



Einfach Meditieren lernen

Der 7Mind Guide

Inhaltsverzeichnis

<u>Einführung</u>	<u>2</u>
<u>Woche 1: Finde deinen Meditationsstil</u>	<u>7</u>
<u>Woche 2: Finde Zeit und Raum für deine Praxis</u>	<u>12</u>
<u>Woche 3: Schritt für Schritt zu deiner Meditationspraxis</u>	<u>17</u>
<u>Woche 4: Mach den Alltag zu deinem Übungsfeld</u>	<u>20</u>
<u>Woche 5: Stärke deine Dankbarkeit</u>	<u>23</u>
<u>Spread the Love: Teile deine Erfahrungen</u>	<u>26</u>

**Willkommen
bei dir.**



Willkommen in deinem 7Mind Meditationsguide

Seit mehr als 2500 Jahren beschäftigen sich die Menschen intensiv mit dem Thema Meditation und doch hat sich die Bedeutung der Praxis im Laufe der Zeit stark gewandelt. So rücken religiöse und esoterische Motive mehr und mehr in den Hintergrund, während WissenschaftlerInnen aus den Bereichen der Psychologie und Neurowissenschaft zeigen, was für ein großes Potential in der jahrtausendealten Übung steckt.

Musste man vor einiger Zeit noch einen Präsenzkurs buchen oder ein Kloster besuchen, um das Meditieren zu lernen, so hat man heute alles, was man braucht auf dem Smartphone. Mit der 7Mind App gelingt in nur wenigen Minuten am Tag ein einfacher und fundierter Einstieg in die Themen Meditation und Achtsamkeit. **Bei regelmäßiger Übung kannst du deinen Umgang mit Stress verbessern, besser Schlafen und dich insgesamt zufriedener fühlen. Klingt gut? Dann starte jetzt mit der 7Mind App und diesem Guide!**

Wir begleiten dich durch die ersten Wochen deiner Meditationspraxis. Zusammen mit der App wirst du erste Erfahrungen mit Achtsamkeit sammeln, eine eigene Routine entwickeln und die Praxis an deine Bedürfnisse anpassen.

Wir von 7Mind laden dich ein, Ruhe und Kraft zu tanken! So geht's los:

1. Lade dir kostenfrei 7Mind im App Store oder bei Google Play herunter
2. Erstelle ein Profil in der App
3. Logge dich ein und beginne deine erste Meditation

Wir freuen uns, dass du dabei bist.



Was steckt hinter Achtsamkeit?

Für uns bedeutet Achtsamkeit, präsent im Hier und Jetzt anwesend zu sein, mit allem, was ist. Dabei geht es keinesfalls darum, sich aus dem Leben zurückzuziehen und nur noch auf dem Meditationskissen zu sitzen. Ganz im Gegenteil, wir glauben, dass ein zufriedenes, gelassenes Leben jederzeit und überall möglich ist. **Selbst ein hektischer Arbeitstag hat ruhige Minuten und auch wenn alles drunter und drüber geht, finden sich schöne Momente - du musst sie nur finden!**

Achtsamkeitstraining hilft dir, deinen Körper, deine Gefühle und Gedanken im gegenwärtigen Moment, wahrnehmen zu können. Noch dazu verbessert die regelmäßige Fokussierung nach Innen deine Gesundheit, dein Glücksempfinden, deinen Schlaf und sogar deine Beziehungen. Besonders einfach lässt sich Achtsamkeit mit Hilfe der Meditation üben. Die Meditationen von 7Mind basieren auf den Grundlagen der modernen Achtsamkeitspraxis nach Jon Kabat-Zinn und seinem weltweit anerkannten MBSR (Mindfulness Based Stress Reduction) Programm.

Wie funktioniert Meditation?

Viele glauben, Meditation hieße, sich ab der ersten Sekunde voll konzentrieren und alle Gedanken abschalten zu können. Das führt nicht selten zu Frustration. Dabei musst du gar keinen gedankenfreien Zustand erreichen oder im Schneidersitz sitzen, um Achtsamkeitsmeditation zu meistern. Für gewöhnlich startet Meditation als einfache Konzentrationsübung. Die Fähigkeit, deine Aufmerksamkeit über längere Zeit aufrecht zu erhalten, ist der Grundstein der Meditation und wird durch regelmäßige Übung nach und nach gestärkt.

Genau wie beim Lernen anderer Fähigkeiten braucht es Zeit und Übung, um sich zu verbessern. Du wirst sehen, dass schon der Versuch, dich zu fokussieren, positive Effekte auf deinen Körper und Geist hat. **Achtsamkeit hilft dir, körperliche und geistige Balance zu finden und das rechte Maß an Ruhe und Aktivität in dein Leben zu bringen. Damit eröffnet dir deine eigene Meditationspraxis neue Wege mit Druck, Zeitmangel oder Überforderungen umzugehen.**

In diesem Guide verraten wir dir kleine Tipps, Anregungen und Hintergründe, die dir den Einstieg so leicht wie möglich machen. Nutze als Unterstützung den Gewohnheiten-Tracker und markiere die Tage, an denen du meditiert hast. So motivierst du dich und bleibst langfristig dabei.

Achtsamkeit im Joballtag: Gesundes Wachstum für Menschen und Unternehmen

Gelassenheit, Glück, Ruhe und Zufriedenheit – Klingt ja alles schön, aber sind das nicht genau die Dinge, die wir morgens vor der Bürotür ablegen? Warum das ein Problem ist, zeigen die Auswirkungen des stetig wachsenden Drucks unserer Leistungsgesellschaft. Laut einer Studie der pronova BKK steht jeder zweite Berufstätige unter dem Risiko eines Burnouts. Wir von 7Mind sind uns einig: Der Wandel hin zu einer gesunden Arbeitswelt muss mit Achtsamkeit beginnen. Ein reflektierter Umgang mit den eigenen Bedürfnissen, auch in stressigen Situationen, ist Voraussetzung für ein nachhaltiges Wachstum von Menschen und den Organisationen, in denen sie arbeiten. Genau hier setzt Achtsamkeitstraining an, denn es wirkt sich nicht nur auf das Wohlbefinden aus sondern trainiert auch die psychische Widerstandskraft.

Bestimmt hast du schon von dem Begriff der Resilienz gehört. **Die Resilienz ist das Immunsystem deiner Psyche. Stärkst du sie, kannst du chronischen Stress vorbeugen und Herausforderungen selbstbewusster angehen.** Wie du vielleicht ahnst, ist Achtsamkeit ein wichtiger Baustein der Resilienz. Warum? Weil sie deine Selbstwahrnehmung fördert. So nimmst du immer schneller wahr, wie es dir geht, was du brauchst und durchschaust deine Reiz-Reaktions-Mechanismen.

Achtsamkeitstraining ist deshalb so effektiv, weil schon in wenigen Minuten am Tag spürbare Effekte erzielt werden können, die langfristig anhalten und deine Zufriedenheit am Arbeitsplatz positiv beeinflussen. Das hat auch eine Studie bewiesen, die nach 14-tägiger Nutzung der 7Mind App im Berufskontext bereits Verbesserungen in den Bereich Arbeitsengagement, Arbeitszufriedenheit, Innovation und Kreativität feststellen konnte.*

Und das Tollste daran? Ob im Homeoffice, im Büro, vor einem Meeting oder in der Mittagspause – Meditation mit 7Mind lässt sich ganz einfach in den Joballtag integrieren! Eigens dafür haben wir Übungen entwickelt, die dir helfen, den Arbeitstag entspannter zu meistern.

In der 7Mind App findest du unter der Kategorie Berufliche Entwicklung kurze Einheiten zu Themen wie “Vor dem Meeting”, “Konflikt”, “Kreative Lösungen” oder “Selbstwahrnehmung im Team”. Die Übungen dauern zwei bis sieben Minuten und schenken dir kleine Auszeiten, ganz egal wo du auch bist.

Wenn du gerade erst mit dem Meditieren beginnst und es erst einmal für dich alleine ausprobieren möchtest, dann folge einfach den Tipps und Empfehlungen aus diesem Guide! Viel Freude dabei.

Los geht's!

Welche Meditation passt zu mir?



Tipp aus der App: Grundlagen

Um diesen Guide optimal nutzen zu können, empfehlen wir dir, mit dem kostenfreien Kurs Grundlagen in der 7Mind App zu beginnen. Wenn du bereits Zugang zu 7Mind Plus durch ein Jahres- oder Monatsabo hast, 7Mind über deinen Arbeitgeber oder deine Krankenkasse nutzt, kannst du auch den Kurs Grundlagen Intensiv 1 starten. Der Intensivkurs umfasst 28 Übungen. So kannst du in den nächsten vier Wochen täglich eine neue Übung absolvieren.

Woche 1: Finde deinen Meditationsstil

Es gibt viele unterschiedliche Wege, die Achtsamkeit zu trainieren. Während die einen gerne bei einem angeleiteten Body Scan entspannen, können andere nur beim Klang einer Indischen Flöte so richtig abschalten. Jede Technik hat ihre eigenen Vorteile. Wenn du dir unsicher bist, welche Meditationsart am besten zu dir passt, dann probiere doch einfach alle Methoden aus. Es ist fast wie beim Sport. Du weißt, dass dir Sport gut tut, aber du weißt auch, dass dir manche Sportarten besser liegen als andere. Bestimmt hast du so lange gesucht und geschwitzt, bis du deinen Wohlfühlsport gefunden hast. Ähnlich ist es bei der Meditation.

Wir stellen dir verschiedene Meditationstechniken vor, die du auch in der 7Mind App üben kannst:

Gedanken wahrnehmen

Viele Menschen nehmen an, dass die Gedanken während einer Meditation unterdrückt werden müssen. Tatsächlich wird dein Geist aber weiterhin aktiv bleiben. Lass deine Gedanken einfach ziehen und beobachte still, womit du dich innerlich beschäftigst.

Klangmeditation

Ob Naturgeräusche, ein Gong oder eine Melodie – Klänge beruhigen unseren gesamten Organismus. Waldspaziergänge senken beispielsweise den Blutdruck. Ein ähnlicher Effekt wird auch durch die bloße Geräuschkulisse des Waldes erzielt.

Atembeobachtung

Dein Atem ist immer bei dir. Eine komplett natürliche Sensation, für die du nichts tun musst. Wenn du lernst, deinen Atem zu beobachten, kannst du deine Aufmerksamkeit nach Innen lenken, die Konzentration schulen und dich im Hier und jetzt verankern.

Visualisierung und Imagination

Die gleichmäßige Bewegung eines Flusses, der Blick vom Gipfel eines Berges, warmer Sand unter deinen Füßen—Visualisierungen und Imaginationen können dir einen Kurzurlaub beschern und wichtige Perspektivwechsel ermöglichen.

Body Scan

Beim Body Scan wirst du dich selbst von Kopf bis Fuß kennenlernen und erfahren, wie sich deine Körperteile im Einzelnen anfühlen. Beim Body Scan geht es darum, alles so wahrzunehmen wie es ist, ohne etwas verändern zu wollen.

Die größte Offenbarung ist die Stille.

— Laotse

Finde deinen Meditationsstil



Gedanken wahrnehmen

Lerne, deine Gedanken und Gefühle ohne Bewertungen und Urteile wahrzunehmen.



Atembeobachtung

Lerne, die Kraft deines Atems für innere Ruhe und mehr Konzentration zu nutzen.



Klangmeditation

Lerne, dich auf Klänge und Geräusche aus deiner Umgebung zu konzentrieren.



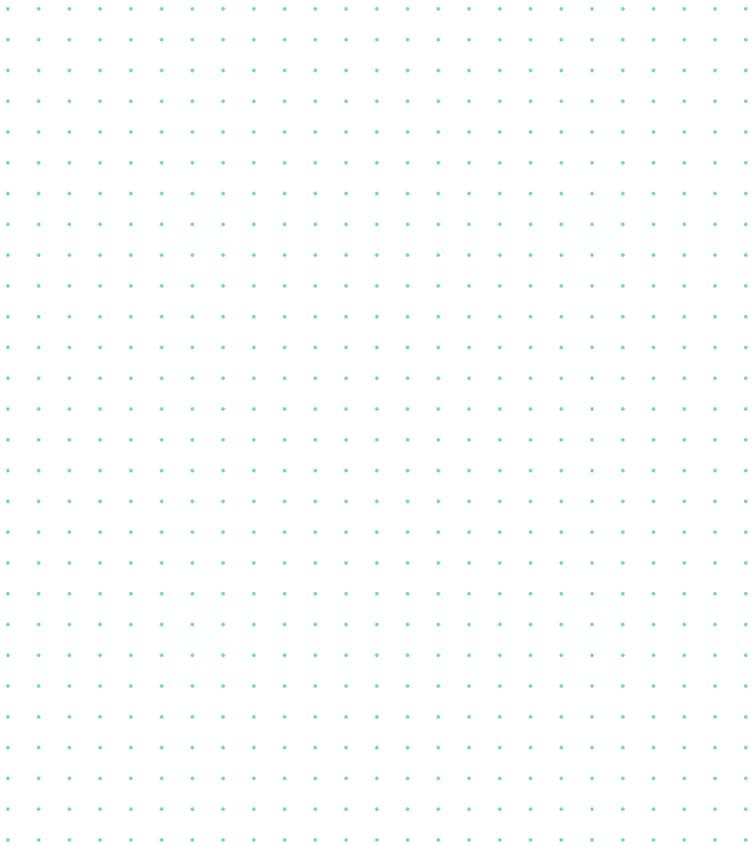
Visualisierung und Imagination

Lerne, dich gedanklich weit weg tragen zu lassen und genieße tiefe Entspannung.



Body Scan

Lerne dich und deinen Körper in allen Einzelteilen und als Gesamtheit kennen.



Gewohnheiten-Tracker	M	D	M	D	F	S	S	#

Wann und wo meditiere ich am besten?



Tipp aus der App: Berufliche Entwicklung

In der 7Mind App findest du unter der Kategorie Berufliche Entwicklung verschiedene Übungen, die du im Berufsalltag ausführen kannst, um deinen Fokus neu auszurichten oder dich zu entspannen. Wie wäre es mit einer Meditation vor einem Meeting, bei Lampenfieber oder für mehr Kreativität?

Woche 2: Finde Zeit und Raum für deine Praxis

Herzlichen Glückwunsch, der erste Schritt ist getan! Du hast erste Erfahrungen mit der Meditation gesammelt und gelernt, welche Techniken es gibt.

In der zweiten Woche helfen wir dir, Meditation in deinen Tagesablauf zu integrieren. Vorab: Es gibt keine falsche Zeit und keinen falschen Ort, um zu meditieren. Der Schlüssel liegt darin, einen Moment der Ruhe zu finden. Kleine Pausen sind immer da, auch an der Bushaltestelle, im Büro oder Zuhause. Die 7Mind App macht es dir besonders leicht, deine Praxis im Alltag umzusetzen, denn alle Meditationen sind offline verfügbar und dauern nur wenige Minuten. Baust du sie täglich ein, so werden Wartezeiten, das Pendeln in der U-Bahn oder die Mittagspause zu wohltuenden Auszeiten.

Es gibt keine Ziele, es gibt nur Wege.

— Paul Richard Luck

Finde deinen Wohlfühlort



Grundsätzlich ist nahezu jeder Ort zum Meditieren geeignet. Eigentlich ist nur wichtig, dass du ungestört bist. Für den Start kann es allerdings helfen, einen Ort zu wählen, an dem du dich richtig wohlfühlst.

Wenn du dir Zuhause eine Meditationsecke einrichten möchtest, können eine Kerze, ein Meditationskissen oder Bänkchen für die richtige Stimmung sorgen. Ob das neben der Couch, in deinem Schlafzimmer oder draußen auf der Terrasse ist, bleibt ganz dir überlassen. Du kannst auch einfach auf einem Küchenstuhl oder am Schreibtisch meditieren, wenn dir das angenehmer ist.

Egal, wo du dich niederlässt, versuche, eine aufrechte Sitzposition einzunehmen. Der Rücken sollte möglichst gerade sein, die Schultern locker nach hinten unten fallen. Deine Hände kannst du in deinem Schoß oder auf deinen Oberschenkeln ablegen. Mehr brauchst du nicht zu tun, um deine Praxis zu beginnen!

Finde deine Meditationszeit



Wenn du ein Morgenmensch bist, dann versuche einfach, zehn Minuten früher aufzustehen. Damit gewinnst du ein paar ruhige Minuten, die du für deine Meditation nutzen kannst. Das hilft dir, entspannt in den Tag zu starten.



Auch während des Tages kann es wohltuend sein, eine Pause einzulegen. Ein paar ruhige Minuten helfen dir, Anspannungen zu lösen und die Hektik des Alltags anzuhalten. So kannst du deine Konzentration und Produktivität für den Rest des Tages erhöhen.



Falls du eineachteule bist, kannst du vor dem Schlafengehen meditieren. Die Abendstunden sind eine gute Möglichkeit, die Ereignisse des Tages zu reflektieren und Körper und Geist auf den Schlaf vorzubereiten.

Wie mache ich eine neue Gewohnheit daraus?



Tipp aus der App: 7Minis

Unsere 7Minis sind wenige Minuten lang und deine Stoptaste, wenn es besonders stressig wird. Selbst dann, wenn du nur für einige Minuten ruhig atmest, kommst du schon mehr bei dir an.

Woche 3: Schritt für Schritt zu deiner Meditationspraxis

Willkommen in Woche 3! Vielleicht hast du schon deine Lieblingsmeditation entdeckt und den perfekten Ort und Zeitpunkt für deine Praxis gefunden. Setze dich aber nicht unter Druck und verliere nicht den Mut, wenn du nach ein paar Tagen der Übung eine Pause einlegst.

Wenn du etwas Neues lernst, benötigt das vor allem drei Dinge: Konzentration, Wille und Aufmerksamkeit. All diese Dinge rauben deinem Gehirn Energie, deshalb wünscht es sich, Verhaltensweisen schnell zu routinieren. Das kannst du dir zunutze machen, wenn es um deine Meditationspraxis geht.

Viele Menschen glauben, dass eine Meditationsübung möglichst lange dauern muss. Die Wissenschaft zeigt aber, dass schon wenige Minuten ausreichen, um positive Effekte zu spüren. Manchmal sind drei Minuten der Achtsamkeit in deiner Mittagspause genau das, was du brauchst und viel effektiver als 20 Minuten, die du mühsam in deiner Morgenroutine unterbringst.

Mach deinen Alltag zu deinem Übungsfeld! Du wirst sehen, dass es dir vor allem dann Ruhe und Gelassenheit bringt, wenn die Praxis ganz natürlich und ohne Zwang geschieht. Es gibt viele Gelegenheiten, achtsam zu sein. Stell dir vor, deine Bahn hat morgens Verspätung. Lass dich davon nicht stressen, sondern nutze die gewonnene Zeit für eine kurze Meditation.

Es gibt keinen Weg zum Glück. Glücklichsein ist der Weg.

– Buddha

Wie kann ich mein Leben insgesamt achtsamer führen?



Tipp aus der App: Stille- und Gongmeditationen

Einige Meditationen in der 7Mind App sind ohne Anleitung und bringen Momente der Stille in deinen Alltag. Ob eine, sieben oder 30 Minuten, mit Gong oder ohne, schließe die Augen und spüre die Kraft in dir.

Woche 4: Mach den Alltag zu deinem Übungsfeld

Herzlich Willkommen in der vierten Woche deiner Meditationspraxis. Drei bis fünf Wochen dauert es, bis uns eine neue Gewohnheit keine Überwindung mehr kostet. Mehr als die Hälfte hast du bereits geschafft! Vergiss nicht, deine Erfolge zu feiern und dich zu belohnen, egal wie klein deine Schritte auch sind.

Versuche diese Woche, alltägliche Aktivitäten achtsam auszuüben. Lenke dazu deine gesamte Aufmerksamkeit auf das, was du tust. Vielleicht ist das ungewohnt, denn wir sind darauf trainiert, möglichst viele Dinge auf einmal zu machen. Multitasking gilt schließlich immer noch als unabdingbare Fähigkeit für viele Berufsfelder. Doch unsere Produktivität und Konzentration leiden darunter, wenn sie mehrere komplexe Aufgaben simultan erledigen sollen. Besser: Fokussiere deine Aufmerksamkeit auf eine Sache! So bündelst du deine kognitiven Kräfte und hast genug Energie für die Dinge, die dir wichtig sind.

Du wirst schnell bemerken, dass alle Dinge, die du bewusst tust, eine Meditation sein können – ob du dein Abendessen kochst, unter der Dusche stehst oder einen Spaziergang machst. Lenke deinen Fokus auf die Geräusche, Gerüche und Empfindungen in deinem Umfeld. Sei vollkommen präsent und konzentriert, ohne über vergangene oder zukünftige Ereignisse nachzudenken. So wirst du insgesamt achtsamer, nicht nur während der Meditation.

Die beste Weise, sich um die Zukunft zu kümmern, besteht darin, sich sorgsam der Gegenwart zuzuwenden. – Thich Nhat Hanh

Wie kann ich die kleinen Dinge wertschätzen?



Tipp aus der App: Kurs Dankbarkeit

Wenn du regelmäßig Dankbarkeit praktizierst, kann sich das positiv auf die Gesundheit, das Wohlbefinden und deine Beziehungen auswirken. Suche in der 7Mind App nach "Dankbarkeit". In dem Kurs findest du sieben Übungen, die dir helfen, dich für die schönen Seiten des Lebens zu öffnen.

Woche 5: Stärke deine Dankbarkeit

In dieser fünften und letzten Woche möchten wir uns einem besonderen Thema widmen: Der Dankbarkeit. Dankbarkeit ist eine besondere Form der Achtsamkeit gegenüber dir selbst, deinem Umfeld und dem Leben. Zeit, deine Mitmenschen in deine Achtsamkeitspraxis einzubeziehen!

Vielleicht kommt es dir manchmal so vor, als würde einfach nichts so laufen, wie du es dir wünschst. Dazu kommt, dass dein Gehirn negative Eindrücke stärker verarbeitet und so die Wahrnehmung verzerrt. Dankbarkeitsübungen können helfen, einen deutlich positiveren Blick auf die Welt zu entwickeln.

Wie genau Dankbarkeit das Gehirn und somit auch das Verhalten transformiert, wurde erst vor kurzer Zeit entdeckt. Dankbarkeit ist nicht nur eine einfache emotionale Reaktion, sondern ist eng mit Bindung, Belohnung, Empathie und Moral verknüpft. Und das Beste daran? Dankbarkeit lässt sich durch Meditation lernen und erfahren, da sich dein Aufmerksamkeits-Spektrum erweitert und kleine Glücksmomente stärker wahrgenommen werden.

Ist dir aufgefallen, wie sich dein persönliches Wohlbefinden und deine zwischenmenschlichen Beziehungen durch Achtsamkeit verändern? Vielleicht kannst du in einem Gespräch besser zuhören oder die Macken deiner Mitmenschen leichter akzeptieren. Die ersten Auswirkungen sind subtil, machen aber dennoch einen entscheidenden Unterschied.

Der Weg zu allem Großen geht durch die Stille.

– Friedrich Nietzsche

Wie finde ich Gleichgesinnte?



Spread the Love: Teile deine Erfahrungen

Herzlichen Glückwunsch, du hast es geschafft! Ganze fünf Wochen lang hast du meditiert, dich mit dir selbst auseinandergesetzt und bist nun am Ende dieses Guides angekommen. Nimm dir einen kurzen Moment Zeit, um dir selbst auf die Schulter zu klopfen.

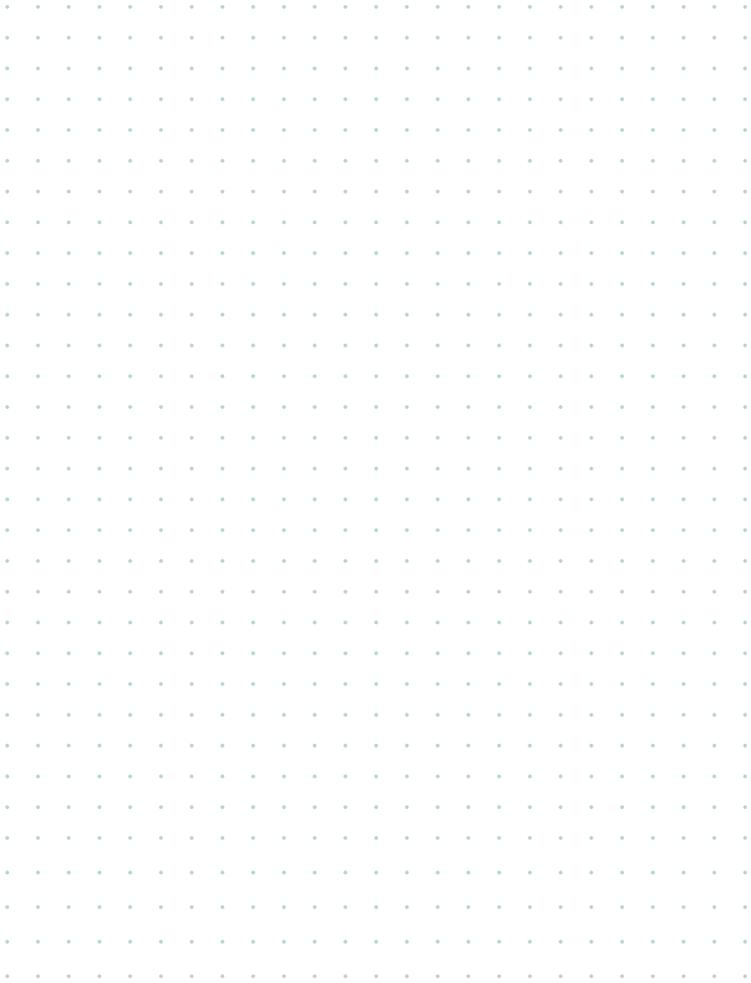
Wie wäre es, anderen von deinen Erfahrungen zu berichten, dir vielleicht sogar einen Meditations-Partner zu suchen? Kennst du jemanden, dem eine Meditation ebenfalls gut tun könnte? Das kann ein Kollege sein, ein Freund, der oft gestresst ist, ein Elternteil oder eine andere Person, die du regelmäßig siehst und der du dich verbunden fühlst.

Mit den Erkenntnissen der letzte Wochen kannst du sogar Skeptiker überzeugen, dass Meditation nicht nur was für Yogis ist. Achtsamkeit ist eine innere Einstellung, die dabei hilft, dich selbst besser kennenzulernen und tiefere Beziehungen aufzubauen. **Trau dich, sprich darüber und du wirst Menschen finden, die den Weg mit dir gehen.**

Ob alleine oder mit einem Meditations-Partner: Meditation macht glücklich! Denn regelmäßiges Achtsamkeitstraining fördert dein Wohlbefinden von innen heraus. So lässt du dich nicht mehr so leicht aus der Ruhe bringen, wirst freier von äußeren Einflüssen, zufriedener und offener. Offener für die schönen Momente im Leben, deine eigenen Bedürfnisse und im Umgang mit anderen. Das beste Rezept zum Glücklichein. :)

Viel Freude mit deiner Meditation, wir wünschen dir alles Gute!
Dein 7Mind Team

PS: Gleichgesinnte findest du auch in der [7Mind Community auf Facebook](#). Wir freuen uns auf dich!





Besuche uns auf:

Facebook	facebook.com/7MindMeditation
Instagram	instagram.com/7mind_meditation_de
LinkedIn	linkedin.com/company/7mind-gmbh
Web	7Mind.de
Für Unternehmen	7Mind.de/unternehmen

Viel Freude beim Meditieren



7Mind