Sigi Heidi Hohner



DER G-PUNKT FÜR DIE SEELE

WARUM MEDITATION SCHÖN UND SEXY MACHT

+

DREI UNGEWÖHNLICHE
MEDITATIONSQUICKIES FÜR
BEGINNER UND WIEDEREINSTEIGER





Hey!

Du hast dir meinen kleinen Meditationsguide heruntergeladen. Das finde ich genial! Denn das bedeutet.

- → dass wir beide Zeit miteinander verbringen werden und
- → dass du dich für meine große Vision interessierst.

Ich will Menschen zeigen, wie sie im Leben auf der Seite des Glücks und nicht des Dramas stehen können. Deshalb stehe ich total auf Soulpower-Techniken, die

- → schnell,
- ohne Aufwand und
- ohne Risiken und Nebenwirkungen

glücklich machen.



WAS ERWARTET DICH?

Ich bin Sigi Heidi Hohner. Ich bin Psychologin, Autorin und Coach. Und auf meiner persönlichen Happiness-Hitlist steht ein großer Glücklichmacher ganz, ganz oben:

DIE MEDITATION.

Ich will dir deshalb in diesem Guide und in unserer gemeinsamen Zeit zeigen,

- → was die größten Hindernisse sind, wenn es darum geht, mit Meditation zu beginnen,
- → was der Überlebensmodus ist und was Meditation dagegen tun kann,
- → was das **Magische** an Meditation ist
- → und warum der gegenwärtige Moment sexy und schön macht.

Außerdem werde ich dir drei unglaublich einfache, aber ungewöhnliche Mini-Meditationen zeigen, die ein Kickstart sein können für deine tägliche Meditationspraxis!



Denn mein Claim und mein persönliches Mantra ist:

Du hast ein Recht darauf, glücklich zu sein!

Und **MEDITATION** ist ein ganz wichtiger Teil davon! Sie kann dich glücklicher, ausgelassener, lockerer machen. Und von innen heraus schön.



1. WARUM MEDITIERST DU (NOCH) NICHT?

MEDITATION KANN DIR HELFEN:

- deinen Stresslevel zu senken,
- → netter zu dir und deinen Mitmenschen zu sein,
- → besser zu schlafen,
- → mit einem Schulterzucken zu reagieren, wenn es im Büro oder in der Beziehung nicht nach Plan läuft,
- → Klarheit zu bekommen in Entscheidungen (egal, ob es um wegweisende Dinge geht oder um die Frage, ob du die neuen Sneakers brauchst oder nicht).

Soso, du meinst, dass du das eigentlich schon alles weißt?

Dann ist jetzt meine **GROSSE FRAGE:** Warum meditierst dann **TROTZDEM** nicht?

Und außerdem will ich wissen: **Wie geht es dir gerade?**

Spürst du auf einmal einen kleinen Stich aus schlechtem Gewissen?



Bist du plötzlich genervt von mir und anderen Menschen, die strahlend davon berichten, wie ihre Meditationspraxis sie nach vorne bringt? Oder bist du dir selbst böse, weil Tag für Tag vergeht, ohne dass du mit dem Meditieren beginnst? Obwohl du eigentlich tief in dir schon lange spürst, dass es das Richtige für dich wäre?

Lass uns doch mal genauer hinschauen. Es ist nur menschlich, dass dir die, die täglich und begeistert meditieren, auf die Nerven gehen. Schließlich tun sie etwas, was du dir selbst nicht gönnst, obwohl du weißt, wie gut es für dich wäre. Und es ist auch gut möglich, dass du ein total schlechtes Gewissen dir selbst gegenüber hast: Weil du weißt, dass du dir selbst nicht gönnst, wonach sich dein Geist oder dein Körper eigentlich sehnen. Und das fühlt sich nie gut an.





Stell dir am besten jetzt selbst die Frage:

Was sind meine Vorurteile in Bezug auf Meditation?

WARUM MEDITIERE ICH NICHT ODER HABE DAMIT

AUFGEHÖRT?

Im Kern deines Herzens weißt du durchaus, dass Meditieren das Richtige für dich wäre.

Aber du tust es nicht.

Wir werden uns jetzt die beiden häufigsten Gründe ansehen, weshalb Menschen nicht meditieren.



Was ist DER Grund Nummer eins?

Nehmen wir einfach mal an, du hast bisher noch nicht meditiert, weil du (so wie ich früher) sagst:

"ICH HABE DAFÜR EINFACH KEINE ZEIT."

Na klar. Ich verstehe das völlig. Wie um alles in der Welt sollst du in deinem Leben, das bestimmt ist von Multitasking und Zeitdruck, einfach so ein paar Minuten stillsitzen? Ohne etwas zu tun, nix, nada, niente? Wo es doch so viel zu tun gäbe?! Es kommt dir unmöglich vor, in deinem crazy Alltag auch noch Zeit dafür zu finden, dich morgens und abends auf ein komisches rundes Kissen zu setzen und an **NICHTS** zu denken!

Und außerdem: An nichts denken – wie soll DAS überhaupt gehen?!





Und zack, da sind wir auch schon bei **Grund Nummer zwei**:

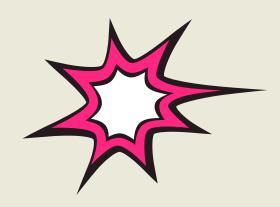
Du meditierst nicht (oder nicht mehr) weil du der Überzeugung bist:

"ICH KANN NICHT AN NICHTS DENKEN!"

Dann hast du insgeheim die Angst, nicht gut genug darin zu sein. Es irgendwie zu vermasseln und kein erleuchteter Musterschüler zu sein wie der Mönch mit dem entrückten Lächeln und dem kahlen Kopf, der vor deinem inneren Auge auftaucht, wenn du nur ein Meditationskissen von weitem siehst.

Du fühlst dich ein bisschen ertappt? Das ist ok. Du kannst nichts dafür, wenn du dir selbst gegenüber so ein Leistungsdenken hast. Es ist dir beigebracht worden. Und es ist anfangs verdammt schwer, es manchmal abzustellen.

Daher verzeih dir. Und gib mir **JETZT** fünf Minuten, um **diese beiden Hauptgründe**, warum du noch nicht oder nicht mehr meditierst, im nächsten Kapitel **auseinanderzunehmen**.





1.1 MEDITATION UND STRESS

"Ich bin zu beschäftigt, um zu meditieren!"

Dazu gibt es nur eines zu sagen:

Wenn du das Gefühl hast, keine Zeit für Meditation zu haben, dann solltest du **SOFORT** damit anfangen.

Noch einmal:

Wenn du das Gefühl hast, keine Zeit für Meditation zu haben, dann solltest du SOFORT damit anfangen!

Und jetzt in Großbuchstaben, weil es einfach SOOO wichtig ist:
WENN DU DAS GEFÜHL HAST, KEINE ZEIT FÜR MEDITATION ZU HABEN, DANN
SOLLTEST DU SOFORT DAMIT ANFANGEN!

"WHAAAT? WARUM???" denkst du, "damit ich noch mehr Stress habe?!" Nein, Schatz. Ich will auf gar keinen Fall, dass du mehr Stress hast. Im Gegenteil:

Ich wünsche dir ENTSPANNUNG und LEICHTIGKEIT.







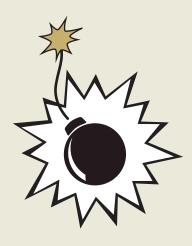
Und deshalb behaupte ich jetzt einfach:

Das einengende Gefühl, nicht genug Zeit für alles zu haben, bezieht sich bei dir nicht nur auf die Meditation, sondern kommt in deinem Alltag verdammt häufig vor.

Ja? Stimmt?

Gut. Dann ist dieses wiederkehrende Gefühl, nicht genug Zeit für deinen Alltag und deine Pläne und Träume zu haben, nichts anderes als ein Beweis dafür, dass dein **Stresslevel** schon ziemlich **hoch** ist.

ZU HOCH!



Und deshalb solltest du ihn rackzack reduzieren.

Und wie?

Dreimal darfst du raten! Genau: Mit Meditation natürlich!

Warum? Weil du, wenn das Gefühl der Zeitknappheit in deinem Alltag vorherrscht, du dauerhaft im Überlebensmodus bist!



WAS IST DER ÜBERLEBENSMODUS?

Wenn du in Gefahr bist (früher war der Säbelzahntiger hinter uns her, heute schert vielleicht auf der Autobahn ein Laster vor uns aus), musst du blitzschnell reagieren. Dein Körper schüttet dazu **STRESSHORMONE** aus. Du kommst in den sogenannten **"fight or flight"** ("Kampf-oder-Flucht") -Modus, auch der **Überlebensmodus** genannt.

Das ist eigentlich gut so. Denn: Stresshormone sichern bei Gefahr unser Überleben.

Adrenalin, Noradrenalin und Kortisol sind Stresshormone und als solche **Reaktions-Booster**. Sie schalten in deinem Körper eine **Highspeedleitung** frei für "fight or flight" - Handlungen. Das sind blitzschnelle **Überlebensreaktionen** wie Losrennen, Zuschlagen, Schreien, das Steuer herumreißen, auf die Bremse treten, Wegducken, ein Kind von der Straße wegziehen etc.

Sie umgehen das Großhirn und funken direkt über schnellere, nicht von bewussten Gedanken gesteuerte Nervenbahnen.

Du bekommst daher in diesem Ausnahmezustand in kürzerer Zeit viel mehr Reaktionen gebacken. Damit das möglich ist, verändern **Stresshormone** auch deine **Zeitwahrnehmung**.

Aber: Stresshormone sind nicht für eine Flatrate gedacht, sondern dafür, bei Bedarf ausgeschüttet und wieder abgebaut zu werden. Das bedeutet: wenn die stressige oder angsteinflößende Situation überstanden ist, federt dein Körper eigentlich automatisch in einen entspannten Zustand zurück.

Du kannst wieder



- kreativ und produktiv sein,
- → essen und verdauen,
- nachdenken
- → Ruhe finden,
- schlafen.

Eigentlich.



Aber zu oft werden in deinem **crazy Alltag Stresshormone zu Dauerbegleitern**. Dann ist dein Leben eine Dauerschleife an Ausnahmesituationen:

Du machst dir oft Sorgen, bist gehetzt oder hast vor bestimmten Dingen Angst, auch wenn sie sich nur so **ANFÜHLEN** und gar **keine REALE Gefahr** herrscht.

Das sind nur Gedanken. Aber du bist von ihnen so gestresst, als würde dich ein wildes Tier jagen. Und wenn die eine Sorge zu Ende gedacht ist, kommt die nächste. Oft genügt es, wenn dein Chef dir eine E-Mail schreibt, dass er dringend mit dir sprechen muss. Wenn du kurz vor dem Schlafengehen deinen unterirdischen Kontostand checkst. Wenn du im Meeting sitzt und weißt, dass du zu spät zur Kinderkrippe kommen wirst. Wenn im Sommer deine Eltern zu Besuch kommen und du schon Wochen vorher angespannt bist:

Du bist eigentlich bewegungslos am Schreibtisch, im Auto, auf dem Sofa, im Bett.

Trotzdem aber hast du **WEGEN DEINER GEDANKEN dauerhaft Stresshormone** in deinem Blut kreisen.

Mit allen ihren **Nebenwirkungen**.

Diese **Nebenwirkungen** sind, nur um ein paar Beispiele zu nennen:

- → Deine Stimmung ist unten, da Überlebensemotionen wie Wut, Zorn und Angst überwiegen.
- → Du fühlst dich gehetzt.
- → Du schläfst schlecht, kommst nicht zur Ruhe.
- → Deine Verdauung und dein Hungergefühl sind total aus dem Lot. Durchfall, Verstopfung, Heißhungerattacken und Appetitlosigkeit kennst du gut.
- → Fett wird langfristig in der Körpermitte gespeichert um die Energie für eventuelle Kampf oder Fluchtreaktionen zur Verfügung zu haben.

 Du bekommst diesen Stressbauch, der absolut resistent gegen jede Diät und Fitnessübung ist.







Das Problem ist also:

Auch wenn die Gefahr oder die Sorgen NUR IN DEINEM KOPF existieren, macht das für dein Nervensystem keinen Unterschied.

Stresshormone schüttest du so und so aus.

Und das ist nicht gut für deine Kreativität und Produktivität. Und außerdem, Hase, ein ganz, ganz wichtiger Punkt: **Gesund ist es auch nicht.** Denn nach einem jahrelangen Overkill an Stresshormonen erschöpft sich der Körper selbst.

Und dann bist du plötzlich dauernd **müde, ausgebrannt, deprimiert, verzweifelt**. Und **gehetzt**. Denn du lebst in einem Gefühl ständiger Zeitknappheit.

Aber jetzt kommt die gute, die fantastische Nachricht:

MEDITATION BAUT SOFORT STRESSHORMONE AB. SIE DEHNT DEINE ZEITWAHRNEHMUNG.

Nur fünf Minuten bewusste Atem-Meditation (zum Beispiel die Nr. 1 meiner Meditationsquickies ab Seite 19) reduzieren erwiesenermaßen deinen Stresslevel für vier Stunden! Und durch den Abbau von Adrenalin und Kortisol wirst du **AUTOMATISCH** das Gefühl haben, **mehr Zeit zu haben** für deine To-do-Listen, dein Multitasking. Du bekommst genau soviel oder mehr gebacken – aber mit einem größeren Gefühl von Leichtigkeit.



Halbwegs einverstanden? Ich weiß, Worte können nicht 100% überzeugen. Aber Lebenserfahrung schon! Also probiere es aus!



1.2 MEDITATION UND PERFEKTIONISMUS

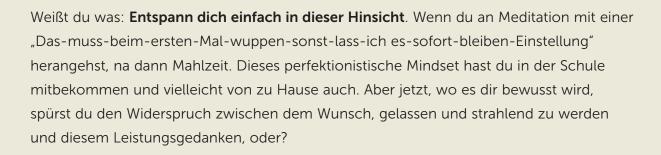
Aber lass uns zuerst noch **den zweiten Grund** ansehen, warum 99% der Menschen, die gerne meditieren würden, es noch nicht oder nicht mehr tun. Sie sagen:

"ICH SCHAFFE ES NICHT, AN NICHTS ZU DENKEN!"

Das, Baby, ist normal.

Natürlich kannst du NICHT nichts denken.

Vor allem nicht auf Knopfdruck. Denkst du wirklich, das muss so sein?



Denn, ey, willst du denn immer sofort von null auf hundert? Beziehungsweise umgekehrt, auf Meditation bezogen, von hundert auf null: **High-Speed-Entspannung** sozusagen? Und wenn das nicht so ist, dann bist du sofort frustriert und probierst es nie wieder, weil du immer gleich **PERFEKT** sein willst?

Dann versagst du dir erstens etwas Neues zu lernen und zweitens bist du dann ganz schön hart zu dir selbst.

Denn natürlich kannst du nicht nichts denken. Aber in der Mediation wird sich deine innere Einstellung zu deinen Gedanken ändern.

Also, auch hier gilt:

Wenn du nur mit dir zufrieden bist, wenn die Dinge **SOFORT ZU 100%** laufen, dann solltest du dringend und sofort mit Meditation beginnen.







Noch einmal:

Wenn du nur mit dir zufrieden bist, wenn die Dinge SOFORT zu 100% laufen, dann solltest du dringend und sofort mit Meditation beginnen!

Und in GROSS:

WENN DU NUR MIT DIR ZUFRIEDEN BIST, WENN DIE DINGE SOFORT ZU 100% LAUFEN, DANN SOLLTEST DU DRINGEND UND SOFORT MIT MEDITATION BEGINNEN!

Denn dein **Perfektionsanspruch** wird ansonsten dazu führen:

- → dass du dich immer wieder nicht gut genug fühlst,
- → dass du dich zu oft **mit anderen vergleichst** und das Gefühl hast, dass jemand "besser" ist als du (und das wird auf Dauer dein Selbstbewusstsein vergiften),
- → dass du dir nicht die Zeit zugestehst, **am Anfang Fehler zu machen** und dann besser zu werden,
- → dass du dir die fantastische Chance verwehrst, neue Dinge zu lernen.

Und jetzt kommt die nächste gute Nachricht:

TÄGLICHE MEDITATION SENKT ÜBERTRIEBENES LEISTUNGS-DENKEN.

Denn Meditation ist wie ein Date mit dir selbst. Und diese Zeit mit dir wird sich ungeheuer lohnen. Denn sie wird dazu führen, **dass du dich lieber magst**. Und die weitere gute Nachricht:

Das wird ganz AUTOMATISCH passieren.

Wenn du durch dieses tägliche Date mit dir selbst deine Selbstliebe boostest, sinkt der Perfektionsanspruch an dich selbst.

Das ständige, nagende Gefühl, nicht gut genug zu sein, wird abgelöst von mehr Geduld dir selbst gegenüber. Denn Geduld ist wichtig, wenn du etwas Neues angehst.





Denn ganz ehrlich, wie lange hast du gebraucht, um Laufen zu lernen? Viele Monate.

Und hat dich da jemand angebrüllt: "Das muss aber schneller klappen!" Hoffentlich nein.

Deine Ma hat dir immer und immer wieder aufgeholfen, hat mit dir jeden wackligen Tapser gefeiert, hat liebevoll gelacht, wenn es dich wieder auf deinen Windelpopo gesetzt hat. Und dir wieder aufgeholfen. Monatelang.



Die zärtliche, geduldige Einstellung, die man einem Baby entgegenbringt, das etwas Neues lernt, ist die Einstellung, mit der du dir selbst begegnen solltest, wenn du beginnst zu meditieren.

(Nebenbei bemerkt ist das eigentlich die Einstellung, die du dir selbst gegenüber **IMMER** einnehmen solltest.)





2. DAS MAGISCHE AN MEDITATION oder: Warum Meditation so sexy ist

DER GEGENWÄRTIGE MOMENT IST DER G-PUNKT FÜR DIE SEELE

Also, jetzt wissen wir, warum Meditation und du so gut zusammenpassen würdet! Aus genau den Gründen, aus denen du bisher **NICHT** meditiert hast: Wegen **deiner Zeitknappheit** und **dem Gefühl, es nicht zu können**!

Ist das nicht MEGA?

Ja, ich weiß, dass du immer noch denkst: "Und **WIE** soll das funktionieren?" (Und natürlich bekommst du von mir gleich meine Mini-Meditationen an die Hand, die deine letzten Widerstände im Nullkommanix auflösen werden).

Aber ich will dir noch eins über Meditation erzählen. Bis dein Herz und deine Seele dir eindeutig signalisieren: "JETZT BIN ICH SOWEIT - DAS WILL ICH AUCH!"

Also: Wie findest du die Vorstellung, dass das Leben plötzlich **genauso schön und aufregend**, aber einfach ein bisschen **weniger anstrengend** wäre?

Atme doch einfach einmal tief durch und lass diese Vision etwas lebendiger werden.

Spürst du dabei schon eine **kleine Erleichterung**? Und dass du in diesem Moment – ja wirklich! - schon ein Stück schöner geworden bist? Denn jetzt sind wir bei etwas angelangt, was mich so sehr begeistert, dass ich es dir am liebsten laut zurufen möchte:

MEDITATION LÄSST DICH VON INNEN HERAUS EUCHTEN!

"Und warum?" fragst du?

Sie ist der G-Punkt für die Seele!





"Aha. Und was genau ist denn an Meditation so schön und sexy?"

Haha, ich kann sehr gut verstehen, dass du das jetzt genauer wissen willst. Das ist gut, denn es heißt, ich habe dein Interesse geweckt! Pass auf, wo die **MAGIE** der Meditation steckt:

Sie steckt im gegenwärtigen Moment.



Es sind diese kostbaren Augenblicke, wenn du im **HIER UND JETZT** bist. Wenn dir kurz egal ist, was war und was sein wird.

Es kann gut sein, dass du jetzt mit den Augen rollst, weil du diesen ´Hier-und-Jetzt`-Ausdruck nicht mehr hören kannst, weil er so sehr durch alle Mindful-Marketing-Maschinen gejagt wird. Aber das wird er nicht umsonst! Und vielleicht ist dir noch nie so richtig bewusst geworden ist, was er eigentlich bedeutet:

Der gegenwärtige Moment ist der magische, sorgenfreie Augenblick, in dem die Vergangenheit keine Rolle spielt und die Zukunft dir keine Angst bereitet.





Auch wenn du noch nicht meditierst: Du kennst Situationen, in denen du nicht anders kannst als im gegenwärtigen Moment zu sein.

Zum Beispiel wenn

- du gekitzelt wirst,
- → du lachst,
- → du einen Orgasmus hast,
- → du in eiskaltes Wasser springst.



Du erlebst dabei nur das, was **GERADE** ist und kannst über nichts anderes nachdenken. Damit erlaubst du deinem Geist einen kompletten **RESET**. Das bedeutet für einige Sekunden oder Minuten:

- → Die Vergangenheit hat keine Macht über dich.
- Die Zukunft ist nicht wichtig.

Überlässt du diesen **RESET** nicht dem Zufall, sondern gönnst dir den **gegenwärtigen Moment** zum Beispiel durch Meditation regelmäßig, wirst du bald folgendes bemerken:

- → Du nimmst Unangenehmes **leichter** und vergisst es schneller.
- → Schönes erlebst du gefühlt länger und intensiver.
- → Und YESSS! Er macht auch dein **Sexleben** besser!

Der gegenwärtige Moment, dieser Funken der Sorglosigkeit, der Angstlosigkeit, bringt dich zum Strahlen. Und je öfter und länger du ihn erlebst, umso besser.

Und ich sage dir eines: Dieses Strahlen von innen heraus **ist extrem sexy**. Es verleiht dir eine **Ausstrahlung**, die dir kein Glow-Puder geben kann, kein Haarschnitt, keine Diät.

Meditation ist nicht nur GUT für dich, sie ist und macht SEXY.





Habe ich dich überzeugt?

DANN IST ES JETZT WIRKLICH ZEIT ZU BEGINNEN!

Und was ist meine Einstiegsdroge? Mit welchen Tools kannst du, auch wenn du insgeheim immer noch denkst, du hast keine Zeit dafür oder keine Ahnung davon, **SOFORT** zu meditieren beginnen?

DIESE TECHNIKEN SIND SO EINFACH, DASS DU LACHEN WIRST.

Das ist gut so. Denn: Lass uns dem Thema Meditation nicht mit dieser großen Ernsthaftigkeit begegnen, in der so oft darüber gesprochen wird. Denn mit der Ernsthaftigkeit kommt wieder der Perfektionsanspruch. Und den wollten wir doch einfach mal außen vor lassen, oder?

Und jetzt gibt es nur noch eines zu sagen:

"To begin, begin."

(William Wordsworth)



3. TRIPLE-5 - ATEMMEDITATION

"This body is breathing in. This body is breathing out."

(BUDDHA)

Was ist der simpelste Weg zu meditieren, der absolute No-Brainer?

HÖRE DEINEM EIGENEN ATEM ZU.

Das ist alles?

Das ist alles.

Wenn du die Augen schließt, und dich nur auf den Atem konzentrierst, ist das weniger langweilig als du denkst. Denn es gibt eine ganze Menge zu beobachten.

Schau doch mal:

Kannst du deinen Atem HÖREN?

Versuche hinten im Hals deinen Kehlkopf etwas enger zu machen, als würdest du flüstern wollen. Hörst du jetzt das sanfte Rauschen, das dein Atem hervorruft?

Was kannst du sonst noch wahrnehmen?

Wenn du tief einatmest – spürst du wie deine Rippen sich dehnen? Spürst du eventuell den Lufthauch an und in den Nasenlöchern, ein lustiges und sanftes Gefühl?

Ja?

Nein?

Egal!





Noch einmal: Es geht hier nicht um richtig oder falsch. Es geht nur darum, dass du dich darauf konzentrierst, etwas wahrzunehmen.

Und zwar **NEUTRAL**.

Ohne dich zu bewerten. Ohne das ewige: Ah, FUCK, mach ich sicher falsch, kann ich nicht!

Dein innerer Dialog könnte stattdessen so aussehen:

"Mjaaa, jetzt schau ich mal, mhm, ich bleib jetzt mal bei der Sache … atme ein … soso, da geht ja mein Bauch nach vorne … achja, mein Bauch, den mag ich ja eigentlich nicht … aber da kann ich nicht darüber nachdenken … denn ich achte ja auf meinen Atem … eiiiin … so ist s gut … oh shit … ich darf auf gar keinen Fall vergessen, dass ich später noch die E-Mail an … Moment, das kann ich jetzt nicht weiter denken, denn jetzt atme ich aus … ui, das fühlt sich nice an … ahhhhhhh … jetzt wieder ein … aha, der Bauch wieder … so schlimm ist das gar nicht mit meinem Bauch … ah, jetzt habe ich wirklich meinen Atem gehört … eiiiiiiiiinnnnnnn … auuuuuuuuuuuuuuuuuu … "

Ob und was du dann spürst, ist fast schon Nebensache. **Was zählt ist allein dein Fokus**; dann hast du den gegenwärtigen Moment, den G-Punkt für die Seele, trotzdem in der Tasche.

Aber: Wie kannst du anfangs deinen Fokus intensivieren?

Wie schaffst du es, dass dein aufgeregter Geist, der sich immer in den Vordergrund drängelt, einfach die Klappe hält, auch wenn im Alltag gerade die Hütte brennt?

So löse ich das Problem in meiner Praxis: Damit es ihnen leichter fällt, bei der Sache zu blieben, übe ich mit meinen Klient*innen, die keine Meditationserfahrung haben oder deren Stresslevel zu Beginn einer Coaching Session sehr hoch ist, erst einmal eine bestimmte Atem-Meditation:

DEN 5-5-5-BREATH, KURZ TRIPLE-5.





Und so einfach gehst DU ihn an:

- 1. Lese dir die folgende Anleitung durch.
- 2. Praktiziere diese Einsteigermeditation mit offenen Augen, bis du sie verstanden hast.
- 3. Und dann übe sie mit geschlossenen Augen.

Bereit? Es geht los:

Setz dich hin.

- → Im Schneidersitz auf den Boden, am besten auf ein Meditationskissen (oder einen Yogaklotz oder ein dickes Buch),
- → oder aufrecht auf einen Stuhl oder die Bettkante
- → Wichtig ist, dass beide Sitzknochen (das sind die harten Dinger, die du beim Sitzen oder Hingreifen in den POBACKEN spürst) fest auf der Unterlage ruhen.
- → Wenn du auf einem **Stuhl** sitzt, ist es sehr wichtig, dass du keinen Knoten in den Beinen hast, **sondern beide Füße fest** auf dem Boden stehen.
- → Aktiviere den Flugmodus deines Handys
- → und stelle den Handywecker auf 5 Minuten.
- → Alternativ kannst du dir auch einen sanften Song suchen, der 5 Minuten dauert.

Super gemacht bisher, Sugar.

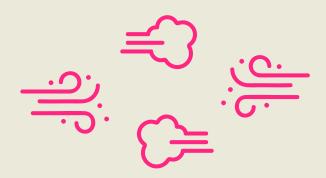
Merkst du, wie bereits

- das kraftvolle, aufrechte Sitzen,
- → die Tatsache, dass du 5 Minuten mit dir allein verbringen wirst,
- → und der **Flugmodus** deines Handys

eine beruhigende Wirkung auf dich haben?



NUN KOMMT DIE EIGENTLICHE TRIPLE 5-ATMUNG:



- → Atme langsam ein, mach die Wirbelsäule lang,
- → Atme langsam aus, nimm die Schultern weg von den Ohren.
- → Atme ein, zähle dabei innerlich bis 5.
- → Halte die Luft an, zähle dabei bis 5.
- → Atme sachte wieder aus, zähle dabei bis 5.

Weiter so:

- → Ein-2-3-4-5.
- → Halten-2-3-4-5.
- → Aus-2-3-4-5.

Mmmmmmm. Achte auf einen **sanften Übergang** zwischen Ein- und Ausatmen. **Richte deine ganze Aufmerksamkeit auf diese Übergänge!**

Wie fühlst du dich?

Bist du bereit für den ersten Durchgang mit geschlossenen Augen?
Ja? Und bitte:

- → Ein-2-3-4-5.
- → Halten-2-3-4-5.
- → Aus-2-3-4-5.





Mach diese TRIPLE-5-Meditation am besten dreimal täglich:

- 1. Morgens sofort nach dem Aufstehen (noch bevor du dein Handy oder deinen Laptop hochfährst oder Kontakt zur Außenwelt aufnimmst!)
- 2. Mittags (du kannst dich dazu auch auf der Bürotoilette mal kurz auf den Klodeckel setzen!)
- 3. Abends.

Klinge ich wie eine Ärztin? Das macht nichts, denn diese Atmung ist pure Medizin!

Und was bringt sie dir?

TRIPLE-5 regelt dein autonomes Nervensystem für **4 Stunden** herunter. Also perfekt, um deinen Stresslevel unten zu halten oder zu senken.



Und wann bringt dir diese Minimeditation am meisten?

- → Als **tägliche Routine dreimal** täglich morgens, mittags, abends.
- → Zwischendurch, wenn dich etwas triggert, also dich ärgert oder Angst macht.
- → Wenn du im Stress bist, aber handlungsunfähig (also z. B. im Stau, bei einem verpassten oder verspäteten Zug, oder wenn du auf etwas Dringendes warten musst)
- → Wenn du in einer Entscheidungs-Sackgasse steckst und einen geistigen Reset brauchst,
- → oder du ganz einfach von irgendetwas total die Schnauze voll hast.



Als eine meiner Klientinnen zu mir kam, hatte ihr damals 4-jähriger Sohn Einschlafprobleme. Immer, wenn er verstrubbelt um 11 Uhr abends bei ihr im Wohnzimmer auftauchte, bekam sie einen Stress-Schub, weil sie sofort an die Probleme dachte, den das unausgeschlafene Kerlchen am nächsten Tag verursachen würde. Sie machte sich Sorgen, dass sie selbst schlecht schlafen würde, wenn er keine Ruhe gäbe und was das für sie als Selbständige und Unternehmensgründerin bedeuten würde. Es war für sie schwer, die Ruhe auszustrahlen, die das Kind brauchte, um wieder ins Bett zu gehen.

Bis sie sich angewöhnte, ihn auf der Couch in den Arm zu nehmen, die Augen zu schließen und mit der **TRIPLE-5-Atmung** erst einmal **SICH SELBST** zu beruhigen. Der quirlige Kerl hielt dabei die ganze Zeit still. Und die Ruhe dieser Übung, die enge gemeinsame Zeit mit dem Kind regelte nicht nur sie herunter, auch den Kleinen.

- → Ein-2-3-4-5.
- → Halten-2-3-4-5.
- → Aus-2-3-4-5.

Weiter so:

- → Ein-2-3-4-5.
- → Halten-2-3-4-5.
- → Aus-2-3-4-5.

Mmmmm.





4. TRIPLE-5 to go.

Mein zweiter Meditationsquickie ist nichts anderes als die "mobile version" der TRIPLE-5-Atmung. Denn du praktizierst ihn im Gehen. Oder im Laufen (oder auch im Sprint, z.B. wenn der Zugbegleiter oder U-Bahn-Schaffner schon "Türen schließen!" gesagt hat).

Es kommt also eine weitere Komponente zu TRIPLE-5 dazu:

BEWEGUNG!

Und wie? Ganz einfach.

- → Du atmest auf 5 Schritte ein (ein-2-3-4-5),
- → hältst 5 Schritte die Luft an (halten-2-3-4-5)
- → und atmest 5 Schritte lang aus (aus-2-3-4-5).

Diese Atemmeditation hat mir schon durch die Transitzonen mancher Flughäfen geholfen, wenn ich von Terminal zu Terminal jagen musste, um einen Anschlussflieger zu bekommen.

Was ich daran so liebe? Dass es wirklich MEDITATION TO GO ist.

Weil sie deinen Stresslevel quasi im Laufen reduzieren kann. Also: Musst du mit dem Hund raus? Bist du auf dem Weg zu einem anstrengenden Termin? Gleich mal diese Gehmeditation probieren!

Sollst du durch die Tiefgarage zum Auto laufen und fühlst dich dabei unbehaglich? **Beruhige dich mit TRIPLE-5 to go!**

Denn manche Situationen können nicht warten. Wenn dein Chef dich unerwartet darüber informiert, dass du die Präsentation gleich auf englisch halten sollst, wird dein Adrenalinpegel sofort nach oben rauschen. Da hast du keine Zeit bis abends zu warten, bis du auf deinem Meditationskissen sitzt oder in der Yogastunde bist.





Aber du kannst mit dem Laptop und der PowerPoint unterm Arm die Treppe zum Konferenzraum nehmen und beim Atmen die Stufen zählen:

5 Stufen ein, 5 Stufen halten, 5 Stufen aus.



Und ich wette mit dir: Oben angekommen, wird deine Präsenz eine andere sein.

Merkst du, wie **easy** Meditation sein kann? Wie leicht du sie in den Alltag integrieren kannst? Merkst du, dass du nicht auf der Suche nach dem Nirvana auf einem Dinkelspelzkissen balancieren musst?

Und mein **letzter Tipp** für dich (für heute, denn ich kann dir noch so viel mehr erzählen und ich freue mich darauf!) ist daher genau unkompliziert! Wenn du dir dabei denkst: "Was ist denn da das Besondere daran? Da hätte ich locker selbst draufkommen können!", dann ist das ein gutes Zeichen. Denn dann wird es dir leichtfallen, meinen dritten Meditationsquickie sofort auszuprobieren.



5. Die COOKIE-Meditation

Pass auf. Jetzt kommt eine Meditationsanleitung, die in einen Satz passt:

SETZ DICH HIN, ATME RUHIG UND HÖRE MIT GESCHLOSSENEN AUGEN 15-20 MINUTEN EINEM NEUTRALEN HINTERGRUND-GERÄUSCH ZU.

Das ist alles.

Als Geräusche eignen sich zum Beispiel:

- die Aircondition,
- → ein **Ventilator** oder:
- → dein Backofen!

"WHAAAAT?" fragst du dich. "Ich soll mich im Schneidersitz vor meinen Herd setzen? Und DAFÜR habe ich mir dieses E-Book heruntergeladen?"

Beruhige dich. Und lass dir von mir erzählen, was es damit auf sich hat.

Es muss nach circa einem Jahr meiner Meditationspraxis gewesen sein, in dem ich vor allem die geführten Meditationen von Dr. Joe Dispenza und meinem Mentor Jambo Truong praktiziert habe, eisern, jeden Tag mindestens eine Stunde. Mein Leben hatte begonnen, Fahrt aufzunehmen in eine glücklichere, entspanntere Richtung. Aber ich war abhängig davon, mein Handy oder Laptop dabei zu haben, um diese Meditationen hören zu können.

Und dann bin ich auf einen YouTube-Clip gestoßen, ein Video von Esther Hicks, der Grand Dame der mühelosen Manifestation. Meditation ist für sie **eine Säule des Glücks**, und sie rät uns auf eine angenehme, jeden Druck von einem nehmende Art und Weise:

"Just quiet your mind 15-20 minutes a day."





Und erzählt, dass sie, die große Speakerin und Selfmade Millionärin, sich morgens einfach hinsetzt und dem Summen der Aircondition zuhört. Basta.

Hm, habe ich gedacht, Klimaanlage, na klar, das ist das, was dich in den USA in jedem Raum als Dauerbrummen begleitet. Aber das haben wir ja nicht, oder?

Und dann kam in mir eine lang vergessene Erinnerung hoch und mit ihr ein BÄM-Moment

Denn ich habe auf einmal verstanden, wie und wann ich das erste Mal meditiert habe:

MIT DEN KOKOSMAKRONEN MEINER GROSSMUTTER.

Kokosmakronen (in der Gegend aus der ich komme, heißen sie Kokos-Busserl) waren meine Lieblingsplätzchen. Und meine Oma war der absolute Lieblingsmensch meiner Kindheit. Und jedes Jahr Mitte November band sie sich die Schürze um, häufte zentnerweise Zucker, Oblaten und Nüsse aller Art auf ihrem Küchentisch und begann zu backen. Und wisst ihr was für mich rückblickend die absolut goldenen Momente dieser Zeit waren? Wenn wir gemeinsam vor dem Ofen knieten und ohne zu sprechen versonnen den Plätzchen beim Aufgehen und Braunwerden zusahen. Zu HÖREN war nur das SUMMEN des Backofens.



Diese Minuten vor dem Ofen waren nichts anderes als meine ersten Meditationen.

Denn alles andere, die Schule, das Wetter, wann ich wieder nach Hause musste, das zählte in diesen Backofen-Momenten nicht.

Es war eine selige Blase des gegenwärtigen Moments.





"Ich verstehe", denkst du. "Aber soll ich jetzt im Ernst jeden Morgen damit beginnen, sechs Eier zu trennen und den Ofen vorzuheizen?"

Nein, das sollst du natürlich nicht.

Aber wenn du tatsächlich gerne backst, dann nutze die Gelegenheit, um dich vor das Fenster deines Backofens zu setzen und ganz ruhig dem Rauschen der Umluft zu lauschen. Wenn es nichts zu sehen gibt, schließe die Augen. Sonst kannst du gerne zusehen, wie sich das, was im Ofen ist – und ja, es kann auch eine Lasagne sein – verändert, Käse, der blubbert, Butter, die zerläuft, Cookies, die am Rand braun werden.

Du so: "Und das soll MEDITATION sein?"

Ja. Weil dich das fokussierte Lauschen im gegenwärtigen Moment hält.
Bei einer Sache, mit der du keine negativen Gefühle verbindest.
Und Achtung, ich sage es noch einmal, denn es klingt banal, aber darin steckt der Schlüssel: Bei einer Sache, mit der du keine negativen Gefühle verbindest.

Wichtig ist die **neutrale oder positive Einstellung**, die du dem Geräusch gegenüber hast, dem du zuhörst. Nur so kommt dein Geist in einen Reset Modus, es entsteht eine Art Vakuum, das sich dann mit positiven Gefühlen füllen kann. Denn wenn du einem Geräusch zuhörst, das dich nervt, wie vielleicht

- → dem Quietschen der Straßenbahn,
- → die Klimaanlage, die zwar summt wie gewünscht, aber dir zu kalt ist,
- → dem Schnarchen deines Partners,

dann wird das Gegenteil passieren: Der Freiraum in deinem Geist wird sich mit Negativem füllen.

Daher ist der Backofen so perfekt!

Aber um diese Cookie-Meditation alltagstauglicher und kalorienfreundlicher zu machen, gibt es genug Alternativen.





Schau doch mal oder besser, lausch doch mal. Und das am besten mindestens einmal, besser zweimal täglich für 15 Minuten

- → dem leisen **Surren** eines Diffusors,
- → dem Ticken einer Uhr,
- → dem **entfernten Rauschen** der Fahrzeuge der Straße vor deinem Fenster (aber Vorsicht, wenn du es als störenden Lärm wahrnimmst, dann suche dir etwas anderes)
- → Geräuschen, die die Natur so macht (Blätterrauschen, Vögelzwitschern, Wasserplätschern etc.).

Auch perfekt, allerdings nicht auf Knopfdruck bestellbar sind:



- → das **Schnurren** einer Katze,
- → das **Atemgeräusch** eines schlafenden Menschen, den du magst.

Unglaublich einfach, oder?

Augen auf oder Augen zu? Zu. Außer du kannst im Ofen etwas sehen, was dich im gegenwärtigen Moment hält. Aber bei allen anderen Geräuschen: Schließe die Augen.

"Und wenn ich abschweife?" fragst du besorgt.

Macht nichts, Baby, macht überhaupt nichts. Im Gegenteil.

Schließlich bist du keine Maschine.

Wenn du dich dabei erwischst, dass du in Gedanken schon voraus bist, im Kopf to-do-Listen erstellst, über Dinge wie erhaltene oder nicht erhaltene Whatsapps oder den Inhalt deines Kühl- oder Kleiderschranks nachdenkst, dann:

Sei einfach NETT zu dir selbst.



Atme tief.

Fang deinen Geist ein, geduldig, liebevoll, und höre dem Geräusch wieder zu.

Schon wieder abgeschweift?

Macht nichts.

Fang deinen Geist ein, geduldig, liebevoll, und lausche wieder.

Schon wieder? Alles easy. Egal.

Fang deinen Geist ein, geduldig, liebevoll, und lausche wieder.

Verstehst du? Es geht nicht darum, hier deine Hausaufgaben perfekt zu machen. Wenn es dir eine Minute oder auch nur ein paar Sekunden gelingt, nur in dem Moment des Lauschens zu sein, dann hast du schon Großes erreicht. Denn dann hast du den G-Punkt für die Seele, den gegenwärtigen Moment erlebt.

Niemand wird dich bewerten.

Niemand wird sagen, ob du etwas richtig oder falsch gemacht hast.

DU BIST IN DER MEDITATION AN EINEM SICHEREN ORT.

DU BIST ZU HAUSE. BEI DIR.







Bleib einfach dabei, Baby, und vor allem, noch einmal: Sei lieb zu dir selbst.

SCHLUSSWORT

DU HAST EIN RECHT DARAUF, GLÜCKLICH ZU SEIN!

Wie geht es jetzt weiter?

Ich hoffe, dass es dir genauso viel Spaß gemacht hat wie mir, auf eine etwas andere Art und Weise über Meditation nachzudenken und warum sie noch keinen festen Platz in deinem Leben hat. In den nächsten Tagen wirst du immer mal wieder von mir hören. Ich werde dich fragen, wie es dir ergangen ist und dir mehr über mich und mein Coaching erzählen.

Meine Minimeditationen sollen dir die Scheu vor der Meditation nehmen.

Mach dir bewusst, dass diese Meditationsquickies nur der BEGINN, der allererste Schritt deiner persönlichen Reise sind. Deinem persönlichen Weg zu mehr innerer und äußerer Schönheit.

Und sobald du einmal erlebt hast, wie du dich nach ein paar Tagen dieser Meditationen fühlst, wirst du bemerken, dass dein Geist und Körper von selbst danach verlangen. Du wirst merken, dass du in Konflikten ruhiger reagierst und dir im Spiegel öfter zulächelst, dass dir Leute mehr Komplimente machen (und du sie besser annehmen kannst!).

Dann ist der Weg frei in Richtung Glück, Klarheit und Ausgeglichenheit. Und es wird dir soviel leichter fallen, in deinem Leben Platz zu schaffen für mehr von diesem einzigartigen Tool.

Bleib offen und geduldig. Und vertraue darauf, dass dir **DEINE** Meditationslehrer begegnen werden. Wir sind alle verschieden und reagieren unterschiedlich auf deren Stimmen und



Art. Aber eines haben wir gemeinsam: Wenn sich in uns ein Gefühl der Erleichterung breit macht, wenn wir uns **GUT** fühlen nach einer Meditation, dann ist das ein Zeichen, dass wir auf dem richtigen Weg sind.

Wenn du mehr von mir, meinen Meditationen und meinem Atemcoaching wissen willst, folge mir und meiner Videobibliothek auf <u>Instagram</u> und <u>Facebook</u> oder schreibe mir direkt unter <u>office@sigiheidihohner.com</u>.

This is the beginning of anything you want.

Meditiere. Der Rest ergibt sich.

Deine Sigi

