

# Inhalt

<b>Anstatt eines Vorwortes</b>	<b>9</b>
<b>Was ist Meditation und warum hilft sie in Krisen?</b>	<b>11</b>
<b>Positive Effekte von Meditation und der Umgang mit Hindernissen</b>	<b>19</b>
<b>Kurzanleitung zum Meditieren und Einsteiger-Meditation</b>	<b>27</b>
<b>Meditationen bei physischen Problemen und Krankheiten</b>	<b>34</b>
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
<b>Meditationen bei psychischen Problemen</b>	<b>49</b>
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 schmerzhafte 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