



# FEELGOOD



*Achtsamkeit & Meditation*



# WORKBOOK



  
*Melanie Peters*  
FEELGOOD COACHING



# INHALT

- Schön, dass du da bist!
- Einführung zum Kurs

## Modul 1

- Was bedeutet Achtsamkeit?
- Übungen in Achtsamkeit

## Modul 2

- Was bedeutet Meditation?
- Anleitung zur Meditation
- Liebevoller Güte Meditation

## Modul 3

- Achtsamkeit und Meditation in den Alltag integrieren
  - Hindernisse und Schwierigkeiten im Umgang mit Achtsamkeit und Meditation
- 

# Schön, dass du da bist!



Ich freue mich, dass dich mein *"Feelgood-Kurs"* interessiert und du Achtsamkeit und Meditation in dein Leben integrieren möchtest.

Ich habe eine Ausbildung zur Achtsamkeitstrainerin, ein systemische Coachingausbildung am IFAP, Institut für angewandte Psychologie, eine Ausbildung zur Telefonseelsorgerin sowie den Master in NLP (Neuro-Linguistische-Programmierung) absolviert. Zusätzlich habe ich einige weitere Kurse besucht, wie z.B.: MBSR (Mindfulness Based Stress Reduction), GFK (Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall B. Rosenberg), Fachkraft für Stressmanagement (IHK), EFT (Emotion Freedom Technique) usw.

Alles, was mir selbst geholfen hat meinen Weg zu finden und mich wieder ins Strahlen zu bringen sowie viele Tools, die ich in all den Jahren kennengelernt habe, habe ich in meinen Kursen und meinem Coaching integriert.

Ich wünsche dir viel Spaß und Freude auf deinem eigenen Weg zu mehr Achtsamkeit und Meditation. Wenn du Fragen zum Kurs hast, schreibe mir sehr gerne eine E-Mail.

*Melanie*



## ÜBER MICH

Ich bin Melanie. Nach meinem persönlichen Tiefpunkt Ende 2014 habe ich mich auf die Reise zu mir selbst und einem glücklichen und erfüllten Leben gemacht. Seit dem habe ich mich intensiv mit Achtsamkeit und Meditation, Wachstum, Motivation und persönlicher Weiterentwicklung beschäftigt. Ich habe meine Muster erkannt, einschränkende Glaubenssätze aufgelöst, Verhaltensweisen geändert und mich mit meinen Bedürfnissen, Werten und inneren Anteilen beschäftigt.

# Einführung zum Kurs...



Mit meinem *FEELGOOD Kurs* möchte ich mehr *Achtsamkeit* in dein Leben bringen und damit mehr *Freude* und *Leichtigkeit*. Ich wünsche dir, dass du dich wohl in deiner Haut fühlst, mehr bei dir bist und jeden Moment bewusst wahrnehmen kannst. Das Leben besteht aus Höhen und Tiefen und durch mehr *Achtsamkeit* können wir unsere *Ressourcen* stärken, um auch in schwierigen Phasen *gelassen* zu bleiben.

In der heutigen schnelllebigen Zeit, sind wir immer mehr im Außen, sind im Stress, stehen unter Druck und verlieren dabei unsere eigenen Bedürfnisse immer mehr aus den Augen. Wir arbeiten unsere to-do-Listen ab, sind für andere da, funktionieren und reagieren. Wann hast du dich das letzte Mal gefragt, was du jetzt gerade brauchst, was dir gut tut oder was du dir wünschst? Wann hast du das letzte Mal einfach deinem Atem gelauscht oder in deinen Körper gespürt?

Vielleicht kannst du dich nicht dran erinnern. Sei beruhigt, das geht den meisten so. Wir müssen uns bewusst Zeit für uns nehmen, Zeiten für Ruhe und Entspannung einplanen, nicht erst, wenn wir vorm Fernseher sitzen und uns weiter mit Input berieseln lassen. Das kann natürlich auch entspannend sein, aber wir sind dann wieder im Außen und nicht wirklich bei uns.

In diesem Kurs gibt es Inspirationen und Tipps zum Ausprobieren, wie du mehr Achtsamkeit und Meditation in dein Leben integrieren kannst. Vielleicht spricht dich eine Übung mehr an als die andere, das ist völlig okay, denn jeder Mensch ist individuell. Ich möchte dir dennoch ans Herz legen, alles einmal auszuprobieren und für dich zu entscheiden, was du davon in deinen Alltag integrieren möchtest und was eher nichts für dich ist. Mache die Übungen ganz in deinem Tempo, denn der Kurs soll dir gut tun und dich motivieren und dich nicht noch zusätzlich stressen. Als persönliche Empfehlung möchte ich dir mitgeben, dir jeden Tag einen festen Zeitpunkt dafür einzuplanen. Plane am Anfang lieber kleine Einheiten, die du leichter in deinen Alltag integrieren kannst, dafür aber regelmäßig, statt dir direkt zu viel vorzunehmen. So hast du eine Routine und kommst nicht so schnell raus. Und je mehr du spürst, wie gut es dir tut, desto einfacher wird es dir auch fallen, dir mehr Zeit für dich zu nehmen.

Ich wünsche dir ganz viel Spaß beim Erforschen und achtsamen Sein.

*Melanie*





# M O D U L 1



  
*Melanie Peters*  
FEELGOOD COACHING

# Was bedeutet Achtsamkeit?



Achtsamkeit bedeutet mit dem zu sein, was ist.

Achtsamkeit ist eine besondere Form der Aufmerksamkeit, wenn wir hellwach im gegenwärtigen Moment sind und unsere Umgebung, unseren Körper und unsere Gefühle bewusst wahrnehmen, ohne von Gedanken, to-do-Listen oder irgendwelchen Geschichten abgelenkt zu sein. Meistens neigen wir dazu über die Vergangenheit nachzudenken, uns Sorgen über die Zukunft zu machen, oder alles zu bewerten.

Wenn wir vollkommen im Hier und Jetzt sind und einen klaren Bewusstseinszustand haben, ohne uns in unseren Gedanken und Geschichten zu verlieren, können wir innere und äußere Erfahrungen annehmen, ohne den Moment zu bewerten. Das führt zu mehr Gelassenheit und Zufriedenheit. Unser Körper ist immer im Jetzt, er kann nicht in der Vergangenheit oder Zukunft sein, lediglich unser Geist kann auf Reisen gehen. Indem wir uns also mehr mit unserem Körper verbinden und mit all unseren Sinnen wahrnehmen, desto mehr sind wir im Jetzt.

Achtsamkeit ist ein wesentlicher Bestandteil von Meditation. Denn durch die Meditation lernen wir, achtsam mit uns und unseren Mitmenschen umzugehen. Wir lernen auf uns zu schauen, in uns hinein zu spüren, uns auf unseren Atem zu konzentrieren, unseren Geist zu fokussieren und zu beruhigen.

Wenn du mit deiner Aufmerksamkeit völlig präsent bist, wie fühlt sich das an? Was siehst du? Was hörst du? Was fühlst du? Wenn du ganz bei dir bist und keinen Gedanken nachgehst, spürst du, wie der Geist zur Ruhe kommt und dein Körper sich entspannt? Wie sich ein Lächeln auf dein Gesicht zaubert? Auf den nächsten Seiten findest du einige achtsame Übungen zum ausprobieren.



# Übungen in ACHTSAMKEIT

# Achtsam essen...

Eine gute Achtsamkeitsübung ist das achtsame essen. Je bewusster du dein Essen zu dir nimmst, desto mehr kannst du es genießen und spürst auch eher, wann du satt und zufrieden bist. Hast du deine Lieblingsschokolade schon mal wirklich achtsam genossen? Probiere es gleich aus.

## Genieße mit all deinen Sinnen.

- Wie sieht sie aus?
- Wie fühlt sie sich zwischen den Fingern an?
- Wie ist ihre Oberfläche?
- Wie riecht sie?
- Wie fühlt es sich an, wenn sie deine Lippen berührt?
- Wie fühlt es sich an wenn sie auf der Zunge zergeht?
- Wie schmeckt sie?
- Wie ist die Konsistenz?



Das kannst du mit allem ausprobieren. Wenn du morgens den ersten Kaffee trinkst, sei ganz beim Kaffee und nicht schon gedanklich bei deiner to-do-Liste. Atme den Duft des Kaffees ein, die wärmende Tasse in deinen Händen, wie schmeckt der allererste Schluck am Morgen? Was spürst du unter der Dusche, der Dampf, das warme Wasser usw. Sei bei allem was du machst gegenwärtig.





# Spüre in deinen Körper...



Wie geht es dir heute? Was fühlst du? Lege dich flach auf den Boden. Vielleicht auf eine Decke oder Yoga Matte, schau, das es gemütlich und warm ist. Liege ganz entspannt, die Füße fallen locker auseinander, die Arme seitlich am Körper. Schließe die Augen und wandere gedanklich durch deinen ganzen Körper, beginne an den Füßen. Wie fühlen sich deine Füße an? Hast du kalte Zehen? Berühren deine Fersen den Boden? Wie fühlen sich deine Unterschenkel an? Gehe auf diese Art und Weise durch deinen ganzen Körper, bis du am Kopf angelangt bist. Atme noch drei mal tief ein und aus, fange ganz langsam an deine Hände und Füße zu bewegen, recke und strecke dich genüsslich, gähne und öffne langsam die Augen und komme zurück ins Hier und Jetzt.

## Spüre in dich hinein...

- Wie fühlt sich dein Körper an?
- Ist dir kalt oder warm?
- Spürst du ein Kribbeln?
- An welchen Stellen berührt dein Körper den Boden?
- Wo spürst du Hohlräume?
- Wie fühlt sich deine Kleidung am Körper an?
- Bist du entspannt oder eher angespannt?
- Spürst du Druck oder Schmerzen?



Wenn du bei der Körperreise Verspannungen gespürt hast, dann stelle dich gerne noch mal hin und bewege dich einfach intuitiv. Was braucht dein Körper gerade? Welche Stellen brauchen Bewegung, sanft, langsam oder schnell. Schau, was dir gut tut. Fühlt es sich nicht gut an, mach eine andere Bewegung. Spüre immer wieder nach was dein Körper braucht. Oft sind es gerade die kleinen, sanften Bewegungen, die uns gut tun und Verspannungen lösen.



# Achtsamer Spaziergang...



Du kannst Achtsamkeit auch bei einem Spaziergang zum Beispiel üben. Wenn Du in den Wald oder durch die Felder gehst, lasse deine Gedanken wie Wolken vorüberziehen und gehe mit offenen Augen. Schau dir die Lichtreflexe an, wie die Sonnenstrahlen durch die Bäume fallen. Nimm den Geruch der Tannen oder Blumen wahr, höre die Vögel zwitschern. Bleibe zwischendurch stehen und schau dich bewusst um. Schau in die Weite, auf den Boden und in den Himmel, lasse deinen Blick umherschweifen...

## Öffne deine Augen

- Was siehst du?
- Welche Farben sind zu sehen?
- Ist es hell oder dunkel?
- Was hörst du?
- Wie fühlt sich der Boden unter deinen Füßen an?
- Was riechst du?
- Sind Tiere in deiner Nähe?
- Spürst du Sonne oder Wind auf deiner Haut?
- Wie fühlst du dich?







# Tanze dich frei...



Tanze es aus! Wenn du einen anstrengenden Tag hattest, dich vielleicht geärgert hast oder genervt bist, mache laut deine Lieblingsmusik an und fange an zu tanzen. Lasse deinen Gefühlen freien Lauf und folge dem natürlichen Instinkt deines Körpers sich nach der Musik zu bewegen. Sei unbefangen wie ein Kind, tanze wild und hemmungslos, hüpfе, springe, alles wonach dir gerade ist. Tanzen und bewegen baut Stress ab und setzt Endorphine frei, die sorgen für Glücksgefühle und gute Laune.

Wenn du eine Veränderung deiner Stimmung wahrnimmst und das Tanzen beendest, bleibe noch eine Weile ruhig stehen oder lege dich kurz auf den Boden und spüre in dich hinein. Spürst du dein Herz schlagen, wie das Leben in dir pulsiert? Wie dein Körper von der Bewegung kribbelt und das Blut durch deine Adern rauscht? Spürst du deinen Atem, der dich mit Lebensenergie füllt und sich langsam beruhigt und zur Ruhe kommt? Spürst du, wie sich dein ganzer Körper und Geist entspannt?

## Tanze es aus!

- Lasse deinen Gefühlen freien Lauf!
- Lache, weine, schreie!
- Lass deinen Körper sich von alleine bewegen!
- Hüpfе, springe, tanze wild und frei!
- Hörst du die Musik?
- Spürst du den Rhythmus?
- Fühlst du deinen Körper?
- Wie verändert sich deine Stimmung?





# Achtsam dem Atem lauschen...

Setze dich auf einen Stuhl oder im Schneidersitz auf den Boden oder ein Meditationskissen. Wichtig ist, dass du entspannt, aber aufrecht sitzt. Eine aufrechte Haltung erhöht die Konzentrationsfähigkeit. Schließe nun sanft deine Augen, lege die Hände locker auf deine Oberschenkeln ab und atme ruhig durch die Nase ein und aus. Versuche nicht deinen Atem zu verändern, sondern beobachte ihn einfach nur. Wo spürst du deinen Atem am intensivsten? Spürst du, wie dein Atem durch die Nase strömt? Oder wie sich deine Bauchdecke hebt und senkt? Du kannst auch eine Hand auf deinen Bauch legen, um dich auf deinen Atem zu fokussieren. Sitze einfach ruhig da und lasse deinen Atem ganz entspannt fließen. Wenn deine Gedanken abschweifen, hole sie liebevoll und achtsam zum Atem zurück.

Eine weitere tolle Atemübung ist die Wechselatmung, sie beruhigt unser Nervensystem und wirkt ausgleichend und harmonisierend. Sie schenkt einen klaren Geist, fördert die Konzentrationsfähigkeit und fördert innere Ruhe und emotionale Ausgeglichenheit. Nimm dir für die Übung ca. 5-15 Minuten Zeit.

## Wechselatmung

Du hältst dir abwechselnd ein Nasenloch zu und atmest durch das andere. Dazu nutzt du den Daumen und Ringfinger einer Hand. Du atmest links ein, während du dein rechtes Nasenloch mit dem Daumen geschlossen hältst. Dann schließt du dein linkes Nasenloch mit dem Ringfinger, öffnest dein rechtes Nasenloch und atmest rechts aus und rechts wieder ein. Dann verschließt du dein rechts Nasenloch mit dem Daumen und öffnest dein linkes Nasenloch und atmest links aus und links wieder ein und wechselst danach wieder die Seite und so weiter. Dabei atmest du ruhig und tief, ganz in deinem Rhythmus.





# Die Kraft der Dankbarkeit...



Es ist wissenschaftlich erwiesen, dass Dankbarkeit die körperliche und geistige Gesundheit verbessert. Täglich seine Dankbarkeit zu zeigen vermindert Depressionen und steigert die Zufriedenheit. Dankbarkeit steigert die Empathie und es hilft positive Beziehungen aufzubauen. Es senkt sogar den Blutdruck.

Nimm dir täglich Zeit, um mindestens 3 Dinge aufzuschreiben, wofür du dankbar bist. Vielleicht besorgst du dir ein schönes Notizbuch, in dem du jeden Tag aufschreiben kannst, wofür du dankbar bist. An Tagen wo es dir vielleicht mal nicht so gut geht, kannst du darin lesen und dir die Kraft der Dankbarkeit zu nutzen machen.

Wofür in deinem Leben bist du dankbar?

---

---

---

---

---

---

---

Welche Erfahrungen, Menschen oder andere Lebewesen machen dich besonders glücklich?

---

---

---

---

---

---

---







# M O D U L 2



  
*Melanie Peters*  
FEELGOOD COACHING

# Was bedeutet Meditation?



Worum geht es beim Meditieren eigentlich? Meditieren bedeutet, den Geist zur Ruhe kommen zu lassen. Raus aus dem Gedankenkarussell! Wer kennt das bitte nicht? Du setzt dich hin, möchtest innerlich still werden und zur Ruhe kommen und dann geht der Affenzirkus im Kopf erst richtig los. Es kommt nicht auf die Dauer an, fange ruhig mit 5 min. an und steigere dich langsam bis du etwas mehr Übung hast.

**Ganz wichtig:  
ES GIBT NICHTS ZU TUN UND NICHTS ZU ERREICHEN!**

Mache dir keinen Druck beim meditieren. Setze dich ruhig und entspannt hin, so dass du eine Zeit lang sitzen kannst, ohne die Position zu verändern. Halte dich aufrecht und gerade, schließe die Augen, atme ruhig und entspannt. Wenn Gedanken auftauchen, nimm sie wahr und lasse sie wie Wolken an dir vorüber ziehen.

Wir denken alle und das pausenlos. Es geht beim meditieren nicht darum krampfhaft an nichts zu denken, sondern einfach die Gedanken achtsam wahrzunehmen und vorbeiziehen zu lassen, ohne sich darin zu verlieren. Du kannst auch eine Hand auf deinen Bauch legen und dich auf die Atmung konzentrieren, wie sich die Bauchdecke hebt und senkt, das beruhigt den Geist und hilft dir, achtsamer zu werden.

Laut wissenschaftlichen Studien ist Meditation gut für unser Wohlergehen von Körper, Geist und Seele. Meditation fördert die körperliche und psychische Gesundheit, reduziert Stress, senkt den Blutdruck und erhöht die Konzentrationsfähigkeit.

Die Meditation ist ein sehr effektives Entspannungsverfahren und zudem ein mentales Training, mit dem wir unseren Geist und unsere Gedanken trainieren können und so somatische Beschwerden lindern oder gar heilen. Mit Hilfe von Meditation entwickeln wir eine bessere Körperwahrnehmung, verbessern unsere Schlafqualität und lernen einen bewussteren Umgang mit unseren Gedanken und Gefühlen.

Bei den Anleitungen zu den Meditationen habe ich die Beschreibung kurz gehalten, weil man nicht gleichzeitig meditieren und die Beschreibung dazu lesen kann. Ich habe dir die Meditationen als Audio Datei aufgenommen. Diese findest du zum kostenlosen Download unter <https://melanie-peters.com/freebies/>



# Anleitung zur MEDITATION

# Anleitung zur Meditation...



Es gibt viele Meditationen, ganz individuell, für alle Lebenslagen, in Stille, geführt, im Sitzen, im Liegen oder im Gehen. Manche sitzen lieber in Stille und trainieren, ihre Gedanken kommen und gehen zu lassen, ohne sich in ihnen zu verlieren. Andere mögen lieber geführte Meditationen, wo sie sich auf die gesprochenen Worte fokussieren können. Manche meditieren lieber mit geschlossenen, andere mit halb geöffneten Augen. Auch hier schaue, was sich für dich gut anfühlt.

Die **Gehmeditation** kannst du zum Beispiel gut mit einem Spaziergang, wie bereits beim Thema Achtsamkeit beschrieben, üben. Setze beim Einatmen den Fuß mit der Ferse vor dir auf, rolle ihn beim Ausatmen ganz langsam bis zur Fußspitze ab und ziehe das andere Bein nach. Dann wechselst du die Seite und bewegst dich so ganz langsam mit jedem Atemzug vorwärts. Halte nach jedem Schritt kurz inne und bewege dich dann weiter.

Bei der **Meditation im Sitzen** ist es wichtig aufrecht zu sitzen ohne dich anzulehnen. Du kannst dich auf einen Stuhl setzen, oder im Schneidersitz auf den Boden. Um eine Weile entspannt und aufrecht sitzen zu können, solltest du, um deinen Rücken zu schonen und zu entlasten, etwas erhöht sitzen. Z.B. auf einer zusammengefalteten Decke oder einem Meditationskissen. Deine Hände liegen ganz entspannt auf deinen Oberschenkeln ab, deine Augen sind sanft geschlossen oder leicht geöffnet, mit Blick nach unten auf dem Boden ruhend, dein Atem fließt ruhig.

Es geht jetzt nur noch darum zu sein. Du musst nichts tun. Beobachte deinen Atem, spüre wie die Luft ein- und ausströmt. Lasse deine Gedanken an dir vorbei ziehen und wenn du doch einem folgst, nimm es achtsam wahr und komme zu deinem Atem zurück. Du kannst dabei auch eine Hand auf den Bauch legen oder beim Einatmen "So" und beim Ausatmen "Ham" denken. Das bedeutet ICH BIN.



Beim **Bodyscan** legst du dich auf eine warme Unterlage. Liege ganz entspannt, die Füße fallen locker auseinander, die Arme seitlich am Körper. Schließe die Augen und wandere gedanklich durch deinen ganzen Körper, beginne an den Füßen. Wie fühlen sich deine Füße an? Wie fühlen sich deine Unterschenkel an? Usw. Welche Stellen berühren den Boden, wo fühlst du Hohlräume? Atme noch drei mal tief ein und aus, fange ganz langsam an deine Hände und Füße zu bewegen, recke und strecke dich genüsslich, öffne langsam die Augen und komme zurück ins Hier und Jetzt.



# Liebevolle Güte MEDITATION



# Liebevolle Güte Meditation...

Die Metta Meditation kommt aus der Buddhistischen Praxis und wir stärken in dieser Meditation die Absicht, liebevoll und wohlwollend mit uns selbst und anderen umzugehen. Wir lernen Selbstfürsorge, uns selbst genauso respektvoll, freundlich, wohlwollend und mitfühlend zu behandeln, wie wir eine gute Freundin, einen guten Freund behandeln würden.



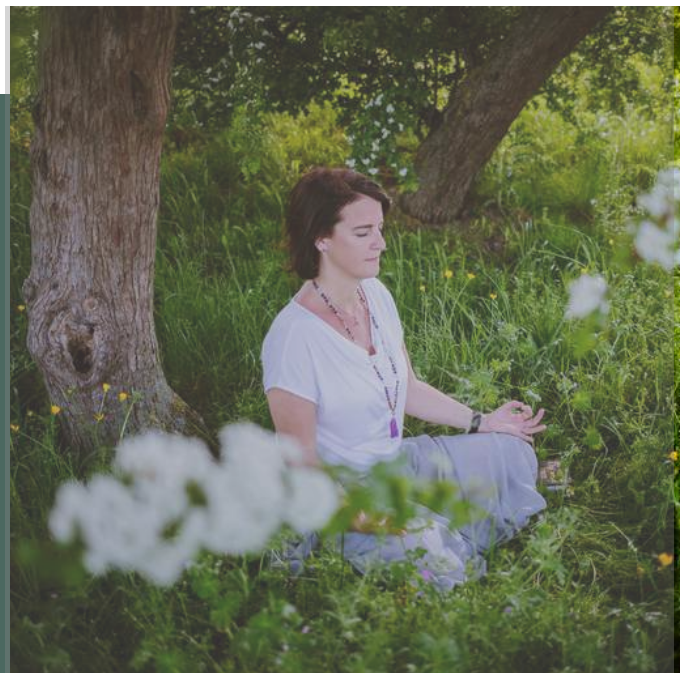
## Liebevolle Güte Meditation

Möge ich glücklich und  
zufrieden sein.

Möge ich mich immer sicher  
und geborgen fühlen.

Möge ich gesund sein.

Möge ich mit Leichtigkeit und  
Liebe durchs Leben gehen.



Mit diesen Sätzen richtest du deine Aufmerksamkeit nach innen, schließe dabei die Augen, lege vielleicht eine Hand dabei auf dein Herz und spüre, wie es sich anfühlt diese Wünsche für dich auszusprechen. Du kannst auch noch einen ganz persönlichen Satz für dich hinzufügen der dir gerade passend erscheint (z.B. „möge ich erfolgreich sein“ o.ä.) Du kannst sie aber auch etwas anders oder kürzer formulieren, so dass sie dir leicht über die Lippen gehen.

Wenn du diese Meditation eine Weile praktiziert hast und dich damit wohl fühlst, kannst du auch die Wünsche für andere Personen aussprechen. Stelle dir einfach einen geliebten Menschen vor und spreche innerlich die Sätze zu dieser Person.



## Liebevolle Güte Meditation

Mögest du glücklich und  
zufrieden sein.

Mögest du dich immer sicher  
und geborgen fühlen.

Mögest du gesund sein.

Mögest du mit Leichtigkeit  
und Liebe durchs Leben  
gehen.

Wenn du gerade mit einer Person einen Konflikt hast, oder jemandem vergeben möchtest der dir nicht wohlwollend erschienen ist, kannst du diese Sätze auch zu einer Person sprechen, die du nicht magst. Es geht aber dabei nicht darum etwas gutzuheißen was jemand Ungerechtes getan hat, sondern seinen eigenen Ärger und seine Wut oder Verletzung abzulegen und Frieden mit dem zu schließen, was man eh nicht mehr ändern kann. Indem du deine innere Haltung der Person gegenüber änderst, kannst du auch im realen Leben der Person entspannter gegenüber treten oder sogar eventuelle Konflikte beseitigen.

Zum Abschluss sagst du die Sätze noch einmal zu dir selbst und beendest die Meditation mit drei tiefen Atemzügen.



# MODUL 3



  
*Melanie Peters*  
FEELGOOD COACHING



# Achtsamkeit & Meditation in den Alltag integrieren...



Rituale sind Handlungen, die immer gleich ablaufen. Am gleichen Ort, zur gleichen Zeit, mit den gleichen Gegenständen. In der heutzutage oft stressigen und sehr fordernden Zeit, können uns Rituale kleine Auszeiten schaffen und für Ruhe und Entspannung sorgen. Rituale bauen Stress ab und sorgen für gute Laune. Sie können unser körperliches Wohlbefinden stärken, uns motivieren und beruhigen, um so unseren Lebensalltag zu bewältigen. Es gibt viele Möglichkeiten schöne Rituale zu schaffen. Du hast nun einige Übungen zur Achtsamkeit ausprobiert. Was hat dir besonders gut gefallen? Was möchtest du gerne in deinen Alltag integrieren?

Welche Meditationsart passt zu dir am besten? Im Sitzen, im Liegen oder im Gehen? In Stille oder geführt? Wie kannst du Achtsamkeit und Meditation in deinen Alltag integrieren? Denn die Meditation ist eine Form der Achtsamkeit und beides ist eng miteinander verbunden. Stelle dir dein Ritual zusammen. Vielleicht lauschst du erst 5 Minuten achtsam auf deinen Atem oder übst die Wechselatmung, die sehr beruhigend auf das Nervensystem wirkt und dabei helfen kann, in einen entspannten, ruhigen Zustand zu kommen, bevor du dann in die Meditation übergehst.

Blocke dir am besten direkt für morgens und/oder abends einen festen Termin für dein Achtsamkeitsritual. Mit einem schönen Morgenritual kannst du entspannt, fokussiert und motiviert in den Tag starten. Überlege dir, was du am Morgen brauchst, was dir besonders gut tun würde, damit du dafür auch bereit bist, ein paar Minuten früher aufzustehen. Was könnte es sein? Eine kleine geführte Meditation vielleicht? Oder 5 Minuten deinem Atem lauschen und dich ausgiebig recken und strecken? Deinen Kaffee oder Tee achtsam trinken? Ein paar Minuten achtsame Bewegungen? Was auch immer es ist, sollte es dir das Aufstehen erleichtern und dir Freude bereiten.

Beim Abendritual geht es genauso darum rauszufinden, was du nach einem vielleicht stressigen, vollen oder ereignisreichen Tag brauchst, um zur Ruhe zu kommen und abzuschalten. Jeder Mensch ist individuell und so hat auch jeder andere Bedürfnisse. Finde auch hier, ganz nach deinen Bedürfnissen, was dir gut tut.



Um deine Achtsamkeitsrituale in deinen Alltag bestmöglich zu integrieren ist es hilfreich, feste Zeiten einzuplanen und regelmäßig zu praktizieren. Um Gewohnheiten zu verändern oder neue zu etablieren braucht es Zeit. Du kannst dir auch kleine Erinnerungen auf Post-it's verteilen, damit du deine Achtsamkeit im Alltag nicht vergisst. Vielleicht eins an deiner Kaffeemaschine oder am Teekocheher "achtsam genießen" oder eins an deinen Bildschirm "achtsam atmen" usw. Werde kreativ und beobachte, was sich in den nächsten Wochen und Monaten verändert.

### Meine Lieblingsmeditation

---

---

---

---

---

---

---

Wann will ich mir Zeit für Achtsamkeit und Meditation nehmen, so dass ich es regelmäßig praktiziere?

---

---

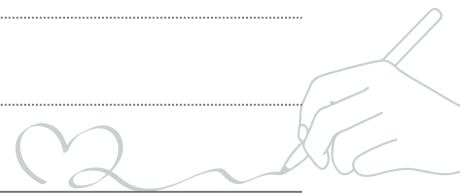
---

---

---

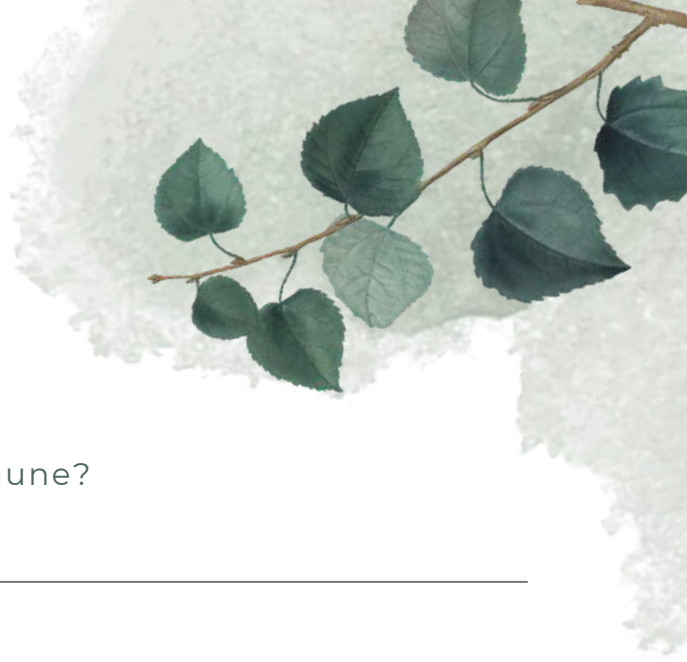
---

---





# Rituale...



Was motiviert dich und macht dir gute Laune?

---

---

---

---

---

---

---

---

Was tut dir gut und hilft dir zu entspannen?

---

---

---

---

---

---

---

---

Wobei vergisst du Zeit und Raum?

---

---

---

---

---

---

---

---





## Dein Morgen-Achtsamkeits-Ritual

---

---

---

---

---

---

---

---

## Dein Abend-Achtsamkeits-Ritual

---

---

---

---

---

---

---

---

## Achtsamkeit für Zwischendurch - Post-it Erinnerungen

---

---

---

---

---

---

---

---



# Hindernisse und Schwierigkeiten...



Kein Tag ist wie der andere und so wirst du Tage haben, an denen du achtsam bist und dich auf die Meditation konzentrieren kannst und du wirst Tage haben, an denen du scheinbar alles vergessen hast. Das ist ganz normal.

Übe dich in Geduld. Meditation und Achtsamkeit brauchen unsere volle Aufmerksamkeit und die ist es im Alltag oft schwer zu bewahren.

Das wichtigste ist, dass du dir keinen Druck machst. Meditation soll dich entspannen und nicht stressen. Sei freundlich zu dir selbst und Sorge gut für dich. Es gibt hier kein Richtig oder Falsch und wenn es mal nicht funktioniert, versuche es einfach am nächsten Tag erneut.

Glücklicherweise ist unser Gehirn erstaunlich anpassungsfähig und kann sich an neue Gegebenheiten anpassen, indem es neue neuronale Netzwerke bildet oder bestehende verändert. Gewohnheiten sind ein Beispiel dafür, wie das Gehirn durch kontinuierliche Wiederholung bestimmter Handlungen neuronale Verbindungen verstärkt und festigt, um diese Handlungen automatisch und effektiv auszuführen. Wir können uns das wie Trampelpfade im Gehirn vorstellen, die immer deutlicher werden, je öfter wir sie gehen und anders herum wieder verblassen, wenn wir neue Wege einschlagen.

Diese Fähigkeit des Gehirns, sich anzupassen und zu verändern, wird als "Neuroplastizität" bezeichnet und ermöglicht uns das Lernen und die Anpassungsfähigkeit bis ins hohe Alter. Wir sind also jederzeit in der Lage, neue Fähigkeiten zu erlernen oder alte Gewohnheiten zu ändern.

Es ist es wie beim Muskelaufbau. Das geht auch nicht von heute auf Morgen. Wichtig ist, am Ball zu bleiben und täglich über einen längeren Zeitpunkt zu üben. Ins Fitnessstudio musst du auch regelmäßig gehen, um deinen Traumkörper zu formen. Genauso kannst du mit regelmäßiger Übung deinen Geist formen.



# Du möchtest mehr?

Du wünschst dir individuelle,  
persönliche Unterstützung auf deinem  
Weg zu dir selbst?  
Gerne begleite ich dich  
auf deiner Reise!



In einem kostenlosen, unverbindlichen  
Kennenlerngespräch können wir schauen,  
ob die Chemie stimmt und wie ich dich  
unterstützen kann.

Schreibe mir gerne eine E-Mail an  
[info@melanie-peters.com](mailto:info@melanie-peters.com)

oder per WhatsApp an +49 178 187 92 84

Ich freue mich auf dich!