



## mindful@home 2023

*„Der beste Zeitpunkt zu üben ist immer jetzt.“ Thich Nath Hanh*

Im MBSR-8-Wochenkurs, einem Kompakt-Kurs mit MBSR-Elementen oder an einem Achtsamkeitstag hast du Achtsamkeit als Übungspraxis und Haltung kennen gelernt.

**mindful@home** ist eine Einladung, regelmäßig im täglichen Geschehen weiter zu üben. Dabei möchte ich dich als MBSR-Lehrerin auch 2023 weiterhin online unterstützen.

### Was übst du mit mindful@home?

MBSR, entwickelt von Jon Kabat-Zinn, ist vielfach in seiner Wirkung auf mentale Kompetenzen erforscht. Gefördert werden bei regelmäßiger Übung nicht nur Fähigkeiten der Stressbewältigung sondern auch eine verbesserte Selbstwahrnehmung und Aufmerksamkeit, eine verstärkte Kommunikation zwischen Gedanken und der Verarbeitung von Emotionen, Problemlösefähigkeiten, Verbundenheit und Mitgefühl.

***Achtsamkeit ist die Fähigkeit, im gegenwärtigen Moment zu ruhen: bewusst, absichtslos und bewertungsfrei.***

Auf diese Weise im gegenwärtigen Moment innehaltend findest du in eine direkte Verbindung mit dir selbst über die bewusste Ausrichtung der Aufmerksamkeit auf deinen Atem, der ganz von alleine fließt. Im Kontakt mit dem ständigen Wechsel von „ein“ und „aus“ in deinem Atemgeschehen begleitet von Bewegung im Körper kannst du auch Gedanken und Gestimmtheiten wahrnehmen und deinen Körper spüren.

Dabei öffnest du dich ohne Bewertung für das, was jetzt gerade da ist, kannst interessiert erforschen, ohne dabei etwas Bestimmtes erreichen zu müssen. Sowohl Angenehmes als auch Unangenehmes dürfen sein. Statt Anstrengung und Veränderungsdruck entdeckst du den Raum der Wahlfreiheit. Du erlaubst dir in diesem Raum Freundlichkeit und Selbstfürsorge, probierst Perspektivwechsel aus und stärkst in der beobachtenden inneren Distanz Gelassenheit und Entspannung.

Die Idee zu mindful@home ist im Frühling 2020 während der Einschränkungen durch das Corona-Virus entstanden. Mein laufender MBSR-8-Wochenkurs wurde nach Woche 5 durch den Lockdown unterbrochen. Um nicht auch den Prozess der Entwicklung im Üben mittendrin zu unterbrechen, haben wir per Zoom weitergemacht und in der gemeinsamen Online-Meditation eine besondere Verbundenheit erlebt.

Die Anleitung der Achtsamkeitsmeditation ist für mich ein Geschehen aus dem gegenwärtigen Moment heraus, das auch getragen wird von der Gemeinschaft der Übenden. Nach dem ersten positiven Erleben, dass Gemeinschaft auch über dieses Medium möglich ist, ist Anfang April eine offene wöchentliche Meditationsgruppe entstanden aus dem Kreis meiner ehemaligen Kursteilnehmer-/innen. mindful@home ist eine Weiterentwicklung und ich danke allen für kostbares Feedback und Anregungen.

Seit August 2020 ist im regelmäßigen Meditieren eine offene mindful@home -Gemeinschaft gewachsen, die sich einmal im Monat online trifft. Parallel zu den Treffen ist im Hintergrund eine Mediathek mit zahlreichen Anleitungen für verschiedene Achtsamkeitsmeditationen entstanden, die auch zwischen den Treffen die eigene Übungspraxis unterstützen kann.



## Wie kannst du mit mindful@home üben?

- Dir steht eine **Mediathek** mit folgenden Inhalten zur Verfügung:
  - Meine Audiodateien mit den formellen Übungen aus dem MBSR-8-Wochenkurs: Bodyscan, achtsame Körperbewegungen aus dem Yoga, Sitzmeditation (jeweils etwa 45 Minuten).
  - Weitere Meditationsanleitungen als Audiodateien z.B. Bergmeditation, Seemeditation und Mettameditation (Herzengütemeditation).
  - Meine Audiodateien aus dem Training „Achtsamkeit am Arbeitsplatz“: Kurzversionen (5-15 Minuten) z.B. von Bodyscan, Sitzmeditation, Yoga, Achtsam Innehalten, Atembeobachtung, Gehmeditation.
  - Audiodateien mit Aufnahmen der verschiedenen Anleitungen aus dem Zoom-Raum. Hier kommt monatlich eine neue aktuelle Meditation dazu. Eine Liste der bisherigen Meditationen mit kurzen Beschreibungen findest du im Anhang 1.
  - Textdateien mit Impulsen zur Achtsamkeit: z.B. Übungsideen für die informelle Praxis oder Texte zu den Achtsamkeitsqualitäten oder anderen Themen.
- Einmal monatlich kannst du an einer **angeleiteten Meditation in meinem Zoom-Meditationsraum** teilnehmen. Wir treffen uns abwechselnd an einem Donnerstag oder Dienstag um 19.30 Uhr. Für die Achtsamkeitsübungen brauchst du eine entsprechende Sitzgelegenheit (Stuhl, Hocker, Kissen, Bänkchen) oder - wenn du im Liegen üben willst - eine Unterlage. Die Meditation ist etwa 20 Minuten lang. Danach kannst du entweder direkt den Zoom-Raum verlassen oder noch die Möglichkeit nutzen zu Austausch oder Fragen. Die Meditationsanleitung steht dir anschließend in der Mediathek zur Verfügung.
- Jedes Quartal gibt es das Angebot einer zusätzlichen besonderen Online-Übungsaktion.

### Was erwartest dich bei der Online-Meditation?

- Ca. 20 Minuten Meditationsanleitung, danach für alle, die mögen, eine Zeit für Austausch und Fragen.
- Die Zoom-Technik funktioniert auf PC, Laptop, Tablet oder Smartphone. Du bekommst einen Einladungs-Link, über den du dich einloggen kannst. Zunächst gelangst du in einen Warteraum. Von dort bekommst du von mir Zutritt zum Zoom-Raum und erscheinst dort mit deinem Bild und Namen. Es ist möglich, die Kamera auszuschalten. Bei der Einwahl in den Zoom-Raum gibst du deinen Namen an (Vorname reicht).
- Während der Meditationsanleitung werden alle Mikrophone der Teilnehmenden von mir stumm geschaltet und in der Austauschzeit wieder frei gegeben.



Welche Termine und Aktionen sind 2023 geplant?

Online-Meditation im Zoom-Raum abwechselnd **Donnerstag** oder **Dienstag** immer um 19:30 Uhr :

#### Quartal I

- Donnerstag 19.01.2023
- **Dienstag 14.02.2023**
- Donnerstag 16.03.2023

#### Quartal II

- **Dienstag 11.04.2023**
- Donnerstag 04.05.2023
- **Dienstag 27.06.2023**

#### Quartal III

- Keine Meditation im Juli
- **Dienstag 08.08.2023**
- Donnerstag 07.09.2023

#### Quartal IV

- **Dienstag 10.10.2023**
- Donnerstag 09.11.2023
- **Dienstag 12.12.2023**

#### Zusätzliche besondere Online-Übungsaktionen 2023:

**Online-Achtsamkeitstag an einem Samstag im Februar** – An diesem Tag wechseln sich gemeinsame Meditationszeiten im Zoom-Raum mit selbstgestalteten Zeiten ab. Es ist auch möglich, den Tag im Schweigen zu verbringen, um eine intensive Verbundenheit mit sich selbst zu stärken. **Terminvorschlag: 04.02.2023**

- 7.30 – 9.00 Uhr gemeinsamer Start in den Tag: Sitzmeditation u. Körperbewegung über Zoom
- 9.00 – 10.30 Uhr Frühstück und Zeit für sich
- 10.30 – 12.00 Uhr gemeinsame Meditationszeit und Austausch über Zoom
- 12.00 – 14.00 Uhr Essen zubereiten, Mittagessen, Zeit für sich
- 14.00 – 15.00 Uhr Zeit zum achtsamen gehen
- 15.00 – 16.30 Uhr gemeinsame Meditationszeit und Austausch über Zoom
- 16.30 – 17.00 Uhr Abschluss über Zoom

**Achtsamkeitssalon im Sommer** – Meditationsabend mit Übungspraxis und thematischem Austausch am **Donnerstag 01.06.2023 von 19:30 – 21.00 Uhr**

**Gemeinsame Morgenmeditation** – Wir treffen uns in einer ausgewählten Woche jeden Morgen online im Zoom-Raum, um mit einer Meditation in den Tag zu starten. Terminvorschlag in Quartal III - KW 38 (18.-22.09.2023).

**Achtsamkeitssalon im Herbst** – Meditationsabend mit Übungspraxis und thematischem Austausch am **Dienstag 28.11.2023 von 19:30 – 21.00 Uhr**

#### Neu in 2023: mindful@home Übungsanleitungen zum Download

- Variante 1 → Jahresabo – 4 x quartalsweise Link mit aktuellen Anleitungen
- Variante 2 → Jahresabo – Link mit 12 Anleitungen nach Wahl aus der Liste der Mediathek



## Was kostet mindful@home und wie kannst du dich anmelden?

Der Nutzungsbeitrag für mindful@home beträgt für 3 Monate 50 €, für 6 Monate 80 € und im Jahresabo 120 € insgesamt.

Besondere Online-Übungsaktionen sind für Teilnehmer-/innen im Beitrag enthalten.

Alle Preise enthalten 19% UST. Ermäßigung z.B. in Studium oder Ausbildung oder bei Arbeitslosigkeit auf Anfrage.

Du gibst auf deiner Anmeldung (Formular im Anhang 1) den gewünschten Teilnahme-Zeitraum an. Anschließend erhältst du eine Rechnung. Den Rechnungsbetrag kannst du entweder komplett überweisen oder in monatlichen Raten per Dauerauftrag überweisen. Ein Anmeldeformular findest du im Anhang 2.

Mit der Beitragszahlung erhältst du den Zoom-Link für die Online-Meditationen und / oder ein Passwort für die Mediathek. Der Zugang erfolgt über meine homepage [www.maria-koehne.de](http://www.maria-koehne.de)

### Geschenkgutscheine

Für **mindful@home** stelle ich gerne auch Geschenkgutscheine aus.

- Z.B. über einen Zeitraum X Teilnahme an mindful@home
- Z.B. Teilnahme an einer der Online-Übungsaktionen im Zoom-Raum (auf Anfrage)
- Z.B. Übungsanleitungen aus der Mediathek zum Download (Eine Liste der Anleitungen findest du im Anhang 2.)

Weitere Anregungen und Ideen sind herzlich willkommen. Für Fragen nimm gerne Kontakt auf.

Ich freue mich, dich bei mindful@home begrüßen zu dürfen.

Maria Köhne



**Anhang 1:**

**Anmeldung zur Teilnahme an mindful@home 2022**

Anbieterin: MBSR-Lehrerin und Dipl. Psych. Maria Köhne, Walburgastr. 29, 59872 Meschede

Name	
Anschrift	
Telefon	
E-Mail	
Erfahrung mit MBSR / Achtsamkeit	

Hiermit melde ich mich an zur Teilnahme an mindful@home für folgenden Zeitraum in 2023 (mindestens 3 Monate):

mindful@home / Online-Meditation / Mediathek und Übungsaktionen	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Jahresabo 120 €</li> <li>• 3 Monate 50 € -&gt; von _____ bis _____ (gewünschten Zeitraum 2023 bitte eintragen)</li> <li>• 6 Monate 80 € -&gt; von _____ bis _____ (gewünschten Zeitraum 2023 bitte eintragen)</li> </ul>
mindful@home / Übungsanleitungen	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Variante 1: Jahresabo 100 € (4 x quartalsweise Link mit jeweils 3 aktuellen Meditationen zum Download)</li> </ul>
mindful@home / Übungsanleitungen	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Variante 2: Jahresabo 75 € (Link mit 12 Meditationen nach Wahl aus der Liste zum Download)</li> </ul>

Die Informationen (s. Rückseite) zu Leistungsbeschreibung, Technik und Datenschutz im Rahmen von mindful@home sind mir bekannt.

**Datum**

**Unterschrift**



### Auf einen Blick:

**mindful@home** ist eine Einladung, regelmäßig im täglichen Geschehen Achtsamkeit zu üben. Dabei möchte ich dich als MBSR-Lehrerin online unterstützen.

Dir steht eine **Mediathek** mit folgenden Inhalten zur Verfügung:

- Meine Audiodateien mit den formellen Übungen aus dem MBSR-8-Wochenkurs: Bodyscan, achtsame Körperbewegungen, Sitzmeditation (jeweils etwa 45 Minuten).
- Weitere Meditationsanleitungen als Audiodateien z.B. Bergmeditation, Seemeditation und Mettameditation (Herzengütemeditation).
- Meine Audiodateien aus dem Training „Achtsamkeit am Arbeitsplatz“: Kurzversionen (5-15 Minuten)
- Audiodateien mit Aufnahmen der verschiedenen Anleitungen aus dem Zoom-Raum
- Textdateien mit Impulsen zur Achtsamkeit: z.B. Übungsideen für die informelle Praxis

Einmal im Monat kannst du an einer **angeleiteten Meditation in meinem Zoom-Meditationsraum** teilnehmen. Nach ca. 20 Minuten Meditationsanleitung, kannst du den Raum verlassen oder noch an einer Zeit für Austausch und Fragen teilnehmen. Die Meditation steht anschließend in der Mediathek zur Verfügung.

Besondere Online-Übungsaktionen sind für die Teilnehmer-/innen im Beitrag enthalten.

**Termine 2023:** Online-Meditation im Zoom-Raum abwechselnd Dienstag oder Donnerstag um 19:30 Uhr

- |                              |                              |
|------------------------------|------------------------------|
| - Donnerstag 19.01.2023      | - Keine Meditation im Juli   |
| - <b>Dienstag 14.02.2023</b> | - <b>Dienstag 08.08.2023</b> |
| - Donnerstag 16.03.2023      | - Donnerstag 07.09.2023      |
| - <b>Dienstag 11.04.2023</b> | - <b>Dienstag 10.10.2023</b> |
| - Donnerstag 04.05.2023      | - Donnerstag 09.11.2023      |
| - <b>Dienstag 27.06.2023</b> | - <b>Dienstag 12.12.2023</b> |

**Der monatliche Nutzungsbeitrag für mindful@home beträgt für 3 Monate 50 Euro / 6 Monate 80 € und im Jahresabo insgesamt 120 €. (Preise inkl. 19% UST)**

Du gibst auf der Anmeldung einen gewünschten Teilnahme-Zeitraum an. Anschließend erhältst du eine Rechnung. Den Rechnungsbetrag kannst du entweder komplett oder in monatlichen Raten per Dauerauftrag überweisen.

Mit der Beitragszahlung erhältst du per E-Mail den Zoom-Link für die Online-Meditationen und/oder ein Passwort für die Mediathek.

**Technik und Datenschutz:** Die Datenschutzzinfos von Zoom kann man hier nachlesen: <https://us02web.zoom.us/docs/en-us/privacy-and-security.html>

Ich habe mich zurzeit für Zoom entschieden, da diese Technik sehr stabil funktioniert und auch gute Möglichkeiten zum Austausch bietet. Ich habe eine Lizenz für Zoom-Pro und nutze die jeweils aktualisierte Version mit datenschutzfreundlichen Voreinstellungen von Zoom, die konform sind nach Art. 25 Abs. 2 DSGVO. Aufnahmen mache ich im Rahmen des Zoom-Meetings nur von meinen Meditationsanleitungen und nicht von möglichen Austausch- oder Fragezeiten. Die Zoom-Technik funktioniert auf PC, Laptop, Tablet oder Smartphone. Du bekommst einen Einladungs-Link, über den du dich einloggen kannst. Zunächst gelangst du in einen Warteraum. Von dort bekommst du von mir Zutritt zum Zoom-Raum und erscheinst dort mit deinem Bild und Namen. Es ist möglich, die Kamera auszuschalten. Bei der Einwahl in den Zoom-Raum gibst du deinen Namen an (Vorname reicht).



## Anhang 2:

### mindful@home – Liste der Meditationsanleitungen in der Mediathek (Stand November 2022)

#### Übungsanleitungen aus dem MBSR-8-Wochenkurs

##### 1. Bodyscan – 44 Min.

Im Body-Scan übst du, im Körper zu sein und mehr auf seine Signale zu hören. Mit deiner Aufmerksamkeit durchwanderst du Augenblick für Augenblick bewusst verschiedene Körperregionen. Dabei erlaubst du dir eine bewertungsfreie Wahrnehmung ohne etwas erreichen zu müssen. Im Erforschen und Entspannen lernst du den Körper auf eine neue Art kennen und übst dich gleichzeitig darin, über einen längeren Zeitraum Aufmerksamkeit auszurichten und im gegenwärtigen Moment zu verweilen. Du kannst im Liegen oder Sitzen üben.

##### 2. Achtsame Körperbewegung aus dem Yoga - 45 Min.

Du übst in den sanften Bewegungen, die Aufmerksamkeit immer im gegenwärtigen Moment bei deinem Körper zu halten. Regelmäßiges Praktizieren unterstützt die Entwicklung von innerer Ruhe und Achtsamkeit. Hilfreich ist Anfängergeist, um immer wieder neu in diesem Moment mit dieser Bewegung zu sein. Du kannst gleichmäßig fließend üben oder mit den Bewegungen experimentieren, sie auch individuell abändern oder zwischendurch immer wieder Pausen machen, in denen du den Körper spürst.

Jon Kabat-Zinn beschreibt die Wirkung des Yoga mit den Worten: „Vielleicht ist das Bemerkenswerteste am Yoga, dass man sich hinterher wie neugeboren fühlt, selbst wenn man vorher völlig erschöpft war. Der ganze Mensch wird im wahrsten Sinne des Wortes regeneriert“

##### 3. Sitzmeditation lang – 41 Min. und Sitzmeditation kurz – 15 Min.

„Die Meditation ist eine Art von Beschäftigung, wenn nicht gar die einzige, bei der es nicht darum geht, etwas zu erreichen oder irgendwohin zu gelangen, sondern darum, vollkommen da zu sein. Es geht im wahrsten Sinne des Wortes um unser Da-Sein“ (Jon Kabat-Zinn).

Im Üben kannst du dich im Beobachten deines Atems immer wieder wie mit einem Anker im gegenwärtigen Moment fest machen. Du lernst, dass auch Geräusche, Gedanken, Gestimmtheiten und Körperempfindungen ständiger Veränderung unterliegen. Du kannst sowohl Angenehmes als auch Unangenehmes kommen und gehen lassen, ohne zu bewerten. So entwickelst du im regelmäßigen Üben mehr Gelassenheit und Klarheit über automatisch ablaufende Verhaltensmuster und Reaktionen.

##### 4. Bergmeditation – 19 Min.

Diese Bergmeditation ist angelehnt an den Text von Jon Kabat-Zinn in „Im Alltag Ruhe finden“. Du verbindest dich mit Bild und Qualitäten eines Berges. Im Üben stärkst du deine Sitzhaltung und Gelassenheit im Umgang mit ständig wechselnden „Wetterlagen“ in Bezug auf deine Gedanken, Gestimmtheiten und Körperempfindungen.

##### 5. Seemeditation - 15 Min.

Diese Seemeditation ist angelehnt an den Text von Jon Kabat-Zinn in „Im Alltag Ruhe finden“. Du verbindest dich mit Bild und Qualitäten eines Sees. Im Üben kannst du den inneren Raum der Stille entdecken, der auch inmitten ständig wechselnden Geschehens möglich ist.

##### 6. Mettameditation – 19 Min.

Das altindische Pali-Wort „Metta“ bedeutet freundschaftliche Zuneigung. In dieser Meditation übst du Freundlichkeit gegenüber dir selbst und gegenüber anderen. Du richtest deinen Geist bewusst aus auf eine freundliche Haltung – eine hilfreiche Unterstützung auch für deine Meditationspraxis.





## Anleitungen aus dem Zoom-Meditationsraum

### 7. Meditation Gasthaus - Länge 23 Min.

Meditation im Sitzen oder Liegen / Der Text „Das Gasthaus“ von dem persischen Dichter Rumi aus dem 13. Jahrhundert ist Grundlage dieser Meditation. Du erkundest den eigenen inneren Raum der Gastfreundschaft und nimmst die Gäste des Tages bewusst wahr: verschiedene Gedanken, Gefühle und Körperempfindungen mit Freundlichkeit "begrüßen und bewirten", ohne zu bewerten. So wird es möglich, im gegenwärtigen Moment auch den Umgang mit schwierigen Gästen zu üben.

### 8. Mitfühlender Bodyscan - Länge 32 Min.

Meditation im Liegen oder Sitzen / Den Körper von den Füßen bis zum Scheitelpunkt durchwandern und dabei den Empfindungen in verschiedenen Körperbereichen bewusst mit Freundlichkeit für dich selbst begegnen.

### 9. Atembeobachtung - Länge 22 Min.

Meditation im Sitzen oder Liegen / In der Beobachtung übst du deinen Atem im Mittelpunkt deiner Aufmerksamkeit zu halten und dich so zu sammeln. Zunächst ausgerichtet auf den ständigen Wechsel von Ein- und Ausatmen, erweiterst du die Aufmerksamkeit auf das Geschehen im Körper – Bewegung z.B. im Bauch- oder Brustraum verbunden mit verschiedenen Empfindungen wie z.B. Weite oder Enge.

### 10. Beim Atem bleiben – Länge 20 Min.

Meditation im Sitzen oder Liegen / Du folgst deinem Atem, ohne zu bewerten und ohne etwas erreichen zu müssen. Dabei nimmst du auch immer wieder verschiedene andere Möglichkeiten wahr, auf die sich deine Aufmerksamkeit richten kann: Geräusche, Gedanken, Gestimmtheiten und Körperempfindungen. Du übst, diese immer wieder in den Hintergrund treten zu lassen und beim Atem zu bleiben.

### 11. Sitzmeditation mit verschiedenen Toren der Wahrnehmung – Länge 27 Min.

Meditation im Sitzen (auch im Liegen möglich) / Im ersten Teil richtest du deine Aufmerksamkeit nacheinander auf die verschiedenen Tore deiner Wahrnehmung: sehen, den Körper spüren, hören, riechen, schmecken, Gedanken wahrnehmen. Im zweiten Teil bleibst du bei deinem Atem.

### 12. Bodyscan – Länge 25 Min.

Meditation im Liegen oder Sitzen / Du beginnst mit einer Ausrichtung auf deinen Atem, durchwanderst dann deinen Körper von den Füßen bis zum Scheitelpunkt und verweilst im letzten Teil in der Beobachtung deines Atems so wie er im ganzen Körper spürbar ist.

### 13. Mettameditation – Länge 28 Min.

Meditation im Sitzen oder Liegen / Das altindische Pali-Wort „Metta“ bedeutet freundschaftliche Zuneigung. In dieser Meditation übst du Freundlichkeit gegenüber dir selbst und gegenüber anderen. Du richtest deinen Geist bewusst aus auf eine freundliche Haltung – eine hilfreiche Unterstützung für deine Meditationspraxis. Du übst mit den folgenden Metta-Sätzen: „Möge mein Herz erfüllt sein von Wohlwollen und Liebe.“ „Mögest du dich sicher und geborgen fühlen und frei sein von Leid.“ „Mögest du im Frieden und glücklich sein.“ „Mögest du gesund sein und mit Leichtigkeit leben.“ Im weiteren Verlauf der Mettameditation sprichst du die Sätze auch anderen zu.

### 14. Bergmeditation – Länge 24 Min.

Meditation im Sitzen / In der Bergmeditation verbindest du dich mit Bild und Qualitäten eines Berges. Im Üben stärkst du deine Sitzhaltung und Gelassenheit im Umgang mit ständig wechselnden „Wetterlagen“ in Bezug auf deine Gedanken, Gestimmtheiten und Körperempfindungen.





**15. Sitzmeditation mit Atembeobachtung** – Länge 19 Min.

Meditation im Sitzen (auch im Liegen möglich) / In dieser Meditation übst du verschiedene Möglichkeiten der Atembeobachtung und die Akzeptanz wechselnder Aufmerksamkeitsobjekte (Geräusche, Körperempfindungen, Gedanken).

**16. Bodyscan Körper und Geist** – Länge 25 Min.

Meditation im Liegen (auch im Sitzen möglich) / In diesem Bodyscan übst du eine Haltung des Beobachtens: du nimmst zunächst verschiedene Körperempfindungen wahr und bringst dann über den Stirnraum die Aufmerksamkeit zu deinem Geist.

**17. Ich nehme mich an** – Länge 19 Min.

Meditation im Sitzen oder Liegen / In dieser Meditation erkundest du die Qualität des Annehmens und Angenommenseins. Du übst Freundlichkeit für dich selbst und stärkst dein Selbstmitgefühl.

**18. Meditation Lächeln** – Länge 23 Min.

Meditation im Sitzen oder Liegen / In dieser Meditation verbindest du die Atembeobachtung mit einem Lächeln: einatmend erlaubst du dir ein Lächeln und ausatmend schenkst du diesem Lächeln Raum in deinem Körper. Auf diese Weise kannst du hier und jetzt verweilen und die Energie des Lächelns erkunden.

**19. Sechs Mantras liebevollen Sprechens** – Länge 25 Min.

Meditation im Sitzen oder Liegen / Nach einer Zeit des Ankommens hier und jetzt bei dir selbst hörst du sechs Mantras liebevollen Sprechens. Zunächst sprichst du dir diese kurzen Sätze selbst zu, danach hörst du sie als Haltung für den Kontakt mit anderen. Die sechs Mantras liebevollen Sprechens mit sich selbst und anderen habe ich einem Buch von Thich Nath Hanh entnommen mit dem Titel „achtsam sprechen – achtsam zuhören“. Sie lauten: „Ich bin für dich da.“ / „Ich weiß, dass du da bist, und ich bin sehr glücklich.“ / „Ich weiß, dass du leidest, und darum bin ich für dich da.“ / „Ich leide, bitte hilf mir.“ / „Dies ist ein glücklicher Moment.“ / „Du hast teilweise recht.“

**20. Tagesrückblick inmitten von allem** – Länge 22 Min.

Meditation im Sitzen oder Liegen / Im Tagesrückblick verbindest du dich mit deinem Körper, deinem Geist, deinen Gefühlen und erweiterst dann die Aufmerksamkeit auch auf Begegnungen mit anderen. Du erkundest die verschiedenen Bereiche und erlaubst dir bewusst zu sein sowohl für angenehme als auch für unangenehme Augenblicke. Inmitten von allem ist immer wieder Raum für diesen Atemzug jetzt und einen Moment der Dankbarkeit.

**21. Morgenmeditationen** – Länge zwischen 18 und 22 Min.

Fünf verschiedene Meditationen, um in den Tag zu starten: „Die Sinne wecken“, „Den Körper wecken“, „Mit dem Atem den Tag beginnen“, „Den Geist wecken“, „Mit Selbstfürsorge den Tag beginnen“

**22. Sitzmeditation** – Länge 20 Minuten

Eine klassische Sitzmeditation (auch im Liegen möglich), in der du die Aufmerksamkeit unterschiedlich ausrichtest: du bist zunächst bei deinem Körper, nimmst wahr, wie Bewegung zur Ruhe kommt und richtest dich dann auf die Bewegung eines Atems aus, um dich hier zu sammeln. Nach einer Weile der Atembeobachtung bringst du deine Aufmerksamkeit zu deinen Gedanken und sammelst dich hier im Wahrnehmen der Bewegung des Kommens und Gehens. Schließlich öffnest du dich in der Ausrichtung deiner Aufmerksamkeit für den Wechsel von Atem, Körperempfindungen und Gedanken. Du beendest die Meditation, indem du dich über das Hören wieder nach außen richtest.



**23. Achtsam Innehalten XL – Länge 21 Minuten**

Achtsam Innehalten ist als kurze Alltagspause möglich und wird hier in der XL-Version zur Sitzmeditation. Du verbindest dich mit dem gegenwärtigen Moment und richtest nacheinander die Aufmerksamkeit auf deine Gedanken, dein Gestimmtsein und deinen Körper. Ohne zu bewerten erkundest du diese Bereiche und verbindest dich so auch ganz mit dir selbst. Zum Abschluss hältst du die Aufmerksamkeit eine Weile bei deinem Atem.

**24. Mudita – Länge 20 Minuten oder 27 Minuten**

„Mudita“ ist ein Begriff aus der altindischen Pali-Sprache und bedeutet wertschätzende oder anerkennende Freude. Du übst die folgenden drei Schritte: zunächst geht es darum, deine eigenen Bemühungen wertzuschätzen, dann eigene Freudemomente zu genießen und schließlich für die eigene Existenz und damit verbundenes Potenzial dankbar zu sein. Zwischendurch kannst du immer wieder zu deinem Atem zurückkehren. In der längeren Anleitung weitest du im letzten Teil der Meditation die Aufmerksamkeit aus auf andere Menschen und übst dich darin auch die Bemühungen anderer zu schätzen, Freude zu teilen und dankbar zu sein für die Existenz anderer. Die Kurzversion bezieht sich zunächst ausschließlich darauf, Mudita für dich selbst zu üben.

**25. Im Atem Stille finden – Länge 18 Minuten**

Meditation im Sitzen (auch im Liegen möglich) / Eine Atembeobachtung mit Ausrichtung auf die kleinen Zwischenräume, die immer wieder im Wechsel von Ein- und Ausatmen entstehen – du kannst in diesen kurzen Momenten des Innehaltens eine Quelle der Stille finden und dich mit dieser Quelle verbinden.

**26. Etikettieren – Länge 20 Minuten**

Meditation im Sitzen (auch im Liegen möglich) / Du gibst deinen Gedanken Raum in dieser Meditation und erkundest sie beschreibend, ohne die Inhalte zu bewerten. Dabei kannst du sie benennen, wenn Begriffe auftauchen, ohne dich bei diesem "Etikettieren" anzustrengen. Zunächst schaust du auf die Fähigkeiten deines Geistes, dann darauf mit welcher Stimmung jeweils dieser Gedanke "eingefärbt" ist. Schließlich nimmst du auch wahr, mit welcher Körperempfindung sich ein Gedanke vielleicht verbindet.

**27. Atmen und Lächeln – Länge 20 Minuten**

Meditation im Sitzen (auch im Liegen möglich) / Ausgehend von der Beobachtung deines Atems in der Körpermitte verbindest du den Atem mit einem Lächeln. Du dehnt die Atembeobachtung nach und nach auf weitere Bereiche deines Körpers aus und kannst auch immer wieder ein Lächeln aufnehmen. Atem und Lächeln nähren in dieser Meditation deinen Körper und Geist.

**28. Gartenmeditation vom Achtsamkeitstag am 27.02.2021 – Länge 16 Minuten**

Mediation im Sitzen (auch im Liegen möglich) / In dieser Meditation verbindest du dich mit dem Bild eines Gartens. Du lässt vor deinem inneren Auge zunächst einen wilden Garten entstehen und dann einen kultivierten Garten. Beide Bilder können für verschiedene Fähigkeiten unseres Geistes stehen. Du nimmst im weiteren Verlauf der Meditation diese Fähigkeiten bewusst wahr.

**29. Atemoase – Länge 22 Minuten**

Meditation im Sitzen (auch im Liegen möglich) / Du richtest zunächst deine Aufmerksamkeit auf Geräusche, Gedanken, Gestimmtheiten und Körperempfindungen. Inmitten der Fülle all dieser Wahrnehmungsmöglichkeiten ist dein Atem wie eine Oase. Du kannst diese Oase jederzeit auch im Alltag bewusst aufsuchen und auftanken – mit dem Einatmen ankommen und mit dem Ausatmen entspannen.



### 30. Meditation Ja, so ist es jetzt gerade – Länge 19 Minuten

Meditation im Sitzen (auch im Liegen möglich) / In der Atembeobachtung kannst du dich mit einem "ja, so ist es jetzt gerade" verbinden und so in eine erlaubende Haltung finden. Das "ja, so ist es jetzt gerade" lässt sich im Verlauf der Meditation ausdehnen auf Gedanken, Gestimmtheiten, Geräusche und Körperempfindungen. Auf diese Weise kannst du dich dem Fließen der Aufmerksamkeit in einem offenen Gewahrsein anvertrauen.

### 31. Morgenmeditationen

Fünf verschiedene Meditationen, um in den Tag zu starten: „Mit dem Atem wach werden“, „Mit Dankbarkeit für den Körper in den Tag gehen“, „Mit Wertschätzung den Geist wecken“, „Mit Freude in den Tag gehen“, „Mit Verbundenheit für sich selbst und Gemeinschaft den Tag beginnen“

### 32. Atemfluss - Gedankenfluss

Meditation im Sitzen (auch im Liegen möglich) / In der Atembeobachtung verbindest du dich mit dem Fließen deines Atems. Zur Unterstützung kannst du das Bild nutzen, am Ufer eines Flusses zu sitzen, auf den du schaust. Im weiteren Verlauf wendest du dich auch dem Fließen deiner Gedanken zu.

### 33. Dankbarkeit erkunden

Meditation im Sitzen (auch im Liegen möglich) / Über die Atembeobachtung verbindest du dich nach einer Weile mit der Tönung von Dankbarkeit und erkundest diese. Du schaust auf Gedanken, Körperempfindungen und immer wieder auf deinen Atem und nimmst über diese verschiedenen Aspekte Kontakt auf mit dem Gestimmtsein Dankbarkeit.

### 34. Den Atem erforschen

Meditation im Sitzen (auch im Liegen möglich) / In dieser Meditation bist du eingeladen zu einer Forschungsreise mit deinem Atem: du erkundest die verschiedenen Bereiche, die beim Ein- und Ausatmen beteiligt sind: Nase, Mund- und Rachenraum, Kehle, Brustraum und Bauchraum. Auf dem Weg kannst du verschiedene Anker wie z.B. die Wechselatmung ausprobieren, um dich im Alltag auf den Atem auszurichten und dem Kopf eine Pause zu ermöglichen.

### 35. Sommermeditation

Meditation im Sitzen (auch im Liegen möglich) / Der Sommer ist eine Jahreszeit, die uns Kraft schöpfen lässt. Die Lebensenergie und Leichtigkeit des Sommers kannst du in der Meditation aktivieren und dich so auch in den Wintermonaten damit verbinden. Du tauchst ein in die Bilder und Energie des Sommers. Dabei kann dich auch dein Atem unterstützen.

### 36. Im Wahrnehmungsraum

Meditation im Sitzen (auch im Liegen möglich) / Dein innerer Wahrnehmungsraum ist oft wie eine Schneekugel im Schüttelzustand: viele Informationen gelangen ständig über deine Sinne, deine Körperempfindungen und deinen Geist in diesen Raum. In dieser Meditation bist du unterwegs in deinem Wahrnehmungsraum und erkundest die verschiedenen Eindrücke im jeweils gegenwärtigen Moment. Im bewertungsfreien Betrachten und unterstützt durch den Atem als Anker kann sich wieder Klarheit entwickeln.

### 37. von außen nach innen

Meditation von außen nach innen im Sitzen (auch im Liegen möglich) / Du beginnst diese Meditation zunächst mit der Aufmerksamkeit auf die Eindrücke, die dich mit dem Außen verbinden und hörst auf Geräusche. Im Hören kommst du im Hier und Jetzt an, nimmst dann Kontakt auf zu deinen Gedanken und Körpersignalen. Schließlich verbindest du dich über deinen Atem ganz mit dir selbst in diesem Augenblick. Zum Ende der Meditation richtest du die Aufmerksamkeit wieder nach und nach ins Außen.



### 38. Bodyscan im Wechsel von Anspannung und Entspannung

Bodyscan mit sanften Bewegungen im Liegen (auch im Sitzen möglich) / In diesem Bodyscan durchwanderst du deinen Körper, indem du in verschiedenen Bereichen zwischendurch sanfte Bewegungen von Muskulatur und Gelenken im Wechsel mit Momenten des Verweilens wahrnimmst.

### 39. erwarten.abwarten.warten.verweilen

Adventsmeditation zum Thema warten im Sitzen (auch im Liegen möglich) / In dieser Meditation erkundest du verschiedene Aspekte des Wartens über deine Gedanken, Gestimmtheiten und damit verbundene Körperempfindungen. Zwischendurch kannst du mit deinem Atem verweilen. Vielleicht kannst du auch im Alltag in Situationen des Wartens in ein Verweilen im gegenwärtigen Moment finden.

### 40. Sein in der Fülle des Augenblicks

Adventsmeditation Sein in der Fülle des Augenblicks im Sitzen / Du verbindest dich mit der Fülle des Augenblicks und kannst im Verweilen entschleunigen: zunächst über die Sinneseindrücke im Sehen, dann im Hören und über die Wahrnehmung deines Körpers. Auch in der Atembeobachtung kannst du die Fülle des Augenblicks erkunden und verweilen.

### 41. Selbstfürsorge in freundlicher Balance

Adventsmeditation Selbstfürsorge in freundlicher Balance im Sitzen mit achtsamer Körperbewegung / In dieser Meditation tauchst du ein in verschiedene Aspekte der Selbstfürsorge. Über einige achtsame Körperbewegungen erkundest du die Gegensätze von geben und nehmen, Rückzug und im Kontakt sein und aktiv sein und passiv geschehen lassen. Du nimmst dir im stillen Sitzen zwischendurch Zeit nachzuspüren, wie diese Qualitäten zur Zeit in deinem Leben wirken und verweilst auch immer wieder in der Beobachtung deines Atems.

### 42. Weihnachtmettameditation

Weihnachtmettameditation im Liegen oder Sitzen / In den Tagen vor Weihnachten kannst du dir in dieser Mettameditation eine stärkende Zeit mit den Segenssätzen der liebevollen Freundlichkeit schenken. Du verbindest dich selbst mit Herzensqualitäten wie Wohlwollen, Liebe, Frieden, Licht, Leichtigkeit, Versöhnung oder Gesundheit und sprichst sie auch anderen Menschen in deiner Umgebung zu.

### 43. Innerer Kompass

Meditation Innerer Kompass im Sitzen (auch im Liegen möglich) / Du stellst dir vor, dass du über einen inneren Kompass die Aufmerksamkeit auf den Atem ausrichten kannst. In der Atembeobachtung ruht die Kompassnadel. Zwischendurch darf sie aktiv sein und du nimmst freundlich zur Kenntnis, wie beispielsweise Absichten, Ablenkungen oder Aktivitäten deiner Gedanken die Nadel in eine andere Richtung ziehen oder hin und her bewegen. Immer wieder kannst du in den gegenwärtigen Moment zurückkehren, indem du deinen inneren Kompass neu auf deinen Atem ausrichtest.

### 44. Meditationen vom Achtsamkeitstag

Meditationen vom Achtsamkeitstag am 12.02.2022 mit dem Satz von Thich Nath Hanh: "Es gibt keinen Weg zum Glück. Glück ist der Weg." Folgende Anleitungen findest du in den Audios (Reihenfolge von oben nach unten): „Achtsame Körperbewegung im Liegen“, „Sitzmeditation - Glück ist der Weg“, „Achtsame Körperbewegung im Stehen“, „Bodyscan“, „Mudita - Wertschätzung, Freude und Dankbarkeit üben“



#### 45. Bodyscan Entschleunigung

Bodyscan Entschleunigung im Liegen (auch im Sitzen möglich) / In diesem Bodyscan wanderst du mit deiner Aufmerksamkeit zunächst Millimeter für Millimeter über deine Füße - du nimmst jeweils links und rechts die Oberflächen wahr, die Konturen und spürst dann in den Fuß hinein. Dieses sehr entschleunigte Tempo lädt ein zum Verweilen und Erkunden. Dabei kannst du auch Gedanken und Gestimmtheit wahrnehmen, die mit der Entschleunigung einhergehen. Wenn du dich im Bodyscan selbst anleitest, kannst du bei jeder beliebigen Stelle mit deiner Aufmerksamkeit auf diese detaillierte Weise verweilen und das Tempo so variieren, wie es sich für dich ergibt.

#### 46. Mettameditation Frieden

Mettameditation Frieden im Liegen (auch im Sitzen möglich) / Eine Mettameditation mit Segenssätzen zur Stärkung von Frieden und Mitgefühl. Du sprichst dir zunächst selbst Segen zu und beziehst dann vor dem aktuellen Hintergrund des Leids durch Krieg und Flucht den betroffenen Menschen Segen zu. Zwischendurch kannst du dich immer wieder mit deinem Atem verbinden.

#### 47. Bergmeditation inmitten von allem

Bergmeditation im Sitzen / In der Bergmeditation verbindest du dich mit den Qualitäten eines Berges: du ruhst unverrückbar, majestätisch, kraftvoll, würdevoll und in einzigartiger Schönheit im Sitzen. Wie das Wetter am Berg lässt du im Wechsel von angenehm und unangenehm alles vorbeiziehen: Sinneswahrnehmungen, Gedanken und Körperempfindungen. Inmitten all der schwierigen und negativen Nachrichten der aktuellen Situation kann dich die Bergmeditation unterstützen.

#### 48. Morgenmeditationen

Meditationen im Sitzen oder Liegen / Fünf verschiedene Meditationen, um in den Tag zu starten: „Mit Entspannung in den Tag“, „Mit einem Lächeln in den Tag“, „Mit Freude in den Tag“, „Mit Dankbarkeit in den Tag“, „Mit Wertschätzung in den Tag“

#### 49. Vier Elemente

Meditation im Sitzen oder Liegen / Du verbindest dich nacheinander in der Meditation mit den vier Elementen Erde, Feuer, Wasser und Luft. Du kannst ihre Qualitäten im Körper spüren und auch erkunden, wie du im Außen mit den Elementen verbunden bist.

#### 50. Aufmerksamkeit

Meditation im Sitzen oder Liegen / Du richtest deine Aufmerksamkeit auf die Aufmerksamkeit selbst: zu Beginn betrachtest du sie, so wie sie gerade ist - vielleicht weit oder eng, konzentriert oder zerstreut im Umherwandern. Dann verbindest du die Aufmerksamkeit mit dem Atem und erkundest auch hier verschiedene Aspekte ihrer Ausrichtung. Du fokussierst die Aufmerksamkeit immer mehr im gegenwärtigen Augenblick. Zum Ende der Meditation kehrst du in die Weite der Aufmerksamkeitsmöglichkeiten zurück.

#### 51. Bodyscan Vertrauen

Meditation im Liegen (Sitzen ist möglich) / In diesem Bodyscan durchwanderst du deinen Körper, nimmst immer wieder das nachklingende Tagesgeschehen wahr und lässt deinen Atem in die verschiedenen Körperegionen fließen. Im Ein und Aus deines Atems kannst du Anspannungen in der Muskulatur lösen und loslassen.



## 52. Absichtslos

Meditation im Sitzen oder Liegen / In dieser Meditation erkundest du die Qualität der Absichtslosigkeit. Die Worte "Es gibt nichts zu erreichen." sind uns im Alltag wenig vertraut. In der Achtsamkeit kannst du mit deinem Atem im gegenwärtigen Moment ruhen, ohne irgendetwas erreichen zu müssen.

## 53. Selbstfürsorge

Meditation im Liegen oder Sitzen / Über deinen Atem kannst du dich im gegenwärtigen Moment mit dir selbst verbinden. Du hörst einige Mettasätze zur Selbstfürsorge, kannst dir diese Sätze oder einzelne Worte selbst zusprechen und in der Herzensenergie verweilen und auftanken.

## 54. Abendmeditation

Meditation im Liegen oder Sitzen / Mit dieser Meditation kannst du den Übergang in den Abend gestalten. Wahrnehmen wie das Tagesgeschehen nachklingt und im natürlichen Fließen deines Atems den Körper entspannen.

## 55. Abendmeditation Gedanken

Meditation im Sitzen oder Liegen / Mit dieser Meditation kannst du im Übergang in den Abend deine Gedanken zur Ruhe bringen. Mit Blick auf den zurückliegenden Tag den nachklingenden Gedanken Raum geben: angenehme Gedanken genießen, schwierige Gedanken loslassen oder vorübergehend ruhen lassen.

## 56. mit dem atem fokussiert

Meditation im Sitzen oder Liegen / Du nimmst wahr, wie du mit einem Körper und deinen Gedanken Augenblick für Augenblick hier bist. Dann richtest du die Aufmerksamkeit auf den Atem - zunächst eher weit. Du gestaltest die Ausrichtung deiner Aufmerksamkeit immer enger und bleibst mit deinem Atem ganz fokussiert eine Weile an deiner Nase. Hier kannst du die Aufmerksamkeit noch enger werden lassen, wenn du sie abwechselnd auf eine der Nasenseiten richtest, während du den Atem begleitest. Dann weitest du nach und nach die Aufmerksamkeit wieder.