

3 WEGE IN DIE MEDITATION

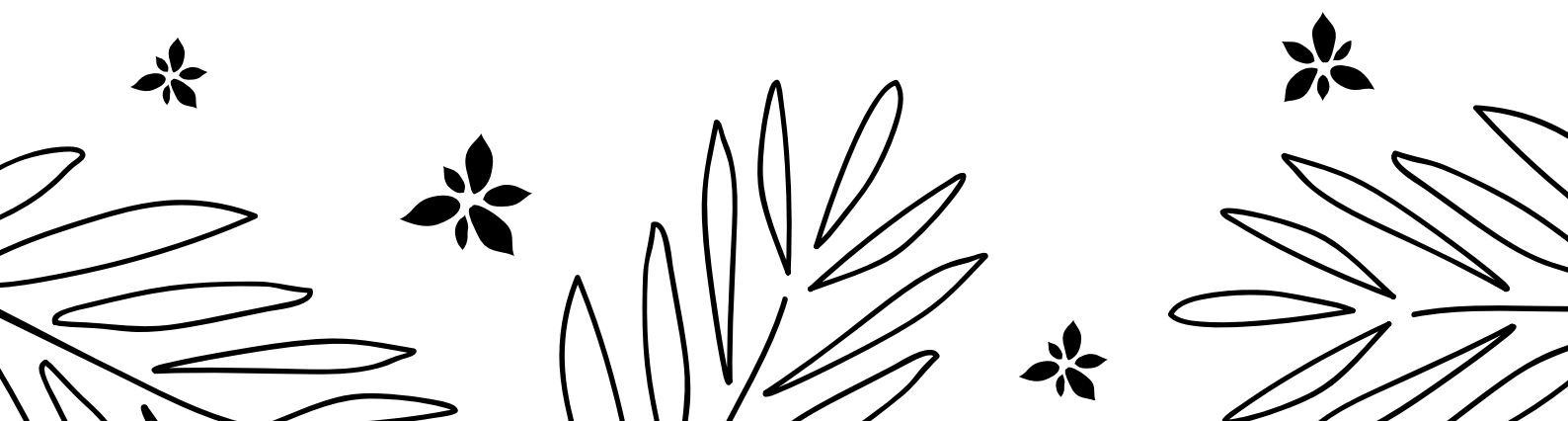
EINE ANLEITUNG FÜR EINSTEIGER | VON HANNAH PANIDIS





SICH SELBST
WAHRNEHMEN, ENTDECKEN
UND BESSER KENNENLERNEN.
DAS IST MEDITATION.

HANNAH PANIDIS



HERZLICH WILLKOMMEN



Schön, dass du lernen möchtest zu meditieren und ich dich dabei begleiten darf. Bei meiner Arbeit unterstütze ich Menschen, ein glückliches Leben und erfüllte Beziehungen zu führen. Der Weg dort hin - das haben alle Entwicklungen gemeinsam - beginnt bei uns selbst. Wenn wir es schaffen unsere Gedanken bewusst wahrzunehmen, dann können wir sie hinterfragen und neu ausrichten. Es entstehen schöne Gefühle und unser Verhalten verändert sich. Kurz: Wir können eigenständig die Voraussetzungen schaffen, dass wir Erfüllung und Glück erleben.

Meditation ist für diesen Bewusstseinsprozess eine ausgezeichnete Möglichkeit. Dabei heißt Meditieren nicht "an nichts denken". Es klingt vielleicht komisch. Aber das Ziel des Meditierens besteht darin, keines zu haben. Wir sind einfach nur anwesend. Das ist in der heutigen Zeit eine große Kunst, die wir wieder erlernen dürfen. Auf den folgenden Seiten zeige ich dir drei Möglichkeiten, wie du dich der Meditation annähern und mit wenig Übung ganz besondere Veränderungen wahrnehmen kannst.

VIEL FREUDE BEIM AUSPROBIEREN DEINE HANNAH

Besuche mich gerne auf [Instagram](#) und [Facebook](#). Dort teile ich Inspirationen und Tipps zu den Themen Achtsamkeit, Kommunikation und persönliche Weiterentwicklung.

1) ATEM MEDITATION





1) ATEM MEDITATION

Eine besonders simple, aber sehr wirksame Art der Meditation ist die Atemmeditation. Bei dieser Form der Achtsamkeitsmeditation konzentrieren wir uns "nur" auf unseren Atem. Den Atem haben wir überall dabei, das heißt wir können auch überall meditieren. Atemmeditationen lindern Stress und beruhigen uns, wenn uns etwas im Alltag zu viel wird.

Anleitung:

1) Setze dich mit geradem Rücken auf einen Stuhl, auf den Boden oder auf eine Couch. Auch eine Stellung mit gekreuzten Beinen ist besonders für das Meditieren geeignet, da die Energie in einem Dreieck fließen kann. Lege die Hände auf die Oberschenkel und schließe die Augen. Wenn du dich mit geschlossenen Augen unwohl fühlst, kannst du sie auch sanft geöffnet halten und den Blick senken.

2) Versuche durch die Nase ein- und auszuatmen und deinen Atem dabei möglichst aufmerksam zu verfolgen. Komm in eine Beobachterrolle deines Atems. Ist dein Atem langsam oder schnell? Tief oder flach? Ist er warm oder eher kühl? Kannst du deinen Atem verfolgen? Merkst du wie sich dein Brustkorb hebt mit jeder Einatmung und sich wieder senkt mit der Ausatmung? Spüre deinen Atem ohne ihn zu beeinflussen.





3) Irgendwann wirst du merken wie deine Gedanken vom Atem wegkommen und woanders hin kreisen. Diesen Moment wahrzunehmen und zu erkennen, dass die Gedanken gerade abschweifen, ist genau die Achtsamkeit, die wir uns wünschen.

4) Nimm deine Gedanken wahr, lass sie dann aber weiterziehen und konzentriere dich wieder auf deinen Atem.

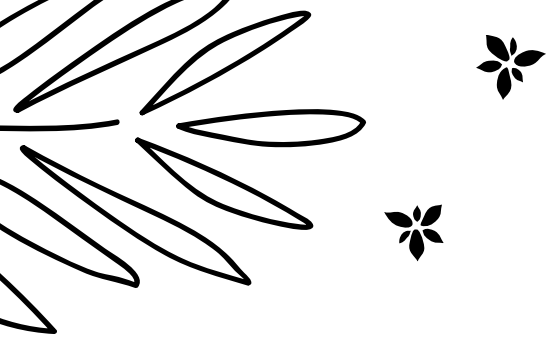
5) Wiederhole diesen Prozess für einen vorher definierten Zeitraum. Wenn dein Timer klingelt (wähle eine schöne Melodie) beende die Meditation mit einer Streckung der Arme und einem gesprochenen Dankeschön an dich selbst. Dafür, dass du dir Zeit für dich genommen hast.

Ich habe dir zu dieser Meditationsform eine Audio-Datei aufgenommen. Du kannst sie dir [hier](#) anhören.



2) BODY SCAN





2) BODY SCAN

Im Vergleich zur Atemmeditation, bei der du dich auf deine Gedanken konzentrierst, steht beim Body Scan die Verbindung zu deinem Körper im Vordergrund. Durch das Praktizieren des Body Scans lernst du, auf deinen Körper zu hören und seine Signale wahrzunehmen. Du stärkst dein Körperbewusstsein und wirst insgesamt ruhiger.

Anleitung:

Nimm dir für diese Art der Meditation mindestens 10 Minuten Zeit, damit du deinen Körper richtig spüren kannst.

1) Lege dich mit dem Rücken auf einen bequemen Untergrund und atme ruhig und gleichmäßig. Deine Hände legst du mit etwas Abstand neben deinen Körper. Deine Handinnenseiten zeigen nach oben .

2) Nimm 2-3 tiefe Atemzüge und nimm wahr wie sich dein Brustkorb durch die Atmung hebt und senkt. Richte deine Konzentration dann auf deinen linken kleinen Zeh. Wenn du eine Verbindung zu ihm aufnehmen konntest, "wandere" weiter über die mittleren Zehen hin zum großen Zeh, dem Fußspann, der Ferse und dem Knöchel. Bleibe mit deiner Konzentration mindestens zwei Atemzüge bei dem jeweiligen Körperteil.

3) Gehe nun weiter nach oben über den Unterschenkel, das Knie, den Oberschenkel, hin zum rechten Bein. Wiederhole deine Beobachtungen auch hier, beginnend mit dem rechten Zeh.

4) Spüre dann deinen gesamten Beckenbereich inklusive Hüfte und Po. Wandere über den unteren Rücken, den Bauch, den oberen Rücken, den Brustkorb und die Brust, in das Herz.





5) Richte deine Aufmerksamkeit als Nächstes auf deine Schultern und von dort aus auf deine beiden Arme. Auch hier kannst du mit dem kleinen Finger beginnen und wieder nach oben Richtung Achselhöhle und Schulter wandern.

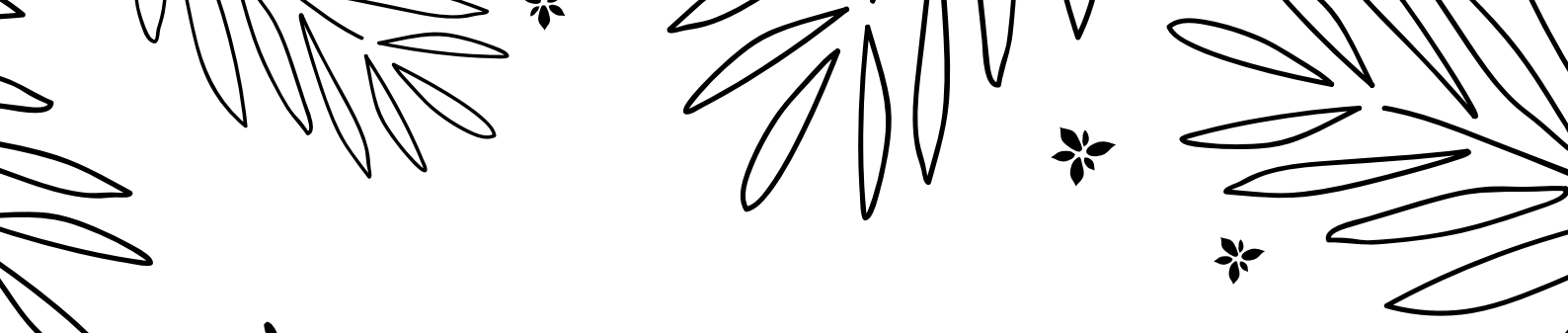
6) Nun fühlst du in deinen Hals, dein Gesicht, das Kinn, die Lippen, die Nase, die Wangen, die Augen, die Stirn, die Schläfen, die Ohren, die Haut und den Hinterkopf, der auf dem Boden aufliegt.

7) Wenn du an deinem Kopf angekommen bist schenke deinem Körper als Ganzes noch einmal deine volle Aufmerksamkeit. Hat sich etwas verändert im Vergleich zum Beginn der Meditation? Wie fühlt sich dein Körper jetzt an?

8) Öffne nun die Augen und führe alle Aktivitäten, die an diese Meditation anschließen, besonders achtsam durch.

Hinweis: Wir neigen dazu, unsere Körpersignale zu ignorieren. In dieser Meditation hören wir deshalb genau hin. Wir nehmen die Signale, Verspannungen oder Schmerzen unseres Körpers wahr und akzeptieren sie als einen Teil von uns. Wenn wir achtsam mit ihnen umgehen, können wir unangenehme Verspannungen und Empfindungen durch regelmäßiges Üben lindern und auflösen.





3) METTA MEDITATION

LIEBEVOLLE GÜTE





3) METTA MEDITATION

Metta kommt aus der Gelehrtensprache Pali und bedeutet (Nächsten-) Liebe oder Freundschaft. Bei dieser Meditation senden wir erst uns selbst und dann anderen Menschen Liebe und Dankbarkeit.

Durch das Praktizieren der Metta Meditation lernst du dich zu akzeptieren und zu lieben. Du baust Dankbarkeit und Liebe in dir auf. Für dich und für die Welt. Du urteilst weniger und gehst insgesamt positiver durch's Leben.

Anleitung:

Nimm dir für diese Art der Meditation anfangs 3 Minuten Zeit, erhöhe die Zeit dann langsam und individuell.

- 1) Setze dich aufrecht und in einer bequemen Haltung auf eine Unterlage deiner Wahl.
- 2) Nimm wahr, wo du deine Atmung spüren kannst. Fließt dein Atem eher in deinen Bauch, deine Brust, deine Nasenflügel oder in andere Bereiche deines Körpers? Konzentriere dich auf diesen Ort und beobachte dich selbst beim Atmen.
- 3) Nimm wahr, ob Gedanken auftauchen, die dich von deiner Atembeobachtung ablenken. Registriere sie ganz wertfrei und komme mit deinem Fokus wieder zurück zu deinem Atem.





4) Nach ca. 7-10 Atemzügen in dieser Haltung, beginne die folgenden Wünsche an dich selbst laut auszusprechen.

Möge ich glücklich sein.

Möge ich gesund sein.

Möge ich ruhig und gelassen sein.

Du kannst die Wünsche entsprechend deiner Lebenssituation anpassen.

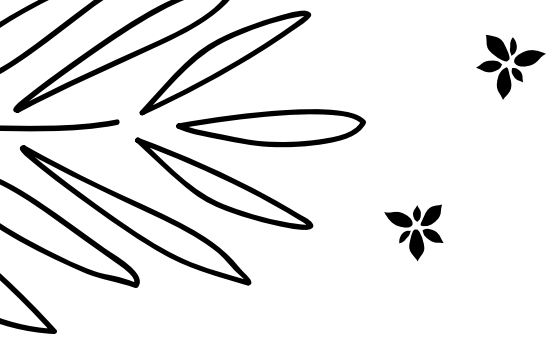
5) Richte die gleichen Sätze nun an jemanden, mit dem du in Konflikt stehst. "Liebe(r), mögest du glücklich sein" etc.

Das wird dir möglicherweise schwer fallen zu Beginn. Denn du hast dir eine Person ausgesucht, der du auf den ersten Blick nichts Gutes wünschen kannst. Lasse alle Gefühle zu und spüre, wie mit jedem Wunsch deine Ablehnung und deine negativen Gedanken gegenüber diesem Menschen weniger werden.

6) Abschließend kannst du deine Wünsche (Affirmationen) an die gesamte Welt senden. "Mögen alle Menschen glücklich sein" etc.

Die Metta Meditation kannst du regelmäßig üben oder ganz gezielt in Situationen, in denen du Liebe und Mitgefühl in dir aufbauen möchtest. Setze dich nicht unter Druck und fühle dich nicht schlecht, wenn du die ausgesprochenen Sätze noch nicht fühlen kannst. Die Schulung von Liebe und Mitgefühl ist eine lebenslange Übung.





LASS UNS STARTEN!

Als kleine Starthilfe habe ich dir eine einfache Atemmeditation aufgenommen, die du jederzeit und überall üben kannst. Vielleicht kannst du hiermit beginnen und dich dann von einer zur nächsten Methode durchprobieren.

Es gibt neben den drei vorgestellten Meditationsformen noch zahlreiche weitere Möglichkeiten zu meditieren. Yoga ist auch eine schöne Möglichkeit der Bewusstseinsentfaltung, bei der Körper und Geist miteinander in Verbindung gebracht werden. Auch wenn Yoga streng genommen keine Meditationstechnik ist, so hat es doch ähnliche Auswirkungen und ist weitaus mehr als ein körperliches Training.

Wenn du heute oder in den nächsten Tagen mit deiner (ersten) Meditation beginnst, denke bitte daran: Du kannst nichts falsch machen. Sei nicht zu streng mit dir und danke dir für jeden Versuch zu meditieren. Denn du hast dir damit ein paar Minuten Zeit genommen für dich selbst. Das ist an sich schon eine besondere Geste.

Die Checkliste auf der nächsten Seite zeigt dir, auf was du beim Meditieren noch achten kannst.

Und nun... Viel Spaß bei deiner Bewusstseinsweiterung.

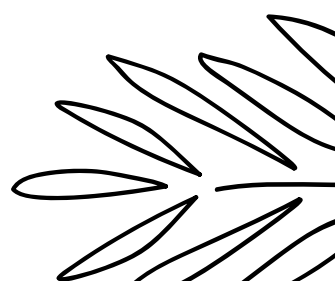
DEINE HANNAH

Besuche mich für weitere Tipps und Inspirationen:

 [@hannahpanidis](https://www.instagram.com/hannahpanidis)

 [hannahpanidiscoaching](https://www.facebook.com/hannahpanidiscoaching)

 [Hannah Panidis](https://www.linkedin.com/company/hannahpanidis)



CHECKLISTE

- ☐ Suche dir eine für dich passende Meditationsform aus
- ☐ Stelle während des Meditierens dein Handy in den Flugmodus
- ☐ Beginne mit wenigen Minuten und steigere dich langsam
- ☐ Versuche regelmäßig zu meditieren (anfangs 2-3 Mal pro Woche)
- ☐ Richte dir eine kleine Meditationsecke ein, in der du ungestört bist
- ☐ Verurteile dich nicht, wenn es nicht klappt. Probiere es einfach am nächsten Tag wieder.

