



ATEMZÄHL-MEDITATION (5 MINUTEN)

Vorbereitung der Meditation

1. Suche dir einen ruhigen Ort, an dem du ungestört bist. Dies kann auch die Toilette im Büro sein.
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. Schließe sanft deine Augen und lasse deinen Körper zur Ruhe kommen. Nimm dir diese Zeit ganz für dich.
2. Atme ein paar Mal tief ein und wieder aus und kehre dann in deinen natürlichen Atemrhythmus zurück.
3. Zähle nun in Gedanken deine Atemzüge. Ein Atemzug ist der Einatem, ein Atemzug der Ausatem.

„Einatmen ... 1 – Einatmen ... 2 – Einatmen ... 3“ usw.

4. Versuche dich nicht zu verzählen und achte darauf, dass sich deine Atmung nicht verändert. Du brauchst sie nicht zu regulieren. Atme einfach in deinem natürlichen Rhythmus.
5. Wenn du bei „10“ angekommen bist, fange wieder von vorne an.
6. Während du so atmest, schaue, wo du deinen Atem beim Ein- und Ausatmen spüren kannst. Vielleicht an den Nasenflügeln? Wie fühlt sich die Atemluft beim Einatmen, wie beim Ausatmen an?



7.

Wenn deine Gedanken während der Meditation auf Wanderschaft gehen (was sie in der Regel tun) und du deinen Kontakt zum Atmen verlierst, nimm dies wohlwollend zur Kenntnis. Verurteile dich nicht dafür. Kehre jedoch langsam aber bestimmt wieder zur Konzentration auf deinen Atem und das Zählen zurück.

8.

Nach ein paar Runden öffne langsam wieder deine Augen und komme im Raum um dich herum an.

Ich wünsche dir viel Vergnügen beim Üben von Achtsamkeit!