with her hands resting on her knees in a mudra. The background is a lush green forest with sunlight filtering through the trees.

7 Tipps, um an deiner Meditation wirklich dranzubleiben



INSTITUT FÜR
SELBSTPRÄSENZ



Deine 7 wertvollen Tipps, um mit der Meditation zu starten und tatsächlich dranzubleiben

Meditation ist in aller Munde. In vielen Religionen, im Yogaunterricht, in Wissenschaftslabors, im Coaching, in großen Unternehmen, in Schulen, auf Titelblättern von Magazinen. Ich habe das Gefühl, Meditation erobert die Welt. Du auch?

Und vielleicht kennst du die positive Wirkung von Meditation und möchtest sie gerne mehr in dein Leben einbeziehen, aber

- es ist dir bisher noch nicht gelungen?
- du hast das Gefühl, keine Zeit dafür zu haben?
- andere Dinge drängeln sich in den Vordergrund?
- du kämpfst mit deinem inneren Schweinehund?

Das können wir ändern: Ich habe dir sieben Tipps zusammengestellt, die dir wirklich helfen, an deiner Meditation dranzubleiben.

Dein Tipp 1: Finde heraus, was genau Meditation ist – vor allem für dich

Es gibt viele Definitionen von Meditation. Hier beispielsweise eine des indischen Philosophen Osho:

„Meditation ist ein Abenteuer — das größte, in das der menschliche Geist sich stürzen kann. Meditation heißt: einfach da zu sein, ohne irgendetwas zu tun — keine Handlung, kein Gedanke, keine Gefühlsregung. Du bist. Und das ist reines Entzücken. Woher kommt das Entzücken, da du doch gar nichts tust? Von nirgendwoher und von überall. Es kommt unverursacht, denn die Existenz ist aus dem Stoff, der Freude heißt.“

Sicherlich gibt es noch zahlreiche andere Beschreibungen für Meditation. Und bevor du mit ihr beginnst, solltest du wissen, was sie für dich bedeutet. Das heißt: Höre nicht auf andere Leute, erfahre es selbst.

Das Zitat von Osho beschreibt es für mich sehr gut, da ich oft diese lebendige Freude spüre, wenn ich meditiere.

Ein befreundeter Yoga- und Meditations-Lehrer, Stefan Addy: www.elfenhain.net, hat neulich geschrieben:

„Meditation als Methode ist so vielfältig, wie es Menschen gibt.“

Dein Tipp 2: Mache Meditation zu einer angenehmen Freiwilligkeit für dich

Meditation sollte nicht einfach ein To-do auf deiner Tagesliste sein, das du ungerne erledigst. Sie sollte dir Freude bereiten. Wenn du aufwachst und keinen Elan verspürst zu meditieren, dann lass es lieber und sei für diesen Moment nachsichtig mit dir.

„Was wir freiwillig tun, bereitet uns keine Mühe.“

Thomas Jefferson

Mal dir deinen Gewinn aus, den dir die Meditation bringt. Sei dir klar darüber, warum du meditierst und was dich daran erfüllt. Das erhöht deine Motivation und erleichtert dir da Dranbleiben.

Um dein „Warum?“ für deine Meditation zu finden, stell dir die folgenden Fragen:

- Wieso meditiere ich? Um ruhiger und gelassener zu werden oder ...?
- Wie hilft mir die Meditation? Damit ich konzentrierter und mehr bei mir selbst bin oder ...?
- Was habe ich davon? Ich fühle mich lebendiger und auch die Menschen um mich herum profitieren davon oder ...?

Dein Tipp 3: Komm in die Routine

Wenn du herausgefunden hast, was Meditation dir bedeutet und dass sie dir Freude bereitet, bringt dich ein klar definierter Zeitpunkt deinem Durchhaltevermögen deutlich näher.

Wähle eine regelmäßige Zeit am Tag. Am bewährtesten ist die Zeit direkt nach dem Aufstehen oder vor dem Einschlafen. Weitere Möglichkeiten sind z. B. im Anschluss an dein Frühstück, als deine erste Tat im Büro, zu Beginn deiner Mittagspause oder einfach zu einer festen Uhrzeit.



Dein Tipp 4: Konzentriere dich auf deinen Atem und deinen Körper

Oft höre ich, Meditation ist dafür da, um die Gedanken abzuschalten. Oder den Kopf. Natürlich hilft es. Doch das ist nicht die Absicht. Es geht nicht darum, irgendetwas verschwinden zu lassen. Sondern vielmehr darum, hinter die Kulissen deiner Gedanken zu schauen.

Der Kopf ist nie still. Wenn wir bewusst versuchen, die Stimme in unserem Kopf - den inneren Dialog - auszustellen, dann wird das nicht klappen. Zumindest habe ich den An- und Ausknopf für mein Denken noch nicht gefunden :-). Du etwa? Wenn ja, erzähle mir davon.

Sprich: Verändere deinen Fokus in deiner Meditation: Gelange über deinen Atem in deine Körperwahrnehmung - nicht über deinen Kopf. Dadurch landest du in deinem Zentrum, bei dir selbst. So kommt dein Gedankenkarussell automatisch zur Ruhe.

Du kannst dies in deiner *Dranbleiber-Meditationsreise* erleben. Wir werden uns am Tag 5 deinem inneren Dialog und der Körperstille-Meditation widmen. Am Tag 6 kannst du dann in der Zentrierungs-Meditation dein Körperzentrum spüren.

Dein Tipp 5: Beobachte deinen Atem – lass ihn fließen

Unser Atem folgt seinem eigenen Rhythmus. Es geht weniger darum, ihn bewusst zu steuern, sondern ihm zu folgen und so in deinen Meditationszustand einzutauchen.

Dennoch unterstützt es dich, zu Beginn ein paar überlegte, tiefe Atemzüge zu nehmen und dann das bewusste Atmen wieder loszulassen. Dadurch wird dein Parasympathikus aktiviert. Das ist der Teil im Gehirn, der für deine Entspannung zuständig ist. Und dann kannst du ihm die Arbeit überlassen und zuschauen.

Beispielsweise kannst du in der *Dranbleiber-Meditationsreise* die verschiedenen Atemräume erleben. Wie z. B. Nase, Brust- und Bauchraum. Tag 3 ist deinem Atem gewidmet.



Dein Tipp 6:

Erwarte keine Trophäe

Du bekommst keinen Preis für besonders gute Meditation. Anfangs erwartest du Ergebnisse und die direkte Veränderung. Sie können eintreten oder nicht.

Sei nett zu dir und nicht verärgert, wenn du den Fokus verlierst oder einschläfst. Bist du sehr müde, meditiere mit offenen Augen und sitze möglichst aufrecht (aber immer noch entspannt) oder sage dir, bevor du die Augen zur Meditation schließt: „Ich bleibe während der Meditation wach.“

Sitze einfach und erfahre was passiert. Erlebe, was in deinen Gedanken, in deinem Fühlen und in deinem Körper geschieht. Lasse alles zu.

Wie das geht?

Beobachte das, was du denkst, statt es fortzuschleichen oder darauf zu warten, dass es von alleine geht. Lausche deinen Gedanken. Auch hierzu wird es deine Meditation geben :-), du kannst dich schon auf die Lausche-Meditation an Tag 10 freuen. Es ist ein reines Hochgefühl. Du wirst es erleben.

Durch dieses innere Lauschen findest du Zugang zu deiner Intuition, um herauszufinden, was du gerade für deine Zufriedenheit brauchst.

Dein Tipp 7: Sei geduldig

Geduld ist eine Tugend, die dir vor, während und nach der Meditation hilft. Manchmal gibt es etwas, was uns ungeduldig sein lässt. Oft ist es der Kopf, der 1.000 Dinge gleichzeitig tun möchte. Es braucht eine Weile, bis wir mit uns im Reinen sind. Und Geduld trägt dazu bei, denn: Sie ist dein Weg in die Gegenwärtigkeit, dein Weg zur Achtsamkeit, dein Weg zu deinem inneren Frieden.

Das Schöne daran: Je öfter du meditierst, desto stärker wird diese Tugend. Also halte durch und schau, was Meditation mit dir macht.

„Geduld zeugt von wahrer innerer Stärke.“ (Dalai Lama)

Ich wünsche dir viel Geduld und innere Stärke bei deiner Entdeckungsreise – bei deiner Meditation in dein inneres, wahres Ich.

Welcher dieser sieben Tipps spricht dich am meisten an? Ich bin wirklich gespannt und freue mich über deinen Kommentar.

Dranbleiber-Meditations-Grüße

Holger





Über mich und das Poesis Institut



Mein Lebensmotto

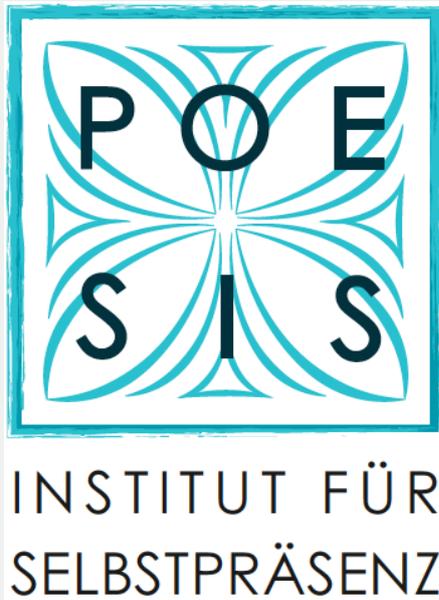
Für mich ist das Leben eine Abenteuerreise mit immer wieder neuen Facetten, die es zu entdecken gibt.

Was andere über mich sagen

Holger ist: Dialogprofi, Blickrichtungswechsler und Yogi des Unternehmertums. Ideengenerator, die Ruhe in Person, ein Leitstern. Lebensfroh, einfühlsam, mutig nach vorn gerichtet und ein guter Zuhörer.

Das bringe ich dir mit – meine Kurzversion

Ich bin Abenteuerer, Küstenkind und Windliebhaber, Familienmensch, Ehemann und Vater. Ein Unternehmer, BWLer, Business-Trainer, Persönlichkeits-Coach, Systemiker und Dialektiker. Anthroposoph und Philosoph. Karate- und Yogalehrer. Gerne auch Künstler, Handwerker, Reisender und Sportler. Außerdem Zuhörer, rückschlagerprobt und offen für Menschen.



Dieses eBook wurde herausgegeben von

POESIS-Institut
Holger Hagen

Kleiner Kielort 3 – 5
20144 Hamburg

Tel. 040 – 35 56 53 33
mail@poesis-institut.de

Bildquellen:

Dr. Stephan Barth / pixelio.de
Rainer Sturm / pixelio.de
Andreas Hermsdorf / pixelio.de
A.Dreher / pixelio.de
