

Monika A. Pohl

30 Minuten

Business-Meditation

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Umschlaggestaltung: die imprimatur, Hainburg

Umschlagkonzept: Martin Zech Design, Bremen

Lektorat: Dr. Sandra Krebs, GABAL Verlag GmbH, Offenbach

Zeichnungen: Peter Gauer, Starzach

Satz: Zerosoft, Timisoara (Rumänien)

Druck und Verarbeitung: Salzland Druck, Staßfurt

Die Abbildungen auf den Seiten 17 und 18 mit freundlicher Genehmigung der Bausinger GmbH, Yogazubehör und Meditationsbedarf: www.bausinger.de

© 2013 GABAL Verlag GmbH, Offenbach

Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck, auch auszugsweise, nur mit schriftlicher Genehmigung des Verlags.

Hinweis:

Das Buch ist sorgfältig erarbeitet worden. Dennoch erfolgen alle Angaben ohne Gewähr. Weder Autorin noch Verlag können für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus den im Buch gemachten Hinweisen resultieren, eine Haftung übernehmen.

Printed in Germany

ISBN 978-3-86936-485-8

In 30 Minuten wissen Sie mehr!

Dieses Buch ist so konzipiert, dass Sie in kurzer Zeit prägnante und fundierte Informationen aufnehmen können. Mithilfe eines Leitsystems werden Sie durch das Buch geführt. Es erlaubt Ihnen, innerhalb Ihres persönlichen Zeitkontingents (von 10 bis 30 Minuten) das Wesentliche zu erfassen.

Kurze Lesezeit

In 30 Minuten können Sie das ganze Buch lesen. Wenn Sie weniger Zeit haben, lesen Sie gezielt nur die Stellen, die für Sie wichtige Informationen beinhalten.

- Alle wichtigen Informationen sind blau gedruckt.
- Schlüsselfragen mit Seitenverweisen zu Beginn eines jeden Kapitels erlauben eine schnelle Orientierung: Sie blättern direkt auf die Seite, die Ihre Wissenslücke schließt.
- *Zahlreiche Zusammenfassungen innerhalb der Kapitel erlauben das schnelle Querlesen.*
- Ein Fast Reader am Ende des Buches fasst alle wichtigen Aspekte zusammen.
- Ein Register erleichtert das Nachschlagen.



Inhalt

Vorwort	6
1. Einführung in die Meditation	9
Mit Meditation Stress und Burnout vorbeugen	10
Unterstützende Haltungen, Gesten und Formeln	15
2. Kurzmeditationen für einen guten Start in den Tag	25
Gute-Laune-Meditation	26
Dynamische Meditation	30
Der Sonnengruß	32
3. Kurzmeditationen für mehr Gelassenheit am Arbeitsplatz	37
Atmung als Meditationsobjekt	38
Genuss als Fokus der Meditation	43
Steh- und Gehmeditation	47
Der Schultergruß	50
4. Kurzmeditationen für einen entspannten Feierabend	55
Achtsamkeitsbasierter Körper-Scan	56
Yogawalk für ein gesundes Herz	62
Der Mondgruß	67

5. Was Sie sonst noch wissen sollten	73
Meditation als wirkungsvolles	
Selbstmanagement	74
Meditation im Führungsalltag	80
10 Tipps, um Meditation erfolgreich	
in den Alltag zu integrieren	83
 Fast Reader	 85
 Die Autorin	 92
 Weiterführende Literatur	 93
 Register	 94

Vorwort

Auf zu neuen Ufern!

Unsere Arbeitswelt verändert sich rasant und zugleich steigen die Anforderungen im Berufsalltag. Was bleibt, ist die Verantwortung des Einzelnen, seine Gesundheit zu erhalten, zu fördern und entsprechend seiner Ressourcen zu handeln. Allzu oft vergessen wir dabei, dass die Arbeitszeit auch Lebenszeit ist und unsere Zufriedenheit und Lebensqualität wesentlich mitbestimmt. Auf den folgenden Seiten erfahren Sie, welchen Beitrag Meditation in diesem Zusammenhang leisten kann und **wie Sie in kurzer Zeit und ohne zusätzliche Hilfsmittel mehr Achtsamkeit und Gelassenheit in Ihren Alltag bringen**. Denn Meditation fühlt sich nicht nur gut an, sondern hilft Ihnen auch, herauszufinden, welche Gedanken Ihnen Kraft und Freude geben.

Betrachten Sie die Übungen, die ich Ihnen in diesem Buch vorstellen werde, als eine Auswahl an Möglichkeiten, die Sie hoffentlich neugierig erkunden werden, um das Passende für sich zu finden. Beginnen Sie damit, die Zeit zwischen zwei Aufgaben als „Entspannungsbrücke“ zu nutzen, um für einen Augenblick ganz präsent zu sein und den Geist zur Ruhe zu bringen. Schon bald werden Sie merken, wie einfach sich Meditationsübungen in Ihre berufliche und private Situation integrieren lassen und welche positiven Auswirkungen sie auf Ihre körperliche und mentale Fitness haben.

Dieses Buch orientiert sich an aktuellen Erkenntnissen der Neurowissenschaft und **führt Sie anschaulich in die Praxis der Meditation ein.**

In diesem Sinne wünsche ich Ihnen viel Erfolg und eine gute Gesundheit.

Ihre

Monika Alicja Pohl





**Wie kann Meditation dabei helfen,
Stress und Burnout vorzubeugen?**

Seite 10

**Welchen Nutzen hat Meditation
für Ihre Gesundheit und Ihr
Wohlbefinden?**

Seite 14

**Was sollten Sie zu Beginn der
Meditationspraxis beachten?**

Seite 15

1. Einführung in die Meditation

Der Begriff „Meditation“ beinhaltet eine **kulturübergreifende Mentaltechnik**, die sich die Verknüpfung von Körper und Geist zunutze macht. Obwohl sich die Praxis der meditativen Versenkung in vielen Religionen wiederfindet, kann Meditation **völlig frei von spirituellen Werten** praktiziert werden. Es ist kein Zufall, dass gerade diese Übungsform heutzutage immer mehr an Bedeutung gewinnt und mit einem ruhigen Geist, Wohlbefinden, Selbsterforschung und Entspannung in Verbindung gebracht wird.

Es gibt viele Arten der Meditation. Bei der im Folgenden vorgestellten Auswahl handelt es sich in erster Linie um achtsamkeitsbasierte Techniken in Ruhe und in Bewegung. Dabei liegt der Fokus auf der **Selbstregulation** in Form von Entschleunigung des Alltagsgeschehens und Entspannung von Körper und Psyche. Wie sich in diesem Zusammenhang positive Effekte auf Emotionen und das Immunsystem einstellen, erfahren Sie auf den nächsten Seiten.

1.1 Mit Meditation Stress und Burnout vorbeugen

Physiologisch gesehen besteht ein enger Zusammenhang zwischen Atmung und vegetativer Erregung, z. B. durch Stress. Denn Stress führt für gewöhnlich zur Muskelanspannung, zu einer vermehrten Ausschüttung von Stresshormonen im Körper, einem erhöhten Blutdruck und einer schnellen und flachen Atmung. Eine gleichmäßige und ruhige Bauchatmung bringt Körper und Geist wieder ins Gleichgewicht, indem die Stressantwort beendet wird und sich die Vorgänge im Körper wieder normalisieren können. Daher wirken sich atembezogene Meditationsübungen sowohl auf **physiologischer als auch emotionaler Ebene** positiv auf stressgeplagte Personen aus.

Burnout – nein danke

Natürlich gehört Stress zu unserem Leben dazu und kann dieses auch bereichern. Er motiviert uns und spornt uns gelegentlich zu Höchstleistungen an. Nur wenn Stress zum Dauergast wird und ihm die Phasen der Regeneration und Entspannung zunehmend weichen, dann brauchen wir dringend eine Möglichkeit, zu intervenieren.

Je höher die Belastung und der persönliche Stresspegel ist, desto mehr und häufiger kommt es zu Erkrankungen und unspezifischen Symptomen. Längst hat es sich herumgesprochen, dass Körper und Psyche eine Ein-

heit bilden und einander bedingen. Was zunächst als körperliches Symptom beginnt, kann durchaus eine andere Ursache haben und unerkannt nicht nur zu einer großen Belastung für den Betroffenen werden, sondern mit der Zeit eine Abwärtsspirale in Gang bringen, die im schlimmsten Fall im **Burnout** endet.

Laut aktuellen Studien verursachen psychische Erkrankungen – darunter der Burnout – die längsten Ausfallzeiten im Betrieb. Damit es erst gar nicht so weit kommt, sollten wir präventiv aktiv werden und öfter auf unsere innere Stimme hören. In der Meditation nehmen wir uns Raum und Zeit, ebendies zu tun, und sind somit in der Lage, das Ruder rechtzeitig selbst zu steuern – auf zu neuen Ufern!

Wenn wir **mehr Verantwortung für unsere physische und psychische Gesundheit** übernehmen, stärken wir gleichzeitig unseren Glauben an die eigenen Fähigkeiten und bringen uns zurück in eine Position, aus der wir Kraft schöpfen können, ohne unentwegt auf andere angewiesen zu sein. Mit einer verbesserten Körperwahrnehmung entwickeln wir auch ein feineres Gespür für Situationen und unsere Mitmenschen. Oft verleiht uns diese neue Fähigkeit eine positive Ausstrahlung, die von der Umwelt als besonders ansprechend bewertet wird. Das sollte uns die Sache wert sein!

Meditation als Hilfe zur Selbsthilfe

Die **Übungspraxis der Meditation ist einfach, gut nachvollziehbar und für jeden geeignet** – unabhängig vom

Alter, Geschlecht und der körperlichen Fitness. Man kann im Garten beim Unkrautjäten, in Stille auf dem Sitzkissen oder auf dem Bürostuhl vor dem Bildschirm meditieren. Manche meditieren lieber in Bewegung und entscheiden sich daher für eine dynamische Übungsform. Ganz gleich, zu welchem Typ Sie gehören, mit Meditation bringen Sie mehr **Achtsamkeit und Gelassenheit** in Ihr Leben. Mit etwas Übung werden Sie zum stillen Beobachter Ihrer Gedanken und Gefühle und kommen auf diese Weise in Kontakt mit sich selbst. Sie werden lernen, die Vorgänge nicht zu bewerten und sich und anderen gegenüber eine **wohlwollende Haltung** einzunehmen.

Achtsamkeitsübungen umfassen alle Sinneskanäle und leiten dazu an, präzise und differenziert wahrzunehmen, ohne vorschnelle Urteile zu fällen. Indem wir lernen, eine Situation oder einen Zustand nicht direkt zu bewerten, verlassen wir unsere gewohnten Muster und gewinnen auf diese Weise Zeit, um uns für eine andere Reaktion zu entscheiden. Mit etwas Übung gelingt es uns, aus einem belastenden Geschehen die Spannung herauszunehmen. So lässt sich dieses besser objektivieren und wird nicht mehr als Bedrohung empfunden.

Alles, was Sie dafür brauchen, ist etwas Neugier, Geduld und Ausdauer. Obwohl Sie keinen Mitgliedsvertrag abschließen müssen, sollten Sie eine Vereinbarung mit sich selbst treffen und eine **Zeit lang regelmäßig meditieren**. Nach einigen Wochen lehnen Sie sich entspannt zurück und ziehen Bilanz, ob die

Theorie mit Ihren persönlichen Erfahrungen übereinstimmt.

Mehr Lebensbalance als Nebeneffekt

Wer regelmäßig meditiert, kommt oft an den Punkt, an dem **Prioritäten neu definiert** werden. Plötzlich können Dinge, die zuvor im Vordergrund standen, in den Hintergrund geraten, weil sie durch eine Neubewertung der Situation an Bedeutung und damit an Macht und Einfluss verlieren.

Meditation verleiht uns keine Zauberkräfte, ersetzt nicht eine angezeigte Therapie und ist sicher nicht die Lösung für alle Probleme. Sie stärkt jedoch unsere **intuitive Kompetenz und unser Selbstvertrauen**. Sie zielt darauf ab, sich der einzelnen Facetten der eigenen Identität bewusst zu werden, eigene Bedürfnisse zu erkennen und dadurch selbstbestimmt agieren zu können. Wenn Sie also über einen langen Zeitraum hinweg Ihre Gesundheit, soziale Kontakte oder ein geliebtes Hobby vernachlässigt haben, ist es jetzt an der Zeit, die Karten neu zu mischen. Räumen Sie allen Bereichen des Lebens Platz in Ihrem Alltag ein:

- der Arbeitsleistung im Beruf und in der Karriere
- dem Körper und Geist durch einen gesunden Lebensstil
- der Familie und Pflege von Beziehungen
- dem Hobby, den Träumen und Visionen

Sie merken sicher jetzt schon, dass Meditation viel mehr ist als nur ein Instrument zur Entspannung. Es ist

ein **aktiver Prozess**, der es Ihnen ermöglicht, tiefer in Ihre Innenwelt einzusteigen. Die Voraussetzung dafür ist die Stressreduktion, die sich einstellt, sobald das Gedankenkarussell aufhört, sich zu drehen.

Meditationstraining hinterlässt Spuren

Zwar haben wir Menschen meist die gleichen Bedürfnisse und streben alle nach Glück im Leben, trotzdem wirkt Meditation nicht auf jeden in gleicher Weise. Dazu sind wir zu individuell und einzigartig als Personen. Trotzdem lassen sich klare Effekte dieser Trainingsform wissenschaftlich belegen. So nimmt z. B. die Dichte der Hirnzellen in bestimmten Arealen, die bei der **Stressbewältigung, bei der Regulation der Emotionen und der Ausbildung von Mitgefühl** aktiv werden, bei regelmäßiger Übungspraxis zu. Das ist nicht nur ein Grund zum Jubeln, sondern auch ein Hinweis darauf, dass bestimmte Schaltkreise in unserem Gehirn selbst im Erwachsenenalter noch formbar sind.

Auch die Auswirkung häufiger Meditation auf das Immunsystem und damit auf die Selbstheilungskräfte wurde in einigen Studien untersucht. Tatsächlich fand man hierbei vermehrt Botenstoffe, die bei entzündungshemmenden Reaktionen eine wichtige Rolle spielen. Aktuell wird viel geforscht und daran gearbeitet, Meditationstraining verantwortungsvoll im betrieblichen Alltag vieler Unternehmen in Deutschland zu etablieren. Ich hoffe, dieses Buch trägt einen Teil dazu bei.

Meditation stellt eine Form des mentalen Trainings dar, das sich ganzheitlich auf uns auswirkt. Sie hilft uns, den Herausforderungen des Alltags mit mehr Ruhe und Gelassenheit zu begegnen, und initiiert aktuell eine Neubewertung von Gesundheit und Wohlbefinden in der Arbeitswelt.

1.2 Unterstützende Haltungen, Gesten und Formeln

Bevor Sie mit der Meditation beginnen, möchte ich Ihnen einige Sitzhaltungen, Hand- und Fingergesten sowie formelhafte Sätze vorstellen und erläutern, was es mit ihnen auf sich hat. In erster Linie sollen sie Ihre Übungspraxis unterstützen und die **innere Ausrichtung und Konzentration** zu halten helfen. Manchmal nehmen wir eine bestimmte Haltung sogar intuitiv ein oder wir machen eine Geste aus Gewohnheit. Ohne uns dessen bewusst zu sein, bringen wir unsere Finger und Hände in eine bestimmte Position, die uns dabei unterstützt, wach und klar zu bleiben oder z. B. bei einer Präsentation mehr Souveränität auszustrahlen. Und wir stimmen uns bewusst auf eine Herausforderung ein, indem wir uns selbst Mut zusprechen: „Das wird schon gut gehen.“

Die richtige Meditationshaltung finden

Die klassische Variante der Meditation ist die **Sitzmeditation**. Allerdings sind wir es trotz Bewegungsarmut in

unserem Kulturkreis nicht gewohnt, über einen längeren Zeitraum still zu sitzen. Dabei ist der aufrechte Sitz ein wesentlicher Schlüssel zur erfolgreichen Übungspraxis, denn **unsere Haltung dem Leben gegenüber spiegelt sich oft in unserer Körperhaltung wider**. Eine gebeugte Haltung zeugt von Last und Druck auf den Schultern sowie einem Mangel an Zuversicht. Sobald wir uns wieder aufrichten und den Kopf heben, verändern wir gleichzeitig unsere Sichtweise und richten den Blick nach vorn. In der Meditation streben wir durch die möglichst aufrechte Haltung zugleich einen **aufrechten Geist** an.

Es gibt nichts, was Sie sich selbst vormachen müssen. Seien Sie also **authentisch** und offen für die Gedanken und Gefühle, die Sie wahrnehmen werden. Versuchen Sie, diese nicht zu bewerten, einzuordnen, zu kommentieren oder zu beeinflussen. Hier einige Sitzhaltungen, die Sie ausprobieren sollten:

- 1. Halber Lotussitz (Abb. 1)** auf einem Meditationskissen. Der Oberkörper ist aufgerichtet, der Nacken lang und die Schultern sind entspannt. Beide Füße werden nacheinander mit den Fersen vor dem Gesäß in der Körpermitte ausgerichtet. Die Hände ruhen mit den Handinnenflächen auf den Oberschenkeln.
- 2. Schneidersitz (Abb. 2)** mit Unterstützung der Beine durch ein Kissen oder eine gefaltete Decke. Die Hände zeigen hier das Jnana Mudra als Geste.