

# Ein gutes neues Jahr

## APRIL

Diesen Monat widmen wir uns einem meiner Lieblingsthemen – dem Meditieren. Vor 4 Jahren fing ich an im Rahmen eines Online Coaching Programmes zu meditieren. Davor hatte ich das noch nie gemacht. Es waren hauptsächlich geführte Meditationen, was mir leichter fiel als mich einfach nur hinzusetzen und versuchen, an nichts zu denken, denn dann denke ich am meisten an etwas. Auch heute meditiere ich am liebsten zu geführten Meditationen, wo ich an einen Traumort gebracht werde oder zu meinem Krafttier gehe oder in meine Kindheit, meinen Ängsten begegne etc. Die Liste ist lang und findet kein Ende. Bei geführten Meditationen kann man an jeden Ort reisen und alles ist möglich. Diese Visualisierungen mag ich besonders, da sie mich stärken und mir Kraft geben. Es gibt aber auch Achtsamkeitsmeditationen oder Body Scan Meditationen, in denen man sich nur auf den Atem konzentriert und auf den Körper. Diese sind auch sehr erholsam, wenn du jedoch so ein Typ bist wie ich, dann würde ich mit geführten Meditationen starten, da bei den Achtsamkeits - & Body Scan Meditationen deine Gedanken sehr schnell abdriften können, noch mehr als bei den geführten wie ich finde. Natürlich leite ich jetzt im Rahmen meiner Spiritual Life Coach Ausbildung auch selbst Meditationen an und lerne das auch. Bei Übungscoachings geben mir meine eigenen Meditationen, die ich anleite, auch viel neue Energie und holen mich runter. Das ist also eine Win – Win Situation für meine gecoachte Person und für mich. Also ich kann es dir nur ans Herz legen, probiere mal zu meditieren, wirklich jeder kann meditieren, es ist nur eine Frage der Übung und Konzentration. Du findest ganz viele kostenlose Meditationen in der App Insight Timer oder auch in der kostenlosen App Higher Self von Laura Malina Seiler und natürlich auch auf Youtube oder Spotify. Wenn du Meditationen zu bestimmten Themen suchst, wie Schwangerschaft, Selbstliebe, Vergebung, Angst, Wut, Trennung, gesundes Essverhalten, Entspannung etc., du wirst dort überall fündig. Vielleicht bist du bald ein Meditationsfan so wie ich, das würde mich sehr freuen. Ich meditiere schon jeden Tag bis jetzt und hoffe es auch weiterhin zu tun, wenn mein Baby da ist, daher gibt es diesen Monat diese Challenge, damit ich im Alltag mit Baby lerne weiterhin zu meditieren und mein Baby auch ein Buddha Baby wird 😊.

Auf meinem Instagram Feed findest du auch in meinem Adventskalender ein paar meiner eigenen geführten Meditationen.

Hier kommen nun wie immer die Vorteile vom regelmäßigen Meditieren, falls dich meine Begeisterung noch nicht angesteckt hat.

**Stressabbau:** Meditation ist bekannt dafür, dass sie das Stressniveau senkt. Indem sie den Geist beruhigt und einen Zustand der Entspannung herbeiführt, hilft Meditation, die Produktion von Stresshormonen wie Cortisol zu reduzieren.

**Verbesserter Fokus und Konzentration:** Regelmäßige Meditationspraxis verbessert kognitive Funktionen wie Aufmerksamkeit, Konzentration und Gedächtnis. Sie trainiert den Geist, sich auf den gegenwärtigen Moment zu konzentrieren, was in verschiedenen Lebensbereichen von Vorteil sein kann.

**Verbessertes emotionales Wohlbefinden:** Meditation fördert die emotionale Stabilität und Widerstandsfähigkeit. Sie kann helfen, Stimmungsschwankungen zu regulieren, Symptome von Angst und Depression zu verringern und eine positivere Lebenseinstellung zu fördern.

**Besserer Schlaf:** Meditation vor dem Schlafengehen kann die Schlafqualität verbessern. Sie hilft, den Geist zu beruhigen, erleichtert das Einschlafen und verringert die Wahrscheinlichkeit von Schlaflosigkeit.

**Gesteigerte Selbsterkenntnis:** Durch Meditation entwickelt man ein tieferes Verständnis für sich selbst, seine Gedanken und Gefühle. Diese Selbstwahrnehmung kann zu mehr Klarheit, Selbstakzeptanz und persönlichem Wachstum führen.

**Gestärktes Immunsystem:** Studien deuten darauf hin, dass regelmäßiges Meditieren das Immunsystem stärken kann, indem es Entzündungen reduziert und die allgemeine Gesundheit und das Wohlbefinden fördert.

**Senkung des Blutdrucks:** Meditationstechniken wie die achtsamkeitsbasierte Stressreduktion (MBSR) tragen nachweislich zur Senkung des Blutdrucks bei und verringern das Risiko von Bluthochdruck und damit verbundenen kardiovaskulären Problemen.

**Schmerzbehandlung:** Meditation kann chronische Schmerzen lindern, indem sie die Wahrnehmung von Schmerzsignalen durch das Gehirn verändert. Sie fördert die Entspannung und setzt Endorphine frei, die natürlichen Schmerzmittel des Körpers.

**Verbesserte Beziehungen:** Durch die Förderung von Empathie, Mitgefühl und Geduld kann Meditation zu gesünderen und erfüllenderen Beziehungen mit anderen führen. Sie fördert ein größeres Gefühl der Verbundenheit und des Verständnisses.

**Gesteigerte Kreativität:** Regelmäßige Meditationspraxis wird mit erhöhter Kreativität und Innovation in Verbindung gebracht. Sie ermöglicht es dem Einzelnen, sein Unterbewusstsein anzuzapfen und neue Ideen mit größerer Klarheit zu erforschen.

Insgesamt kann die Aufnahme von Meditation in den Tagesablauf tiefgreifende positive Auswirkungen auf das körperliche, geistige und emotionale Wohlbefinden haben, was zu einem ausgeglicheneren und erfüllteren Leben führt.

Meine Affirmation für diesen Monat für dich ist:

*Ich erlaube mir Zeit zu nehmen für  
die Ruhe zwischendurch.*

Ich wünsche dir viel Spaß beim Meditieren, fang mit kleinen Schritten an, baue eine achtsame Pause in deinen Alltag, auch das Trinken deines Kaffees oder Tees mit allen Sinnen kann eine Meditation sein 😊.

Alles Liebe,

Deine Marie