

Achtsamkeitsmeditation

Wähle eine Uhrzeit, zu der du möglichst nicht abgelenkt wirst.

- Suche einen ruhigen Ort auf und nehme eine bequeme Sitzhaltung ein.
- Stelle den Wecker, damit du nicht darüber nachdenken musst, wie viel Zeit bereits verstrichen ist.
- Fange an tief durch die Nase ein- und auszuatmen.
- Lasse den Atem ganz von selbst zu seinem natürlichen Rhythmus finden und konzentriere dich auf nichts anderes als auf die Empfindung des Atmens. Spüre, wie dein Bauch bei jedem Atemzug steigt und fällt; wenn ein Gedanke aufsteigt, nimm ihn zur Kenntnis und lass ihn wieder los. Richte deine Aufmerksamkeit wieder auf die Wahrnehmung der Atmung.
- Fange mit nur einer Minute an und steigere dich allmählich. Verlängere die Dauer deiner Meditation im Abstand von einigen Tagen um jeweils 30 – 45 Sekunden.

Häufigkeit geht vor Dauer. Am besten wäre es, wenn du täglich meditierst, auch wenn du die einzelnen Sitzungen kurz hältst.

=> Wende zunehmende Achtsamkeit im Alltag an.

=> Führe in Stressphasen «ruhige Zwiegespräche» (Selbstgespräche).

=> Treffe bewusste Entscheidungen «abzuschalten» und den Stress hinter dir zu lassen. Wenn du eine Pause machst und mehrmals tief durchatmest, aktivierest du den präfrontalen Cortex, die Schaltzentrale deines Gehirns.



(aus «Das perfekte Mindset, Brad Stulberg, Steve Magness, 3. Auflage 2021)