

# INHALT

- 07 Vorwort
- 08 Von uralter Weisheit  
zu Apps und KI

## 01

### 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  
Alters?
- 38 Das Gehirn beim  
Meditieren
- 44 Verändere deinen Geist  
(und dein Leben)

### 48 **MEDITATION FÜR EINEN GESUNDEN GEIST**

- 50 Stress lindern, Ruhe  
finden
- 52 Wut und Frust 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

## 02

# 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