

M O D E R N E

# Meditation

T H O M A S   A N D R E S

Tipps, die Einsteiger und Umsteiger beim  
Meditieren weiterbringen.

INKL. SCHRITT-FÜR-SCHRITT ANLEITUNG



M O D E R N E

# Meditation



[www.thomas-andres.com](http://www.thomas-andres.com)

## INHALTSVERZEICHNIS

Moderne Meditation.....	8
Frei von Dogmen.....	10
„Meditation funktioniert nicht!“.....	11
Neue Welten erleben.....	12
Vorkehrungen.....	14
Umgebung.....	15
Meditationshaltung.....	17
Vorbereitung.....	19
Einstieg.....	20
FastschoneinProfi.....	22
Meditationsmusik.....	23
Stille Meditation.....	24
Body-Scan.....	25
Flexibel bleiben.....	26
Dranbleiben.....	27

Erstausgabe: Herbst 2017  
5. Auflage: Herbst 2024  
Lektorat: Susanne Mai, Leipzig  
Gestaltung und Satz: Fabienne Wyss, Zürich  
Anfragen: [hello@thomas-andres.com](mailto:hello@thomas-andres.com)

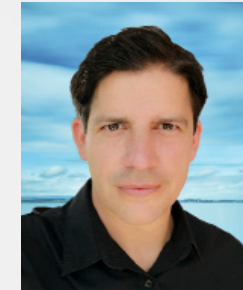
© Andres & Pearls



Entdecke mit der AVA Methode neue und bahnbrechende Meditationstechniken, die dich unterstützen, ein glückliches und erfülltes Leben zu führen. Transformiere mit dieser Methode dein Leben in wenigen Wochen. Auf Wunsch auch mit persönlicher Betreuung. Dieser Onlinekurs setzt neue Standards.

[www.ava-meditation.com](http://www.ava-meditation.com)

Thomas Andres



Thomas Andres ist Unternehmer, Impulsgeber und Berater. Er gilt als Experte für persönliche und berufliche Entwicklungsprozesse. Mit seinen Audioprogrammen, Onlinekursen und Live-Seminaren erreicht er immer mehr Menschen, die ins Handeln kommen wollen. Thomas gilt als Brückenbauer zwischen einer klassischen Gesellschaft und einem neuen Bewusstsein. Er hat in den vergangenen 20 Jahren ganzheitliche Methoden auf den Prüfstand ihres Nutzens gestellt und jene extrahiert, die effektiv funktionieren. Mit seiner persönlichen Geschichte hat er gezeigt, wie durch das Anwenden dieser Techniken in kurzer Zeit ein privater und beruflicher Durchbruch erreicht werden kann. Thomas hat zahlreiche fundierte Ausbildungen in den Bereichen Meditation, Hypnose, NLP und mentales Training absolviert. Er ist MSc ETH MRICS (ETH Zürich und Harvard University) und hat bereits erfolgreich mehrere Firmen gegründet und aufgebaut. Zudem wirkt er in verschiedene Unternehmen als Aufsichtsrat (Verwaltungsrat) und Beirat mit. Weiterführende Informationen findest du auf [www.thomas-andres.com](http://www.thomas-andres.com)

## Moderne Meditation

Meditative Zustände sind grundsätzlich natürliche Phänomene, die bei jedem von uns auftreten. Sei dies beispielsweise in einem Tagtraum oder wenn wir gedankenversunken in die Handlung eines Films eintauchen. Durch das Meditieren führen wir unser Alltagsbewusstsein in einen erweiterten Bewusstseinszustand und können so in neue Welten eintauchen. Bereits vor Jahrtausenden wurde dies erkannt und es wurden Techniken entwickelt, um diese Entspannungszustände bewusst zu erzeugen und zu vertiefen. So entstanden immer mehr Meditationstechniken, zunächst in Indien, später auch in China und Japan. In der westlichen Welt hingegen fand aufgrund kultureller, hauptsächlich aber religiöser Unterschiede zu dieser Zeit keine sehr weite Verbreitung statt. Erst in den 60er Jahren des vergangenen Jahrhunderts erhielt die Meditation mit dem Aufleben unterschiedlicher Protest-Kulturen auch bei uns einen breiten Zuspruch. Aber schon bald wurde erkannt, dass traditionelle Meditationstechniken und die westliche Erziehungs- und Lebensweise nur schwer miteinander vereinbar waren. Zu vernetzt ist unser Denken, zu präsent unser Ego und zu schnelllebig unsere Zeit, als dass jahrtausendealte Techniken so einfach für uns anwendbar wären. Dieser Umstand hat sich mit dem Eintritt ins digitale Zeitalter weiter verschärft. Traditionelle Meditationstechniken zu erlernen, dürfte für uns immer schwieriger werden. Dabei ist es evident, dass wir uns gerade in diesen stürmischen Zeiten auf unser eigentliches Sein besinnen, der Hektik des Alltags entfliehen und

uns meditative Rückzugsmöglichkeiten schaffen können. Doch bereits einfache traditionelle Meditationstechniken entpuppen sich für uns als echte Herausforderung. Für viele ist dieser Weg mit viel Disziplin, Rückschlägen und reichlich Geduld verbunden. Es ist somit nicht verwunderlich, dass viele Meditierende es nicht schaffen, traditionelle Meditationstechniken langfristig in ihr Leben einzubinden. Um den westlich geprägten Menschen den Zugang zur Meditation zu erleichtern, wurden deshalb bereits in den 70er Jahren des letzten Jahrhunderts neue Meditationstechniken entwickelt. Eine bekannte neue Meditations-technik war die sogenannte aktive Meditation, resp. dynamische Meditation. Dabei sollte der Verstand der Meditierenden hauptsächlich durch Bewegung zur Ruhe gebracht werden. Aber auch auf anderen Gebieten wurden neue Meditationstechniken entwickelt. Ein Beispiel ist der Toningenieur Robert Monroe, der mit binauralen Klangmustern eine neue Technik (Hemi-Sync) entwickelte, um rasch und einfach einen meditativen Zustand zu erreichen. Mit der weiten Verbreitung audiovisueller Abspielgeräte wurden auch geführte Meditationen immer populärer. Es wurde mit meditativen Videos, Musikmeditationen, meditativem Tanz und Anderem experimentiert, weshalb uns heute ein breites Feld an höchst effektiven und neuen Meditationstechniken zur Verfügung steht.

## Frei von Dogmen

Bereits in der Antike wurde erkannt, welch ungeheures persönliches Veränderungspotenzial in der Anwendung der Meditation steckt. In der Folge wurde die Meditation religiösen Wertvorstellungen unterjocht. Ähnlich einer Geheimlehre durfte das Meditieren zu Beginn nur von Eingeweihten erlernt und ausgeübt werden. Erst in jüngster Zeit hat die Meditation begonnen, ihr religiöses Kleid abzustreifen und sich von dogmatischen Wertvorstellungen zu befreien. Das ist ein sehr wichtiger Schritt, denn wenn die Meditation ein Weg zur inneren Freiheit darstellt, darf sie keinen Dogmen oder Richtlinien unterworfen sein. Die moderne Meditation bricht denn auch mit religiösen Wertvorstellungen und Verhaltensweisen. Sie hat sich komplett befreit von Dogmen, traditionellen Ritualen, Kleiderordnungen oder vorgeschriebenen Lebensweisen. Die moderne Meditation konzentriert sich ausschliesslich auf Techniken, die uns helfen, unseren Verstand rasch zu beruhigen und in den Zustand der absoluten Entspannung zu gelangen. Um zu meditieren, brauchen wir keine farbigen Gewänder, wir brauchen keinen Guru. Wir brauchen auch keine traditionellen Terminologien. Wir brauchen die Freiheit, die uns die Meditation gibt, wenn wir sie aus den Fesseln dogmatischer Vorstellungen befreien.

## «Meditation funktioniert nicht!»

Dass wir den Einstieg in die Meditation nicht finden, ist nicht selten. Zu stark kreisen die Gedanken, zu laut ist die innere Stimme und zu gross der innere Widerstand. Umso frustrierender, als dass die Literatur immer wieder beschreibt, wie einfach das Meditieren sei. Und doch bringen wir unseren Verstand einfach nicht zum Schweigen. Nach einigen vergeblichen Versuchen schwindet schliesslich die Anfangsmotivation und das Verlangen, dieses wunderbare Gefühl eines tiefen meditativen Zustandes zu erleben, macht einer gewissen Ernüchterung Platz. «Meditation funktioniert nicht!», hören wir uns sagen. Dabei stellt sich immer wieder heraus, dass wir versucht haben, den Einstieg ausschliesslich mit traditionellen Meditationstechniken zu finden. Oft allein durch eine Atemmeditation. Eine Meditationsart also, bei der es darum geht, bewegungslos, ohne Anleitung und ohne jegliche äusseren Hilfsmittel eine gewisse Zeit innezuhalten und nur zu beobachten. Also genau das, was wir Europäer nicht können. Wenn wir uns jedoch mit modernen Meditationstechniken vertraut machen, lassen sich ganz andere Resultate erzielen. Der Grundsatz dabei ist einfach: Wenn wir noch nicht still meditieren können, dann meditieren wir halt laut. Wie genau wir das machen, werden wir später noch sehen. Zunächst ist es nur wichtig, zu erkennen, dass das Meditieren rasch erlernbar ist, wenn man die richtige Technik wählt.

## Neue Welten entdecken

Mit modernen Meditationstechniken lassen sich rasch Resultate erzielen. Sei es als Einsteiger oder Umsteiger. Auch Menschen, die in ihrer klassischen Meditationsentwicklung stecken geblieben sind und nicht mehr weiterkommen, werden sich für moderne Meditationstechniken begeistern. Schon nach wenigen Anwendungen werden sich ihnen neue Welten erschliessen. Während der Meditation tritt das Alltagsbewusstsein zugunsten eines erweiterten Bewusstseinszustandes in den Hintergrund. Der Körper scheint sich während der Meditation förmlich aufzulösen. Oft beginnt es mit einem leichten Kribbeln in Armen und Beinen, was in ein Gefühl von Körperlosigkeit übergehen kann. Man wird durch eine wunderbare Gefühlswelt getragen. Das Bewusstsein wird geschärft. Die Abstände zwischen den Gedanken nehmen zu und es entstehen Denkpausen, bei denen sich Vieles zeigen kann, was bisher im Verborgenen lag. Neue Erkenntnisse oder das intuitive Lösen von Problemen sind möglich. Weitere Vorteile sind:

- Der Alterungsprozess wird verzögert: Meditierende sehen jünger aus.
- Der Energiehaushalt wird optimiert: Meditierende sind vitaler und aktiver.
- Das Immunsystem und die Selbstheilung werden gestärkt: Meditierende sind seltener krank und haben weniger Schmerzen.

- Das Schlafverhalten wird optimiert: Meditierende schlafen tiefer und wachen erholter auf.
- Die emotionale Stabilität wird gestärkt: Meditierende sind zuversichtlicher, verfügen über mehr Lebensenergie und Selbstbewusstsein.
- Die psychische Gesundheit wird erhöht: Meditierende sind glücklicher, leiden seltener an Depressionen, Angststörungen und weiteren psychischen Erkrankungen.
- Die Konzentrationsfähigkeit wird gesteigert: Meditierende verfügen über eine erhöhte Konzentrations- und Lernfähigkeit.
- Die Intuition nimmt zu: Meditierende sind kreativer, haben mehr Einfälle und ein erweitertes Lösungsspektrum.
- Die Resilienz wird gestärkt: Meditierende geraten seltener unter Stress und können in Stresssituationen umsichtiger agieren.
- Das Glücksempfinden nimmt zu: Meditierende erleben mehr Glücksmomente.
- Neue mentale Erfahrungen: Meditierende machen erweiterte mentale Erfahrungen und erleben tief berührende Momente.

Doch Meditation ist mehr als die Summe seiner Vorteile. Es ist der Weg zur inneren und äusseren Freiheit – der Weg, unser wahres Ich, unser Potenzial und unsere Berufung zu erkennen und zu leben. Wenn wir das erkannt haben, addieren wir nicht mehr die Vorteile zu einer Summe, wir multiplizieren sie zu einem Produkt. Und dieses Produkt heisst «Ich».

## Vorkehrungen

Meditieren ist grundsätzlich ungefährlich. Bevor du mit dem Meditieren beginnst, beachte aber bitte folgende Punkte:

- Nutze keine meditativen Audio- oder Videoaufnahmen, wenn deine ganze Aufmerksamkeit gefordert ist (Strassenverkehr, Bedienen von Geräten und Maschinen etc.).
- Steige behutsam in die Welt des Meditierens ein. Zu Beginn reichen 10–15 Minuten täglich, wobei es sinnvoller ist, jeden Tag 10 Minuten zu meditieren als 1 Mal wöchentlich eine ganze Stunde lang.
- Meditieren verringert den Blutdruck. Berücksichtige das, wenn du an Herz-/Kreislauf-Problemen leidest. Auch bei psychischen Erkrankungen oder Vorbelastungen solltest du dir bewusst sein, dass ins Unterbewusste verdrängte Themen ins Bewusstsein treten können. Frage bei Zweifeln deinen Arzt, bevor du mit dem Meditieren beginnst.

## Umgebung

Die Umgebung, in der meditiert wird, ist besonders für Einsteiger sehr wichtig. Meditiere zu Beginn immer in deiner ganz persönlich eingerichteten Meditationsecke oder in deinem Meditationszimmer. Einerseits hilft es dir, eine Routine zu entwickeln, andererseits speichert sich dieser Ort im Unterbewusstsein ab. Es wird dir von Mal zu Mal leichter fallen, in den Zustand der Entspannung zu gleiten. Im NLP (Neuro-Linguistisches Programmieren) spricht man von einem Raum-Anker, einem Ort, an dem zuvor evozierte Gefühle wieder aktiviert werden. Es ist also möglich, einen Ort mit positiven Emotionen «aufzuladen». Hier einige weitere Tipps:

- Nutze deinen persönlichen Meditationsort ausschliesslich, um zu meditieren.
- Halte deinen Meditationsort stets ordentlich und sauber.
- Richte den Meditationsort nach deinen individuellen Wünschen ein. Die einen mögen es klassisch, die anderen modern.
- Verdunkle den Meditationsort, während du meditierst. Nutze sonst eine Augenbinde.
- Stelle alle akustischen Störquellen ab.
- Benachrichtige Mitbewohner, dass du nicht gestört werden möchtest.
- Reduziere wenn möglich Aussengeräusche auf ein Minimum.
- Lege dir hochwertige Kopfhörer und ein Abspielgerät mit deinen bevorzugten Meditationen bereit.



- Vermeide Elektrosmog. Insbesondere das Smartphone sollte im Flugmodus oder abgestellt sein. Der Körper wird sonst durch elektromagnetische Schwingungen beeinflusst. Das ist speziell beim Meditieren unerwünscht und kann die Wirkung der Meditation erheblich beeinträchtigen. Unterschätze diesen Punkt nicht.

## Meditationshaltung

Wähle als Einsteiger entweder eine Liegeposition oder eine einfache Sitzposition. Zu Beginn oder wenn du gesundheitlich eingeschränkt bist, kannst du auch auf einem Stuhl meditieren. Nutze die Rückenlehne erst, wenn der Rücken ermüdet. Meditierst du am Boden, so nutze immer eine Unterlage. In einer liegenden Position kann das eine Yogamatte sein – aber nicht das Bett. Dieses ist zu weich. In einer sitzenden Position kann ein Meditationskissen oder eine kleine Holzbank sehr gute Dienste leisten. Es kann zu Beginn hilfreich sein, mit dem Rücken nahe einer Wand zu meditieren. So kannst du auch ohne Stuhl den Rücken entlasten, sollte er ermüden. Wenn du durch die Sitzposition Schmerzen hast, dann verändere die Position. Traditionelle Meditationsanleitungen empfehlen oft, den Schmerz zu beobachten. Dies würde sich aber negativ auf die Gesundheit und Motivation auswirken. Der Lotussitz – bei dem man den Fuss auf den gegenüberliegenden Oberschenkel legt – empfiehlt sich nur, wenn du eine grosse Yogaerfahrung hast oder sonst gut trainiert bist. Ein bequemer Schneidersitz ist in vielen Fällen die bessere Wahl. Welche Position du auch wählst, achte auf einen geraden Rücken und Kopf. Ein Trick, der sich bei einer sitzenden Position bewährt hat, ist, sich eine Schnur vorzustellen, die am Scheitel befestigt ist und dich aufrichtet. Lasse deinen Körper etwas um diese Schnur pendeln, bis du die Position gefunden hast, in der du über eine längere Zeit ohne Anspannungen sitzen kannst.



Mission You ist ein Mentoringprogramm das dir innert kurzer Zeit maximale Ergebnisse liefert. Möchtest du dein Leben neu ausrichten, oder Teilaspekte optimieren, ist Mission You dein Begleiter - beruflich und privat. Unsere Mission ist es, hocheffizientes Mentoring zu einem kostengünstigen Preis anzubieten. So können wir vielen Menschen helfen, das Leben in vollen Zügen zu geniessen.

[www.mission-you.com](http://www.mission-you.com)

## Schritt-für-Schritt Anleitung Vorbereitung

Bevor du mit der Meditation beginnst, achte bitte darauf, dass dein Meditationsort gemäss den vorherigen Kapiteln vorbereitet ist. Beginne damit, deinen Körper zu lockern und deinen Kreislauf leicht anzuheben. Das erreichst du am besten, wenn du 2–3 Minuten lang leicht hüpfst (die Zehen bleiben am Boden) und deine Arme ausschüttelst. Stelle dir dabei vor, wie der Stress, die innere Anspannung und alles, was dir anhaftet, von dir abfallen. Diese Vorbereitung wird es dir erheblich vereinfachen, in einen meditativen Zustand zu kommen. Besonders dann, wenn du zuvor innerlich aufgewühlt oder nervös warst. Der leicht angeregte Kreislauf wird sich noch stärker beruhigen und die Muskeln werden noch entspannter sein.

## Einstieg

Unser Verstand ist ständig aktiv. Wir müssen ihn schulen, damit er wieder lernt, zur Ruhe zu kommen, und sich daran gewöhnt, mal Pause zu machen. Das erreichen wir am besten, wenn wir ihn beschäftigen. Besonders gut gelingt uns das mit geführten Meditationen, deren Sprachinhalte darauf abzielen, die Gedanken zu beruhigen. Als geeignet erweisen sich Meditationen, die mit hypnotischen Sprachmustern, mit NLP Techniken (Neuro-Linguistisches Programmieren), binauralen Klangmustern und weiteren Inhalten unterlegt sind. Durch deren Einsatz lässt sich unser Verstand rasch beruhigen. Einem tiefen meditativen Zustand steht damit nichts mehr im Weg.

Hast du dein Setting gemacht und sitzt oder liegst du bequem? Dann starte mit kurzen, geführten Meditationen von ca. 10–15 Minuten. Diese findest du auf meinem YouTube-Kanal ([www.youtube.com/ThomasAndresMSc](http://www.youtube.com/ThomasAndresMSc)) oder zum Download auf meiner Homepage ([www.thomas-andres.com](http://www.thomas-andres.com)). Damit kannst du dich ganz einfach entspannen und den Klängen und Worten lauschen, die dich in den Zustand der absoluten Entspannung begleiten. Was gibt es Einfacheres? Wenn die Meditation zu Ende ist, wirst du wieder in dein Alltagsbewusstsein zurückgeholt. Keine Sorge, es ist noch jeder zurückgekommen. Das Äusserste, das geschehen kann, ist, dass du einschläfst. Stelle dir einen Wecker, wenn du nach der Meditation noch Termine hast. Nach ein bis zwei Wochen täglichen Meditierens hat sich dein Verstand an die neue Entspannung gewöhnt und er fragt nach mehr. Du kannst

nun zum nächsten Schritt übergehen.

### INFOBOX

Fortgeschrittene nutzen geführte Kurzmeditationen gerne, um sich während des Tages eine Auszeit zu gönnen. Diese werden dann meistens unterwegs angehört. Ich nenne das: «Einen mentalen Pausensnack zu sich nehmen». Einsteigern empfehle ich jedoch, in den ersten Wochen nur am persönlichen Meditationsort zu meditieren.

## Fast schon ein Profi

Herzlichen Glückwunsch. Du hast bereits den entscheidenden Schritt getan. Dein Verstand hat die Qualitäten des Meditierens erkannt und wird dich fortan mehr und mehr unterstützen. Du kannst nun die Meditationsdauer auf 30 Minuten ausdehnen. Viele geführte Meditationen behandeln ein spezifisches Thema, beispielsweise, um abzunehmen oder seine Intuition zu schulen. Möchtest du kein bestimmtes Thema behandeln und einfach zur Ruhe kommen, so stehen dir auf meinem YouTube-Kanal und auf meiner Homepage auch geführte Meditationen zur Verfügung, die ausschliesslich der Entspannung und dem Stressabbau dienen. Beachte, dass dir nebst der Taganwendung auch die Nachtanwendung zum Download zur Verfügung steht. Du kannst also entscheiden, ob du nach der Meditation gestärkt und motiviert in dein Alltagsbewusstsein zurückkommen magst oder lieber am Abend in den Schlaf begleitet werden möchtest. Klappt auch dies gut, kannst du damit beginnen, ausschliesslich mit Musik in den Zustand der absoluten Entspannung zu gleiten.

### INFOBOX

Kurze und lange geführte Meditationen stehen dir auf meinem YouTube-Kanal ([www.youtube.com/ThomasAndresMSc](http://www.youtube.com/ThomasAndresMSc)) und auf meiner Homepage zum Download zur Verfügung. ([www.thomas-andres.com](http://www.thomas-andres.com))

## Meditationsmusik

Du hast bestimmt bereits herausgefunden, welche Meditationsmusik zu dir passt und welche eher weniger. Die Bandbreite kann sich von digitaler Meditationsmusik bis hin zum Hören von Naturgeräuschen erstrecken. Es hat sich gezeigt, dass Melodien, die einen breiten Klangteppich erzeugen, besonders geeignet sind, uns in den Zustand der absoluten Entspannung zu begleiten. Durch die Vielschichtigkeit der Klänge beruhigt sich der Verstand wesentlich leichter. Taktreiche Musik oder Musik mit Soloeinlagen eignet sich hingegen weniger. Auch solltest du darauf achten, dass die Musik während der Meditation nicht unterbrochen wird oder wechselt. Konzentriere dich bei dieser Meditationstechnik intensiv auf die Töne und Klänge, die dich in den Zustand der absoluten Entspannung begleiten. Du wirst nun nicht mehr durch einen Sprecher geführt. Es ist deshalb umso wichtiger, dass du voll und ganz in die Musik eintauchst. Lasse in deiner Vorstellung Bilder entstehen, die zur Musik passen oder sogar durch die Musik geschaffen werden. Sollte es zu Beginn noch eine Herausforderung sein, dich nur auf die Töne zu konzentrieren, dann konzentriere dich parallel dazu auch auf deinen Atem. Steuere diesen nicht bewusst, sondern beobachte ihn nur, so wie wir es von den geführten Meditationen bereits kennen. Bleibe bei den gewohnten 30 Minuten Meditationszeit. Auf YouTube hast du eine grosse Auswahl an geeigneter Meditationsmusik. Die meisten Youtuber bieten diese auch zum Kauf an, damit du sie dir offline anhören kannst.

## Stille Meditation

Bist du mit der geführten Meditation vertraut und fällt es dir leicht, auch mit begleitender Musik in den Zustand der absoluten Entspannung zu gehen, so kannst du in einem nächsten Schritt zur stillen Meditation wechseln. Bei dieser Meditationstechnik beobachten wir konzentriert und bewusst unser Selbst. Die kürzeste Meditationsanleitung der Welt lautet denn auch: «Beobachte bewusst!» Auch bei dieser Meditationstechnik stellen wir unseren Verstand nicht einfach ab, sondern wir fokussieren ihn auf eine Sache. Die bekannteste und einfachste Art, dies zu tun, ist die Atemmeditation, welche zu den ursprünglichsten aller Meditationsarten zählt. Wir nutzen also für die moderne Meditation auch traditionelle Ansätze. Verkürze hierfür deine tägliche Meditationsdauer wieder auf 10–15 Minuten und gehe in die Stille. Konzentriere dich in dieser Zeit einfach auf deinen Atem, so wie wir es in den geführten Meditationen gelernt haben. Wenn du einem aufkeimenden Gedanken folgst, so lasse ihn einfach los und kehre wieder zurück zu deinem Atem. Beobachte nur, was geschieht, beurteile nichts, kommentiere nichts. Wenn dies gut klappt, dann beginne allmählich die Meditationsdauer auf ca. 30 Minuten auszuweiten. Parallel dazu kannst du auch den Body-Scan ausprobieren.

## Body-Scan

Während wir uns bei der Atemmeditation auf eine Sache – den Atem – konzentriert haben, können wir in einem weiteren Schritt in unseren gesamten Körper lauschen. Beginne mental, den rechten Fuss zu beobachten und in ihn hinein zu spüren. Gehe nach ca. 30 Sekunden weiter zu deinem linken Fuss, wechsle nach weiteren 30 Sekunden zum rechten Unterschenkel und danach zum linken Unterschenkel. Wandere so durch deinen ganzen Körper und beobachte einfach, was geschieht. Ähnlich, wie wir es in den geführten Meditationen gelernt haben. Beobachte fokussiert und bewusst. Das ist das, was Achtsamkeit genannt wird. Du kannst diese Achtsamkeit auch aus der Meditation mit in den Alltag nehmen, indem du diese Routinen – zum Beispiel, was du denkst, wie du sprichst und wie du dich bewegst – ganz bewusst, ruhig und fokussiert lebst.

Normalerweise benötigen wir ca. 1–2 Wochen, bis wir uns an die Stille während des Meditierens gewöhnt haben. Du wirst bemerken, dass sich bis dahin schon unglaublich viel bei dir verändert hat: Dass du bereits viel gelassener und souveräner wirkst und dass du deine innere Stärke ausgeweitet hast. Viele erleben mit diesem Vorgehen eine gigantische Steigerung ihrer Lebensqualität. Mache es ihnen nach.

## Flexibel bleiben

Eine erfolgreiche Meditationspraxis zeichnet sich durch ein gewisses Mass an Routine aus. Wir werden zu Beginn schneller Erfolge erzielen, wenn wir immer am gleichen Ort und zur gleichen Zeit meditieren. Unser Verstand ist dadurch mit weniger Störfaktoren konfrontiert und kann sich rascher beruhigen. Sobald wir aber etwas geübt sind, werden wir feststellen, dass die Fortschritte geringer werden. Um dann weiterzukommen, empfiehlt es sich, die Routine manchmal zu durchbrechen. Eine Mischung aus geführter und stiller Meditation hat sich als besonders hilfreich erwiesen. Schliesse dich auch einer regionalen Meditationsgruppe an. Du wirst feststellen, dass das Meditieren in der Gruppe noch viel intensiver ist. Zudem kannst du dich mit den anderen Meditierenden prima austauschen.

## Dranbleiben

Meditation ist kein Wundermittel, aber fast. Bereits nach einigen Wochen Meditationspraxis wirst du eine erhebliche Verbesserung deiner Lebensqualität bemerken. Es macht also Sinn, dran-zubleiben und der Meditation einen festen Platz in deinem Leben zu geben. Dabei würde ich dich gerne unterstützen. Auf meinem YouTube-Kanal ([www.youtube.com/@thomas.andres](http://www.youtube.com/@thomas.andres)) findest du einige kostenlose Meditationen und auf meiner Homepage gibt es stetig mehr inspirierendes Material für ein besseres und erfolgreicherer Leben. ([www.thomas-andres.com](http://www.thomas-andres.com))

Ich wünsche dir viel Spass beim Meditieren!

Dein Thomas Andres

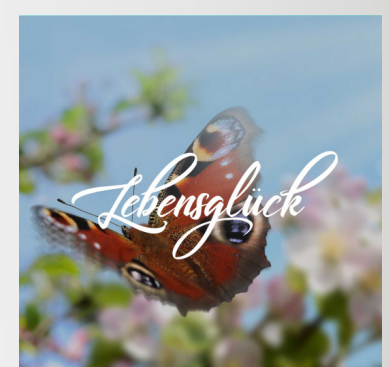
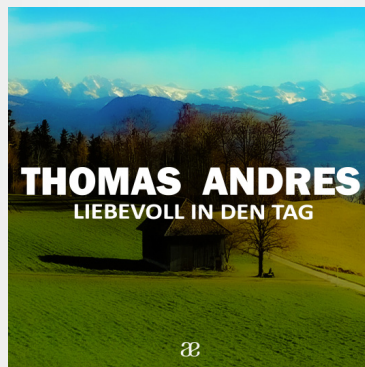
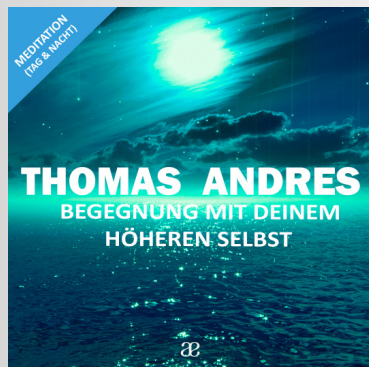
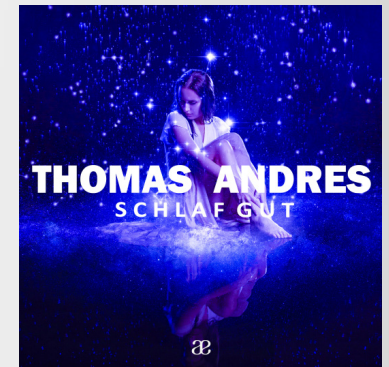
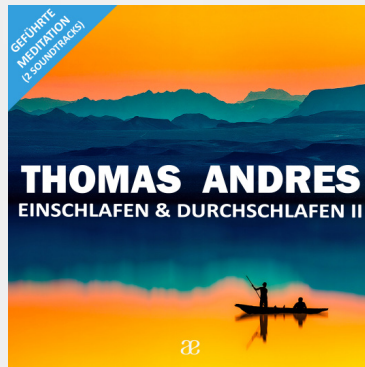
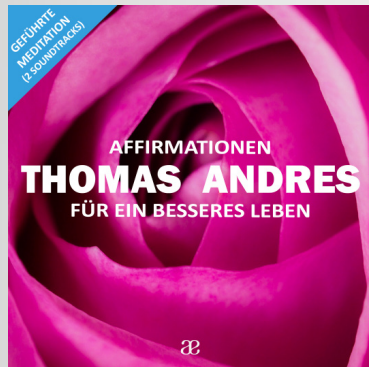
BESUCHE MICH GERNE AUF INSTAGRAM UND FACEBOOK

[www.instagram.com/thomas.andres.meditation](http://www.instagram.com/thomas.andres.meditation)

<https://www.facebook.com/ThomasAndresMSc>

## WEITERE MEDITATIONEN

IM SHOP ERHÄLTlich ([www.thomas-andres.com](http://www.thomas-andres.com))





MODERNE MEDITATION - THOMAS ANDRES