

Johannes Lauterbach

slowtime!

Einfach mal meditieren.
Die besten Kurzmeditationen.

INHALT

- 10 **VORWORT**
- 16 Einstieg und Ausstieg
- 17 **STARTER-MEDITATION**
- 19 **FUTTER FÜR DEN VERSTAND**
- EINBLICK**
- 23 Meditationsablauf für Einsteiger
- 24 **ZUM ERSTEN MAL MEDITIEREN**
- MEDITATIONEN ZUM DURCHATMEN**
- 29 Längeres Ausatmen
- 30 Atemzüge zählen
- 31 Atem wahrnehmen
- EINBLICK**
- 33 Wann meditiere ich?
- 33 Wo meditiere ich?
- 34 Wie lange und wie oft meditiere ich?
- 34 In welcher Körperhaltung meditiere ich?
- 35 Wie bereite ich mich auf eine Meditation vor?
- 35 Kann mich Musik unterstützen?
- MEDITATIONEN ZUM STRESS-LOSLASSEN**
- 37 Loslassen
- 39 Abgeben
- 40 Wechselatmung

EINBLICK

- 43 Was beim Meditieren „passieren“ kann

MEDITATIONEN ZUM WOHLFÜHLEN

- 45 Lächeln
47 Wellness durch Tönen

EINBLICK

- 50 Wie halte ich meine Hände beim Meditieren?

MEDITATIONEN, DIE UNTERSTÜTZEN UND HELFEN

- 53 Ratgeber-Meditation
56 Dankbarkeit

EINBLICK

- 58 Was ist Meditation?
58 Seit wann gibt es Meditation?
59 Warum ist Achtsamkeit so wichtig?

MEDITATIONEN, UM NEUES ZU ERFAHREN

- 61 Hören
63 Riechen
65 Rosinen-Meditation
68 Süßes & Salziges

EINBLICK

- 70 Denke ich weniger, wenn ich regelmäßig meditiere?
70 Was mache ich, wenn mich beim Meditieren Gedanken ablenken?

MEDITATIONEN ZUR BERUHIGUNG

- 73 Gedankenpause
- 75 Schreibtischpause
- 77 Atempause
- 78 Sprechpause
- 80 Badewannenpause

EINBLICK

- 81 Was unterscheidet Meditation von Entspannungstechniken?
- 81 Müssen Meditierende an etwas glauben?

MEDITATIONEN ZUR STÄRKUNG DER SELBSTWAHRNEHMUNG

- 83 Auf sich achten
- 85 Body Scan
- 87 Der Weg wird zum Ziel: Achtsames Gehen

EINBLICK

- 90 Was mache ich, wenn es beim Meditieren juckt und kribbelt?
- 91 Hilft es, wenn ich mich beim Meditieren richtig anstrenge?
- 91 Wie ist die innere Haltung beim Meditieren?
- 92 Kann es beim Meditieren auch mal einen Druck im Kopf geben?

MEDITATIONEN FÜR MEHR KONZENTRATION

- 95 Der blaue Kreis

- 97 60 Sekunden
- 99 Kerzenmeditation

EINBLICK

- 101 Was passiert bei der Meditation?

MEDITATIONEN FÜR MEHR GELASSENHEIT

- 103 Die Sonne
- 105 Der Berg
- 107 Der Baum

EINBLICK

- 109 Wie wirkt sich Meditation auf den Alltag aus?

MEDITATIONEN MIT FARBEN

- 111 Grün
- 113 Rot-Orange

EINBLICK

- 115 Beim Meditieren geht es auch um Selbstliebe.
Ist das egoistisch?

MEDITATIONEN FÜR MEHR LIEBE UND MITGEFÜHL

- 117 Sich Liebe schenken
- 119 Die Rose
- 121 Affirmationen in der Meditation
- 122 Sich als Ruhepol erfahren
- 124 Sich lieben und akzeptieren

MEDITATIONEN, DIE GRENZEN ÖFFNEN

- 127 Sich auflösen
- 129 Wohlfühlworte
- 130 Zukunft & Vergangenheit

EINBLICK

- 132 Wird mein Leben durch Meditation entspannter?
- 132 Werde ich durch Meditation glücklicher?

MEDITATIONEN, DIE ÜBERRASCHEN

- 135 Bild-Zeit im Museum
- 138 Stein-Zeit
- 141 Abschlussmeditation
- 142 Schlußwort
- 144 Bildnachweis