

Meditationen

- ❶ *Im eigenen Körper ankommen ~ Kurzer Bodyscan*
- ❷ *Ein – aus ~ Einfache Atemmeditation*
- ❸ *Päckchen packen ~ Vorbereitung auf die Meditation*
- ❹ *Eins, zwei, drei ... ~ Konzentrieren durch Zählen*
- ❺ *Schenken Sie sich ein Lächeln ~ Sich selbst liebevoll annehmen*
- ❻ *Stille in Bewegung ~ Einfache Zwei-Phasen-Gehmeditation*
- ❼ *Wie der Atem fließt ~ Auf die Atembewegungen konzentrieren*
- ❽ *Der Klang der Stille ~ Konzentration auf das Hören*
- ❾ *Mitgefühl für das innere Kind ~ Liebe und Akzeptanz erfahren*
- ❿ *Das Herz erblühen lassen ~ Kleine Herzmeditation*
- ⓫ *Denken, träumen, bewerten ~ Gedanken bei der Meditation benennen*
- ⓬ *Freude, Wut, Liebe ... ~ Gefühle bei der Meditation benennen*
- ⓭ *Wo fühlen Sie was? ~ Gefühle im Körper lokalisieren*
- ⓮ *Liebende Güte für sich selbst ~ Metta-Meditation Stufe 1*
- ⓯ *Liebende Güte für andere ~ Metta-Meditation Stufe 2*
- ⓰ *Achtsames Gehen in der Natur ~ Gehmeditation nach Thich Nhat Hanh*
- ⓱ *Om Mani Padme Hum ~ Mantra-Meditation »Heil dem Juwel im Lotus«*
- ⓲ *Einfach nur da sein ~ Meditation ohne Konzentrationsobjekt*

Achtsamkeit im Alltag

- ② *Kleines Duschritual ~ Achtsam den Tag beginnen*
- ⑤ *Sei da, wo du bist ~ Bewusst im Hier und Jetzt sein*
- ⑧ *Heute einmal anders ~ Gewohnheiten überprüfen*
- ⑪ *Immer mit der Ruhe ~ Entschleunigung gegen den Alltagsstress*
- ⑭ *Der Körper hat immer Recht ~ Achtsamkeit für die körperlichen Bedürfnisse*
- ⑰ *Der Weg ist das Ziel ~ Achtsames Gehen im Arbeitsalltag*
- ⑳ *Eins nach dem anderen ~ Tätigkeiten bewusst beginnen und beenden*
- ㉓ *Teil der Natur sein ~ Achtsamkeit in der Natur*
- ㉖ *Genießen erwünscht ~ Mehr Genuss durch Achtsamkeit*
- ㉙ *Schenken bringt Freude ~ Großzügigkeit im Alltag üben*
- ㉼ *Arbeitsmeditation ~ Hausarbeit als Achtsamkeitstraining*
- ㊳ *Essen als Meditation ~ Achtsames Essen für Körper und Geist*
- ㊴ *Immer wieder neu ~ Den Anfängergeist pflegen*
- ㊵ *Loslassen macht glücklich ~ Sich von Ballast befreien*
- ㊸ *Heilsame Kommunikation ~ Achtsam miteinander sprechen*
- ㊹ *Achtsamkeitswecker ~ Das Telefon für die eigene Achtsamkeit nutzen*
- ㊻ *Wartezeiten nutzen ~ Achtsamkeit in der Warteschlange*

Umgang mit Gefühlen

- ③ Dankbar sein ~ Mit Dankbarkeit gegen Unzufriedenheit
- ⑥ Was ist mir wirklich wichtig? ~ Überforderung und Trägheit überwinden
- ⑨ Angenehm oder unangenehm ~ Unbewusste Reaktionen bewusst machen
- ⑫ Sich Zeit geben ~ Mit Ungeduld umgehen
- ⑮ Selbstvertrauen entwickeln ~ Selbstzweifel und Ängste abbauen
- ⑱ Viele gute Lehrer ~ Schwierige Situationen annehmen
- ⑲ Nichts bleibt, wie es ist ~ Das Auf und Ab des Lebens akzeptieren
- ⑳ Wolken ziehen lassen ~ Belastende Gedanken loslassen
- ㉓ Was nährt mich? ~ Die eigenen Kraftquellen kennenlernen
- ㉖ Weniger ist mehr ~ Neinsagen zum eigenen Verlangen
- ㉙ Aus Enttäuschungen lernen ~ Eigene Erwartungen überprüfen
- ㉚ In den Schmerz hineinatmen ~ Mit Schmerzen umgehen (1)
- ㉝ Veränderungen akzeptieren ~ Sich dem Fluss des Lebens anvertrauen
- ㉞ Einen guten Ort im Körper finden ~ Mit Schmerzen umgehen (2) ~
- ㉟ Allein und doch verbunden ~ In der Einsamkeit Verbundenheit spüren
- ㊱ Mit Wut und Zorn umgehen ~ Negative Emotionen bewusst wahrnehmen
- ㊳ Vergänglichkeit akzeptieren ~ Werden und Vergehen bewusst erleben