

# Inhalt

Anstatt eines Vorwortes 9

Was ist Meditation und warum hilft sie in Krisen? 11

Positive Effekte von Meditation und der Umgang  
mit Hindernissen 19

Kurzanleitung zum Meditieren und  
Einsteiger-Meditation 27

Meditationen bei physischen Problemen  
und Krankheiten 34

Allergien 34

Erschöpfung 35

Fieber, Übelkeit und Unwohlsein 37

Bluthochdruck 38

Flugangst und Reisefieber 40

Schock 41

Schmerzen 43

Genesung nach einem Krankenhausaufenthalt 45

»Tershula: Shivas Paukenschlag für Heilung«

zur Aktivierung des Selbstheilungsprozesses 46

Meditationen bei psychischen Problemen 49

Rastloser Geist 49

Einsamkeit und Unruhe 50

Sorgen 52

Niedergeschlagenheit und Energielosigkeit 55  
Prüfungsangst und Lampenfieber 56  
Schlafstörungen, Stress und Jetlag 57  
Zukunftsangst 59  
Niedergeschlagenheit bis hin zu akuter  
Depression 60  
Depressionen, emotionale Instabilität  
und Drogenmissbrauch 62  
Ängste, Phobien und Neurosen 65  
Drogen- und Alkoholprobleme sowie andere  
Süchte 66

Meditationen bei beruflichen Krisen 69  
Antriebslosigkeit 69  
Negative Gedanken 71  
Kraftlosigkeit 73  
Geistige Übermüdung 75  
Unausgeglichenheit und schwache Nerven 77  
Fehlender Teamgeist 78  
Konflikte und schwierige Situationen 79  
Mobbing 81  
Burn-out 82

Meditationen bei Beziehungsproblemen 84  
Ratlosigkeit 84  
Unangenehme Erinnerungen und schmerzhaft  
Erfahrungen 85  
Wut und innerer Ärger 87  
Ungelöste Konflikte und unausgesprochene  
Vorwürfe 88  
Streit und Gefühlschaos 90

Entfremdung 92  
Gebrochenes Herz 94

Meditationen in existenziellen Krisen 96  
Unruhige Gedanken 96  
Eskalation emotional aufgeladener Situationen 97  
Absolute Hoffnungslosigkeit 99  
»Letzte Rettung« 101

Meditationen für andere 103  
Heilende Gedanken 103  
Die Heilmeditation 105

Friedvolle Gedanken nach der Meditation 108  
Literatur zum Thema 109  
Musikempfehlungen 110  
Über die Autorin 111