



Leseprobe

Dr. med. Heinrich Klaus
**Meditieren für Einsteiger
+ Meditations-CD**

Die besten
Meditationstechniken. Mit
Selbsttest: „Welcher
Meditationstyp bin ich?“

Bestellen Sie mit einem Klick für 9,99 €



Seiten: 96

Erscheinungstermin: 21. August 2017

Mehr Informationen zum Buch gibt es auf

www.penguinrandomhouse.de

Inhalte

- Buch lesen
- Mehr zum Autor

Zum Buch

Entspannter, zufriedener, kreativer mit Meditation

Ob beruflich oder privat – ein voller Terminkalender und die modernen Kommunikationsmittel machen es uns schwer, einfach mal abzuschalten und unserem Gehirn eine kurze Pause zu gönnen. Dabei sehnen wir uns in hektischen Zeiten umso mehr nach Momenten der Stille, in denen wir durchatmen und Kraft tanken können. Dr. Heinrich Klaus macht deshalb in diesem Buch Lust aufs Meditieren und stellt Techniken vor, die ohne Vorkenntnisse einfach und schnell umsetzbar sind. Ob zu Hause, unterwegs oder im Büro – meditieren geht überall. Und wer es einmal in seinen Lebensrhythmus integriert hat, der ist entspannter, zufriedener und noch dazu deutlich kreativer. Denn Meditation macht den Kopf frei für neue Ideen und dafür reichen oft auch schon wenige Minuten.

Auf der über 60-minütigen CD finden sich Kurzmeditationen für zwischendurch oder längere geführte Visualisationen. Einzelne Meditationen sind mit Bewegung verknüpft, andere helfen beispielsweise, geistige Blockaden abzubauen oder besser einzuschlafen.



Autor

Dr. med. Heinrich Klaus

Dr. Heinrich Klaus ist Arzt und Psychotherapeut mit eigener Praxis in München. Er arbeitete mehrere Jahre in den Niederlanden, Indien und den USA. Dort absolvierte er Aus- und Weiterbildungen in den Bereichen Humanistische Psychologie, Coaching und Visualisationsmedizin, aber auch in verschiedenen

Persönliche Vorbemerkung	5	Die Meditationshaltung	27
		Sonstige Hinweise	29
Teil 1: Basiskurs Meditation	6	Meditation – Fenster zum Verstand	31
Eine Methode für den Alltag	8	Kleine Küchenpsychologie	32
Zahlreiche gesundheitliche Vorzüge	8	Gibt es ein Ego – und wenn ja, wer beobachtet es?	37
Unmittelbares Erfahren und Erleben	10		
Alles kann Meditation sein	11	Teil 2: Meditieren im Alltag	40
Mehr Wahrnehmung im Tagesablauf	11	Das Beobachten einüben	42
Was Sie zum Meditieren brauchen	12	Vielfältige Gelegenheiten	42
»Fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker«	13	Mit den Sinnen meditieren	43
Das Schönste im Leben: der Moment	14	Tore der Aufmerksamkeit	43
Der Basisatemzug	15	Stille suchen	44
Grundübung zum Basisatemzug	15	Perspektivenwechsel	46
Die Basiseinheit	17	Bewusst essen – und genießen	47
Grundübung zur Basiseinheit	17	Sich selbst eine Umarmung schenken	48
Hinweise für die Praxis	18	Leben im Jetzt	50
Umgang mit Ablenkung	19	Geduld üben	51
Beobachten und wahrnehmen	19	Bodyscan – die kleine Tour	52
Gähnen wie ein Löwe	21	Routinen durchbrechen	53
Störende Gedanken auf die Mailbox legen	24	Die Stopp-Übung: Zäsuren setzen	54
Der Weg der Wolken	26	Verspannungen lösen	55
		In Bewegung kommen	56
		Der Reißverschluss	57

