

**MICHAEL FISCHER**



# MEDITATION

**MEDITIEREN LERNEN FÜR ANFÄNGER:  
MEHR ACHTSAMKEIT, ENTSPANNUNG UND  
GELASSENHEIT IM ALLTAG**

**Inklusive Schritt für Schritt Stress reduzieren**

# **Inhaltsverzeichnis**

## **Vorwort**

## **Was bringt die Meditation?**

## **Die Geschichte der Meditation**

Die fernöstlichen Traditionen

Meditation in der christlichen Tradition

## **Die verschiedenen Meditationstechniken**

### **Das 1x1 der Meditation**

Meditieren in der Theorie

Auf die richtige Haltung kommt es an

Wenn die Aufmerksamkeit abschweift

### **Was bewirkt Meditation in unserem Körper?**

### **Meditation als Vorbeuge gegen Burnout**

Warum Stress krank macht

Wie entsteht Stress?

Was sind die größten Stressfaktoren?

Darum ist Stress schädlich für Menschen

Warum lässt sich Stress nicht abstellen?

Aufmerksamkeits-Meditation für ein besseres  
Stress-Management

Meditation und Blutdruck

Welche Meditationstechnik anwenden?

### **Sinkt der Blutdruck durch Meditation?**

## **Meditation und Migräne**

Wenn Stress hinter der Migräne steckt

## **Meditation und Alzheimer**

Die Symptome der Alzheimer-Krankheit und ihre Häufigkeit

Ein besseres Erinnerungsvermögen

Weitere positive Auswirkungen auf die körperliche Gesundheit

## **Psychische Vorteile der Meditation**

Meditation bei psychischen Erkrankung

Meditation und Therapie

## **Meditation und Klarheit**

## **Meditation für mehr Fokus**

## **Meditation und Konzentration**

Das Gehirn: ein unermüdlicher Arbeiter

Tagträume – wie wichtig sind sie?

Tagträumerei mit Meditation einschränken  
Der Unterschied zwischen Meditation und Konzentration

## **Meditation und Kreativität**

Entspannt in den Prozess der Kreativität einsteigen

Kreativität steigern

## **Meditation und Achtsamkeit**

Wie sich Achtsamkeit und Meditation erfahren lassen

## **Meditation und Glück empfinden**

Warum jeder Mensch auf der Suche nach Glück ist

Sind Stresshormone gut oder schlecht für den Menschen?

## **Meditation und Selbsterkenntnis**

Selbsterkenntnis – was ist das?

Warum ist die Selbsterkenntnis so schwierig?

Was spricht für ein höheres Maß an Selbsterkenntnis?

Der Weg zu mehr Selbsterkenntnis

## **Meditation und innere Ruhe**

## **Meditation und Gelassenheit**

Gelassenheit – was bedeutet das?

Gelassenheit und die Gesundheit

Wie sich Gelassenheit erlernen lässt

Durch Meditation gelassener werden

## **Weitere Vorteile der Meditation**

## **Verschiedene Meditationstechniken**

### **Die passive Meditation**

### **Die Stillemeditation**

### **Die Achtsamkeitsmeditation**

### **Die Konzentrationsmeditation**

### **Die Transzendente Meditation**

### **Der Bodyscan**

### **Die Traumreise**

### **Die aktive Meditation**

Die Gehmeditation

Die Vipassana Meditation  
Die dynamische Meditation  
Yoga  
Qigong und Tai-Chi  
Tantra  
Enlightment Intensive

## **Meditation in der Praxis**

### **Meditieren lernen - warum?**

### **Darauf müssen Anfänger achten!**

Der richtige Meditationsplatz

Wichtig: die Ruhe

Die richtige Sitzposition

Die richtige Körperhaltung

Vor der Meditation

Die eigentliche Meditation

Das Erwachen aus der Meditation

Weitere Tipps zur richtigen Meditation

Was tun, wenn sich die Gedanken nicht stoppen lassen?

Wann ist die beste Zeit für eine Meditation?

Wie oft soll die Meditation erfolgen und wie lang soll sie dauern?

Wenn die Zeit zum Meditieren fehlt

Wie lassen sich negative Gedanken vertreiben?

Wird die Meditation richtig gemacht?

Ist die Meditation mit Musik sinnvoll?

Mit offenen oder geschlossenen Augen meditieren?

Wie hilfreich sind Apps?

Wenn es schwer fällt, sich zu entspannen

## **Die häufigsten Anfängerfehler beim Meditieren**

Die falsche Sitzposition

Die Enttäuschung über unerfüllte Erwartungen

Fehlende Disziplin

Keine Bodenhaftung mehr

Meditation im müden Zustand

Probleme lassen sich nicht durch Meditation lösen

Klasse ist wichtiger als Masse

Eine radikale Umstellung des Alltags

Die Übersicht verlieren

Nur den Einzelkämpfer spielen

## **Die perfekte Morgenroutine: Wie Sie stressfrei in den Tag starten**

Was ist Morgenroutine?

Welche Vorteile haben Morgenrituale?

Praktische Tipps für Morgenrituale

Eine ordentliche Schlafumgebung

Nicht zu viele Entscheidungen treffen

Dankbar sein

Sport

Eine To-Do-Liste

Neue Ernährungsgewohnheiten

## **Die goldene Regel**

### **Die richtige Technik**

Ruhe und Konzentration

Meditieren ohne Erwartungshaltung

Regelmäßige Praxis macht die Meditation einfacher

Wenn der innere Schweinehund im Weg steht

Mehr Motivation

Die richtige Einstellung entwickeln

### **Meditieren mit System**

### **Weitere Tipps für die Praxis:**

## **Schlusswort**

# Vorwort

Viele Menschen in der modernen Welt können sich nicht einmal mehr vorstellen, dass sie davon profitieren, wenn sie meditieren. Das liegt nicht zuletzt daran, dass sie Zeit ihres Lebens von falschen Glaubenssätzen geprägt werden. Beispielsweise denken sie, dass sie ständig aktiv und produktiv sein müssen, um Erfüllung und Glück in ihrem Leben zu finden. Doch dem ist bei weitem nicht so. Denn bei Meditation handelt es sich um eine spirituelle Praxis, die in zahlreichen Religionen und Kulturen ausgeübt wird. Bekannt ist die Meditation zwar in erster Linie von fernöstlichen Religionen wie dem Buddhismus, jedoch kann auch das im Christentum praktizierte Gebet durchaus als eine Form der Meditation betrachtet werden.

Die Konzentrations- und Achtsamkeitsübungen, die während einer Meditation ausgeführt werden, sollen den Geist des Menschen beruhigen und dazu beitragen, dass er sich sammeln kann. Sehr oft wird der Meditation auch eine bewusstseinsweiternde Wirkung zugeschrieben, wie sie auch beim Konsum bestimmter Drogen zu beobachten ist.

Der Meditierende strebt dabei einen Zustand der Stille und der Leere an und möchte mit sich und der Umwelt eins sein. Das klingt auf den ersten Blick sehr viel komplizierter als es ist, denn im Grunde kann jeder Mensch das Meditieren lernen. Wichtig ist in diesem Zusammenhang nur, dass jeder für sich die passende Meditationsform findet. Denn es wird in der Meditation zwischen aktiven und passiven Methoden unterschieden, welche meist im Sitzen praktiziert werden.

# **Was bringt die Meditation?**

Im Vordergrund steht bei der Meditation, sofern diese regelmäßig praktiziert wird, zwar ein Mehr an Zufriedenheit und innerer Gelassenheit, wirksam ist die Meditation aber auch bei ganz alltäglichen Problemen wie etwa Schlafstörungen oder Liebeskummer.

Das macht die Meditation zu einem wichtigen Schlüssel für ein glücklicheres und zufriedeneres Leben. Und auch wer täglich nur wenige Minuten für die eigentliche Meditation aufwenden kann, kann in seinem Alltag durchaus entsprechende Techniken integrieren. So lässt sich etwa Achtsamkeit, die eine wichtige Voraussetzung für die Meditation ist, in nahezu jeder Lebenslage praktizieren. Dieser Bewusstseinszustand bedeutet nämlich nicht mehr, als dass die Betroffenen alles, was sie machen, besonders achtsam aufführen. Auch diese Techniken und Praktiken stammen übrigens aus der buddhistischen Lehre.

# **Die Geschichte der Meditation**

Einen einzigen Erfinder der Meditation gibt es nicht, da die Meditation in zahlreichen Kulturen einen äußerst hohen Stellenwert einnimmt. So gilt beispielsweise im Jainismus, Hinduismus und Buddhismus das Erreichen des sogenannten Nirwana als höchstes Ziel. Hierbei handelt es sich um einen Zustand, bei welchem die Betreffenden es schaffen, aus dem Kreislauf der Wiedergeburten auszutreten und höchste Vollkommenheit erreichen. Im westlichen Kulturkreis, also im Islam, dem Judentum und dem Christentum ist es hingegen das höchste Ziel einer Meditation, das göttliche Prinzip unmittelbar zu erfahren.

Mittlerweile hat sich die Meditation jedoch zumindest in der westlichen Welt von ihren religiösen Traditionen weg entwickelt und bewegt sich hart an der Grenze zu einer beliebigen Lifestyle-Praxis. Denn wer Meditation praktiziert, will damit in erster Linie sein allgemeines Wohlbefinden steigern oder setzt die Meditation zur Behebung psychischer Probleme ein.

## ***Die fernöstlichen Traditionen***

Insbesondere im Buddhismus, Daoismus und Hinduismus hat die Meditation einen ähnlich hohen Stellenwert, wie es im Christentum bei einem Gebet der Fall ist. Eine besonders lange Tradition hat die Meditation dabei in Indien, wo die beiden Weltreligionen des Hinduismus und Buddhismus ihre