

# Meditation Kraft für den Geist

Meditation ist eine wichtige Grundlage für das Coaching. Die Technik, welche vor allem in Asien sehr verbreitet ist, führt zu Ruhe und Gelassenheit.

Nach einer Meditation, d.h. wenn wir vom Alltag abschalten, eröffnen sich für das Coaching neue Ansätze. Dafür genügt es, ruhig zu sitzen und mit entsprechender Musik und Anleitung in sich zu kehren und wenn dies nur für wenige Minuten angewendet wird.

Bei der geistigen Entspannung lernen wir Sorgen über Bord zu werfen und den Geist zu leeren. Jeder Mensch ist anders und hat seine spezielle Gewohnheit, um zu meditieren. Dabei wird Stress abgebaut und nach einer Meditation schlafen wir besser.

Wir entwickeln Selbstbewusstsein und werden kreativer. Die Meditation ist eine Methode, um Energie zu tanken. Ideal für sind 5-10 Minuten und der Körper soll sich nicht bewegen. Bekannt ist der Lotussitz am Boden, jedoch ist es auch möglich auf einen Stuhl zu meditieren. Liegen ist ungeeignet, der Körper will dann schlafen.

Konzentrieren Sie sich nun vollkommen auf Ihre Atmung, damit werden Sie ruhiger. Es bietet sich an, die Bauchatmung zu praktizieren und mit Meditationsmusik eine entspannte Umgebung aufzubauen.

Mit einer sonoren Stimme, können Sie Anweisungen geben, welche dafür sorgen, dass Körper und Geist sich entspannen. Tauchen Sie in Mantren ein, wie Om, Hum, o und a ist immer beruhigend.

Am Ende der Meditationszeit kehren Sie bitte wieder langsam in das Alltagsleben zurück. Erwecken Sie die Muskeln und öffnen langsam die Augen.

Nochmals kurz die Schritte zusammen gefasst:

1. Setzen Sie sich bequem hin und atmen Sie tief durch.
2. Suchen Sie sich einen Punkt aus und konzentrieren Sie sich darauf, zum Beispiel ein Kerze
3. Achten Sie nur auf Ihren Atem, während Sie den Punkt fixieren
4. Spüren Sie Ihren Körper und entlasten diese
5. Denken Sie an Ihre Probleme und entlegen Sie sich diesen
6. Kehren Sie wieder in den Alltag zurück

Meditieren lernen ist einfach. Disziplin gehört dazu und es gibt Yoga eine Bewegung, die Meditation unterstützt.