

# INHALT

- 07 Vorwort
- 08 Von uralter Weisheit zu Apps und KI
- 10 **WIE MEDITATION FUNKTIONIERT**
  - 12 Was ist Meditation?
  - 16 Welche Formen der Meditation gibt es?
  - 18 Welche Wirkung hat das Meditieren?
  - 20 Meditiere ich schon?
  - 22 Mach's wie die Besten!
  - 24 Wie fange ich an?
  - 30 Muss ich speziell atmen?
  - 32 Ist Meditation das Geheimnis guten Alterns?
  - 38 Das Gehirn beim Meditieren
  - 44 Verändere deinen Geist (und dein Leben)

# 01

- 48 **MEDITATION FÜR EINEN GESUNDEN GEIST**
  - 50 Stress lindern, Ruhe finden
  - 52 Wut und Frustration spüren
  - 54 Depression und Trauer fühlen
  - 58 Mit Ängsten und Sorgen umgehen
  - 60 Trigger und Panikattacken in Schach halten
  - 62 Beziehungen und soziale Situationen meistern
  - 66 Konzentration und Fokus stärken
  - 70 Eine analoge Pause einlegen
  - 74 Der Müdigkeit begegnen und Kraft schöpfen
  - 76 Das Gedächtnis fördern
  - 78 Verbundenheit und Mitgefühl mit anderen
  - 80 Ein Trauma verarbeiten
  - 84 Die Herausforderungen des Lebens
  - 88 Meditieren von Kindheit an
  - 92 Die Kreativität wecken
  - 94 Mit anderen meditieren

# 2

# 03

## **96 MEDITATION FÜR EINEN GESUNDEN KÖRPER**

- 98 Den Schlaf verbessern
- 102 Die biologische Uhr neu einstellen
- 104 Das Immunsystem stärken
- 107 Besserung bei Krankheit
- 110 Den Blutdruck senken
- 114 Achtsam essen
- 116 Darmgesundheit fördern
- 118 Bei PMS und Krämpfen
- 120 Meditation für Schwangere
- 122 Perimenopause und Menopause bewältigen
- 124 Hilfe bei Dauerschmerz
- 128 Visualisieren bei Arthrose
- 130 Kopfschmerzen lindern

## **132 MEDITATION FÜR JEDEN TAG**

- 134 Die Macht der Gewohnheit
- 136 Von Klängen umgeben
- 140 Fokus und Perspektive
- 142 Die Kraft der Berührung
- 144 Gehmeditation
- 146 Pendeln ohne Stress
- 148 Am Flughafen und im Flugzeug
- 152 Verbunden mit der Natur
- 156 Achtsames Gärtnern
- 158 Meditation und sportliche Leistung
- 161 Mit Tai-Chi ins Gleichgewicht
- 164 Heilende Energie im Qigong
- 166 Yoga für Körper und Geist
- 172 Frei sein beim Tanzen
- 176 Kreativität als Meditation
- 180 Glossar
- 181 Quellenangaben
- 186 Register
- 190 Danksagungen
- 191 Über die Autorin