

# Gefühlswelt Meditation

**Nach einem Tag voller Stress sinkt man müde ins Bett. Doch obwohl man bis in die Knochen müde ist, kann man nicht einschlafen. Da liegt man nun und die Gedanken kreisen um diverse Probleme. Ehe wir uns aber zu ärgern beginnen, finden Sie hier einige Tipps. Finden Sie die Methode für sich heraus, die Ihnen persönlich am wohlsten tut!**

Text: Eva Laspas

**A**us dieser Gedankenmühle, der Katze, die sich in den Schwanz beißt, kommt man nur durch willentliche Beruhigung des Geistes. Man stoppt alle Gedanken, die einem da so durch den Kopf rasen, und denkt an nichts oder an etwas Schönes. Darüber wird man ruhig und schläft ein. Man stoppt alle Gedanken und denkt an nichts oder an etwas Schönes. Darüber wird man ruhig und schläft ein.

## Beruhigende Leere einlassen

Oder auch nicht. Denn manchmal gelingt es nur schwer, seine Gedanken aus seinem Kopf zu „verbannen“ - die beruhigende Leere einzulassen. Hier bieten sich klassische Meditationstechniken oder speziell Geisr ist es, wenn man schon tagsüber die eine oder andere Entspannungs- oder Meditationsübung einlegt, so dass man das Abschalten immer wieder übt.

## Bei all diesen Übungen gilt:

Nach einer Übung kommen Sie langsam wieder zurück. Fühlen Sie ganz bewusst Ihren Körper, Ihre Muskeln und Sehnen - recken und strecken Sie sich genüsslich. Gehen Sie es langsam an. Aufspringen und weiterhasten kann hier sogar schaden. Daher bitte unbedingt mindestens 10 Minuten nicht gestört wieder diesen Platz noch diese Zeit in seinem Leben findet: Die meisten Häuser haben eine WC-Anlage, hier hat schon manche/r ManagerIn sich vor einer entscheidenden Sitzung zur Konzentration meditiert... warum nicht auch Sie?)

## Probieren Sie es aus:

Setzen Sie sich bequem und atmen Sie ruhig aus und ein. Nun denken Sie beim Einatmen einen Satz. z.B. „Ich bin zufrieden...“ und beim Ausatmen denken Sie den Satz zu Ende: „...und entspannt.“ Nach wenigen Atemzügen passiert diese ganz von selbst im Rhythmus des Atems. Bleiben Sie bei diesem Mantra, solange Sie das Bedürfnis dazu haben. 🌀

*Heimat ist kein Ort, Heimat ist ein Gefühl.*

Herbert Grönemeyer

## Web-Tipp

[www.ugb.de](http://www.ugb.de)

## Buch-Tipps

**Dein Körper: Das Missing Manual – Handbuch zu Funktion und Wartung**

von Matthew McDonald

ISBN 978-3-89721-963-2

324 Seiten, broschiert, EUR 19,90

Oder eBook kaufen unter:  
[www.oreilly.de/catalog](http://www.oreilly.de/catalog)

# Miau – ein Herz und eine Seele



Im Mittelpunkt steht die Stärkung und Erhaltung der körperlichen und geistigen Energie ressourcen auf unterschiedlichen Ebenen.

Regelmäßig stattfindende Gruppenveranstaltungen wie Yoga eine Bioecke ergänzen diese Angebotspalette. Abgerundet wird dieses neuartige Gesamtkonzept durch die Möglichkeit, in einem speziellen Entspannungsbereich das Erfahrene unmittelbar nach- und einwirken zu lassen.

**Aktuelles:**

- 11.02. TCM Fastenzeit
- 20.02. Coaching Life
- 25.02. Inner Journey
- 27.02. Paarmassage
- 29.02. Paarmassage

Genauere Details und weitere Informationen zu unserem jeweiligen Monatsprogramm entnehmen Sie bitte unserer Homepage!

Genauere Details und weitere Informationen zu unserem jeweiligen Monatsprogramm entnehmen Sie bitte unserer Homepage!

**Meerwald**

Schreckgasse 2, 1230 Wien  
 Tel.: +43(0)699/11664920 oder  
 +43(0)699/11664920  
 s.mandusic@abenteuer.at  
[www.Abenteuer-Leben.at](http://www.Abenteuer-Leben.at)

Promotion

# Bewegung – ein gutes Gefühl

Im Mittelpunkt steht die Stärkung und Erhaltung der körperlichen und geistigen Energie ressourcen auf unterschiedlichen Ebenen. Regelmäßig stattfindende Gruppenveranstaltungen wie Yoga eine Bioecke ergänzen diese Angebotspalette. Abgerundet wird dieses neuartige Gesamtkonzept durch die Möglichkeit, in einem speziellen Entspannungsbereich das Erfahrene unmittelbar nach- und einwirken zu lassen.

**Aktuelles:**

- 11.02. TCM Fastenzeit
- 20.02. Coaching Life
- 25.02. Inner Journey
- 27.02. Paarmassage
- 29.02. Paarmassage

Genauere Details und weitere Informationen zu unserem jeweiligen Monatsprogramm entnehmen Sie bitte unserer Homepage!



**Meerwald**

Schreckgasse 2, 1230 Wien  
 Tel.: +43(0)699/11664920 oder  
 +43(0)699/11664920  
 s.mandusic@abenteuer.at  
[www.Abenteuer-Leben.at](http://www.Abenteuer-Leben.at)

Promotion

# Jetzt erleben!

## Ganzheitliches Vitalzentrum in Wien – Ort der Kontemplation und Entschleunigung.

Im Mittelpunkt steht die Stärkung und Erhaltung der körperlichen und geistigen Energieressourcen auf unterschiedlichen Ebenen.

Anfangen von Ernährungsberatung, Lebensberatung und Kinesiologie über Cranio Sacrale Therapie, TCM, Akupunktur, Shiatsu und Physiotherapie bis hin zu Supervision und Coaching wird traditionell Bewährtes zusammengeführt und unter einem Dach angeboten.

Regelmäßig stattfindende Gruppenveranstaltungen wie Yoga und Pilates, Wochenendseminare zu Spezialthemen sowie eine Bioecke ergänzen diese Angebotspalette. Abgerundet wird dieses neuartige Gesamtkonzept durch die Möglichkeit, in einem speziellen Entspannungsbereich das Erfahrene unmittelbar nach- und einwirken zu lassen.

**Aktuelles:**

- 11.02. TCM Fastenzeit
- 20.02. Coaching Life
- 25.02. Inner Journey
- 27.02. Paarmassage

Details und weitere Informationen zu unserem jeweiligen Monatsprogramm entnehmen Sie bitte unserer Homepage!



**Meerwald**

Schreckgasse 2, 1230 Wien  
 Tel.: +43(0)699/11664920 oder  
 +43(0)699/11664920  
 s.mandusic@abenteuer.at  
[www.Abenteuer-Leben.at](http://www.Abenteuer-Leben.at)

Promotion

# Gefühlswelt Glückseligkeit

Nach einem Tag voller Stress sinkt man müde ins Bett. Doch obwohl man bis in die Knochen müde ist, kann man nicht einschlafen. Da liegt man nun und die Gedanken kreisen um diverse Probleme. Ehe wir uns aber zu ärgern beginnen, finden Sie hier einige Tipps. Finden Sie die Methode für sich heraus, die Ihnen persönlich am wohlsten tut!

Text: Eva Laspas

**A**us dieser Gedankenmühle, der Katze, die sich in den Schwanz beißt, kommt man nur durch willentliche Beruhigung des Geistes. Man stoppt alle Gedanken, die einem da so durch den Kopf rasen, und denkt an nichts oder an etwas Schönes. Darüber wird man ruhig und schläft ein.

## Beruhigende Leere einlassen

Oder auch nicht. Denn manchmal gelingt es nur schwer, seine Gedanken aus seinem Kopf zu „verbannen“ - die beruhigende Leere einzulassen. Hier bieten sich klassische Meditationstechniken oder spezielle Methoden an, um den übersprudelnden Geist zur Ruhe zu bringen. Viel besser noch aber

ist es, wenn man schon tagsüber die eine oder andere Entspannungs- oder Meditationsübung einlegt, so dass man das Abschalten immer wieder übt.

## Bei all diesen Übungen gilt:

Nach einer Übung kommen Sie langsam wieder zurück. Fühlen Sie ganz bewusst Ihren Körper, Ihre Muskeln und Sehnen - recken und strecken Sie sich genüsslich. Gehen Sie es langsamstens 10 Minute nicht gestört wird. (Wer jetzt den Kopf nicht gestört wird. (Wer jetzt den Kopf schüttelt, weil er weder diesen Platz noch diese Zeit in seinem Leben findet: Die meisten Häuser

haben eine WC-Anlage, hier hat schon manche/r ManagerIn sich vor einer entscheidenden Sitzung zur Konzentration meditiert... warum nicht auch Sie?)

## Probieren Sie es aus:

Setzen Sie sich bequem und atmen Sie ruhig aus und ein. Achten Sie auf Ihren Atem und fühlen Sie, wie er in Sie einströmt. „Ich bin zufrieden...“ und beim Ausatmen denken Sie den Satz zu Ende: „...und entspannt.“

Nach wenigen Atemzügen passiert diese gedankliche Wiederholung ganz von selbst im Rhythmus des Atems. Bleiben Sie bei diesem Mantra, solange Sie das Bedürfnis dazu haben. 🌀



*Stark sein bedeutet, fühlen können.*

Fernando Pessoa



## Spezielle Fellpflege für viele seidige Momente

Im Mittelpunkt steht die Stärkung und Erhaltung der körperlichen und geistigen Energieressourcen auf unterschiedlichen Ebenen.

Regelmäßig stattfindende Gruppenveranstaltungen wie Yoga eine Bioecke ergänzen diese Angebotspalette. Abgerundet wird dieses neuartige Gesamtkonzept durch die Möglichkeit, in einem speziellen Entspannungsbereich das Erfahrene unmittelbar nach- und einwirken zu lassen.

Im Mittelpunkt steht die Stärkung und Erhaltung der körperlichen und geistigen Energieressourcen auf unterschiedlichen Ebenen.

Angefangen von Ernährungsberatung, Lebensberatung und Kinesiologie über Cranio Sacrale Therapie, TCM, Akupunktur, Shiatsu und Physiotherapie bis hin zu Supervision und Coaching wird traditionell Bewährtes zusammengeführt und unter einem Dach angeboten.

Regelmäßig stattfindende Gruppenveranstaltungen wie Yoga und Pilates, Wochenendseminare zu Spezialthemen sowie eine Bioecke ergänzen diese Angebotspalette. Abgerundet wird dieses neuartige Gesamtkonzept durch die Möglichkeit, in einem speziellen Entspannungsbereich das Erfahrene unmittelbar nach- und einwirken zu lassen.

### Aktuelles:

- 11.02. TCM Fastenzeit
- 20.02. Coaching Life
- 25.02. Inner Journey
- 27.02. Paarmassage
- 11.02. TCM Fastenzeit
- 20.02. Coaching Life
- 25.02. Inner Journey
- 27.02. Paarmassage

Details und weitere Informationen zu unserem jeweiligen Monatsprogramm entnehmen Sie bitte unserer Homepage!



### Meerwald

Schreckgasse 2, 1230 Wien  
Tel.: +43(0)699/11664920 oder +43(0)699/11664920  
s.mandusic@abenteuer.at  
[www.Abenteuer-Leben.at](http://www.Abenteuer-Leben.at)

## Jetzt erleben!

### Ganzheitliches Vitalzentrum in Wien – Ort der Kontemplation und Entschleunigung.

Im Mittelpunkt steht die Stärkung und Erhaltung der körperlichen und geistigen Energieressourcen auf unterschiedlichen Ebenen.

Angefangen von Ernährungsberatung, Lebensberatung und Kinesiologie über Cranio Sacrale Therapie, TCM, Akupunktur, Shiatsu und Physiotherapie bis hin zu Supervision und Coaching wird traditionell Bewährtes zusammengeführt und unter einem Dach angeboten.

Regelmäßig stattfindende Gruppenveranstaltungen wie Yoga und Pilates, Wochenendseminare zu Spezialthemen sowie eine Bioecke ergänzen diese Angebotspalette. Abgerundet wird dieses neuartige Gesamtkonzept durch die Möglichkeit, in einem speziellen Entspannungsbereich das Erfahrene unmittelbar nach- und einwirken zu lassen.

### Aktuelles:

- 11.02. TCM Fastenzeit
- 20.02. Coaching Life
- 25.02. Inner Journey
- 27.02. Paarmassage

Details und weitere Informationen zu unserem jeweiligen Monatsprogramm entnehmen Sie bitte unserer Homepage!



### Meerwald

Schreckgasse 2, 1230 Wien  
Tel.: +43(0)699/11664920 oder +43(0)699/11664920  
s.mandusic@abenteuer.at  
[www.Abenteuer-Leben.at](http://www.Abenteuer-Leben.at)

# Nahrung für die Seele

In unserer heutigen Zeit, wo Stress, Hektik und Überforderung den Alltag prägen, bleibt wenig Zeit für Rückzug und Innehalten und plötzlich schmeckt das Leben schal und fad.

Damit Kraft gut und zielgerichtet wirken kann, braucht es oft Stabilisatoren und Grundpfeiler, denn über Geschmack und gute Manieren und dies im übertragenden Sinne auf den energetischen Bereich lässt sich nicht streiten. Demut, Respekt, Achtung und eine offene Herz- zu Herz-Kommunikation sind das Kernstück des spirituellen Arbeitens. Nur wenn diese Grundpfeiler erfüllt werden, kann der Mensch als Ganzes wahrgenommen und unterstützend auf seinem Weg begleitet werden.

Die Geschmackssache ist ein zweideutiges Schwert - einerseits ist es wichtig bei Ausbildungen/Lehrern und den dargebotenen Inhalten schon seinem Geschmack zu vertrauen, andererseits ist oft

das was uns bitter vorkommt, versteckte Süße. Die Arbeit an und mit einem Selbst hält nicht zur Zuckerwerkstatt parat, sondern sehr oft auch bittere Medizin. Doch gerade diese ist oft das Wirksamste. Egal ob die Nahrung, die unsere Seele benötigt in Einzelbegleitungen oder Ausbildungen, die der Erinnerung des Seelenpotentials dienen, liegt, so geht es doch um das feine stille Einrenken, das sich in einem Selbst breit macht, wenn der richtige Weg beschritten wird.

Die Arbeit eines Therapeuten sollte am Licht orientiert sein. Um diesen Besetzungen Herr zu werden und das Leben nicht ungenießbar werden zu lassen, können Rituale und Techniken erlernt werden. Achtsames, respektvolles und vor

allem bewusstes Arbeiten mit der Seele darf an erster Stelle stehen, und sollte die oberste Prämisse eines Therapeuten gegenüber seinem Klienten, in Ausbildungen oder Einzelbegleitungen sein.



## Stella Mandusic

Mentaltrainerin & Energetikerin  
Ausbildungs- und Persönlichkeitsseminare  
+43(0)699/11664920  
stella.mandusic@abenteuer-leben.at  
[www.Abenteuer-Leben.at](http://www.Abenteuer-Leben.at)

Promotion

# Jetzt erleben!

Ganzheitliches Vitalzentrum in Wien –  
Ort der Kontemplation und Entschleunigung.

Im Mittelpunkt steht die Stärkung und Erhaltung der körperlichen und geistigen Energieressourcen auf unterschiedlichen Ebenen.

Angefangen von Ernährungsberatung, Lebensberatung und Kinesiologie über Cranio Sacrale Therapie, TCM, Akupunktur, Shiatsu und Physiotherapie bis hin zu Supervision und Coaching wird traditionell Bewährtes zusammengeführt und unter einem Dach angeboten.

Regelmäßig stattfindende Gruppenveranstaltungen wie Yoga und Pilates, Wochenendseminare zu Spezialthemen

sowie eine Bioecke ergänzen diese Angebotspalette. Abgerundet wird dieses neuartige Gesamtkonzept durch die Möglichkeit, in einem speziellen Entspannungsbereich das Erfahrene unmittelbar nach- und einwirken zu lassen.



## Aktuelles:

- 11.02. TCM Fastenzeit
- 20.02. Coaching Life
- 25.02. Inner Journey
- 27.02. Paarmassage

Details und weitere Informationen zu unserem jeweiligen Monatsprogramm entnehmen Sie bitte unserer Homepage!

## Meerwald

Schreckgasse 2, 1230 Wien  
Tel.: +43(0)699/11664920 oder  
+43(0)699/11664920  
stella.mandusic@abenteuer-leben.at  
[www.Abenteuer-Leben.at](http://www.Abenteuer-Leben.at)

Promotion

# Die Kanseya Shay´Nar Meditationstechnik

## Herzheilung mit der Kraft der Großen Göttin und Ihren Erzengeln

### Der Kontakt mit lichten Wesen

Der Kanseya Shay´Nar ist eine wunderbare und lichtvolle Meditationstechnik. Sie stellt Kontakt zu der Großen Göttin und den Erzengeln her und unterstützt die Meditierenden, alle Teile ihrer Selbst und dieser Welt an ihr Herz nehmen zu lernen.

Der Begriff Erzengel ist in unserem Kulturkreis eine Bezeichnung für spirituelle Kraftströme, die die Tugenden bzw. die spirituellen Qualitäten repräsentieren. Die Engel organisieren Abläufe und Prozesse in der Natur durch aufbauende, erhaltende und abbauende Kräfte.

### Die Herausforderungen des Lebens meistern

Die Fähigkeit, das Leben zu genießen und auszuschöpfen zeigt sich darin, wie weit wir dazu imstande sind mit den Strömungen des Lebens zu fließen. Herzheilung bedeutet Heilung der Verletzungen, die in Beziehungen entstanden sind. Ebenfalls ist damit die Aussöhnung mit der Gesellschaft und der Menschheit verbunden. Die Kanseya Shay´Nar bewirkt ein tiefes Verstehen und fördert Vergebungsprozesse. Es können unverarbeitete Themen der Vergangenheit genauso wie aktuelle Lebensthemen geklärt werden.

### Das Gesetz der Großen Göttin verwirklichen

*„Tue das, was du am besten kannst, was Dir am leichtesten fällt, Dir am meisten Freude bereitet, mit den Menschen, die Du liebst und stelle die Früchte deiner Arbeit denen zur Verfügung, die sie brauchen und angemessen respektieren.“*

Dieses Gesetz der Großen Göttin, dem Spirit von Mutter Erde, hilft uns zu überprüfen, wo wir gerade stehen und unterstützt uns, wichtige Veränderungen vorzunehmen, um mehr Selbstachtung und Respekt zu erleben.

### Liebe und Ego

Das Herzchakra ist für die Liebesfähigkeit des Menschen zuständig. Es verbindet die spirituelle mit der materiellen Welt. Es ermöglicht uns, den Aspekt der bedingungslosen Liebe zu erleben. In der materiellen Welt bewegen wir uns in einem Zustand der Trennung. Dieses Ego brauchen wir, um uns selbst erkennen und uns in unserer Individualität erleben zu können. Das Ego hat eine Tendenz, an der Vergangenheit festzuhalten und einmal getroffenen Bewertungen beizubehalten. Wodurch einerseits vieles erleichtert, doch andererseits verhindert wird, lebensfeindliche Verhaltensmuster zu erkennen und loszulassen.

### Die Entwicklung von Selbstliebe

Ja zu sagen bedeutet immer auch, etwas anderes auszuschließen. Die Kanseya Shay´Nar zielt darauf ab, sich selbst besser kennen, spüren und annehmen zu lernen. Das bedeutet nicht, zu allem und zu jedem Ja zu sagen. Stattdessen entwickelt sich eine Urteilsfähigkeit über die Umstände und die Menschen, welche dem eigenen Weg zuträglich sind und welche nicht. Auf diesem Weg lässt sich das Gesetz der Großen Göttin im eigenen Leben Schritt für Schritt verwirklichen.

**Lernen Sie die Kanseya Shay´Nar kennen:** Auf dem Festival der Sinne wird ein Erlebnisvortrag zur Kanseya Shay´Nar stattfinden sowie ein Workshop, bei dem Sie die Kanseya Shay´Nar erlernen können. Weitere Informationen zur Meditationstechnik finden Sie im Programmheft des Festivals sowie auf der Homepage [www.rbwi.at](http://www.rbwi.at).

**RAINBOW**  
WAY  
INSTITUT

**Roman Strobl**

Rainbow Way Institut  
Tel.: +43 69911559577  
info@rbwi.at  
[www.rbwi.at](http://www.rbwi.at)



# Die Kanseya Shay´Nar

## Meditationstechnik

### Herzheilung mit der Kraft der Großen Göttin und Ihren Erzengeln

#### Der Kontakt mit lichten Wesen

Der Kanseya Shay´Nar ist eine wunderbare und lichtvolle Meditationstechnik. Sie stellt Kontakt zu der Großen Göttin und den Erzengeln her und unterstützt die Meditierenden, alle Teile ihrer Selbst und dieser Welt an ihr Herz nehmen zu lernen.

Der Begriff Erzengel ist in unserem Kulturkreis eine geläufige Bezeichnung für spirituelle Kraftströme, die die Tugenden bzw. die spirituellen Qualitäten repräsentieren. Die Engel organisieren Abläufe und Prozesse in der Natur durch aufbauende, erhaltende und abbauende Kräfte.

#### Die Herausforderungen des Lebens meistern

Die Fähigkeit, das Leben zu genießen und in seiner Fülle auszuschöpfen zeigt sich darin, wie weit wir dazu imstande sind mit den Strömungen des Lebens zu fließen. Herzheilung bedeutet Heilung der Verletzungen, die in Beziehungen entstanden sind. Ebenfalls ist damit die Aussöhnung mit der Gesellschaft und der Menschheit im Allgemeinen verbunden. Die Kanseya Shay´Nar bewirkt ein tiefes Verstehen und fördert Vergebungsprozesse. Es können unverarbeitete Themen der Vergangenheit genauso wie aktuelle Lebensthemen geklärt werden.

#### Das Gesetz der Großen Göttin verwirklichen

*„Tue das, was du am besten kannst, was Dir am leichtesten fällt, Dir am meisten Freude bereitet, mit den Menschen, die Du liebst und stelle die Früchte deiner Arbeit denen zur Verfügung, die sie brauchen und angemessen respektieren.“*

Dieses Gesetz der Großen Göttin, dem Spirit von Mutter Erde, hilft uns zuterstützt uns, wichtige Veränderungen in uns angemessenen Tempo vorzunehmen, um mehr Selbstachtung und Respekt zu erleben.



#### Liebe und Ego

Das Herzchakra ist für die Liebesfähigkeit des Menschen zuständig. Es verbindet die spirituelle mit der materiellen Welt. Die Kanseya Shay´Nar ermöglicht uns, den Aspekt der bedingungslosen Liebe zu erleben. In der materiellen Welt bewegen wir uns in einem Zustand der Trennung, der auch unserer menschlichen Natur zugrunde liegt. Dieses Ego brauchen wir, um uns selbst erkennen und uns in unserer Individualität erleben zu können. Das Ego hat eine Tendenz, an der Vergangenheit festzuhalten und einmal getroffenen Entscheidungen und Bewertungen beizubehalten. Wodurch einerseits vieles erleichtert, doch andererseits verhindert wird, lebensfeindliche Verhaltensmuster zu erkennen und loszulassen.

#### Die Entwicklung von Selbstliebe

Ja zu sagen bedeutet immer auch, etwas anderes auszuschließen. Die Kanseya Shay´Nar zielt darauf ab, sich selbst besser kennen, spüren und annehmen zu lernen. Das bedeutet nicht, zu allem und zu je-

dem Ja zu sagen. Stattdessen entwickelt sich eine Urteilsfähigkeit über die Umstände und die Menschen, welche dem eigenen Weg zuträglich sind und welche nicht. Auf diesem Weg lässt sich das Gesetz der Großen Göttin im eigenen Leben Schritt für Schritt verwirklichen.

#### Lernen Sie die Kanseya Shay´Nar kennen:

Auf dem Festival der Sinne wird ein Erlebnisvortrag zur Kanseya Shay´Nar stattfinden sowie ein Workshop, bei dem Sie die Kanseya Shay´Nar erlernen können. Weitere Informationen zur Meditationstechnik finden Sie im Programmheft des Festivals sowie auf der Homepage [www.rbwi.at](http://www.rbwi.at).

**RAINBOW**  
WAY  
INSTITUT

**Roman Strobl**

Rainbow Way Institut

Tel.: +43 6991 1559577

[info@rbwi.at](mailto:info@rbwi.at)

[www.rbwi.at](http://www.rbwi.at)



# Gefühlswelt Meditation

**Nach einem Tag voller Stress sinkt man müde ins Bett. Doch obwohl man bis in die Knochen müde ist, kann man nicht einschlafen. Da liegt man nun und die Gedanken kreisen um diverse Probleme. Ehe wir uns aber zu ärgern beginnen, finden Sie hier einige Tipps. Finden Sie die Methode für sich heraus, die Ihnen persönlich am wohlsten tut!**

Text: Eva Laspas

**A**us dieser Gedankenmühle, der Katze, die sich in den Schwanz beißt, kommt man nur durch willentliche Beruhigung des Geistes. Man stoppt alle Gedanken, die einem da so durch den Kopf rasen, und denkt an nichts oder an etwas Schönes. Darüber wird man ruhig und schläft ein. Man stoppt alle Gedanken und denkt an nichts oder an etwas Schönes. Darüber wird man ruhig und schläft ein.

## Beruhigende Leere einlassen

Oder auch nicht. Denn manchmal gelingt es nur schwer, seine Gedanken aus seinem Kopf zu „verbannen“ - die beruhigende Leere einzulassen. Hier bieten sich klassische Meditationstechniken oder speziell Geisr ist es, wenn man schon tagsüber die eine oder andere Entspannungs- oder Meditationsübung einlegt, so dass man das Abschalten immer wieder übt.

## Bei all diesen Übungen gilt:

Nach einer Übung kommen Sie langsam wieder zurück. Fühlen Sie ganz bewusst Ihren Körper, Ihre Muskeln und Sehnen - recken und strecken Sie sich genüsslich. Gehen Sie es langsam an. Aufspringen und weiterhasten kann hier sogar schaden. Daher bitte unbedingt mindestens 10 Minuten nicht gestört wieder diesen Platz noch diese Zeit in seinem Leben findet: Die meisten Häuser haben eine WC-Anlage, hier hat schon manche/r ManagerIn sich vor einer entscheidenden Sitzung zur Konzentration meditiert... warum nicht auch Sie?)

## Probieren Sie es aus:

Setzen Sie sich bequem und atmen Sie ruhig aus und ein. Nun denken Sie beim Einatmen einen Satz. z.B. „Ich bin zufrieden...“ und beim Ausatmen denken Sie den Satz zu Ende: „...und entspannt.“ Nach wenigen Atemzügen passiert diese ganz von selbst im Rhythmus des Atems. Bleiben Sie bei diesem Mantra, solange Sie das Bedürfnis dazu haben. 🧘

*Heimat ist kein Ort, Heimat ist ein Gefühl.*

Herbert Grönemeyer



## Web-Tipp

[www.ugb.de](http://www.ugb.de)

## Buch-Tipps

**Dein Körper: Das Missing Manual – Handbuch zu Funktion und Wartung**  
von Matthew McDonald

ISBN 978-3-89721-963-2  
324 Seiten, broschiert, EUR 19,90

Oder eBook kaufen unter:  
[www.oreilly.de/catalog](http://www.oreilly.de/catalog)