

In 30 Minuten
wissen Sie
mehr!



MINUTEN

Monika A. Pohl

Business- Meditation

GABAL

Monika A. Pohl

30 Minuten

Business-Meditation

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Umschlaggestaltung: die imprimatur, Hainburg
Umschlagkonzept: Martin Zech Design, Bremen
Lektorat: Dr. Sandra Krebs, GABAL Verlag GmbH, Offenbach
Zeichnungen: Peter Gauer, Starzach
Satz: Zerosoft, Timisoara (Rumänien)
Druck und Verarbeitung: Salzland Druck, Staßfurt

Die Abbildungen auf den Seiten 17 und 18 mit freundlicher Genehmigung der Bausinger GmbH, Yogazubehör und Meditationsbedarf: www.bausinger.de

© 2013 GABAL Verlag GmbH, Offenbach

Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck, auch auszugsweise, nur mit schriftlicher Genehmigung des Verlags.

Hinweis:

Das Buch ist sorgfältig erarbeitet worden. Dennoch erfolgen alle Angaben ohne Gewähr. Weder Autorin noch Verlag können für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus den im Buch gemachten Hinweisen resultieren, eine Haftung übernehmen.

Printed in Germany

ISBN 978-3-86200-856-8

In 30 Minuten wissen Sie mehr!

Dieses Buch ist so konzipiert, dass Sie in kurzer Zeit prägnante und fundierte Informationen aufnehmen können. Mithilfe eines Leitsystems werden Sie durch das Buch geführt. Es erlaubt Ihnen, innerhalb Ihres persönlichen Zeitkontingents (von 10 bis 30 Minuten) das Wesentliche zu erfassen.

Kurze Lesezeit

In 30 Minuten können Sie das ganze Buch lesen. Wenn Sie weniger Zeit haben, lesen Sie gezielt nur die Stellen, die für Sie wichtige Informationen beinhalten.

- **Alle wichtigen Informationen sind blau gedruckt.**
- Schlüsselfragen mit Seitenverweisen zu Beginn eines jeden Kapitels erlauben eine schnelle Orientierung: Sie blättern direkt auf die Seite, die Ihre Wissenslücke schließt.
- ***Zahlreiche Zusammenfassungen innerhalb der Kapitel erlauben das schnelle Querlesen.***
- Ein Fast Reader am Ende des Buches fasst alle wichtigen Aspekte zusammen.
- Ein Register erleichtert das Nachschlagen.



Inhalt

Vorwort	6
1. Einführung in die Meditation	9
Mit Meditation Stress und Burnout vorbeugen	10
Unterstützende Haltungen, Gesten und Formeln	15
2. Kurzmeditationen für einen guten Start in den Tag	25
Gute-Laune-Meditation	26
Dynamische Meditation	30
Der Sonnengruß	32
3. Kurzmeditationen für mehr Gelassenheit am Arbeitsplatz	37
Atmung als Meditationsobjekt	38
Genuss als Fokus der Meditation	43
Steh- und Gehmeditation	47
Der Schultergruß	50
4. Kurzmeditationen für einen entspannten Feierabend	55
Achtsamkeitsbasierter Körper-Scan	56
Yogawalk für ein gesundes Herz	62
Der Mondgruß	67

5. Was Sie sonst noch wissen sollten	73
Meditation als wirkungsvolles Selbstmanagement	74
Meditation im Führungsalltag	80
10 Tipps, um Meditation erfolgreich in den Alltag zu integrieren	83
Fast Reader	85
Die Autorin	92
Weiterführende Literatur	93
Register	94

Vorwort

Auf zu neuen Ufern!

Unsere Arbeitswelt verändert sich rasant und zugleich steigen die Anforderungen im Berufsalltag. Was bleibt, ist die Verantwortung des Einzelnen, seine Gesundheit zu erhalten, zu fördern und entsprechend seiner Ressourcen zu handeln. Allzu oft vergessen wir dabei, dass die Arbeitszeit auch Lebenszeit ist und unsere Zufriedenheit und Lebensqualität wesentlich mitbestimmt.

Auf den folgenden Seiten erfahren Sie, welchen Beitrag Meditation in diesem Zusammenhang leisten kann und **wie Sie in kurzer Zeit und ohne zusätzliche Hilfsmittel mehr Achtsamkeit und Gelassenheit in Ihren Alltag bringen**. Denn Meditation fühlt sich nicht nur gut an, sondern hilft Ihnen auch, herauszufinden, welche Gedanken Ihnen Kraft und Freude geben.

Betrachten Sie die Übungen, die ich Ihnen in diesem Buch vorstellen werde, als eine Auswahl an Möglichkeiten, die Sie hoffentlich neugierig erkunden werden, um das Passende für sich zu finden. Beginnen Sie damit, die Zeit zwischen zwei Aufgaben als „Entspannungsbrücke“ zu nutzen, um für einen Augenblick ganz präsent zu sein und den Geist zur Ruhe zu bringen. Schon bald werden Sie merken, wie einfach sich Meditationsübungen in Ihre berufliche und private Situation integrieren lassen und welche positiven Auswirkungen sie auf Ihre körperliche und mentale Fitness haben.

Dieses Buch orientiert sich an aktuellen Erkenntnissen der Neurowissenschaft und **führt Sie anschaulich in die Praxis der Meditation ein.**

In diesem Sinne wünsche ich Ihnen viel Erfolg und eine gute Gesundheit.

Ihre
Monika Alicja Pohl





30 MINUTEN

**Wie kann Meditation dabei helfen,
Stress und Burnout vorzubeugen?**
Seite 10

**Welchen Nutzen hat Meditation
für Ihre Gesundheit und Ihr
Wohlbefinden?**

Seite 14

**Was sollten Sie zu Beginn der
Meditationspraxis beachten?**

Seite 15

1. Einführung in die Meditation

Der Begriff „Meditation“ beinhaltet eine **kulturübergreifende Mentaltechnik**, die sich die Verknüpfung von Körper und Geist zunutze macht. Obwohl sich die Praxis der meditativen Versenkung in vielen Religionen wiederfindet, kann Meditation **völlig frei von spirituellen Werten** praktiziert werden. Es ist kein Zufall, dass gerade diese Übungsform heutzutage immer mehr an Bedeutung gewinnt und mit einem ruhigen Geist, Wohlbefinden, Selbsterforschung und Entspannung in Verbindung gebracht wird.

Es gibt viele Arten der Meditation. Bei der im Folgenden vorgestellten Auswahl handelt es sich in erster Linie um achtsamkeitsbasierte Techniken in Ruhe und in Bewegung. Dabei liegt der Fokus auf der **Selbstregulation** in Form von Entschleunigung des Alltagsgeschehens und Entspannung von Körper und Psyche. Wie sich in diesem Zusammenhang positive Effekte auf Emotionen und das Immunsystem einstellen, erfahren Sie auf den nächsten Seiten.