Geführte Meditationen für Anfänger

5 Minuten Atemmeditation + 10 Minuten Meditation für innere Ruhe

Zwei einfache Übungen zum Lesen oder Vorlesen. Die Zeitangaben in eckigen Klammern markieren bewusste Sprechpausen.

1. Atemmeditation - 5 Minuten

Eine kurze Übung, um den Atem bewusst wahrzunehmen und die Aufmerksamkeit immer wieder sanft ins Hier und Jetzt zurückzubringen.

Willkommen zu dieser kurzen Atemmeditation.

Nehmen Sie sich die nächsten fünf Minuten nur für sich.

Setzen Sie sich bequem hin. Ihr Rücken ist aufrecht, aber nicht angespannt. Lassen Sie Ihre Schultern locker nach unten sinken. Legen Sie Ihre Hände entspannt ab.

Wenn es für Sie angenehm ist, schließen Sie die Augen.

[8 Sekunden Pause]

Atmen Sie langsam durch die Nase ein ...

und wieder aus.

[5 Sekunden Pause]

Noch einmal ein ...

und aus.

[8 Sekunden Pause]

Sie müssen Ihren Atem nicht verändern.

Beobachten Sie einfach, wie er von selbst kommt ... und wieder geht.

Spüren Sie, wo Sie den Atem besonders deutlich wahrnehmen.

Vielleicht an der Nase.

Vielleicht im Brustkorb.

Oder an der Bauchdecke, die sich beim Atmen sanft hebt und wieder senkt.

[15 Sekunden Pause]

Beginnen Sie nun, Ihre Atemzüge zu zählen.

Einatmen ... ausatmen ... eins.

Einatmen ... ausatmen ... zwei.

Zählen Sie in Ihrem eigenen Rhythmus weiter, bis Sie bei zehn angekommen sind.

Danach beginnen Sie wieder bei eins.

[45 Sekunden Pause]

Vielleicht schweifen Ihre Gedanken zwischendurch ab.

Das ist in Ordnung.

Sobald Sie es bemerken, richten Sie Ihre Aufmerksamkeit einfach wieder auf Ihren Atem.

Sie müssen keinen Gedanken festhalten.

Sie müssen ihn aber auch nicht vertreiben.

Nehmen Sie ihn kurz wahr ... und kehren Sie zum nächsten Atemzug zurück.

[35 Sekunden Pause]

Einatmen ...

ausatmen ...

und zählen.

[40 Sekunden Pause]

Lassen Sie das Zählen nun langsam los.

Beobachten Sie Ihren Atem noch für einige Augenblicke, ohne etwas zu verändern.

[20 Sekunden Pause]

Spüren Sie wieder den Boden unter Ihren Füßen.

Nehmen Sie Ihre Hände wahr.

Ihre Schultern.

Ihren Rücken.

[10 Sekunden Pause]

Atmen Sie noch einmal etwas tiefer ein ...

und langsam wieder aus.

Bewegen Sie Ihre Finger und Ihre Zehen.

Und wenn Sie so weit sind, öffnen Sie langsam die Augen.

Nehmen Sie sich noch einen kurzen Moment Zeit, bevor Sie weitermachen.

2. Geführte Meditation für innere Ruhe - 10 Minuten

Eine ruhige Atem- und Vorstellungsübung mit einer Strandreise. Lassen Sie zwischen den Bildern genügend Zeit, damit sie sich entwickeln können.

Willkommen zu dieser geführten Meditation.

Die nächsten Minuten gehören nur Ihnen.

Suchen Sie sich eine bequeme Position.

Setzen Sie sich entspannt hin. Lassen Sie Ihren Rücken aufrecht werden, ohne ihn anzuspannen.

Ihre Schultern dürfen locker nach unten sinken.

Legen Sie Ihre Hände bequem ab.

Wenn es für Sie angenehm ist, schließen Sie die Augen.

[10 Sekunden Pause]

Atmen Sie langsam durch die Nase ein ...

und wieder aus.

[6 Sekunden Pause]

Noch einmal ein ...

und aus.

[8 Sekunden Pause]

Lassen Sie Ihren Atem jetzt seinen eigenen Rhythmus finden.

Sie müssen nichts verändern.

Nehmen Sie einfach wahr, wie die Luft einströmt ...

und wieder ausströmt.

[15 Sekunden Pause]

Spüren Sie, wie sich Ihr Brustkorb beim Atmen hebt und senkt.

Vielleicht bewegt sich auch Ihre Bauchdecke ganz sanft mit jedem Atemzug.

Ein ...

und aus.

[20 Sekunden Pause]

Gedanken dürfen kommen.

Sie müssen ihnen jetzt nicht folgen.

Lassen Sie sie weiterziehen und richten Sie Ihre Aufmerksamkeit wieder auf Ihren Atem.

[20 Sekunden Pause]

Stellen Sie sich nun vor, Sie gehen an einem ruhigen Strand entlang.

Vor Ihnen liegt das Meer.

Weit und offen.

Über Ihnen spannt sich ein klarer Himmel.

[12 Sekunden Pause]

Spüren Sie den warmen, weichen Sand unter Ihren Füßen.

Mit jedem Schritt geben Ihre Füße ein wenig nach.

Ein leichter Wind streicht über Ihre Haut.

[15 Sekunden Pause]

Hören Sie auf das Meer.

Eine Welle erreicht den Strand ...

und zieht sich wieder zurück.

Dann kommt die nächste.

[25 Sekunden Pause]

Sie gehen langsam weiter.

Es gibt nichts zu erreichen.

Kein Ziel, an dem Sie ankommen müssen.

Nur diesen Weg.

Diesen Augenblick.

Und das gleichmäßige Rauschen des Meeres.

[25 Sekunden Pause]

Vielleicht nehmen Sie den salzigen Duft der Meeresluft wahr.

In der Ferne hören Sie einige Möwen.

Vor Ihnen glitzert das Wasser im Licht.

[20 Sekunden Pause]

Gehen Sie nun einige Schritte näher zum Wasser.

Eine kleine Welle erreicht Ihre Füße.

Spüren Sie das kühle Wasser ...

und den warmen Sand darunter.

[20 Sekunden Pause]

Schauen Sie einen Moment hinaus auf das Meer.

Bis zum Horizont.

[20 Sekunden Pause]

Mit jedem Ausatmen dürfen Sie etwas loslassen.

Gedanken, die gerade nicht wichtig sind.

Dinge, die Sie im Moment ohnehin nicht verändern können.

Sie müssen sie nicht lösen.

Nicht jetzt.

[30 Sekunden Pause]

Atmen Sie ein ...

und langsam wieder aus.

[15 Sekunden Pause]

Stellen Sie sich nun vor, Sie suchen sich einen angenehmen Platz im warmen Sand.

Sie setzen oder legen sich hin.

Der Boden trägt Sie.

Sie müssen nichts festhalten.

[20 Sekunden Pause]

Spüren Sie die angenehme Wärme der Sonne auf Ihrer Haut.

Den leichten Wind.

Die frische Meeresluft.

Und hören Sie wieder auf das ruhige Kommen und Gehen der Wellen.

[40 Sekunden Pause]

Für diesen Moment gibt es nichts zu erledigen.

Nichts zu entscheiden.

Nichts, das Sie erreichen müssen.

[30 Sekunden Pause]

Ihr Atem kommt ...

und geht.

Ganz von selbst.

[35 Sekunden Pause]

Lenken Sie Ihre Aufmerksamkeit nun langsam wieder auf Ihren Körper.

Spüren Sie Ihre Hände.

Ihre Arme.

Ihre Schultern.

Ihren Rücken.

Ihre Beine.

Und Ihre Füße.

[15 Sekunden Pause]

Nehmen Sie wieder wahr, wo Sie tatsächlich sitzen oder liegen.

Spüren Sie die Unterlage unter Ihrem Körper.

Nehmen Sie die Geräusche um sich herum wahr.

[15 Sekunden Pause]

Atmen Sie jetzt etwas tiefer ein ...

und langsam wieder aus.

[8 Sekunden Pause]

Bewegen Sie Ihre Finger.

Bewegen Sie Ihre Zehen.

Strecken Sie sich ein wenig, wenn Ihnen danach ist.

[10 Sekunden Pause]

Atmen Sie noch einmal tief ein ...

und vollständig aus.

Und wenn Sie bereit sind, öffnen Sie langsam die Augen.

Bleiben Sie noch einen kurzen Moment sitzen.

Dann nehmen Sie diese Ruhe mit zurück in Ihren Tag.

Hinweis: Meditation ist eine Entspannungs- und Achtsamkeitsübung und ersetzt keine medizinische oder psychotherapeutische Behandlung.

© Karrierebibel.de