mindful@home 2021

„Der beste Zeitpunkt zu üben ist immer jetzt." Thich Nath Hanh

Im MBSR-8-Wochenkurs, einem Kompakt-Kurs mit MBSR-Elementen oder an einem Achtsamkeitstag hast du Achtsamkeit als Übungspraxis und Haltung kennen gelernt.

mindful@home ist eine Einladung, regelmäßig im täglichen Geschehen weiter zu üben. Dabei möchte ich dich als MBSR-Lehrerin auch 2021 weiterhin online unterstützen.

Was übst du mit mindful@home?

MBSR, entwickelt von Jon Kabat-Zinn, ist vielfach in seiner Wirkung auf mentale Kompetenzen erforscht. Gefördert werden bei regelmäßiger Übung nicht nur Fähigkeiten der Stressbewältigung sondern auch eine verbesserte Selbstwahrnehmung und Aufmerksamkeit, eine verstärkte Kommunikation zwischen Gedanken und der Verarbeitung von Emotionen, Problemlösefähigkeiten, Verbundenheit und Mitgefühl.

Achtsamkeit ist die Fähigkeit, im gegenwärtigen Moment zu ruhen: bewusst, absichtslos und bewertungsfrei.

Auf diese Weise im gegenwärtigen Moment innehaltend findest du in eine direkte Verbindung mit dir selbst über die bewusste Ausrichtung der Aufmerksamkeit auf deinen Atem, der ganz von alleine fließt. Im Kontakt mit dem ständigen Wechsel von „ein" und „aus" in deinem Atemgeschehen begleitet von Bewegung im Körper kannst du auch Gedanken und Gestimmtheiten wahrnehmen und deinen Körper spüren.

Dabei öffnest du dich ohne Bewertung für das, was jetzt gerade da ist, kannst interessiert erforschen, ohne dabei etwas Bestimmtes erreichen zu müssen. Sowohl Angenehmes als auch Unangenehmes dürfen sein. Statt Anstrengung und Veränderungsdruck entdeckst du den Raum der Wahlfreiheit. Du erlaubst dir in diesem Raum Freundlichkeit und Selbstfürsorge, probierst Perspektivwechsel aus und stärkst in der beobachtenden inneren Distanz Gelassenheit und Entspannung.

Die Idee zu mindful@home ist im Frühling 2020 während der Einschränkungen durch das Corona-Virus entstanden. Mein laufender MBSR-8-Wochenkurs wurde nach Woche 5 durch den Lockdown unterbrochen. Um nicht auch den Prozess der Entwicklung im Üben mittendrin zu unterbrechen, haben wir per Zoom weitergemacht und in der gemeinsamen Online-Meditation eine besondere Verbundenheit erlebt.

Die Anleitung der Achtsamkeitsmeditation ist für mich ein Geschehen aus dem gegenwärtigen Moment heraus, das auch getragen wird von der Gemeinschaft der Übenden. Nach dem ersten positiven Erleben, dass Gemeinschaft auch über dieses Medium möglich ist, ist Anfang April eine offene wöchentliche Meditationsgruppe entstanden aus dem Kreis meiner ehemaligen Kursteilnehmer-/innen. mindful@home ist eine Weiterentwicklung und ich danke allen für kostbares Feedback und Anregungen.

Seit August 2020 gibt es mindful@home in der Kombination einer **monatlichen gemeinsamen Meditation** über Zoom und einer **Mediathek** mit verschiedenen Audio-Anleitungen und Impulsen zur Achtsamkeit.

Wie kannst du mit mindful@home üben?

- Dir steht eine **Mediathek** mit folgenden Inhalten zur Verfügung:
  - Meine Audiodateien mit den formellen Übungen aus dem MBSR-8-Wochenkurs: Bodyscan, achtsame Körperbewegungen aus dem Yoga, Sitzmeditation (jeweils etwa 45 Minuten).
  - Weitere Meditationsanleitungen als Audiodateien z.B. Bergmeditation, Seemeditation und Mettameditation (Herzensgütemeditation).
  - Meine Audiodateien aus dem Training „Achtsamkeit am Arbeitsplatz": Kurzversionen (5-15 Minuten) z.B. von Bodyscan, Sitzmeditation, Yoga, Achtsam Innehalten, Atembeobachtung, Gehmeditation.
  - Audiodateien mit Aufnahmen der verschiedenen Anleitungen aus dem Zoom-Raum. Hier kommt monatlich eine neue aktuelle Meditation dazu. Eine Liste der bisherigen Meditationen mit kurzen Beschreibungen findest du im Anhang 1.
  - Textdateien mit Impulsen zur Achtsamkeit: z.B. Übungsideen für die informelle Praxis oder Texte zu den Achtsamkeitsqualitäten oder anderen Themen.

- Einmal monatlich kannst du an einer **angeleiteten Meditation in meinem Zoom-Meditationsraum** teilnehmen. Wir treffen uns immer am 2. Donnerstag im Monat um 19.30 Uhr (ausnahmsweise in einigen Monaten am 1. oder 3. Donnerstag). Für die Achtsamkeitsübungen brauchst du eine entsprechende Sitzgelegenheit (Stuhl, Hocker, Kissen, Bänkchen) oder - wenn du im Liegen üben willst - eine Matte. Die Meditation ist etwa 20 Minuten lang. Danach kannst du entweder direkt den Zoom-Raum verlassen oder noch die Möglichkeit nutzen zu Austausch oder Fragen. Die Meditationsanleitung steht dir anschließend in der Mediathek zur Verfügung.

- Jedes Quartal gibt es das Angebot einer zusätzlichen besonderen Online-Übungsaktion.

Was erwartet dich bei der Online-Meditation?

- Ca. 20 Minuten Meditationsanleitung, danach für alle, die mögen, eine Zeit für Austausch und Fragen.
- Die Zoom-Technik funktioniert auf PC, Laptop, Tablet oder Smartphone. Du bekommst einen Einladungs-Link, über den du dich einloggen kannst. Zunächst gelangst du in einen Warteraum. Von dort bekommst du von mir Zutritt zum Zoom-Raum und erscheinst dort mit deinem Bild und Namen. Es ist möglich, die Kamera auszuschalten. Bei der Einwahl in den Zoom-Raum gibst du deinen Namen an (Vorname reicht).
- Während der Meditationsanleitung werden alle Mikrophone der Teilnehmenden von mir stumm geschaltet und in der Austauschzeit wieder frei gegeben.

Welche Termine und Aktionen sind 2021 geplant?

Online-Meditation im Zoom-Raum jeden zweiten Donnerstag immer um 19:30 Uhr (einzelne Ausnahmen z.B. wegen Feiertagen sind gekennzeichnet):

- 21.01.2021 (3.Donnerstag im Monat)
- 11.02.2021
- 11.03.2021
- 08.04.2021
- 06.05.2021 (1.Donnerstag im Monat)
- 10.06.2021
- 08.07.2021
- 19.08.2021 (3.Donnerstag im Monat)
- 16.09.2021 (3.Donnerstag im Monat)
- 14.10.2021
- 11.11.2021
- 09.12.2021

Zusätzliche besondere Online-Übungsaktionen 2021:

Online-Achtsamkeitstag an einem Samstag oder Sonntag im Februar – An diesem Tag wechseln sich gemeinsame Meditationszeiten im Zoom-Raum mit selbstgestalteten Zeiten ab. Es ist auch möglich, den Tag im Schweigen zu verbringen, um eine intensive Verbundenheit mit sich selbst zu stärken.

- 7.00 – 8.30 Uhr gemeinsamer Start in den Tag mit Sitzmediation und Körperbewegung über Zoom
- 8.30 – 10.00 Uhr Frühstück und Zeit für sich
- 10.00 – 11.30 Uhr gemeinsame Mediationszeit und Austausch über Zoom
- 11.30 – 14.00 Uhr Essen zubereiten, Mittagessen, Zeit für sich
- 14.00 – 15.00 Uhr Zeit zum achtsamen gehen
- 15.00 – 16.30 Uhr gemeinsame Meditationszeit und Austausch über Zoom
- 16.30 – 17.00 Uhr Abschluss über Zoom

Gemeinsame Morgenmeditation – Wir treffen uns in einer ausgewählten Woche jeden Morgen online im Zoom-Raum, um mit einer Meditation in den Tag zu starten. In Frage kommen im zweiten Quartal KW 15 (12.-16.04.2021) oder KW 18 (03.-07.05.2021).

Aktionswoche zur informellen Praxis – In dieser Woche stellen wir das Üben der informellen Praxis in den Mittelpunkt und tauschen uns hierzu aus. Geplant ist die Aktion für KW 35 (30.08.-03.09.2021) oder KW 39 (27.09.-01.10.2021). Ich stelle in dieser Woche täglich eine Anregung per E-Mail zur Verfügung, die jede/r für sich in den Alltag integriert. Am Ende der Woche kommen wir zu einem Austausch im Zoom-Raum zusammen.

Adventsmeditation – An den vier Adventssonntagen besteht abends das Angebot einer jeweils 20 minütigen Meditation im Zoom-Raum.

Was kostet mindful@home und wie kannst du dich anmelden?

Der monatliche Nutzungsbeitrag für mindful@home beträgt 10 Euro.

Besondere Online-Übungsaktionen sind für die Teilnehmer-/innen bei einem Jahresabo im Beitrag enthalten. Alle anderen können diese auf Anfrage gerne dazu buchen.

Alle Preise enthalten die jeweils gültige UST. Ermäßigung z.B. in Studium oder Ausbildung oder bei Arbeitslosigkeit auf Anfrage.

Du gibst auf deiner Anmeldung (Formular im Anhang 1) einen gewünschten Teilnahme-Zeitraum an (mindestens 3 Monate). Anschließend erhältst du eine Rechnung. Den Rechnungsbetrag kannst du entweder komplett überweisen oder in monatlichen Raten per Dauerauftrag überweisen. Ein Anmeldeformular findest du im Anhang 2.

Mit der Beitragszahlung erhältst du den Zoom-Link für die Online-Meditationen und / oder ein Passwort für die Mediathek. Der Zugang erfolgt über meine homepage www.maria-koehne.de

Geschenkgutscheine

Für **mindful@home** stelle ich gerne auch Geschenkgutscheine aus.

- Z.B. über einen Zeitraum X Teilnahme an mindful@home
- Z.B. Teilnahme an einer der Online-Übungsaktionen im Zoom-Raum

Möglich ist auch ein Gutschein zum Erwerb einzelner Mediationsanleitungen als MP3 oder auf CD. Eine einzelne Anleitung kostet 8 Euro, bei Kauf von drei oder mehr Aufnahmen kostet die einzelne Anleitung 6 Euro. Für Fertigstellung und Versand einer CD kommen je nach Umfang Kosten für Verpackung und Versand hinzu. Eine Liste der Anleitungen findest du im Anhang 2.

Weitere Anregungen und Ideen sind herzlich willkommen.

Ich freue mich, dich bei mindful@home begrüßen zu dürfen.

Maria Köhne

Anhang 1:

Anmeldung zur Teilnahme an mindful@home 2021 – eine Online-Unterstützung zum Üben von Achtsamkeit zuhause

Anbieterin: MBSR-Lehrerin und Dipl. Psych. Maria Köhne, Walburgastr. 29, 59872 Meschede

Name	
Anschrift	
Telefon	
E-Mail	
Erfahrung mit MBSR / Achtsamkeit	

Hiermit melde ich mich an zur Teilnahme an mindful@home für folgenden Zeitraum in 2021 (mindestens 3 Monate):

mindful@home / Online-Meditation und Mediathek	von bis (gewünschten Zeitraum 2021 bitte eintragen)

Die Informationen (s. Rückseite) zu Leistungsbeschreibung, Technik und Datenschutz im Rahmen von mindful@home sind mir bekannt.

Datum

Unterschrift

mindful@home ist eine Einladung, regelmäßig im täglichen Geschehen Achtsamkeit zu üben. Dabei möchte ich dich als MBSR-Lehrerin online unterstützen.

Dir steht eine **Mediathek** mit folgenden Inhalten zur Verfügung:

- Meine Audiodateien mit den formellen Übungen aus dem MBSR-8-Wochenkurs: Bodyscan, achtsame Körperbewegungen, Sitzmeditation (jeweils etwa 45 Minuten).
- Weitere Meditationsanleitungen als Audiodateien z.B. Bergmeditation, Seemeditation und Mettameditation (Herzensgütemeditation).
- Meine Audiodateien aus dem Training „Achtsamkeit am Arbeitsplatz": Kurzversionen (5-15 Minuten)
- Audiodateien mit Aufnahmen der verschiedenen Anleitungen aus dem Zoom-Raum.
- Textdateien mit Impulsen zur Achtsamkeit: z.B. Übungsideen für die informelle Praxis

Einmal im Monat kanst du an einer **angeleiteten Meditation in meinem Zoom-Meditationsraum** teilnehmen. Nach ca. 20 Minuten Meditationsanleitung, kannst du den Raum verlassen oder noch an einer Zeit für Austausch und Fragen teilnehmen. Die Meditation steht anschließend in der Mediathek zur Verfügung.

Besondere Online-Übungsaktionen sind für die Teilnehmer-/innen bei einem Jahresabo im Beitrag enthalten. Alle anderen können diese auf Anfrage gerne dazu buchen.

Termine 2021: Online-Meditation im Zoom-Raum am zweiten Donnerstag immer um 19:30 Uhr

- 21.01.2021 (3.Donnerstag im Monat)
- 11.02.2021
- 11.03.2021
- 08.04.2021
- 06.05.2021 (1.Donnerstag im Monat)
- 10.06.2021
- 08.07.2021
- 19.08.2021 (3.Donnerstag im Monat)
- 16.09.2021 (3.Donnerstag im Monat)
- 14.10.2021
- 11.11.2021
- 09.12.2021

Der monatliche Nutzungsbeitrag für mindful@home beträgt 10 Euro. (Preise inkl. 19% UST)

Du gibst auf der Anmeldung einen gewünschten Teilnahme-Zeitraum an (mindestens 3 Monate). Anschließend erhältst du eine Rechnung. Den Rechnungsbetrag kannst du entweder komplett oder in monatlichen Raten per Dauerauftrag überweisen.

Mit der Beitragszahlung erhältst du per E-Mail den Zoom-Link für die Online-Meditationen und/oder ein Passwort für die Mediathek.

Technik und Datenschutz: Die Datenschutzinfos von Zoom kann man hier nachlesen: https://us02web.zoom.us/docs/en-us/privacy-and-security.html

Ich habe mich zurzeit für Zoom entschieden, da diese Technik sehr stabil funktioniert und auch gute Möglichkeiten zum Austausch bietet. Ich habe eine Lizenz für Zoom-Pro und nutze die jeweils aktualisierte Version mit datenschutzfreundlichen Voreinstellungen von Zoom, die konform sind nach Art. 25 Abs. 2 DSGVO. Aufnahmen mache ich im Rahmen des Zoom-Meetings nur von meinen Meditationsanleitungen und nicht von möglichen Austausch- oder Fragezeiten. Die Zoom-Technik funktioniert auf PC, Laptop, Tablet oder Smartphone. Du bekommst einen Einladungs-Link, über den du dich einloggen kannst. Zunächst gelangst du in einen Warteraum. Von dort bekommst du von mir Zutritt zum Zoom-Raum und erscheinst dort mit deinem Bild und Namen. Es ist möglich, die Kamera auszuschalten. Bei der Einwahl in den Zoom-Raum gibst du deinen Namen an (Vorname reicht).

Anhang 2:

mindful@home – Liste der Meditationsanleitungen in der Mediathek (Stand November 2020)

Übungsanleitungen aus dem MBSR-8-Wochenkurs

1. **Bodyscan** – 44 Min.
   Im Body-Scan übst du, im Körper zu sein und mehr auf seine Signale zu hören. Mit deiner Aufmerksamkeit durchwanderst du Augenblick für Augenblick bewusst verschiedene Körperregionen. Dabei erlaubst du dir eine bewertungsfreie Wahrnehmung ohne etwas erreichen zu müssen. Im Erforschen und Entspannen lernst du den Körper auf eine neue Art kennen und übst dich gleichzeitig darin, über einen längeren Zeitraum Aufmerksamkeit auszurichten und im gegenwärtigen Moment zu verweilen. Du kannst im Liegen oder Sitzen üben.

2. **Achtsame Körperbewegung aus dem Yoga** - 45 Min.
   Du übst in den sanften Bewegungen, die Aufmerksamkeit immer im gegenwärtigen Moment bei deinem Körper zu halten. Regelmäßiges Praktizieren unterstützt die Entwicklung von innerer Ruhe und Achtsamkeit. Hilfreich ist Anfängergeist, um immer wieder neu in diesem Moment mit dieser Bewegung zu sein. Du kannst gleichmäßig fließend üben oder mit den Bewegungen experimentieren, sie auch individuell abändern oder zwischendurch immer wieder Pausen machen, in denen du den Körper spürst.
   Jon Kabat-Zinn beschreibt die Wirkung des Yoga mit den Worten: „Vielleicht ist das Bemerkenswerteste am Yoga, dass man sich hinterher wie neugeboren fühlt, selbst wenn man vorher völlig erschöpft war. Der ganze Mensch wird im wahrsten Sinne des Wortes regeneriert"

3. **Sitzmeditation lang** – 41 Min. und **Sitzmeditation kurz** – 15 Min.
   „Die Meditation ist eine Art von Beschäftigung, wenn nicht gar die einzige, bei der es nicht darum geht, etwas zu erreichen oder irgendwohin zu gelangen, sondern darum, vollkommen da zu sein. Es geht im wahrsten Sinne des Wortes um unser Da-Sein" (Jon Kabat-Zinn).
   Im Üben kannst du dich im Beobachten deines Atems immer wieder wie mit einem Anker im gegenwärtigen Moment fest machen. Du lernst, dass auch Geräusche, Gedanken, Gestimmtheiten und Körperempfindungen ständiger Veränderung unterliegen. Du kannst sowohl Angenehmes als auch Unangenehmes kommen und gehen lassen, ohne zu bewerten. So entwickelst du im regelmäßigen Üben mehr Gelassenheit und Klarheit über automatisch ablaufende Verhaltensmuster und Reaktionen.

4. **Bergmeditation** – 19 Min.
   Diese Bergmeditation ist angelehnt an den Text von Jon Kabat-Zinn in „Im Alltag Ruhe finden". Du verbindest dich mit Bild und Qualitäten eines Berges. Im Üben stärkst du deine Sitzhaltung und Gelassenheit im Umgang mit ständig wechselnden „Wetterlagen" in Bezug auf deine Gedanken, Gestimmtheiten und Körperempfindungen.

5. **Seemeditation** - 15 Min.
   Diese Seemeditation ist angelehnt an den Text von Jon Kabat-Zinn in „Im Alltag Ruhe finden". Du verbindest dich mit Bild und Qualitäten eines Sees. Im Üben kannst du den inneren Raum der Stille entdecken, der auch inmitten ständig wechselnden Geschehens möglich ist.

6. **Mettameditation** – 19 Min.
   Das altindische Pali-Wort „Metta" bedeutet freundschaftliche Zuneigung. In dieser Meditation übst du Freundlichkeit gegenüber dir selbst und gegenüber anderen. Du richtest deinen Geist bewusst aus auf eine freundliche Haltung – eine hilfreiche Unterstützung auch für deine Meditationspraxis.

Anleitungen aus dem Zoom-Meditationsraum

7. **Meditation Gasthaus** - Länge 23 Min.
   Meditation im Sitzen oder Liegen / Der Text „Das Gasthaus" von dem persischen Dichter Rumi aus dem 13.Jahrhundert ist Grundlage dieser Meditation. Du erkundest den eigenen inneren Raum der Gastfreundschaft und nimmst die Gäste des Tages bewusst wahr: verschiedene Gedanken, Gefühle und Körperempfindungen mit Freundlichkeit "begrüßen und bewirten", ohne zu bewerten. So wird es möglich, im gegenwärtigen Moment auch den Umgang mit schwierigen Gästen zu üben.

8. **Mitfühlender Bodyscan -** Länge 32 Min.
   Meditation im Liegen oder Sitzen / Den Körper von den Füßen bis zum Scheitelpunkt durchwandern und dabei den Empfindungen in verschiedenen Körperbereichen bewusst mit Freundlichkeit für dich selbst begegnen.

9. **Atembeobachtung** - Länge 22 Min.
   Meditation im Sitzen oder Liegen / In der Beobachtung übst du deinen Atem im Mittelpunkt deiner Aufmerksamkeit zu halten und dich so zu sammeln. Zunächst ausgerichtet auf den ständigen Wechsel von Ein- und Ausatmen, erweiterst du die Aufmerksamkeit auf das Geschehen im Körper – Bewegung z.B. im Bauch- oder Brustraum verbunden mit verschiedenen Empfindungen wie z.B. Weite oder Enge.

10. **Beim Atem bleiben** – Länge 20 Min.
    Meditation im Sitzen oder Liegen / Du folgst deinem Atem ohne zu bewerten und ohne etwas erreichen zu müssen. Dabei nimmst du auch immer wieder verschiedene andere Möglichkeiten wahr, auf die sich deine Aufmerksamkeit richten kann: Geräusche, Gedanken, Gestimmtheiten und Körperempfindungen. Du übst, diese immer wieder in den Hintergrund treten zu lassen und beim Atem zu bleiben.

11. **Sitzmeditation mit verschiedenen Toren der Wahrnehmung** – Länge 27 Min.
    Meditation im Sitzen (auch im Liegen möglich) / Im ersten Teil richtest du deine Aufmerksamkeit nacheinander auf die verschiedenen Tore deiner Wahrnehmung: sehen, den Körper spüren, hören, riechen, schmecken, Gedanken wahrnehmen. Im zweiten Teil bleibst du bei deinem Atem.

12. **Bodyscan** – Länge 25 Min.
    Meditation im Liegen oder Sitzen / Du beginnst mit einer Ausrichtung auf deinen Atem, durchwanderst dann deinen Körper von den Füßen bis zum Scheitelpunkt und verweilst im letzten Teil in der Beobachtung deines Atems so wie er im ganzen Körper spürbar ist.

13. **Mettameditation** – Länge 28 Min.
    Meditation im Sitzen oder Liegen / Das altindische Pali-Wort „Metta" bedeutet freundschaftliche Zuneigung. In dieser Meditation übst du Freundlichkeit gegenüber dir selbst und gegenüber anderen. Du richtest deinen Geist bewusst aus auf eine freundliche Haltung – eine hilfreiche Unterstützung für deine Meditationspraxis. Du übst mit den folgenden Metta-Sätzen: „Möge mein Herz erfüllt sein von Wohlwollen und Liebe." „Mögest du dich sicher und geborgen fühlen und frei sein von Leid." „Mögest du im Frieden und glücklich sein." „Mögest du gesund sein und mit Leichtigkeit leben." Im weiteren Verlauf der Mettameditation sprichst du die Sätze auch anderen zu.

14. **Bergmeditation** – Länge 24 Min.
    Meditation im Sitzen / In der Bergmeditation verbindest du dich mit Bild und Qualitäten eines Berges. Im Üben stärkst du deine Sitzhaltung und Gelassenheit im Umgang mit ständig wechselnden „Wetterlagen" in Bezug auf deine Gedanken, Gestimmtheiten und Körperempfindungen.

15. **Sitzmeditation mit Atembeobachtung** – Länge 19 Min.
    Meditation im Sitzen (auch im Liegen möglich) / In dieser Meditation übst du verschiedene Möglichkeiten der Atembeobachtung und die Akzeptanz wechselnder Aufmerksamkeitsobjekte (Geräusche, Körperempfindungen, Gedanken).

16. **Bodyscan Körper und Geist** – Länge 25 Min.
    Meditation im Liegen (auch im Sitzen möglich) / In diesem Bodyscan übst du eine Haltung des Beobachtens: du nimmst zunächst verschiedene Körperempfindungen wahr und bringst dann über den Stirnraum die Aufmerksamkeit zu deinem Geist.

17. **Ich nehme mich an** – Länge 19 Min.
    Meditation im Sitzen oder Liegen / In dieser Meditation erkundest du die Qualität des Annehmens und Angenommenseins. Du übst Freundlichkeit für dich selbst und stärkst dein Selbstmitgefühl.

18. **Meditation Lächeln** – Länge 23 Min.
    Meditation im Sitzen oder Liegen / In dieser Meditation verbindest du die Atembeobachtung mit einem Lächeln: einatmend erlaubst du dir ein Lächeln und ausatmend schenkst du diesem Lächeln Raum in deinem Körper. Auf diese Weise kannst du hier und jetzt verweilen und die Energie des Lächelns erkunden.

19. **Sechs Mantras liebevollen Sprechens** – Länge 25 Min.
    Meditation im Sitzen oder Liegen / Nach einer Zeit des Ankommens hier und jetzt bei dir selbst hörst du sechs Mantras liebevollen Sprechens. Zunächst sprichst du dir diese kurzen Sätze selbst zu, danach hörst du sie als Haltung für den Kontakt mit anderen. Die sechs Mantras liebevollen Sprechens mit sich selbst und anderen habe ich einem Buch von Thich Nath Hanh entnommen mit dem Titel „achtsam sprechen – achtsam zuhören". Sie lauten: „Ich bin für dich da." / „Ich weiß, dass du da bi*st, und ich bin sehr glücklich." / „Ich weiß, dass du leidest, und darum bin ich für dich da." / „Ich leide, bitte hilf mir." / „Dies ist ein glücklicher Moment." / „Du hast teilweise recht."*

20. **Tagesrückblick inmitten von allem** – Länge 22 Min.
    Meditation im Sitzen oder Liegen / Im Tagesrückblick verbindest du dich mit deinem Körper, deinem Geist, deinen Gefühlen und erweiterst dann die Aufmerksamkeit auch auf Begegnungen mit anderen. Du erkundest die verschiedenen Bereiche und erlaubst dir bewusst zu sein sowohl für angenehme als auch für unangenehme Augenblicke. Inmitten von allem ist immer wieder Raum für diesen Atemzug jetzt und einen Moment der Dankbarkeit.

21. **Morgenmeditationen** – Länge zwischen 18 und 22 Min.
    Fünf verschiedene Meditationen, um in den Tag zu starten: „Die Sinne wecken", „Den Körper wecken", „Mit dem Atem den Tag beginnen", „Den Geist wecken", „Mit Selbstfürsorge den Tag beginnen"