

Meditation Schritt-für-Schritt-Anleitung

Die 5 Grundschritte

1. **Bewusst atmen**
2. **Den Körper ausbalancieren und entspannen**
3. **Eintauchen in die Meditation**
4. **Meditation**
5. **Auftauchen aus der Meditation**



Schritt 1: Bewusst atmen

Achte bewusst auf deinen Atem und welches Atemvolumen du nutzt. In Stresssituationen neigen wir zur Kurzatmigkeit über den oberen Brustbereich, was zu Anspannungen führt.

Gehe dann zur entspannten Bauchatmung über und nutze dein komplettes Atemvolumen. Das bringt dich in die innere Ruhe. Stell dir vor, wie du Stille, Frieden und die Energie des Universums einatmest und jeden Stress und sämtliche Anspannungen ausatmest.

Schritt 2: Den Körper ausbalancieren und entspannen

Suche eine gerade Sitzhaltung und balanciere deinen Körper optimal aus, so, dass dieser kaum Kraft benötigt, um sich aufrecht zu halten. Finde deine Mitte.

Gehe jetzt sämtliche Bereiche deines Körpers durch, beim Scheitel angefangen bis zu den Zehen. Gehe jeden Bereich einzeln durch und stell dir vor, wie beim Ausatmen jegliche Anspannung aus diesen Bereichen hinausfließen. Zum Beispiel Augen, Kiefer, Hals, Schulter, Oberarm, Ellenbogen, Unterarm, Hände, Finger, Brust, oberer Rücken usw. bis zu den Zehen.

Schritt 3: Eintauchen in die Meditation

Du atmest jetzt bewusst und hast deinen gesamten Körper entspannt. Du nimmst die tiefe innere Stille und den Frieden bewusst wahr und spürst, wie du damit verschmilzt. Du bist jetzt die Stille und der Frieden.





Schritt 4: Welche Meditationstechnik?

Jetzt wendest du die entsprechende Meditationstechnik an. Es gibt unzählig viele Meditationstechniken. Bei einigen Techniken meditierst du mit geöffneten Augen, bei andere mit geschlossenen Augen. Für den Anfang möchte ich dir 3 einfache Techniken empfehlen:

1. Innere Reinigung und Heilung durch Atmung

Indem du weiter bewusst ein- und ausatmest, findet ein innerer Reinigungsprozess statt. Dies kannst du für Selbstheilung und Problemlösungen anwenden. Du kannst die Heilung, die Lösung oder deine Wunschsituation einatmen und das Problem und das Leid ausatmen. So reinigst und heilst du Körper, Geist und Seele. Du kannst dir auch vorstellen, wie du die Energie des Universums einatmest.

2. Fokus

Eine weiter Meditationstechnik ist, wenn du dich auf einen bestimmten Punkt fokussierst. Dies kann auch die Flamme einer Kerze sein.

3. Mantra-Meditation

Ein Mantra ist ein Wort oder ein Wortlaut bzw. Wortklang, den du in der Meditation rezitierst, was dich in einen Trance-Zustand versetzt. Es gibt universelle Mantras, wie z.B. das OM bzw. AUM, welches im Hinduismus und Buddhismus essenstiel verwendet wird und den Urklang verkörpert.

Du kannst aber auch ein eigenes Mantra kreieren mit einem Wort, das für dich eine besondere Bedeutung hat. Das kann das Fördern einer Wunschsituation sein.

Beispiele wären: Liebe, Freiheit, Heilung, Glück, Freude, Frieden, Stille usw.

Gedanken kommen und gehen

Welche Meditations-Technik du auch anwendest; zwischendurch können mal Gedanken hochkommen. Diese solltest du akzeptieren und auf keinen Fall dagegen ankämpfen. Lass sie einfach vorbeiziehen und kehre wieder zurück zu deiner Meditations-Technik. Atme wieder bewusst, fokussiere wieder den Punkt oder die Kerze oder kehre wieder zu deinem Mantra zurück.

Schritt 5: Auftauchen aus der Meditation

Genieße noch für einen Moment die Stille und den Frieden und komme langsam wieder zurück in das Wachbewusstsein. Öffne langsam die Augen, falls du mit geschlossenen Augen meditiert hast.

Die Phase nach der Meditation ist übrigens hervorragend geeignet, um Wünsche an das Universum zu übertragen. In diesem tiefenentspannten Zustand, man nennt es auch Alpha-Zustand, sind die Manifestierungserfolge um ein Vielfaches höher als im alltäglichen Zustand.

Auch für Affirmationen und Visualisierungen bietet dieser Zustand eine hervorragende Grundlage.



Was beim Meditieren noch zu beachten ist

Die Schritte 1 und 2 kannst du auch in alltäglichen Situationen anwenden. Das kann am Arbeitsplatz, in einem Meeting oder bei einem Termin sein. So kannst du negative Emotionen sofort auflösen und direkt in einen entspannten, gelassenen Zustand wechseln. Dadurch macht deine Tätigkeit viel mehr Spaß und du bist bei weitem erfolgreicher mit dem, was du tust.

Bevor du anfängst zu meditieren, entscheide dich, welche der drei Techniken unter Schritt 4 du anwenden willst.

Wenn Meditation für dich noch neu ist, solltest du es langsam angehen und nicht zu lang meditieren. Meine Empfehlung ist: Morgens und abends jeweils 20 Minuten.

Besonders zu Anfang können sich erst einmal Stresse lösen, was zu aufgewühlten Gefühlen führen kann. Das geht aber vorüber. Es ist ein innerer Reinigungsprozess.

Wenn es dir schwerfällt, längere Zeit ruhig zu sitzen, kannst du erst einmal mit einer Minute anfangen, und dies sukzessive steigern.

Falls du erst einmal gar nicht im Sitzen meditieren möchtest, kannst du dies auch bei einem Spaziergang oder anderen Aktivitäten machen. Gehe dabei bewusst und nimm deine Umgebung bewusst wahr. Wende dabei die erste Meditationstechnik unter Punkt 4 an. Die reinigende Atemtechnik.

Okay, das wars auch schon. Du kennst jetzt die 5 Schritte der Meditation und du brauchst sie jetzt nur noch anzuwenden. Probiere es am besten jetzt gleich einmal aus.

Bei deiner Meditation wünsche ich dir vom ganzen Herzen viel Freude, inneren Frieden und tiefgreifende Erkenntnisse.

Liebe Grüße

Dein Mental-Coach
Stephan Zeeh



Übrigens: Wenn du deine Meditation noch vertiefen willst, dann schau dir unbedingt noch das 5-Schritte-Videotraining dazu an...

>> [Klicke hier und erfahre mehr über das Mediations-5-Schritte-Videotraining](#) >>

>> <https://erfolg-intuitiv.de/meditation-anleitung-videotraining/> >>