



## **3-MINUTEN-MEDITATION**

### **Vorbereitung der Meditation**

1.  
Suche dir einen ruhigen Ort, an dem du ungestört bist.
2.  
Setze dich möglichst aufrecht hin. Deine Hände liegen locker auf den Oberschenkeln oder im Schoß. Du brauchst dich nicht krampfhaft gerade hinzusetzen, sodass es nach einer Weile vielleicht im Rücken wehtut. Setze dich so hin, wie es angenehm und bequem für dich ist.

Beide Beine stehen fest auf dem Boden.

### **Durchführen der Meditation**

1.  
Nimm einen tiefen Atemzug durch die Nase ein und durch den Mund wieder aus. Entspanne dabei Schultern, Gesicht und Füße.

2.

#### **Minute 1 der Meditation:**

Richte deine Aufmerksamkeit bewusst auf den Raum um dich herum. Auf das, was im Außen ist.

Was kannst du alles wahrnehmen? Was kannst du hören oder riechen? Was passiert gerade?

3.

#### **Minute 2 der Meditation:**

Richte deine Aufmerksamkeit nun ausschließlich auf deinen Atem und verbinde dich mit dem Innen. Spüre, wie der Atem durch die Nase ein- und wieder ausströmt.

Wenn es dir hilft, zähle jedes Einatmen: „Einatmen ... 1 – Einatmen ... 2 – Einatmen ... 3“ usw.



4.

**Minute 3 der Meditation:**

Richte deine Aufmerksamkeit wieder auf den Raum um dich herum. Komme von deiner inneren Stille wieder ins Außen zurück.

5.

Öffne nun langsam wieder deine Augen.

Ich wünsche dir viel Vergnügen beim Üben von Achtsamkeit!