ANLEITUNG: SO KANNST DU MEDITIEREN - SCHRITT FÜR SCHRITT

THE-COACHING-CORNER.DE

1. FINDE EINEN RUHIGEN ORT

SUCH DIR EINEN ORT, AN DEM DU FÜR EIN PAAR MINUTEN UNGESTÖRT BIST (DENKE AUCH DARAN DEIN HANDY AUF STUMM ODER NOCH BESSER AUSZUSCHALTEN). ES MUSS KEIN SPEZIELLER MEDITATIONSRAUM SEIN – DEIN SOFA, EIN STUHL ODER EINE RUHIGE ECKE REICHT VÖLLIG AUS.
WICHTIG IST, DASS DU DICH DORT WOHLFÜHLST.

2. SETZ DICH BEQUEM HIN

DU MUSST NICHT IM SCHNEIDERSITZ SITZEN. EIN NORMALER STUHL MIT GERADEM RÜCKEN FUNKTIONIERT SUPER. STELL DEINE FÜSSE FLACH AUF DEN BODEN, LEG DIE HÄNDE LOCKER AUF DIE OBERSCHENKEL ODER IN DEN SCHOSS. HALTE DEINEN RÜCKEN AUFRECHT, ABER NICHT VERKRAMPFT. ACHTE DARAUF, DASS DU FREI ATMEN KANNST.
WENN DICH DEINE KLEIDUNG EINENGT, ÖFFNE DOCH DEN HOSENKNOPF ODER LOCKERE DEINEN GÜRTEL.

3. SCHLIESSE SANFT DIE AUGEN (WENN DU MÖCHTEST)

DU KANNST DIE AUGEN AUCH OFFEN LASSEN UND DEN BLICK AUF EINEN RUHIGEN PUNKT VOR DIR RICHTEN. SCHLIESS SIE NUR, WENN ES DIR HILFT, DICH BESSER NACH INNEN ZU KONZENTRIEREN.

4. RICHTE DEINE AUFMERKSAMKEIT AUF DEINEN ATEM

ATME GANZ NORMAL EIN UND AUS. BEOBACHTE EINFACH,
WIE DEIN ATEM DURCH DIE NASE EIN- UND WIEDER AUSSTRÖMT.
VERSUCH NICHT, IHN ZU VERÄNDERN.
NIMM EINFACH NUR WAHR, WIE ER GERADE IST.

ANLEITUNG: SO KANNST DU MEDITIEREN – SCHRITT FÜR SCHRITT

THE-COACHING-CORNER.DE

5. LASS GEDANKEN KOMMEN – UND WIEDER GEHEN

ES IST VÖLLIG NORMAL, DASS GEDANKEN AUFTAUCHEN.
DAS GEHÖRT DAZU! WENN DU MERKST, DASS DU ABSCHWEIFST,
BRING DEINE AUFMERKSAMKEIT SANFT ZURÜCK – OHNE DICH ZU ÄRGERN ODER ZU BEWERTEN. DU TRAINIERST GERADE DEINE ACHTSAMKEIT.

6. BLEIB EIN PAAR MINUTEN IN DIESER HALTUNG

GERADE ZU BEGINN REICHEN 5 MINUTEN. STELL DIR VIELLEICHT EINEN WECKER MIT SANFTEM KLANG ODER NUTZE EINE MEDITATIONS-APP MIT TIMER-FUNKTION. WENN DU MAGST, KANNST DU DIE DAUER SPÄTER LANGSAM STEIGERN.

7. BEENDE DIE MEDITATION ACHTSAM

BEWEG NACH DEM MEDITIEREN LANGSAM WIEDER DEINE FINGER, FÜSSE UND ÖFFNE SANFT DIE AUGEN. NIMM DIR EINEN MOMENT ZEIT, UM BEWUSST ZURÜCKZUKOMMEN, BEVOR DU WEITERMACHST.

TIPP FÜR DEN START:

REGELMÄSSIGKEIT IST WICHTIGER ALS DAUER. LIEBER JEDEN TAG 5 MINUTEN MEDITIEREN ALS EINMAL 30 MINUTEN. ES GEHT NICHT DARUM, PERFEKT ZU SEIN – SONDERN PRÄSENT.