



DIE 7 SCHRITTE ZU MEHR GELASSENHEIT IM ALLTAG DURCH MEDITATION

WIE DU ES SCHAFFST, MEHR RUHE UND GELASSENHEIT IN DEINEM LEBEN ZU INSTALLIEREN

Dass Meditieren hilft, fokussierter und innerlich gelassener zu bleiben und die Gesundheit zu erhalten, ist wissenschaftlich mehrmals bewiesen worden und ist in der Zwischenzeit allgemein anerkannt. Mit diesem Ratgeber schaffst du den Einstieg – wir wünschen dir viel Spass dabei!

[Claudia von wert-volles.com](http://Claudia.von.wert-volles.com)



Der 7 – Schritte – Ratgeber für einfache Meditationen im Alltag

Die grossen Vorteile von regelmässiger Meditation sind bereits wissenschaftlich erwiesen:

- Du bist im Alltag fokussierter und konzentrierter, weil du dich mehr auf dich selber konzentrierst und dich von der Umgebung weniger ablenken lässt
- Du bist entspannter, weil du Stress und nervige Situationen weniger persönlich zu nimmst
- Du wirst selbstbewusster, weil du dich weniger von anderen Menschen und deren Meinung beeinflussen lässt
- Deine Schlafqualität wird sich verbessern, weil dein Körper lernt, auf «Knopfdruck» zu entspannen
- Das Leben wird intensiver, weil du die Eindrücke klarer aufnimmst – du brauchst dich also nicht mehr von vielen unsinnigen Tätigkeiten ablenken und herausfordern zu lassen

Die ersten 7 Schritte auf deinem Weg zu mehr Erfolg, Freude und Entspannung im Leben:

Schritt 1: Zeit eintragen!

- Nimm dir jeden Tag 10 Minuten Zeit – trage dir diese kleine Auszeit in den Kalender ein und halte dich daran. Gib diesen 10 Minuten genau die gleiche Wichtigkeit wie deiner Kaffeepause, dem Meeting mit Geschäftspartnern oder dem Austausch mit Freunden.
- Finde die für dich beste Zeit – ob du ein Frühaufsteher bist und dir einen powervollen Start in den Tag ermöglichen möchtest, oder ob du dir tagsüber eine Erholungspause gönnen willst, oder ob du deinen Tag mit einem positiven Gefühl abschliessen möchtest, jeder Mensch ist anders. Finde die für dich ideale Zeit. Bleibe dann bei dieser Zeit und halte dich daran.

Schritt 2: Geeigneten Ort finden!

- Suche dir einen ruhigen Ort, an dem du nicht gestört wirst. Am besten richtest du dir eine gemütliche Ecke ein, die dich zum Entspannen einlädt. Du wirst sehen, mit der Zeit wird dein Körper bereits entspannen, wenn du dich in die Wohlfühl-Ecke setzt.
- Deine Wohlfühlecke soll gemütlich sein, aber nicht überladen, hell aber nicht in grellem Licht, und vor allem ruhig – kein Handy, kein Laptop, keine Störungen.

Schritt 3: Unterstützung testen!

- Teste, welche Hilfsmittel für dich am besten geeignet sind, dich bei der Entspannung zu unterstützen. Es gibt ätherische Öle, energetische Steine, entspannende Musik, eine wunderschöne Kerze, ein Foto, das dich an einen schönen Ort versetzt– denke aber dran, das sind nur Hilfsmittel, die dich unterstützen sollen, du kannst sie auch weglassen. Wenn es dir aber hilft, dich auf deine



Entspannungszeit einzustellen, dann lass dich von diesen kleinen aber feinen Hilfsmittel unterstützen. Sie gehören auch zur Ritualisierung.

Schritt 4: Ritualisiere deine Auszeit!

- Ritualisiere deine Entspannungszeit – wähle immer den gleichen Ablauf, dein Körper wird die Ritualisierung speichern und die Entspannung wird sich immer schneller einstellen – auch die Entspannung lässt sich antrainieren. Es ist wie bei jedem Training: je öfter wir etwas wiederholen, umso automatischer läuft das «Programm» und desto ausgeprägter wird die trainierte Fähigkeit.

Schritt 5: Mach es dir bequem!

- Ziehe dir bequeme Kleidung an – manchmal reicht es schon, die Schuhe auszuziehen. Die Kleidung soll dich nirgends zwicken oder einengen, so dass du dich bequem hinsetzen kannst. Am besten sitzt aufrecht auf einem Stuhl, die Füße fest auf dem Boden, den Rücken etwas angelehnt. Eine liegende Position ist nicht zu empfehlen.

Schritt 6: Freue dich auf deine Auszeit!

- Freue dich auf DEINE Zeit für dich selber – es soll kein MUSS sein, sondern eine Bereicherung. Das Mindset ist die Grundlage! Stell dir die tägliche Meditation als Belohnung vor. Nach einer Anstrengung darfst du dir Zeit nehmen, einfach zu sein und **nichts zu müssen**. Du darfst dich auf dich selber konzentrieren und auf nichts und niemand anderes. Ein Moment ohne Sorgen, Nöte, Druck oder «Müssen». Hier ist ganz wichtig, sich bewusst zu machen: auch in der Meditation selber musst du absolut nichts. Es gibt kein Richtig oder Falsch, sei einfach, lass alles los und genieße den Moment für dich. Das gelingt mal gut und mal weniger, also setz dich nicht unter Druck, irgendein Ziel erreichen zu müssen.
- Solltest du mal wirklich keine Zeit für die Auszeit haben, dann lauf nicht mit einem schlechten Gewissen herum. Aber nimm dir ernsthaft vor, dass «Aussetzer» die Ausnahme bleiben. 10 Minuten pro Tag, das ist wirklich machbar. Oder wie mal ein erfahrener Meister sagte: «Jeder sollte pro Tag mindestens 20 Minuten meditieren. Ausser jene, welche keine Zeit haben – die sollten jeden Tag eine Stunde meditieren».

Schritt 7: Beobachte, ohne zu urteilen!

- Beobachte was passiert, ob sich im Alltag etwas verändert. Fokussiere dich auf das Positive, und sei dankbar für alles, was dir im Leben geschenkt wurde. Lass das Gefühl der Fülle und der Dankbarkeit in dir Platz nehmen. Je mehr du dich auf das Schöne und Entspannende fokussierst, umso mehr wirst du es anziehen. Lege dir z.B. ein Tagebuch zu und schreib dir jeden Abend rein, was du gut gemacht hast, was dir gelungen ist und was dir Freude gemacht hat und freue dich auf den nächsten Tag, der dir ebenfalls wieder Schönes und Gutes bringen wird. Du wirst sehen, du



wirst im Alltag nicht mehr alles so persönlich nehmen, kannst auch mal einen Schritt zurück treten und Situationen, die dich nerven, neutral(er) anschauen. Und je mehr du dich auf das Positive fokussierst, umso mehr wirst du es anziehen. Lass dich überraschen!

Hier ein Vorschlag für einen möglichen Ablauf:

Schon der Gedanke an die kleine Auszeit löst bei dir Vorfreude aus – stell dir deine Auszeit vor, wie gut sie dir tun wird und freue dich darauf. Zum reservierten Termin begibst du dich an den immer gleichen, gemütlichen Ort, den du dir extra für deine persönliche Auszeit ausgesucht hast. Falls nötig, ändere deine Kleidung und zieh dir etwas Bequemes an – falls dies nicht möglich ist, lockere alles, was dich einengt und zieh dir die Schuhe aus.

Stimme dich ein, indem du ganz bewusst, langsam und achtsam eine Kerze anzündest, die Musik anstellst, den Ort in einen Duft tauchst, den du magst und der dich entspannt (z.B. Lavendel, Weihrauch etc). Nimm diese Handlungen wichtig und gib ihnen den nötigen Raum. Mach den Ablauf immer gleich, sehr bewusst und langsam. Das Zelebrieren der Rituale wird dich bereits entspannen.

Setz dich gemütlich aber aufrecht hin und freue dich auf die Zeit nur für dich selber. Lächle. Nun nimm einen tiefen Atemzug und beim Ausatmen schliesst du die Augen. Du gehst mit deiner Aufmerksamkeit zu dir selber, in dein Zentrum, zu deinem Herzen. Konzentriere dich auf deinen Atem, ohne ihn zu beeinflussen. Den Atem nur wahrnehmen, die Gedanken ziehen lassen und immer wieder mit deiner Aufmerksamkeit zurück zu deinem Zentrum in Inneren.

Am Anfang hilft es, wenn du dir z.B. ein Bild vorstellst und in dieses eintauchst, damit die Gedanken ruhiger werden. Oder wenn du der Musik lauscht und dich von ihr mitnehmen lässt. Probiere aus, welcher Weg der richtige für dich ist.

So bald du merkst, dass du wieder zappelig wirst, dir die Gedanken keine Ruhe lassen und du keine Lust mehr hast auf Stillsitzen, versuche noch einmal, in eine Entspannung zu kommen. Konzentriere dich wieder auf den Atem, lass alles ziehen und werde innerlich ruhig. Erst jetzt darfst du ganz langsam wieder in die Realität zurückkommen. Bleib einen Moment sitzen, wenn du die Augen wieder geöffnet hast, lass die Entspannung nachwirken und sei dankbar für diesen Moment für dich selber. Dann lösche die Kerze, mach die Musik aus und ritualisiere den Ausstieg genauso wie den Einstieg.

Denke daran: am Anfang jeder Gewohnheit steht das TUN. Und: wer will, der findet Wege und Lösungen, wer nicht will, findet Ausreden. Also, lass die Ausreden, setzt dich hin, entspanne und genieß – und dein Leben wird sich verändern, das kann ich dir versichern.

Und noch ein Tipp: befasse dich auch sonst im Leben mit Meditation, lies Bücher darüber, Blogs, surfe im Internet und mache dich schlau. Höre in verschiedene Musikangebote zum Thema, tausche dich mit Freunden aus, die darin Erfahrung haben. Je mehr du darüber erfährst, desto mehr Lust wirst du auf diesen wunderbaren Weg zu mehr Gelassenheit im Alltag haben.



Es kann auch sein, dass du zur Einsicht gelangst, dass du zwar Meditieren möchtest, du dir aber ohne feste Verpflichtung die Zeit dafür nicht nimmst. Oder dass du so ganz alleine nicht so richtig weisst, was du jetzt auf dem Stuhl da machen sollst. Vielen fällt es leichter, wenn die Zeit für die Meditation vorgegeben ist und die Meditation von einer Fachperson geführt wird. Falls du denkst, das wäre etwas für dich, melde dich doch noch heute an für einen Einsteiger-Kurs! In der Gruppe fällt das Durchhalten einfacher und der Austausch mit Gleichgesinnten macht erst noch Spass und motiviert.

Nun wünsche ich dir viel Spass, viele entspannte Erlebnisse und glückliche, zufriedene Gefühle bei DEINER täglichen Auszeit.