

Ausbildung

Kursanleiter/in für Meditation Stufe I



MEDITATIONSTRAINER
KARSTEN SPADERNA



Inhalt

- 4 Allgemeines
- 5 Meditation wirkt
 - Positive Auswirkungen
 - Meditation senkt hohen Blutdruck
 - Auch unter Stress bessere Werte
 - Schlussfolgerung
- 8 Was ist eine Ausbildung zur/zum Kursanleiter/in für Meditation?
- 8 Integration in verschiedene Branchen und Institutionen
- 9 Wer bietet die Ausbildung an?
- 10 Was beinhaltet die Ausbildung?
- 10 Für wen ist die Ausbildung geeignet?
- 11 Wie lange dauert die Ausbildung?
- 12 Wo findet die Ausbildung statt?
- 12 Nutzen der Ausbildung?
- 13 Die Ausbildungsinhalte
 - Die Kunst des Atmens
 - Richtig entspannen
 - Mühelose Wahrnehmung
 - Erstes Intensivwochenende
 - Aufmerksamkeit
 - Achtsamkeit
 - Unterbewusstsein reinigen
 - Die Konzentration des Geistes
 - Der Umgang mit Widerständen und Blockaden
 - Schweigen
 - Zweites Intensivwochenende

- Unterrichts,- und Preisgestaltung
- Meditationstechniken
- Übungswochenende
- Ursache und Wirkung



- 21 Religion- und Dogmenfrei
- 21 Die Zahlungsmodalitäten
- 22 Termine
- 23 Das sagen die Ausbildungsteilnehmer/innen
- 24 Anmeldeformular
- 25 AGB's

Meditieren gefährdet deine Probleme!

-Karsten Spaderna-

Allgemeines

Für über 2,5 Millionen Deutsche ist Yoga und Meditation laut Gesellschaft für Konsumforschung mehr als ein Hobby. Über 20.000 davon nutzen Yoga und Meditation als zweites Standbein, um einen Beruf oder einen Nebenjob auszuüben der Spaß macht und widerspiegelt wofür man steht.

Ausgebildete Kursanleiter/innen für Meditation profitieren nicht nur selbst von den wohltuenden Früchten der Meditationsausbildung. Sie können das Gelernte in ihren bisherigen Arbeitsbereich integrieren oder als Zusatzleistung Haupt,- oder Nebenberuflich vermitteln.

Yogalehrer, Ärzte, Heilpraktiker, Gesundheitsbeauftragte, Führungskräfte, Geschäftsführer, Fitnesstrainer, Körpertherapeuten, aber auch Mütter, Väter, Schüler und Studenten können die Kunst der Meditation lernen und unterrichten.

Ausgebildete Kursanleiter/innen helfen Menschen beispielsweise in folgenden Zielsetzungen:

- Reduzierung stressiger und nervenaufreibender Gedanken
- Steigerung des körperlichen Wohlbefindens
- Erhöhung der Konzentrationsfähigkeit
- Minderung emotionaler Verstrickungen
- Veränderung ungewünschter Verhaltens- oder Gewohnheitsmuster
- Stärkung des Selbstbewusstseins
- Ermutigender Umgang in zwischenmenschlichen Beziehungen
- Stabilisierung der eigenen Wahrnehmung
- Verbesserung der Lebensqualität

Auf Sie als Meditationsexperten warten spannende und abwechslungsreiche Aufgaben. Nicht nur, dass jeder Ihrer Kunden andere Ziele verfolgt; auch jede Meditationseinheit und jeder Augenblick sind anders. Ob in Gruppenkursen, Workshops, Seminaren oder Personal-Trainings: Ausgebildete Kursanleiter/innen für Meditation sind nicht nur als Experte für Meditation gefragt, sondern auch als aufmerksame Zuhörer, vertrauensvolle Ansprechpartner und kompetente Übungsleiter.

Meditation ist ein bemerkenswertes Werkzeug, dass bereits weltweit Zugang in Unternehmen wie Google, Yahoo, SAP, Volkswagen, BMW und viele andere erfolgreiche Unternehmen gefunden hat.

In dieser Meditationsausbildung zur/zum Kursanleiter/in für Meditation eignen Sie sich ein fundiertes Wissen über Meditation aus über 250 Seiten schriftlichem Unterrichtsmaterial und über 130 Stunden Meditationspraxis an. Hinzu kommen viele praktische Übungen und angeleitete Meditationen als Video- und Audiodatei. Die Ausbildung wird mit einem Teilnahme-Zertifikat abgeschlossen.

Neben Achtsamkeit, Wahrnehmungsfähigkeit und einem glasklaren Verstand sind auch folgende Soft-Skills für die Teilnehmenden, deren Arbeitgeber und die künftigen Kunden interessant:

- ✓ **Selbstwahrnehmung** Das stabile und klare Verständnis über die eigenen wahrnehmbaren inneren Zustände, Vorlieben, Möglichkeiten, Gefühle und Gedanken.
- ✓ **Selbstakzeptanz** Die unkomplizierte Fähigkeit, die im eigenen inneren wahrgenommen Phänomene wie Gewohnheiten, Verhaltensweisen, Gedankenmuster und Gefühle ohne Selbstzweifel akzeptieren zu können.
- ✓ **Selbstregulation** Der förderliche Umgang, mit den eigenen inneren Zuständen, Impulsen und Möglichkeiten, der zu einem tiefen persönlichen Gefühl des Wohlbefindens führt.
- ✓ **Selbsteinschätzung** Die Kompetenz, sich seiner eigenen Fähigkeiten und Grenzen ohne Selbstzweifel bewusst zu sein, bzw. zu wissen, wann das eigene Ego notwendigerweise aufgenommen oder abgelegt werden sollte, um sich Situationen anpassen zu können und um vollkommen Neues lernen zu können.
- ✓ **Selbstvertrauen** Selbsterkenntnis über die eigenen Gefühle, Fähigkeiten und die Funktionsweise des Geistes, sowie eine zutreffende Selbsteinschätzung führen zu einem gesunden Selbstvertrauen. Schon ein wenig regelmäßige Meditationspraxis führt zu einer gesunden Selbstwahrnehmung, der die Teilnehmenden schon bald vertrauen können. Von diesem Selbstbewusstsein profitiert auch das private und berufliche Umfeld.

Meditation wirkt!

In unterschiedlichen Studien zeigt sich, dass Meditation das individuelle Wohlbefinden deutlich und langfristig fördert. Meditation entspannt die Muskeln, verlangsamt den Herzschlag, senkt den Sauerstoffverbrauch und beruhigt ganz allgemein – kein Wunder, dass Meditation gegen Herz-Kreislauf-Krankheiten wirkt und alle psychosomatischen Beschwerden lindert.

Zum Beispiel zeigte eine Fünfjahresuntersuchung, die 2000 meditierende Angestellte einer Versicherungsgruppe mit 600 000 nicht-meditierenden Versicherten verglich, dass die erste Gruppe nur halb so oft eine Klinik und deutlich seltener einen Arzt aufsuchte. Herzkrankheiten waren 87 Prozent weniger vertreten, Infekte um 30 Prozent, und Krebs kam immerhin nur halb so oft vor.

Quelle: http://www.focus.de/gesundheit/arzt-klinik/thorbrietz-kolumne/thorbrietz-diagnosen-meditation-koennte-wunder-wirken_aid_464143.html

Positive Auswirkungen

In einer weiteren Studie von Sara Lazar, Psychologin an der Harvard Medical School, wurde ebenfalls das Gehirn von Meditierenden mit einer Vergleichsgruppe ohne Meditationserfahrung verglichen. In der hier verwendeten Meditationstechnik wurde mit Körper- und Sinneswahrnehmungen gearbeitet.

Wahrnehmungen, die im Bewusstsein auftauchen, wurden dabei registriert, ohne weiter darüber nachzudenken, ansonsten ruhte die Aufmerksamkeit auf dem Atem.

In dieser Studie konnte nachgewiesen werden, dass Meditation nicht nur die Struktur des Gehirns verändert, sondern es sogar vergrößert. Genauer gesagt vergrößert regelmäßige Meditation die Dicke der Hirnareale, die mit Kognition, der Verarbeitung von Gefühlen und Wohlbefinden zu tun haben. Diese Areale der Großhirnrinde (Cortex) werden in der Regel mit zunehmendem Alter dünner. Meditation scheint also ein ebenso effektives wie angenehmes Mittel, den Alterungsprozess des Gehirns aufzuhalten und einige der negativen Auswirkungen des Alterns (wie abnehmende Gedächtnis- und kognitive Leistung) umzukehren.

Die Ergebnisse dieser Studie stimmen überein mit anderen Studien, in denen gezeigt werden konnte, dass gewisse Hirnareale durch Übung wachsen. Das Erstaunliche an Sara Lazars Studie ist, dass eine rein mentale, innerliche Aktivität wie Meditation denselben Effekt hat wie äußerlich-physische Aktivitäten, wie zum Beispiel das Lernen eines Musikinstruments, einer Sportart oder einer Sprache.

Quelle: <http://www.harvardbusinessmanager.de/blogs/wie-achtsamkeit-und-meditation-ihr-gehirn-veraendern-kann-a-1016687.html>

Meditation senkt hohen Blutdruck

Regelmäßige Meditation senkt hohen Blutdruck genauso wie entsprechende Medikamente. Zu diesem Ergebnis sind Mediziner der Universität Würzburg unter Leitung von Wolfram Voelker gekommen. Für ihre Untersuchung hatten die Wissenschaftler 52 Hochdruck-Patienten im Alter von 30 bis 70 Jahren in eine

Meditations- und eine Kontrollgruppe geteilt. Die Probanden der Meditationsgruppe absolvierten im Würzburger Benediktinerkloster eine christlich geprägte, ganzheitliche Meditation und trainierten Atemtechniken ein.

Nach einer vierwöchigen Einführung und einem weiteren Monat mit zwei jeweils 40-minütigen Meditationseinheiten pro Tag war der Ruhe-Blutdruck dieser Teilnehmer im Durchschnitt um zwölf Prozent gesunken. Auch in standardisierten Stress-Tests sowie in 24-Stunden-Blutdruck-Messungen schnitt die Meditationsgruppe signifikant besser ab. Die Teilnehmer der Kontrollgruppe zeigten dagegen in keinem Test Veränderungen.

Quelle: http://www.focus.de/gesundheit/ratgeber/herz/news/blutdruck-therapie_aid_95572.html

Auch unter Stress bessere Werte

Wie Meditation den Blutdruck senkt, sei bis dato noch unklar. Womöglich beeinflusst Meditation das vegetative Nervensystem, wodurch sich die verengten Blutgefäße von Hochdruck-Patienten entspannen. Denkbar sei auch, dass das Gehirn unter dem Einfluss der Meditation die Ausschüttung von Stresshormonen drosselt.

Quelle: Meditation und Hirnforschung Text: Martin Bohn

Schlussfolgerung

Meditation wirkt! Eine regelmäßige Meditationspraxis hat viele positive Auswirkungen auf unseren Geist und unsere Gesundheit. Sie wird in der westlichen Medizin als Entspannungsmethode empfohlen.



Die Stressforschung hat erwiesen, dass bei jeder Form der Meditation, der Blutdruck sinkt und sich die Hirnaktivität beruhigt. Herzschlag und Atmung werden ruhiger, was auch eine positive Wirkung auf die Psyche mit sich bringt.

Auch medizinisch lassen sich während der Meditation ganz bestimmte Vorgänge im Körper registrieren. So werden die Hirnströme beeinflusst: sowohl Alphawellen als auch Deltawellen werden vermehrt gemessen. Meditieren kann Endorphine freisetzen, die Glücksgefühle auslösen und die Schmerzempfindlichkeit herabsetzen. Innere Klarheit und Konzentration, wachsende Sozialkompetenz und mehr Wachheit im täglichen Arbeitsleben werden durch Meditation gefördert.

Als erfahrender und ausgebildeter Meditationstrainer möchte ich Ihnen mit dieser Meditationsausbildung helfen, Ihre eigenen Fähigkeiten auszubauen und das Gelernte professionell in Ihren Alltag zu integrieren oder sogar zu vermitteln.

Was ist eine Ausbildung zur/zum Kursanleiter/in für Meditation?

Eine Ausbildung zur/zum Kursanleiter/in für Meditation befähigt Sie, folgende Meditationstechniken zu lernen, anzuwenden und zu vermitteln:

- Atem-Meditation
- Tanz-Meditation
- Reinigungs-Meditation
- Wahrnehmungs-Meditation
- Aufmerksamkeits-Meditation
- Dankbarkeits-Meditation
- Konzentrations-Meditation
- Visualisierungs-Meditation
- Kundalini-Meditation
- Devavani-Meditation
- Nadabrahma-Meditation
- Kirtan-Meditation
- Einfühlungs-Meditation
- Dynamische-Meditation
- Achtsamkeits-Meditation



Integration in verschiedene Branchen und Institutionen

Mit Abschluss der Ausbildung und Erhalt des Zertifikats qualifizieren Sie sich für unterschiedliche Bereiche, in denen Sie ihr Wissen und die gewonnene Meditationserfahrung weitergeben können.

Die Struktur ihrer Meditationsanleitung können sie individuell festlegen und eigenständig entscheiden, in welcher Branche oder Institution sie Meditation integrieren möchten.

- Yogazentren
- Fitnessstudios
- Pädagogische Bereiche
- Bildungsbereiche

- Unternehmen
- Schulen
- Personal-Trainings
- Gruppentrainings

und viele weitere Möglichkeiten stehen Ihnen als Kursanleiter/inn für Meditation offen. Wie die Wahl auch ausfällt, immer haben Sie es als ausgebildete/r Kursanleiter/in für Meditation mit interessanten Menschen zu tun, denen sie Wissenswertes und Hilfreiches für ihren beruflichen und privaten Alltag vermitteln können.

Wer bietet die Ausbildung an?



Meditationstrainer Karsten Spaderna, geb. im Oktober 1970, bietet seit 2010 freiberuflich Meditationskurse in Gruppen, Einzeltrainings und in Unternehmen an. Zu seinen deutschlandweiten Meditationskursen im Präsenz, Online- und Hybridunterricht kommen Menschen, die Stresssymptome reduzieren, ihre Gedanken beruhigen oder beruflich oder privat etwas verändern möchten. Dabei stehen folgende Dinge im Mittelpunkt:

- **Fachlich fundierte und praxisorientierte Meditationen**

Karsten Spaderna greift nachweislich auf über 3500 Stunden Meditationserfahrung zurück und besucht bereits seit 2004 regelmäßig Weiter- und Fortbildungsmaßnahmen. Er hat eine 3-jährige Ausbildung in einer kontemplativen Meditationskunst (Sat Nam Rasayan) absolviert und über 10 Jahre im Personalbereich verschiedener Wirtschaftsunternehmen gearbeitet. Herr Spaderna legt sehr viel Wert auf das intensive Üben von professionellen Methoden und auf die Vermittlung von stets aktuellen, praxisrelevantem Wissen, das auf geprüfte Studien und Erfahrungen aus dem Selbststudium beruht.

- **Sicherer Raum für persönliche Entwicklung**

Der Ausbildungsunterricht findet in einer Atmosphäre von Präsenz, Akzeptanz und Offenheit statt. Es gibt viel Raum für Stille, Selbsterfahrung und persönliche Entwicklung. Herr Spaderna unterrichtet Meditation auf humorvolle und anwendbare Weise. Er kann die Ausbildungsteilnehmer inspirieren, motivieren und begeistern. Seine größte Motivation ist die Hilfe zur Selbsthilfe. Er besteht darauf, dass alle Teilnehmer lernen, sich selbst zu erfahren, sich zu vertrauen und eigenständig regenerieren zu können.

Was beinhaltet die Ausbildung?

Der Ausbildung liegt ein greifbares Konzept zu Grunde, dass alle Einzelaspekte der umfassenden Meditationsschulung sorgfältig aufeinander abstimmt und so innerhalb eines relativ kompakten Zeitraumes zu guten anwendbaren Ergebnissen führt. Die Ausbildung zur/zum Kursanleiter/in für Meditation beinhaltet folgende Unterrichtsthemen:

01. **Die Kunst des Atmens**
02. **Richtig entspannen**
03. **Mühelose Wahrnehmung**
04. **Aufmerksamkeit**
05. **Achtsamkeit**
06. **Unterbewusstsein reinigen**
07. **Die Konzentration des Geistes**
08. **Der Umgang mit Widerständen und Blockaden**
09. **Schweigen**
10. **Unterrichts- und Preisgestaltung**
11. **Meditationstechniken**
12. **Ursache und Wirkung**

Hinzu kommen **2 Intensivwochenende und ein Kursanleiter-Übungswochenende.**

ZUSÄTZLICH erhalten alle Ausbildungsteilnehmer/innen über **250 Seiten Unterrichtsmaterial** zum Nachlesen und für das Selbststudium zu Hause. **HINZU** kommen angeleitete Meditationen als **Audio- und Videodatei** mit denen sofort erste Meditationen geübt und angewendet werden können. Die Ausbildung wird nach Teilnahme an allen Unterrichtseinheiten mit einem Teilnahme-Zertifikat abgeschlossen.

Für wen ist die Ausbildung geeignet?

Kursanleiter/innen für Meditation haben es ständig mit Menschen zu tun, denen sie dabei helfen, entspannter, bewusster, aufmerksamer, konzentrierter und selbstbewusster zu werden. Daher ist es im Allgemeinen förderlich, wenn die angehenden Kursanleiter/innen mindestens 25 Jahre sind und bereits erste Erfahrungen im Kundenkontakt haben, sowie über ein sympathisches und offenes Auftreten verfügen. Neben dem theoretischen Teil führt das Einüben der Meditationstechniken im praktischen Teil automatisch zu mehr Aufrichtigkeit, Toleranz, Lebensfreude und Mitgefühl.

Die Ausbildungsteilnehmer/innen werden ihre bereits bestehenden Fähigkeiten nicht nur ausbauen, sondern auch neue gewinnbringende Fähigkeiten dazu lernen.

Wie lange dauert die Ausbildung?

Die Meditationsausbildung ist intensiv und erfordert neben einem starken Wunsch nach Selbsterkenntnis die Vermittlung von 12 wichtigen Ausbildungsinhalten, die nicht nur den Teilnehmenden zu Gute kommen, sondern auch deren Kunden im Meditationstraining. Um die Meditationspraxis vertiefen zu können, kommen zu den 12 Unterrichtseinheiten, zwei Intensivwochenenden und ein Übungswochenende hinzu.

Die Ausbildung zur/zum Kursanleiter/in für Meditation beinhaltet über 130 Stunden reine Meditationserfahrung und wird an **15 Wochenenden (Samstag und Sonntag) im Abstand von 4-6 Wochen** unterrichtet.

Ablauf der Ausbildungstage

Samstag:

10.30 Beginn des Ausbildungstages
13.00 Mittagspause
14.30 Ausbildung
17.00 Ende



Sonntag:

11.00 Beginn des Ausbildungstages
13.30 Mittagspause
14.15 Ausbildung
16.30 Ende



Die Ausbildungsteilnehmer/innen erhalten nach Teilnahme an allen Unterrichtseinheiten ein Zertifikat als Teilnahmebestätigung. Nicht wahrgenommene Termine können bei rechtzeitiger Absage und nach Absprache, im nächsten Ausbildungszyklus einmal kostenfrei nachgeholt werden.

Nach Abschluss der Ausbildung besteht die Möglichkeit über eine „**Friends Card**“ im nachfolgendem Ausbildungsjahr weiterhin an der Ausbildung teilzunehmen, sodass eine sehr gute Möglichkeit zur Weiterbildung, Vertiefung und Intensivierung des Gelernten besteht. Des Weiteren besteht ab Herbst 2021 die Möglichkeit an der Stufe II Ausbildung teilzunehmen.

Wo findet die Ausbildung statt?

Mit einer Ausbildung zur/zum Kursanleiter/in für Meditation profitieren die Ausgebildeten von der günstigen Gelegenheit, eine Ausbildung zu genießen, die es ihnen erlaubt, nebenberuflich zu arbeiten oder Ihre Dienste freiberuflich in verschiedenen Branchen und Institutionen anzubieten.

Die 15 Unterrichtseinheiten werden zurzeit an 15 Wochenenden im Präsenzunterricht im

Therapiezentrum Dormagen

Florastraße 2

41539 Dormagen



oder im Hybrid- oder Onlinekurs über Zoom unterrichtet.

Rund um den Veranstaltungsort gibt es genügend kostenfreie und kostenpflichtige Parkmöglichkeiten. Der Ausbildungsort kann auch leicht mit den öffentlichen Verkehrsmitteln vom Hauptbahnhof in Dormagen erreicht werden.

Nutzen der Meditationsausbildung:

- als Entspannungsmethode in der Einzelarbeit, Coaching und Gruppenarbeit,
- zur Schulung der Wahrnehmungsfähigkeit,
- als Achtsamkeitstraining,
- zur Erhöhung der Reaktionsflexibilität (Abbau von Vorurteilen und automatisierten Reaktions- und Gewohnheitsmuster),
- zur Steigerung der emotionalen Kompetenz,
- als Konflikt- und Stresslösungs-Modell,
- als Aufmerksamkeitsschulung
- zur Stärkung der eigenen Stabilität und Gelassenheit in herausfordernden Situationen,
- zur Integration in verschiedene Berufsfelder wie z.B. in pädagogischen Bereichen, im Bildungsbereich, in Yogazentren, Fitnessstudios, in Personal Trainings, etc.,
- alle Auszubildenden werden über die Vertiefung ihres meditativen Wissens und durch ihre erweiterte Beratungs- und Aufmerksamkeitskompetenz ihren eigenen Unterricht und ihr eigenes Coaching differenzierter und fundierter gestalten können.

Die Ausbildungsinhalte

Diese fundierte Ausbildung zur/zum Kursanleiter/in für Meditation befähigt Sie Achtsamkeit & Aufmerksamkeit, Selbsterkenntnis, sowie Anregungen nützlicher Geisteshaltungen in Meditationskursen, Personal-Trainings, Workshops und Seminaren professionell zu vermitteln oder in Ihrem privaten Alltag anzuwenden.

Als ausgebildete/r Kursanleiter/in für Meditation können Sie Ihre Berufsziele nach Abschluss individuell festlegen und unter anderem entscheiden, mit welcher Gruppierung von Menschen Sie arbeiten möchten. Ob mit Meditations-Anfängern, Kindern, Fortgeschritten, je nachdem wie ihre Auswahl ausfällt; in dieser Eineinhalbjährigen Ausbildung lernen Sie die Kunst der Meditation in entsprechendem Maße kennen.

Auch wie man Meditationskurse plant, und Preise kalkuliert, lernen die Ausbildungsteilnehmer/innen in den jeweiligen Unterrichtseinheiten.

Ob Sie diese Kenntnisse nun unterrichten oder nur für sich persönlich Nutzen möchten, entscheiden Sie selbst.

Übersicht der Unterrichtsinhalte zur/zum Meditationskursanleiter/in

1. Die Kunst des Atmens

Eine bewusste Atmung ist das beste Rezept für einen ausgeglichenen Geist und für körperliches und seelisches Wohlbefinden. In dieser Einheit lernen die Teilnehmenden, wie Sie mehr Energie aus der Luft schöpfen können und wie die Atmung zu einem ruhigen Geist, mehr Konzentrationskraft und Willensstärke beiträgt.

Unterrichtsinhalt:

- Volle Atmung
- Die Energiekanäle
- Atmen und gut fühlen
- Drei verschiedene Atemtechniken
- Verschiedene Atemfrequenzen
- Das Verhältnis von Ein- und Ausatmung
- Der Atem als Tor zu mehr Bewusstsein
- Meditationsübungen und offene Fragen

2. Richtig entspannen

Verschiedene Entspannungstechniken tragen dazu bei, den Körper und auch den Geist zu sensibilisieren, um neu auftretende Stress-Symptome schnell erkennen und vermeiden zu können. In dieser Einheit lernen die Ausbildungschüler/innen verschiedene effektive Methoden zur Entspannung kennen, um dann gezielt andere Menschen in die Entspannung führen zu können.

Unterrichtsinhalt:

- Aktion und Entspannung
- Der richtige Moment ist jetzt
- Ballast abwerfen
- Der Powertag
- Geheimnisse geheim halten
- Sich schützen müssen
- Chemische Giftstoffe, Alkohol und Drogen
- Nutzlose Dinge tun
- Entspannung
- Übung: „Erholungsinseln“
- Meditationsübungen und offene Fragen

3. Mühelose Wahrnehmung

Als fühlende Wesen sind wir ständig in Beziehung zu irgendetwas, was uns auch ständig etwas Anderes wahrnehmen lässt. Eine mühelose Beobachtungsfähigkeit dieser Wahrnehmung gegenüber ist die Grundlage für einen entspannten Geist, der in der Lage ist, konzentriert und mitfühlend zu sein. In dieser Einheit vertiefen und stabilisieren die künftigen Meditationsexperten Ihre Wahrnehmungsfähigkeit und lernen das Auftauchen und Vergehen verschiedener Empfindungen und Zustände neutral zu beobachten.

Unterrichtsinhalt:

- Der Verstand
- Die Empfindungen
- Das Ego
- Schmerz vs. Leiden
- Den Verstand ordnen
 - Übung: „Defragmentiere deinen Verstand“
- Liebevolle Selbstbeobachtung
- Der goldene Schlüssel
- Der neutrale Raum

- Emotionales Bewusstsein
- Selbstvertrauen
- Buddhas Erkenntnis
- Rechtes Handeln
- Meditationsübungen und offene Fragen

4. Aufmerksamkeit

Obwohl nicht festgelegt ist, wohin wir unsere Aufmerksamkeit richten müssen, bewegen die meisten Menschen den Fokus ihrer Aufmerksamkeit immer wieder auf Dinge, über die sie vielleicht schon hundertmal nachgedacht haben oder die sie gewohnheitsmäßig immer wiederholen.

Mit Hilfe der Meditation lernen die Teilnehmenden in dieser Einheit den Fokus Ihrer Aufmerksamkeit zu erkennen und auf Dinge zu fokussieren, die Ihnen wirklich wichtig sind, die sie wirklich interessieren, an denen sie wirklich Spaß haben und die sie tatsächlich voranbringen.

Unterrichtsinhalt:

- Aufmerksamkeit gleich Energie
- Der Wille
- Den Willen gebrauchen
- Wertvolle Energie
- Die Aufmerksamkeit lenken
- Den Fokus der Aufmerksamkeit erkennen
 - „Anhaftungen erkennen, beobachten und verändern“
- Die eigene Energie erhöhen
- Werde wach, fang an zu leuchten!
- Du bist einzigartig!
- Übung: „Neue Begeisterung wecken“
- Meditationsübungen

5. Achtsamkeit

Der äußerliche achtsame Umgang mit der Umgebung und dessen Gegebenheiten ist die Grundstufe für ein Leben in Harmonie.

Der wesentliche Aspekt der Achtsamkeit dreht sich jedoch um die Achtsamkeit in Beziehung zu sich selbst. Achtsam zu beobachten, was einen innerlich bewegt und was einen beschäftigt, ist der Beginn zur Entwicklung eines meditativen Bewusstseins.

In dieser Einheit praktizieren die Ausbildungsteilnehmer/innen Achtsamkeit sich selbst gegenüber, um dadurch mehr Verständnis für Ihr Gegenüber zu erlangen und um Meditationskurse authentisch anleiten zu können.

Unterrichtsinhalt:

- Was wir bisher gelernt haben
- Veränderung ist möglich
- Achtsames Zuhören
 - Übung: „Achtsames Zuhören“
- Der Positivitätsquotient
 - Übung für jeden Tag
- Unser Geschenk
- Achtsame Kommunikation
 - Übung: „Den Kreis des Verstehens schließen“
 - Schwarzgürtübung: „Einfühlsame Kommunikation“
- Die Macht der Sprache
- Empathie
- Meditationsübungen

6. Unterbewusstsein reinigen

In unserem Unterbewusstsein sind alle unsere Erfahrungen gelagert, die wir im Laufe unseres Lebens gespeichert und zu einem Autopiloten haben werden lassen. Manche dieser Programme sind sicher sinnvoll, doch einige können wir getrost bei Seite lassen. In dieser Einheit reinigen die Anwesenden ihr Unterbewusstsein mit Hilfe unterschiedlicher Meditationstechniken aus dem Yoga und dem Mentaltraining, um einen klaren Geist für die Ausführung der Meditation zu erhalten.

Unterrichtsinhalt:

- Leiden, das vermieden werden kann
- Kopf vs. Herz
- Jenseits des Denkens ist Meditation
- Verbinden, was zusammengehört
- Die Kraft der Emotionen
- Gefühle haben keine Worte
- Das Unterbewusstsein
- Du erntest, was du säst
- Emotion, Gefühl und Verstand als Team
- Programmierungen
 - Übung: „Glaubenssätze erkennen und lösen.“
- Meditationsübungen und offene Fragen

7. Die Konzentration des Geistes

Nachdem die Meditationsschüler/innen in den ersten sechs Unterrichtseinheiten Ihren Körper, Ihren Geist und Ihr Unterbewusstsein gereinigt und geklärt haben, beginnen wir in dieser Einheit, den Geist zu trainieren. In dieser Einheit entwickeln die künftigen Meditationsanleiter/innen die Fähigkeit, ein ausgewähltes Objekt stabil in ihrem Gewähr-Sein zu halten, sodass sie konzentriert und fokussiert Meditationen anleiten können.

Unterrichtsinhalt:

- Was ist real?
- Das Potenzial erkennen
 - Übung: „Den Dingen Potenzial geben.“
- Was ist der Geist?
- Entsagung ist der Verzicht von Konflikten
 - Übung: „Möglichkeiten erkennen.“
- Leichtigkeit erzeugen
- Magnetismus
- Kompromisse
- Unsichtbare Kräfte
- Denken ist gleich Sein
- Erfolg
- Herr Mustermann
 - Übung: „Körper, Geist und Seele im Gleichgewicht.“
- Das gesunde Drittel
- Nützliche Verhaltensweisen für einen reinen Geist
- Meditationsübungen und offene Fragen

8. Der Umgang mit Widerständen und Blockaden

Beim Unterrichten der Meditation werden immer wieder Widerstände und Blockaden bei den Kursbesuchern auftauchen.

Wie die Kursanleiter/innen mit diesen Widerständen umgehen, üben Auszubildenden in dieser Unterrichtseinheit. Dies kommt am Ende nicht nur den Teilnehmern zugute, sondern auch den Mitmenschen in Ihrer Umgebung.

Unterrichtsinhalt:

- Meditation in Aktion
- Meditation in Unternehmen
- Ethische Fragen
 - Übungen: „Am Arbeitsplatz meditieren.“
- Die Gans in der Flasche
- Wünsche sortieren
 - Sich widersprechende Wünsche
 - Übung: „Komplikationen im Wünschen ausfindig machen.“
 - Komplizierte Wünsche
 - Übung: Atem-Meditation zur Bereinigung von komplizierten Wünschen
- Rauchen und atmen
- Quickie-Übung: „Gewohnheiten ändern.“
- Verantwortung
- Wir müssen hinschauen
- Der Umgang mit Problemen
- Befindlichkeiten
- Selbstdisziplin
 - Übung: „Die Kraft der Gegenwart.“
 - Übung: „Die richtigen Fragen stellen.“

9. Schweigen

In dieser Einheit der Ausbildung zur/zum Kursanleiter/in für Meditation verzichten wir bewusst darauf, miteinander zu sprechen. Was zu Beginn für einige meist beängstigend klingt, wollen viele am Ende dieser Einheit nicht mehr missen. Die Zeit des Schweigens ist eine wunderbare Methode, die zu sehr viel Klarheit und Vitalität führt.

Unterrichtsinhalt:

- Action Bias
- Lärm
- Tinnitus
 - Übung: „Waldbaden (Shinrin Yoku)“
- Schweigen
- Gedanken lesen
- In die Zukunft schauen
- Wie viel Zeit bleibt?
- Wegbereiter sein
- Klar denken

- Schlaf und Meditation
- Der Traumzustand
- Der Traumkörper
- Der Bardokörper
 - Übung: „Sich des Traums gewahr werden.“
- Naikan

10. - und Preisgestaltung

Die richtige Preisgestaltung ist ein wichtiger Punkt, um auch finanziell ein erfolgreiche/r Kursanleiter/in für Meditation zu werden. Neben der Gestaltung eines funktionierenden Gruppenkurses, eines Personal-Trainings oder einem Vortrag über Meditation vor mehreren Menschen, lernen Teilnehmenden in dieser Einheit, den richtigen Preis für Ihre Angebote zu ermitteln.

11. Meditationstechniken

In dieser Einheit lernen die Meditationsauszubildenden viele verschiedene Meditationstechniken aus unterschiedlichen Traditionen kennen, die ihnen ein gutes Repertoire für ihre ersten Kurse zur Verfügung stellen. Im Laufe ihrer Praxis wird zunehmend die Kreativität geweckt und sie werden mit der Zeit ganz natürlich ihren eigenen persönlichen Unterrichtsstil entwickeln.

Unterrichtsinhalt:

- Wachstum
- Meditation erklären
 - Übung: „Die Aufmerksamkeit halten“
- Deine Aufgabe als Kursanleiter/in
- Introvertierte Aufmerksamkeit
- Extrovertierte Aufmerksamkeit
- Kurse
- Motiviert bleiben
- Kursvorbereitungen
- Die Sitzhaltung
- Meditationstechniken
 - Übung: „Handlungen ankündigen“
- Atemübungen anleiten
- Meditationstechniken für jeden Tag

12. Ursache und Wirkung

Das Verständnis über das Gesetz von Ursache und Wirkung schenkt den künftigen Meditationsanleiter/innen ein großes Maß an Achtsamkeit und Aufmerksamkeit für den eigenen Geist und dessen Funktionsweise. Diese letzte Einheit vermittelt ein tiefgründiges Verständnis über die „Leerheit“ und das „Potenzial“, das in allen Dingen steckt.

Unterrichtsinhalt:

- Wachstum
- Aufmerksamkeitskapazität
- Das Prinzip von Kraft
- Eile
- Die Rettung der Menschheit
- Nur meditieren reicht nicht
- Prägungen im Geist
 - Töten
 - Stehlen
 - Ehebruch
 - Lügen
 - Trennende Rede, Zwietracht säen
 - Barsche, grobe Rede
 - Unnütze Rede
 - Gier und Neid
 - Böswilligkeit und Schadenfreude
 - Falsche Weltansicht
- Übung „Richtige Weltansicht“
- Meditation leben

Religion- und Dogmenfrei

Eine Ausbildung zur/zum Kursanleiter/in für Meditation ermöglicht es den Teilnehmenden eine Lebenseinstellung zum Beruf zu machen. Meditation ist kein Produkt oder eine Dienstleistung, die sich in einem Wochenendkurs vermitteln lässt. Meditation ist ein Gewahrsein, eine innere Haltung, die sich in den äußeren Handlungen und Denkweisen widerspiegelt.

Daher wird in dieser Ausbildung großer Wert daraufgelegt, dass den Meditationsschüler/innen ein Unterricht angeboten wird, der keiner bestimmten Tradition oder Religion folgt. Der Unterricht ist Dogmen- und Religionsfrei!

In dieser Eineinhalbjährigen Meditationsausbildung lernen die meditationsinteressierten Ausbildungsteilnehmer/innen verschiedene Meditationstechniken kennen, indem sie zunächst unter Anleitung und dann eigenständig Meditation praktizieren. Nur über diesen Weg können sie ihre eigenen Erfahrungen machen und am Ende der Ausbildung eine Unterrichtsmethode entwickeln, die genau ihrem Unterrichtsstil entspricht.

Die Zahlungsmodalitäten

Damit die Ausbildungsteilnehmer/innen sich ganz auf die Ausbildung und weniger auf die Finanzen konzentrieren können, biete ich verschiedene Zahlungsmodalitäten an. Die Gesamtsumme kann in einem Betrag zum Ausbildungsbeginn gezahlt werden oder sie können die Kosten der Ausbildung in Raten zahlen.

Es macht also nichts, wenn die angehenden Meditationsexperten nicht in der Lage sind, den vollen Betrag mit einem Mal zu entrichten. Sie können einfach eine Zahlungsvariante wählen, die für Sie am geeignetsten ist.

Ausbildungsgebühr

- bei vollständiger Zahlung direkt zum Ausbildungsbeginn 2450 Euro.
- bei Ratenzahlung sind 15 Raten à 175 Euro möglich (gesamt 2625 Euro). Monatliche Zahlungen jeweils zum 01. des Monats, am ersten Termin beginnend, dann jeweils zum 01. eines jeden Monats bis zum letzten Ausbildungstermin per Überweisung. Zahlungen sind auch fällig, wenn aus irgendeinem Grund die Ausbildung unterbrochen wird.

Änderungen vorbehalten

Termine

März 2023

11./12. März 2023, 29./30. April 2023, 17./18. Juni 2023, 26./27. August 2023, 16./17. September 2023, 21./22. Oktober 2023, 18./19. November 2023, 16./17. Dezember 2023, 20./21. Januar 2024, 17./18. Februar 2024, 16.17. März 2024, 20./21. April 2024, 11./12. Mai 2024, 01./02. Juni 2024, 15./16. Juni 2024.

Das sagen die Ausbildungsteilnehmer/innen

Gerade die Abwechslung sowie der Gedanke des Netzwerkens schätzen viele Teilnehmer/innen. Alle profitieren von der günstigen Gelegenheit die Kunst der Meditation zu erlernen, denn es erlaubt den Ausbildungsschüler/innen nach erfolgreichem Abschluss frei,- haupt- oder nebenberuflich als Kursanleiter/in für Meditation zu arbeiten und ihre Dienste mehreren Branchen und Institutionen zur Verfügung zu stellen.



„Mir gefällt es sehr, dass bei der Ausbildung völlig unterschiedliche Menschen zusammenkommen, sich öffnen und aufeinander einlassen. Es entstehen manchmal Freundschaften und wir unternehmen etwas gemeinsam. Das wir uns bei der Ausbildung auch viel bewegen, tanzen, lachen etc. ist mir persönlich sehr wichtig. Manch einer würde dies gar nicht bei einer Meditationsausbildung erwarten. Echt spannend!“

Annette aus Hilden

„Intensives und sehr bereicherndes 3. Meditation-Fortbildungswochenende mit Karsten, der sein ganzes Herzblut da hineinlegt! Komplette dogmenfrei mit Tiefgang in die wirkliche Stille. Herzlichen Dank dafür und auch der Gruppe, wir haben auch immer viel Spaß bei seinem vielfältigen Angebot, dieses Mal „blind in Bewegung“... find ich großartig und hab ich lang nicht mehr gemacht...“



Elke aus Duisburg



"Das letzte Wochenende war wieder unbeschreiblich unterstützend für mich. Reaktionsflexibilität - schon sehr interessant und aufschlussreich sich zu beobachten und dann erst zu handeln. Auch so Fragen wie: Finde etwas, womit Du dich beschäftigt hast und jetzt aber erledigt ist usw. bringen mir sehr viele gute Erkenntnisse. Am Montag war ich durch die ganze Konzentration auf die Wahrnehmung, den ganzen Tag hoch konzentriert und sehr klar bei allem, was ich gemacht habe - sozusagen „Voll und ganz bei der Sache mit Sicht auf die für mich und andere wichtigen Dinge.“

Rita aus Marienheide

Anmeldung für die Ausbildung **März 2023** zur/zum Kursanleiter/in „Meditation“ Stufe I

Name, Vorname: _____
Geb. datum: _____
Straße: _____
PLZ, Ort: _____
Telefon: _____
E-Mail: _____
Handy: _____
Beruf: _____

Ausbildungsgebühr (Zahlungsziel bitte ankreuzen)

Gesamtsumme 2450 Euro zu Beginn der Ausbildung per Überweisung auf das Konto Karsten Spaderna, Sparkasse Neuss, Kto.Nr.: 1000141802, BLZ: 305 500 00, IBAN: DE12 3055 0000 1000 1418 02, SWIFT-BIC: WELA DE DN
Verwendungszweck (bitte unbedingt angeben):
Kursanleiter Meditation März 2023, Ihren Nachnamen, Ihren Vornamen

in 15 monatlichen Überweisungsraten á 175 Euro von März 2023 bis Mai 2024, gesamt 2625 Euro.

Die Teilnehmer tragen die volle Verantwortung für sich selbst und ihre Handlungen innerhalb und außerhalb der Ausbildung, kommen für verursachte Schäden selbst auf und stellen den Veranstalter und die Seminarleitung von allen Haftungsansprüchen frei.

Ich habe die Informationen zum Kurs und die AGB's gelesen und erkläre mich damit einverstanden. Mit meiner Unterschrift bestätige ich auch, dass ich den Hinweis erhalten habe, dass Meditation weder die Diagnose noch die Behandlung beim Arzt oder Heilpraktiker ersetzt. Bei gesundheitlichen Bedenken ist vorher eine Abstimmung mit einem Arzt oder HP erforderlich.

Einverständniserklärung

Die Teilnehmer der Veranstaltungen erklären hiermit ihr Einverständnis zur Erstellung von Bild,- und Videoaufnahmen ihrer Personen im Rahmen von Veranstaltungen der Schule sowie zur Verwendung und Veröffentlichung solcher Bildnisse zum Zwecke der öffentlichen Berichterstattung über die Veranstaltungen. Ich erkläre mich einverstanden, dass meine Adresse, E-Mail und Telefonnummer in einer Ausbildungsliste bei den TeilnehmerInnen veröffentlicht werden kann und ich regelmäßig den Newsletter erhalte (Abmeldung jederzeit möglich). Die Daten der anderen TeilnehmerInnen behandle ich ebenfalls vertraulich, gemäß den aktuellen rechtlichen Bestimmungen (UWG, Spamschutz, etc.).

Datum, Ort: _____ Unterschrift: _____

Allgemeine Geschäftsbedingungen

Die Allgemeinen Geschäftsbedingungen von Meditationstrainer Karsten Spaderna gelten für alle Ausbildungen von Karsten Spaderna. Vertragspartner ist Meditationstrainer Karsten Spaderna. Abweichende AGB's des Kunden oder des Teilnehmers, die von Meditationstrainer Karsten Spaderna nicht ausdrücklich anerkannt werden, sind unverbindlich, auch wenn der Verwendung der AGB nicht ausdrücklich widersprochen wird.

Als Teilnehmer der Ausbildung und Inhaber der Friends Card „Meditationsausbildung“ (nur erhältlich nach abgeschlossener Meditationsausbildung) gelten Personen im Sinne des § 13 BGB, d.h. natürliche Personen, die das jeweilige Rechtsgeschäft zu einem Zweck abschließen, der weder ihrer gewerblichen noch ihrer selbständigen beruflichen Tätigkeit zugerechnet werden kann. In anderen Fällen handelt es sich bei den Kunden um Unternehmer gemäß § 14BGB.

Die Buchung der Ausbildung zur/zum Kursleiter/in für Meditation und der Friend Card „Meditationsausbildung“ ist nach Eingang der schriftlichen Anmeldung verbindlich und die AGB gelten als vereinbart.

LEISTUNGEN

Diese Ausbildung und die Friends Card „Meditationsausbildung“ richten sich im Wesentlichen an alle Meditationsinteressierten und TeilnehmerInnen die die Meditationsausbildung erfolgreich abgeschlossen haben (Friends Card „Meditationsausbildung“). Die dem Ausbildungsprogramm zu entnehmenden Themen geben Auskunft darüber, welche Inhalte vermittelt werden. Die Ausbildung versteht sich als Hybrid-Veranstaltung, in deren Rahmen nicht immer individuell auf die Bedürfnisse der Teilnehmer und Kunden eingegangen werden kann. Deshalb kann je nach Teilnehmerbesetzung und Interesse von den Inhalten abgewichen werden. Die Anreise zum Veranstaltungsort übernimmt der Teilnehmer oder Kunde auf eigene Gefahr und Rechnung. Zusätzliche Leistungen wie Übernachtungen, Personentransfers und andere Zusatzleistungen sind nicht in der jeweiligen Ausbildungsgebühr und Friends Card „Meditationsausbildung“ Gebühr enthalten. Der Onlineunterricht findet über ZOOM statt.

ANMELDUNGEN, PREISE UND ZAHLUNGSBEDINGUNGEN

Eine Anfrage bedeutet keine verbindliche Buchung, sondern dient zur ersten Kontaktaufnahme mit Meditationstrainer Karsten Spaderna, bzw. dem Lehrer der Ausbildung. Durch die Abgabe des Anmeldeformulars wird die Teilnahme an der Ausbildung oder die Friends Card „Meditationsausbildung“ verbindlich gebucht. Der Vertrag über die verbindliche Teilnahme an der Ausbildung oder der Friends Card „Meditationsausbildung“ kommt mit dem Zugang der Anmeldebestätigung per E-Mail oder Post zustande.

Der Ausbildungsbeitrag zur/zum Kursleiter/in für Meditation wird 2 Wochen vor Ausbildungsbeginn fällig. Die Gebühr der Friends Card „Meditationsausbildung“ wird nach Anmeldeingang fällig. Wir behalten uns vor, eine Buchung zu annullieren, falls sich die Ausbildung oder die Friends Card „Meditationsausbildung“ als ungeeignet für den Teilnehmer erweist. In diesem Fall werden etwaige Anzahlungen erstattet. Der gesamte Restbetrag ist vor der Teilnahme an der Ausbildung fällig. In Ausnahmefällen oder bei kurzfristiger Anmeldung ist eine Barzahlung vor Ausbildungsbeginn möglich. Dies bedarf einer besonderen Absprache.

Die Buchung der Meditationsausbildung und der Friends Card „Meditationsausbildung“ ist verbindlich. Die rechtsverbindliche Buchung bleibt vom rechtzeitigen Eingang der Ausbildungsgebühr oder einer Anzahlung unberührt. Bei Nicht-Eingang der Anmeldegebühr vor Kursbeginn oder bei Nicht-Erscheinen des Kursteilnehmers zum Kurstermin, sind die Kursgebühr bzw. offene Posten dennoch voll zu zahlen. Namen und Kontaktdaten der Teilnehmer und Kunden werden aus Gründen des Datenschutzes nicht an Dritte weitergegeben.

STORNIERUNG

Der Teilnehmer und Kunde hat das Recht, innerhalb von 14 Tagen nach Buchung der Ausbildung oder der Friends Card „Meditationsausbildung“ vom Vertrag zurückzutreten. Danach ist der volle Teilnahmebetrag zu zahlen, bzw. keine Rückerstattung möglich. Erkrankt ein Teilnehmer / Kunde oder kann aus persönlichen Gründen nicht teilnehmen, so ist die Benennung einer Ersatzperson möglich.

RÜCKTRITTSRECHT BEI AUSFALL DER AUSBILDUNG

Bei der Ausbildung zur/zum Kursanleiter/in für Meditation und für die Friends Card „Meditationsausbildung“ ist eine gewisse Teilnehmerzahl erforderlich. Bei zu geringer Teilnehmerzahl behält sich Meditationstrainer Karsten Spaderna eine Absage der Ausbildung und der Friends Card „Meditationsausbildung“ vor. Bei einer Stornierung der Ausbildung oder der Friends Card „Meditationsausbildung“ durch den Veranstalter wird dem Kunden das gezahlte Entgelt vollständig und unbar erstattet.

Eine Woche vor Beginn der Ausbildung werden die Teilnehmer und Inhaber einer Friends Card „Meditationsausbildung“ benachrichtigt, ob die Mindestteilnehmerzahl erreicht worden ist und die Ausbildung wie geplant stattfinden kann. Weiterreichende Forderungen oder Schadensersatzansprüche aufgrund des Ausfalls der Ausbildung zur/zum Kursanleiter/in für Meditation seitens der Teilnehmer und Kunden gegenüber Meditationstrainer Karsten Spaderna können ausdrücklich nicht geltend gemacht werden. Das gilt auch für evtl. schon gebuchte Anreisen und Übernachtungen. Wir empfehlen Anreisen und Übernachtungen mit einer kurzfristigen Stornierungsmöglichkeit zu buchen.

NICHT WAHRGENOMMENE TERMINE / ZERTIFIKAT

Nach der Teilnahme an allen Ausbildungsthemen erhalten die TeilnehmerInnen ein Zertifikat. Dieses Zertifikat wird nur ausgestellt und an den/die Teilnehmer/in ausgehändigt, wenn er/sie an allen Ausbildungstagen und Ausbildungsthemen teilgenommen hat. Nicht wahrgenommene Ausbildungstermine können einmal kostenlos in einer der Folgeausbildungen nachgeholt werden. Die Termine werden vor Abschluss der laufenden Ausbildung mitgeteilt.

Sollte diese kostenlose Möglichkeit für einen Nachholtermin nicht wahrgenommen werden, besteht noch die Möglichkeit das Ausbildungsthema gegen eine Gebühr (199 Euro) an einer weiteren Nachholmöglichkeit oder in einem persönlichen Tages-Einzeltraining (229 Euro, außer Thema „Schweigen“) nachzuholen. Das persönliche Tages-Einzeltraining findet nach Terminabsprache (Montag – Samstag, 10.00 bis 15.00 Uhr) statt. Das Ausbildungsthema „Schweigen“ kann an einem der Schweigewochenenden innerhalb einer laufenden Ausbildung für 139 Euro nachgeholt werden.

Bei Buchung der FriendsCard nach Ausbildungsende, fallen für die Nachholtermine (außer Einzeltraining und Schweigewochenende außerhalb der laufenden Ausbildung) keine Gebühren an!

NUTZUNGSRECHTE

Die von Meditationstrainer Karsten Spaderna zu Unterrichtszwecken ausgehändigten Unterlagen, Bilder, Filme oder sonstige urheberrechtlich geschützte Dokumente dürfen von den Teilnehmern und Kunden nur zum persönlichen Gebrauch genutzt werden. Insbesondere die nachträgliche Veröffentlichung jeglicher Art ist ohne die ausdrückliche Zustimmung von Meditationstrainer Karsten Spaderna oder des jeweiligen Lehrers nicht zulässig. Jegliche Form der Vervielfältigung, insbesondere die kommerzielle Nutzung, ist ausdrücklich untersagt.

Für den Erwerb von Nutzungsrechten ist im Einzelfall mit dem Lehrer, dem Urheberrechtsinhaber oder sonstigen Rechteinhabern eine gesonderte Absprache zu treffen. Es besteht kein Anspruch auf das Einräumen von Nutzungsrechten, die über die Nutzung im Rahmen der Ausbildung hinausgehen.

Die Ausbildung zur/zum Kursanleiter/in für Meditation wird teilweise im Rahmen von Beiträgen auf Internetseiten und Social - Media-Plattformen (wie Facebook, Instagram, WhatsApp oder weiteren) veröffentlicht. Dies dient zur nachträglichen Dokumentation. Sollte ein Teilnehmer oder Kunde im Rahmen dieser Veröffentlichung nicht abgebildet werden dürfen, wird um einen entsprechenden Hinweis gebeten.

HAFTUNG / HAFTUNGSENTBINDUNG

Die Teilnahme an der Ausbildung zur/zum Kursanleiter/in für Meditation von Meditationstrainer Karsten Spaderna erfolgt auf eigene Gefahr. Meditationstrainer Karsten Spaderna übernimmt keine Haftung für die durch seine Lehrer, das Organisationsteam und Mitveranstalter verursachten Schäden an mitgebrachten Gegenständen, den Hygienevorschriften und der Ausrüstung der Teilnehmer und Kunden oder deren Verlust.

Karsten Spaderna und die autorisierten Lehrer/innen haften nicht für den Inhalt und die Angebote von Kooperationspartnern und extern verlinkten Homepages. Für den Inhalt der extern verlinkten Homepages sind die jeweiligen Betreiber selber verantwortlich. Mit der verbindlichen Anmeldung an der Ausbildung zur/zum Kursanleiter/in für Meditation und der Friends Card „Meditationsausbildung“ von Meditationstrainer Karsten Spaderna ist sich der/die Teilnehmer/in bewusst, dass er/sie für alle von ihr/ihm verursachten Personen- Sach- und Vermögensschäden die zivil- und strafrechtliche Verantwortung übernimmt. Er/Sie erklärt vorab, den Verzicht auf Schadenersatzansprüche gegenüber Meditationstrainer Karsten Spaderna und dessen Partner. Sollten ihm/ihr gesundheitliche, körperliche - oder Sachschäden entstehen, entbindet er Meditationstrainer Karsten Spaderna und dessen Partner von sämtlicher Haftung. Etwaige gerichtliche Schritte werden von ihm/ihr nicht unternommen. Eine Garantie für die Richtigkeit von Aussagen oder Informationen, die im Rahmen der Ausbildung vermittelt werden, wird nicht übernommen.

WIDERRUFSBELEHRUNG

Widerrufsrecht: Die Teilnehmer und Kunden können Ihre Vertragserklärung innerhalb von 14 Tagen ohne Angabe von Gründen in Textform (z.B. Brief, E-Mail) widerrufen. Die Frist beginnt nach Erhalt dieser Belehrung in Textform, jedoch nicht vor Vertragsschluss und auch nicht vor Erfüllung unserer Informationspflichten gemäß Artikel 246 § 2 in Verbindung mit § 1 Absatz 1 und 2 EGBGB, sowie unserer Pflichten gemäß § 312g Absatz 1 Satz 1 BGB in Verbindung mit Artikel 246 § 3 EGBGB. Zur Wahrung der Widerrufsfrist genügt die rechtzeitige Absendung des Widerrufs. Der Widerruf ist zu richten an: Meditationstrainer Karsten Spaderna, Deichstraße 117, 41541 Dormagen-Zons

Widerrufsfolgen: Im Falle eines wirksamen Widerrufs sind die beiderseits empfangenen Leistungen zurückzugewähren und ggf. gezogene Nutzungen (z.B. Zinsen) herauszugeben. Kann der Teilnehmer oder Kunde von Meditationstrainer Karsten Spaderna die empfangene Leistung sowie Nutzungen (z.B. Gebrauchsvorteile) nicht, nur teilweise oder nur in verschlechtertem Zustand zurückgewähren beziehungsweise herausgeben, muss der Teilnehmer oder Kunde Meditationstrainer Karsten Spaderna den Wert ersetzen. Dies kann dazu führen, dass der Kunde/Teilnehmer die vertraglichen Zahlungsverpflichtungen für den Zeitraum bis zum Widerruf gleichwohl erfüllen muss.

Verpflichtungen zur Erstattung von Zahlungen müssen innerhalb von 30 Tagen erfüllt werden. Die Frist beginnt für den Teilnehmer/Kunden mit der Absendung der Widerrufserklärung, für Meditationstrainer Karsten Spaderna mit deren Empfang.

Besondere Hinweise: Ihr Widerrufsrecht erlischt vorzeitig, wenn der Vertrag von beiden Seiten auf ausdrücklichen Wunsch des Teilnehmers oder Kunden vollständig erfüllt ist, bevor das Widerrufsrecht ausgeübt wurde. Ende der Widerrufsbelehrung

SCHLUSSBESTIMMUNGEN

Nebenabsprachen bestehen nicht. Nebenabsprachen zur Ausbildung, der Friends Card „Meditationsausbildung“ oder zu diesen AGB bedürfen zu ihrer Wirksamkeit der Schriftform. Dieses Schriftformerfordernis ist selbst nur durch schriftliche Vereinbarungen abänderbar.

Sollte eine Bestimmung oder ein Teil einer Bestimmung dieser AGB ganz oder teilweise unwirksam sein, so berührt dies nicht die Wirksamkeit der übrigen Bestimmungen. Anstelle der unwirksamen Bestimmungen tritt eine solche, die dem wirtschaftlichen Zweck am nächsten kommt. Es gilt das Recht der Bundesrepublik Deutschland. Ausschließlicher Gerichtsstand für alle beiderseitigen Ansprüche ist Dormagen.

Anspannung und Entspannung

Eigene Notizen

Entspannung

Die Kunst richtig entspannen zu können, liegt offensichtlich in einem harmonischen Gleichgewicht zwischen Aktion und Nicht-Aktion. Den richtigen Moment dafür zu finden, was gerade anliegt und erledigt werden muss oder dafür, was gerade liegen bleiben kann, und wo es Zeit für einen Spaziergang, ein Nickerchen, ein freundliches Telefonat, ein Blick auf die Nachrichten, ein Blick aus dem Fenster, ein leckeres Menü oder wo es Zeit zum Zurücklehnen ist.

Ein Wellness-Tag, eine Wanderung, eine Fahrradtour, eine Phantasiereise, ein Tag am Meer, schöne Musik, ein guter Film, Kuscheleinheiten mit dem Haustier, ein Geschenk machen, jemanden grüßen, lachen, singen, tanzen, all das kann sehr entspannend sein. Das richtige Maß ist ausschlaggebend.

Manche Menschen meditieren mit dem Wunsch sich entspannen zu können, damit sie nicht so viele Gedanken haben oder mehr Kraft für die Arbeit haben. In Unternehmen wird Meditation sogar angeboten, um die Leistungsfähigkeit der Mitarbeiter zu erhöhen.

Das bewirkt Meditation durchaus auch, aber das ist nicht der Sinn der Meditation. Meditation, um mehr Leistung zu erzielen, führt am Ende zu viel mehr Erschöpfung wie zuvor, weil die Meditation einem bestimmten Zweck dient und ein innerer Konflikt entsteht, weil es mal funktioniert und mal nicht.

Die Erschöpfung anzuerkennen, sich selbst wahrzunehmen, sich selbst schätzen zu lernen, achtsam zu sein, aufmerksam auf sich und seine Umgebung zu sein, Bewusstsein zu entwickeln für die inneren Prozesse und den eigenen Biorhythmus, der Blick nach innen, das ist Meditation.

Alle Ziele und Vorstellungen, jede innere Handlung wird abgelegt, damit sich das „Selbst“ entfalten kann. Das ist der Moment, in dem dir bewusst wird, was du brauchst und was du nicht brauchst. Der Moment, wo innere Konflikte aufhören, weil der Verstand zurückgetreten ist und der Augenblick zu Tage tritt, das ist Meditation.

Anspannung und Entspannung

Eigene Notizen

Und all dies erreichen wir am besten, wenn wir entspannt sind. Entspannung fördert die Meditation und wir gehen weit über die Entspannung hinaus. Wir entwickeln Bewusstsein. Wir werden uns des Wechselspiels zwischen Anspannung und Entspannung bewusst. Wir befinden uns im Gleichgewicht zweier Pole.

Wir sind weder angespannt noch entspannt, wir nehmen Anspannung und Entspannung wahr als zwei Seiten der gleichen Medaille. Keine Suche, kein Finden, nur erkennen und akzeptieren. Wir richten unsere Aufmerksamkeit auf Entspannung und erlauben uns, auf sie zu warten. Sie ist da und sie wird kommen. Alles ist da. Schon immer. Wir müssen nur in Beziehung treten.

Es ist sehr nützlich, wenn du dir einen Überblick darüber verschaffst, was dich entspannt. Das kann für jeden etwas ganz Unterschiedliches sein. Der eine geht gern schwimmen, ein anderer spielt gern Playstation, geht rudern, ins Kino, schaut sich gern Kunst an, uvm ...

Übung „Erholungsinseln“

Lege dir eine Liste mit Erholungsmöglichkeiten an. Schreibe mindestens 15 Dinge auf, die dich entspannen. 15 Dinge, die dich zur Ruhe bringen, die deine Energie ausgleichen, die dich vielleicht sogar kreativ werden lassen. 15 Dinge, auf die du zurückgreifen kannst, wenn es dir zu viel wird. Erschaffe dir Erholungsinseln.



- | | |
|----------|-----------|
| 1. _____ | 9. _____ |
| 2. _____ | 10. _____ |
| 3. _____ | 11. _____ |
| 4. _____ | 12. _____ |
| 5. _____ | 13. _____ |
| 6. _____ | 14. _____ |
| 7. _____ | 15. _____ |
| 8. _____ | 16. _____ |

Anspannung und Entspannung

Eigene Notizen

Vielleicht magst du behaupten, dass du dir deiner Erholungsinseln bewusst bist, aber in Wahrheit sind Gedanken so diffus und wirr, dass kaum mehr als 10 Ideen im Bewusstsein gehalten werden können. Schriftlich fixiert, kannst du darauf schauen und sie ins Bewusstsein holen, wann immer du willst.

Hier ein paar Beispiele von Karsten Spaderna

Ich bin in der Mittagspause oft in eine Kirche gegangen, weil mir die kühle Luft und die Stille dort guttaten. Ich saß dann zwanzig Minuten mit geschlossenen Augen auf der Kirchenbank und atmete ruhig und tief. Ich kam dann sehr gestärkt und entspannt zur Arbeit zurück und hatte sogar noch Zeit für eine kleine Mahlzeit. Das war eine meiner Erholungsinseln.

Manchmal bin ich auch durch die Stadt gelaufen und habe mir einfach die Geschäfte und die vielen verschiedenen Leute angeschaut. Innerhalb meiner Arbeit habe ich mir kleine Erholungsinseln geschaffen.

Manchmal habe ich mich auch einfach in mein Auto gesetzt und habe dort Musik gehört. Andere sind schnell zum Frisör gegangen oder haben sich eine 30 Minuten Massage gegönnt. Auch das waren Erholungsinseln.

Übung „Was mir gut tut“

Sammele selbst ein paar Ideen:

Was befriedigt deine Augen, deine Nase, deinen Geschmackssinn, deinen Tastsinn und wie könntest du dir solche Gegenstände für deine Entspannung zunutze machen?



Anspannung und Entspannung

Eigene Notizen

Welche Erinnerungen verbindest du mit Entspannung?



Worauf reagierst du mit Entspannung?



Was entspannt dich?



Irgendwo musst du dir deine Energie herholen und eine Möglichkeit ist Entspannung! Du wirst die Entdeckung machen, dass du wirklich zu 100 Prozent entspannen kannst, wenn du vollkommen bei dem bist, was du gerade tust. Du kannst dich vollkommen entspannen, wenn du nichts und niemandem gegenüber ein schlechtes Gewissen haben musst.

Anspannung und Entspannung

Eigene Notizen

Wenn du vollkommen bei dem bist, was du tust, dann hinterlässt das keine „Gebrauchsspuren“ in deinem Unterbewusstsein und dein Tagesbewusstsein kann sich voll auf das konzentrieren, was du in jedem Augenblick tust. Wenn du den Text gerade einmal schnell durchgelesen hast, dann kehre zu den Übungen zurück und erledige sie am Besten jetzt gleich. Glaube nicht, dass es einen besseren Zeitpunkt gibt. Der beste Augenblick ist immer jetzt!

Die Fähigkeit, volle Leistung zu geben, wenn es nötig ist und vollkommen entspannen zu können, wenn alles erledigt ist, wird dir enorme Glücksgefühle bescheren! Diese Glücksgefühle werden dich dazu beflügeln im Augenblick zu leben und neue kreative Visionen für dein Leben zu entwickeln. Viel Spaß!

Quellen und Weiterführende Literatur "Anspannung und Entspannung"

"Das Parasympathikus Prinzip" von Dr. Med. Ursula Eder und Dr. Med. Franz J. Sperlich. www.gu.de

"Das Chakra-Handbuch" von Bodo J. Baginski. www.windpferd.de

Nächstes Ausbildungsthema: Mühelose Wahrnehmung

Unterbewusstsein reinigen

Eigene Notizen

In unserem Unterbewusstsein sind alle unsere Erfahrungen gelagert, die wir im Laufe unseres Lebens gespeichert und zu einem Autopiloten haben werden lassen. Manche dieser Programme sind sicher sinnvoll, doch einige können wir getrost bei Seite lassen. In dieser Einheit reinigen wir unser Unterbewusstsein mit Hilfe von Konzepten aus dem Yoga und dem Mentaltraining, um einen klaren Geist für die Ausführung der Meditation zu erhalten.

Leiden, das vermieden werden kann

Sie hatten einen Ehestreit und der Mann sagte: "Lass uns nicht streiten. Lass uns vernünftig darüber reden, Schatz!" "Nein!", sagte die Ehefrau wütend. "Jedes Mal, wenn wir vernünftig über etwas reden, ziehe ich den Kürzeren."

Die Vernunft ist in vielen Traditionen männlicher Natur und die Emotion weiblicher Natur. Sie sind polare Gegensätze und gerade, weil sie so verschieden sind, fühlen sich die Geschlechter wohl voneinander angezogen. Der Mann spricht aus dem Kopf und die Frau aus dem Herzen. Mann und Frau sprechen so unterschiedliche Sprachen, dass die Kommunikation oft schwerfällt. Dieses Problem ist jedoch kein persönliches, individuelles Problem, um das du dir Gedanken machen musst. Genau wie ein Stau kein persönliches Problem ist, so sind auch Beziehungsunstimmigkeiten, keine persönlichen, sondern gesellschaftliche Probleme, mit denen alle Frauen und Männer zu tun haben. In der Meditation unterscheiden wir nicht beim Thema Mann und Frau, dennoch nutzen wir dieses Beispiel, um den Unterschied zwischen Verstand und Gefühl deutlich machen zu können.

Partnerschaftsprobleme sind kollektive Probleme, mit denen alle Menschen aller Hautfarben, aller Nationalitäten, aller Religionen zu tun haben. Umweltprobleme, Erkrankungen, die Angst vor dem Tod und vor dem Alter sind nicht von einzelnen Individuen veränderbar.

Unterbewusstsein reinigen

Eigene Notizen

So sehr du es auch willst, du wirst einen Verkehrsstau nicht verändern können, wenn du drinstehst. So sehr du dich auch bemühst, eine Frau oder einen Mann verändern zu wollen, es wird dir nicht gelingen. Wir alle werden den Tod nicht vermeiden können, genauso wie das Altern oder irgendwelche größeren oder kleineren Erkrankungen.

Die einzige Veränderung, die du wirklich bewirken kannst, ist eine Veränderung in deinen eigenen Ansichten, in deinen mentalen Zuständen, in deinen Selbstzweifeln und Selbstanklagungen. Diese individuellen Leiden werden als zusätzliche Leiden verstanden, die du durchaus vermeiden kannst und auch vermeiden solltest.

„Du musst die Veränderung sein, die du in der Welt sehen willst.“
-Mahatma Gandhi-

Die Veränderung muss im eigenen Inneren ihren Anfang nehmen. Wer mehr Liebe möchte, muss zu sich und anderen Lebewesen liebevoller werden. Wer in der Welt einen echten und friedvollen Wandel sehen möchte, muss die Kriege in seinem eigenen Inneren beenden. Wir können nicht erwarten, dass die Welt sich ändert, wenn wir uns nicht ändern. Wir können nicht erwarten, dass unsere Freunde sich ändern, wenn wir nicht unsere eigene innere Ausrichtung ändern.

Die Neuroplastizität zeigt, dass selbst dann, wenn wir mit einer Veranlagung zum Unglücklichsein geboren werden würden, ein Wandel möglich ist. Der Psychiater Viktor Frankl sagte, ihm sei nach drei Jahren Gefangenschaft im Konzentrationslager Auschwitz und der Zerstörung seiner Familie nur noch „die letzte der menschlichen Freiheiten“ geblieben, „das ist die Freiheit, seine eigene Einstellung und Handlungsweise gegenüber jeglichen Umständen frei zu wählen.“

Das ist die Wahl, die jeder von uns hat- die Wahl, wie wir unser Leben leben, wer wir sein möchten, wie wir füreinander sorgen und aneinander Anteil nehmen und wie wir mit unserem Planeten umgehen. Jede Veränderung, die ein Individuum vornimmt, setzt eine Kettenreaktion in Gang, die uns allen zugutekommt. Dann können wir anfangen, die Lösungen zu leben, statt uns auf die Probleme zu konzentrieren.



Unterbewusstsein reinigen

Eigene Notizen

Wenn wir uns all die Krisen- oder Unruheherde auf der Welt oder all die Streitereien in den unterschiedlichen Beziehungen anschauen, geht es immer darum, dass man sich darauf konzentriert, was falsch ist und was in Ordnung gebracht werden muss. **Es müsste aber eigentlich darum gehen, jenen Ort, jenen Zustand finden zu wollen, der nicht in Ordnung gebracht werden muss!**

Wir müssen nicht nach Liebe suchen oder versuchen sie zu entwickeln oder darum beten, dass sie uns gezeigt wird. Wir brauchen sie nicht zu beschützen; wir müssen nicht Sorge haben, dass sie ausgenutzt wird oder dass wir verletzt werden. Wir müssen keine Angst haben, dass wir sie verlieren oder zu viel von ihr geben, sodass für uns nichts mehr übrigbleibt. All dies sind Gedanken eines Mangelbewusstseins und rufen nur weiteren Mangel hervor. Es sind tief verankerte Glaubenssätze und Konzepte des Egos die im Unterbewusstsein brav ihre Arbeit verrichten und uns erfahren lassen, was wir selbst glauben.

Ohne die Möglichkeit der Selbstbeobachtung, durch Meditation, sind wir den Launen des Egos unterworfen und können seine Forderungen nicht bremsen. Die Meditation gibt uns den Raum, uns selbst klar und objektiv betrachten zu können. Sie gibt uns einen Ort, von dem aus wir unser Verhalten beobachten können und von dem aus wir entscheiden können, ob wir unser Ego nutzen oder ablegen. Die hohe Kunst der Selbstverantwortung ist die Fähigkeit, sein Ego zu nutzen, wenn es nötig ist und es aufzugeben, wenn es aus Eigenwilligkeit versucht, Leid und Schmerz zu verursachen.

Statt zu meinen, wir müssten unser Ego irgendwie vernichten oder auslöschen, stellen wir durch die Meditationspraxis fest, dass die positiven Aspekte des Egos gefördert und verstärkt werden können und die selbstbezogenen Aspekte allmählich an Bedeutung verlieren dürfen.

Unterbewusstsein reinigen

Eigene Notizen

Kopf vs. Herz

Der männliche Anteil eines Menschen ist ein Experte im logischen Denken und glücklicherweise tragen wir auch einen weiblichen Teil in unserem Da-sein, welcher eine Expertin in den Emotionen ist. Und so wird dieser Teil in Streitgesprächen vielleicht anfangen zu weinen und dann steht der männliche Experte mit seinem logischen Denken da und weiß nicht, was er tun soll. Die Frau im oben genannten Beispiel fängt an zu weinen und der Mann liebt sie. Aber was soll er tun mit seinen rationalen Denkmustern? Er wird ihr schließlich Recht geben, denn eine Emotion ist eine starke Bewegung im Körper, die andere durchaus wahrnehmen, da die Spiegelneuronen in unserem Gehirn gar nicht anders können, als Empathie und Mitgefühl zu empfinden.

Unausgedrückt würde eine zurückgehaltene Emotion unweigerlich im Unterbewusstsein landen und von dort wird sie, in einem wahrscheinlich wirklich ungünstigen Moment, im Bewusstsein nach oben steigen und sich zeigen. Was immer im Unterbewusstsein landet, wird irgendwann wiederauftauchen. Jede Emotion, die wir nach innen verdrängen ist auf der Suche nach einer Möglichkeit sich ausdrücken zu können. Alles möchte ans Licht, an die frische Luft. Raus aus dem unbewussten Da-sein. Es war lange genug dort unten in den Tiefen des Unbewussten gefangen und möchte nun zum Ausdruck kommen.

Es ist gut, wenn die Dinge an die Oberfläche kommen. Wenn sie in den Kontakt mit frischer Luft und dem warmen Strahl des Bewusstseins kommen, werden sie transformiert. Sie werden im Licht deines Bewusstseins schmelzen wie Schnee in der Sonne.

Verdrängung kostet enorm viel Energie, weil es gegen die Natur des Seins ist. Masken tragen kostet enorm viel Energie, weil du ständig auf der Hut sein musst, dass dich niemand entlarvt. Lügen kostet enorm viel Energie, weil du immer aufmerksam sein musst, dass du dich nicht verplapperst. In den vergangenen Themen hast du bereits erste Möglichkeiten kennengelernt, um dich von Energiesaugern zu befreien.



Unterbewusstsein reinigen

Eigene Notizen

Du kannst dich auch von deinen Emotionen befreien, indem du dich zum Beispiel mit Kunst, der Malerei, einer Kampfsportart, rudern, wandern, singen oder tanzen beschäftigst. Worauf du wirklich Lust hast und was dich wirklich begeistert, hast du bereits in der Übung „Was will ich wirklich“ herausgefiltert.

Manchmal kann es aber auch einfach nur eine Träne sein. Eine Träne sagt mehr als tausend Worte. Oder ein kleines Lächeln, ein Lächeln, das wirklich von Herzen kommt. Du kannst einem Freund oder einer Freundin noch so viel sagen, ein Lächeln sagt alles. Dein Gesicht strahlt und du leuchtest vor Freude.

**Freude heißt, einfach du selbst zu sein.
Lebendig und sprühend vor Vitalität.**

Jenseits des Denkens ist Meditation

Laut der berühmten James-Lange-Theorie denken wir, dass jemand, der Angst hat, aus Angst davonläuft. James und Lange stellten die Hypothese auf, dass es genau umgekehrt ist: **Jemand läuft davon, und deshalb hat er Angst!** Stell dir das mal vor oder lies den Satz noch einmal: Jemand läuft davon, und deshalb hat er Angst! Sie sagen, wenn man aufhört zu laufen, wird auch die Angst aufhören. Ist das nicht eine tolle Nachricht? Für deine Meditation bedeutet das, dass wenn du aufhörst etwas zur Seite zu drängen und es einfach nur zulässt, dann wird es verschwinden. Wenn wir aufhören eine Träne zu verdrängen, dann wird sich die Trauer mit der Zeit legen. Wenn Körper und Geist als eine Einheit funktionieren und nicht mehr gegeneinander ankämpfen, dann werden sie als Team arbeiten und es entstehen keine Widerstände mehr im eigenen Sein.

Wenn in der Meditation zum Beispiel dein Auge zuckt und dein Verstand sagt, du solltest damit aufhören, weil es nicht gut aussieht und du keine Schwäche zeigen solltest, dann arbeitest du gegen deinen Körper und du zwingst dir etwas auf, das unnatürlich ist. In einem meditativen Zustand unterdrücken wir nichts, nehmen aber eine gewisse beobachtende Position ein, um die Ereignisse, die aufsteigen und verschwinden, beobachten zu können.



Unterbewusstsein reinigen

Eigene Notizen

Wir leisten ihnen keinen Widerstand, befürworten sie nicht und verdrängen sie nicht! Sie sind einfach da. Wenn also dein Auge zuckt, dann zuckt es eben. Wenn du es anfassen möchtest und du deine fünf Atemzüge gemacht hast, dann bewege einfach deine Hand zum Auge.

Nicht mehr und nicht weniger!

Wir fügen dem nichts hinzu, wir nehmen es wie es ist und lernen unsere Reaktionsflexibilität auszubauen. Wir lassen dem Zucken Raum, damit das Zucken existieren darf. Es wird nicht verschwinden, weil wir es nicht haben wollen oder weil es gesellschaftlich nicht akzeptabel ist angestrengte Augen zu haben. Es wird nur verschwinden, wenn wir dem Zucken Raum lassen. Wir lassen es im Licht unseres Bewusstseins existieren. So wie wir einfach akzeptieren, dass wir im Verkehrsstau stehen. Akzeptanz ist eine starke Fähigkeit, die jeder ausbauen kann und die wir in der Ausbildung ausbauen werden.

Wenn wir in zwischenmenschlichen Beziehungen also wirklich miteinander kommunizieren möchten, dann gibt es wohl nur die Möglichkeit, von der Vernunftebene und von der Emotionsebene Abstand zu nehmen und sich auf die einfühlsame und achtsame Kommunikation einzulassen. Beide, Mann und Frau, Chef und Angestellter, Vater und Tochter müssen meditativer und bewusster werden und achtsam miteinander kommunizieren. Dieses Bewusstsein befreit einen umgehend von der Trennung zum Anderen.

Karsten Spaderna sieht es so:

„Da ist die Vernunft und da ist die Emotion. Ich kann sie beide wahrnehmen, sie existieren in meinem Bewusstsein und sie existieren nur in mir, weil ich Bewusstsein zur Verfügung stelle. Ich bin Bewusstsein. Ich bin mir gewahr darüber, was existiert. Ich bekomme den Ablauf meiner Gedanken und Gefühle mit. Ich kann sie beobachten. Sie existieren in meinem Bewusstsein und Bewusstsein, das bin ich.“

Unterbewusstsein reinigen

Eigene Notizen

Sei reine Achtsamkeit, ein Zeuge und du erreichst die höchste Möglichkeit von Intelligenz. Während die Welt um dich herum schläft, erwachst du. –Osho–

Verbinden, was zusammengehört

Meditation ist weder Vernunft noch Emotion. Meditation geht über sie hinaus. Sie ist jenseits der Polarität. Sie bringt dich jenseits des logischen Denkens und jenseits der Emotion. Sie spielt sich weder im Kopf noch im Herzen ab. Sie spielt sich in deinem Bewusstsein ab und nur wegen dir, weil du da bist, kann eine Emotion oder dein Ego, deine Gedanken überhaupt existieren. Ohne dich, keine Emotion. Ohne dich, keine Gedanken. Ohne dich, kein Ego. Ohne dich, keine Wahrnehmung. Ohne dich, keine Aufmerksamkeit. Ohne dich, keine Existenz. Ohne dich, kein Ich.

*„Existiert der Mond auch dann, wenn keiner hinsieht?“
–Albert Einstein–*

Die einzige Möglichkeit für ein Zusammenkommen der Polaritäten, ist ein neutrales meditatives Bewusstsein, dessen Fähigkeit du als menschliches Wesen besitzt, um es entwickeln zu können. Liebe und Hass kommen im gleichen Paket. Geben und Nehmen kommen im gleichen Paket. Anspannung und Entspannung kommen im gleichen Paket. Sie sind Polaritäten. Je mehr du deine Energie erschöpfst, desto mehr Schlaf brauchst du. Wenn du überhaupt nichts tust, brauchst du keine neue Energie. Energie erhält nur der, der sie auch benutzt. Wer nicht wütend sein kann, kann auch nicht lieben. Jemand der wirklich liebt, kann auch wirklich wütend werden. Es ist die Akzeptanz dessen was ist, die dahintersteckt und die solche Emotionen zulässt, ohne dass sie verletzend wirken.

Die Kraft der Emotionen

Emotionen sind sehr kraftvoll und entstehen im Sonnengeflecht, im 3. Chakra, dem Solarplexus. In Indien wird der Solarplexus *Manipura* genannt. Es ist das Zentrum aller Empfindungen und Emotionen.



Unterbewusstsein reinigen

Eigene Notizen

Manipura bedeutet aus dem Sanskrit übersetzt „Der Diamant“, weil die Empfindungen und Emotionen wertvolle Gefühle sind, mit denen wir uns ausdrücken, und mit denen wir uns in Veränderungen bewegen können. (Emotion aus dem lateinischen übersetzt: *ēmōvēre* „herausbewegen“, eine Ableitung zu *movēre* „bewegen“).

Verdränge deine Emotionen und deine Gefühle nicht. Höre nicht ausschließlich auf deinen Verstand, sondern finde ein gesundes Gleichgewicht, mit dem du und andere sich gut fühlen und wo du Verstand, Gefühl und Emotion auf eine harmonische Ebene bringst. Verdrängung zerstört dich. Wenn du ständig innerlich mit dir kämpfst und keinen Abstand zu den Polaritäten hast, dann fehlt dir Energie, die du brauchst, um für andere ein Licht zu sein.

Deshalb besteht die ganze Kunst der Meditation darin, Achtsamkeit zu lernen. Zu lernen, wach und bewusst zu sein. Wenn du eine bestimmte Emotion spürst, dann unterdrücke sie nicht. Nimm sie wahr. Lass sie da sein und bleibe bewusst bei dem, was du tust. Lass dich von der Emotion nicht zu Handlungen verleiten, die du später bereust oder wo du eine Menge Schuldgefühle aufbaust.

Die Emotion ist in dir, du spürst sie, aber du hast auch Abstand zu ihr. Da ist auch Bewusstsein. Da ist Licht. Du bist nicht mehr mit ihr in der Dunkelheit gefangen. Etwas flackert in dir auf und du bist nicht mehr die Marionette in der Hand deiner Emotion. Du bist achtsam dem gegenüber, was in deinem Bewusstsein aufsteigt und wieder verschwinden wird.

Buddha pflegte zu sagen: „Wütend zu werden, ist so dumm, dass es unbegreiflich ist, dass die Menschen immer noch wütend werden. Ein anderer tut etwas, und du wirst deshalb wütend. Er mag etwas Falsches tun oder etwas Falsches sagen, er mag sich noch so bemühen dich zu demütigen, aber das ist seine Freiheit. Wenn du darauf reagierst, bist du sein Sklave. Wenn du der Person sagst: „Du hast deine Freude daran mich zu beleidigen, und ich habe meine Freude daran nicht wütend zu sein. Dann verhältst du dich wie ein Meister.“

Unterbewusstsein reinigen

Eigene Notizen

Solange keine Trennung von Bewusstsein und Ego stattfindet, bleibt die ganze Tragödie des Lebens bestehen. Die Dinge, die uns unglücklich, traurig oder besorgt machen, wiederholen sich mechanisch von Tag zu Tag, als wäre man ihnen hilflos ausgesetzt. Ohne Bewusstsein, ohne Selbstwahrnehmung, ohne Selbstreflektion, ohne Selbsterkenntnis über die Vorgänge im eigenen Inneren und dessen Verständnis darüber wird sich nichts verändern. Bis dato besteht keine Freiheit. Die Revolution der Trennung von Verstand und Bewusstsein wird nur möglich, wenn du Weisheit und Erkenntnis erlangst.

Osho sagte es so: "Von diesem Moment an wird dein Leben ein Fest, denn du brauchst nichts mehr zu tun, was dich verletzt, nichts mehr, was dich unglücklich macht. Nun kannst du frei handeln und tun, was dir Freude macht, was dich erfüllt, was dir Zufriedenheit gibt und dein Leben zu einem Kunstwerk macht."

Erinnerungsübung "Neue Begeisterung entfachen"

Erinnerst du dich noch daran, dass Euphorie und positiver Enthusiasmus emotionale Zustände von höchster Qualität und die Grundlage für ein erfülltes Leben sind?

Worin lag nochmal dein Interesse? Was gibt dir einen "Kick"? Worauf hast du besonders viel Lust?



Unterbewusstsein reinigen

Eigene Notizen

Womit hast du dich letzte Woche beschäftigt?

Waren diese Handlungen in Bezug auf deine Lebensfreude:

a. wichtig & nicht dringend

b. wichtig & dringend

c. nicht wichtig & dringend

d. nicht wichtig & nicht dringend

Wenn du etwas als nicht wichtig und nicht dringend bewertest und du sie trotzdem tust, dann erschöpft das deine Lebensenergie. Bleibe weiterhin achtsam in Bezug auf deine Handlungen, Worte und Gedanken!

Nächste Woche beschäftigen wir uns mit Gefühlen :-) Eine gute Woche für dich!



Schweigen

Eigene Notizen

In dieser Einheit der Ausbildung zur/zum KursanleiterIn für Meditation verzichten die TeilnehmerInnen bewusst darauf miteinander zu sprechen. Was zu Beginn für einige meist beängstigend klingt, wollen viele am Ende dieser Einheit nicht mehr aufgeben.

"Du brauchst dein Zimmer gar nicht zu verlassen. Bleib an deinem Tisch sitzen und lausche. Du brauchst nicht einmal zu lauschen. Warte einfach. Du brauchst nicht einmal zu warten, lerne einfach still zu sein, still und allein. Dann wird die Welt sich dir aus freien Stücken zur Demaskierung anbieten. Sie hat keine andere Wahl. Ekstatisch wälzt sie sich zu Deinen Füßen."

-Franz Kafka-

Action Bias

Wenn die Dinge nicht so laufen, wie sie für uns laufen sollten, dann folgen wir oft den uns bekannten und zur Gewohnheit gewordenen Reaktionen, in der Hoffnung, dass sich vielleicht doch noch eine Veränderung einstellt. Psychologen nennen diese Handlungsneigung „Action Bias“. Es ist der Impuls, in unbekannte Situationen mit gewohnten Handlungen einzugreifen, um diese unter Kontrolle bringen zu können. Da der Verstand in Konzepten aus Erfahrungen der Vergangenheit denkt, bedarf es einer hohen Reaktionsflexibilität, um auf ungewohnte Situationen neu reagieren zu können. Der Verstand ist auf Beständigkeit programmiert und sein Bezugspunkt ist immer die Vergangenheit. Diese vergeht jedoch jeden Augenblick und es ist ein tiefes Verständnis über den eigenen Geist nötig, um alte Pfade verlassen zu können. Dieses Verständnis erlangen wir in Zeiten der Meditation und des Schweigens.



Schweigen

Eigene Notizen

Action Bias ist bei jüngeren Menschen allgemein stärker ausgeprägt als bei älteren Semestern. Der Ursprung dieser Neigung wird laut Wikipedia in frühmenschlichen Verhaltensweisen vermutet, in der es in Bedrohungssituationen vor allem auf Schnelligkeit ankam, während in der Gegenwart überlegte, also notwendige langsamere Reaktionen- oder auch gar keine Reaktion- oft erfolgreicher sind.

In hitzigen Diskussionen kann Stille die Spirale der Überreaktion durchbrechen und durch wenige Worte vermeiden wir es, in die Falle zu tappen, vorschnell etwas zu entscheiden, oder falsche Versprechen abzugeben. Ich möchte an dieser Stelle nochmal daran erinnern, dass wir Konflikte nicht vermeiden wollen! Wir leben ständig in Beziehung zu allem und jedem und es wäre ein Haufen Arbeit, wenn wir unsere Umgebung andauernd kontrollieren müssten, damit sie keine Konflikte in uns auslöst.

Kontrolle ist eine zu große Zeit- und Energieverschwendung. Lass uns daher den ersten Satz im vorherigen Abschnitt nochmal lesen: „In hitzigen Diskussionen kann Stille die Spirale der Überreaktion durchbrechen...“ Hier geht es um eine Überreaktion und darum, dass Stille diese Überreaktion durchbrechen kann. Es geht nicht darum, dass Stille, Schweigen oder Meditation Konflikte mindert oder uns gar davor schützt. Durch Stille kann etwas durchbrochen werden.

Eine übliches, uns bekanntes Ergebnis, das wir durch ein immer gleiches und angewöhntes Reaktionsmuster erfahren, kann durch Stille neue Ergebnisse bewirken. Zwischen Aktion und Reaktion fügen wir etwas ein: Stille! Innehalten, abwarten, atmen, kontemplieren, beobachten, Geduld, alles das steht für Stille und kann uns bei der richtigen Anwendung helfen, den Raum zwischen Aktion und Reaktion zu vergrößern, also unsere Reaktionsflexibilität auszudehnen, um die Action Bias zu knacken. Das wird die bisherigen Ergebnisse verändern.

Schweigen

Eigene Notizen

Die üblichen Konflikte, Diskussionen, Emotionen und all die unangenehmen Gefühle können durch den Einsatz von Stille eine Veränderung des bekannten Ablaufs bewirken. Veränderung ist möglich!

Als Meditierende werden wir lernen mit Konflikten umzugehen. Wir werden nichts kontrollieren, nichts vermeiden wollen, weil wir zum Beispiel Angst haben. Wir werden auch nichts ablehnen oder zur Seite schieben. Wir werden uns vielleicht mal zurückziehen, überlegen, etwas auf uns wirken lassen, Abstand gewinnen und objektiv betrachten. Aber letztendlich geht es uns um Fortschritt, Wachstum, Weiterentwicklung, Bewusstsein, Kraft, Konzentration, Stärke, Klarheit und Weisheit. Und Schweigen und Innehalten können sind die Schlüssel zu diesen wunderbaren Eigenschaften.

Schweigen oder Innehalten können sind die beste Art, um die eigene Reaktionsflexibilität zu erhöhen. Wer zum Beispiel dauernd mit verteidigendem Reden oder mit Schönrederei reagiert, erfährt nie, was sein Gegenüber wirklich bewegt.

Dabei haben wir bei den Themen Achtsamkeit und Aufmerksamkeit längst gelernt, die Schwingung hinter den Worten zu verstehen und gewaltfrei zu kommunizieren. Vielleicht erinnerst du dich: „**Achtsames Zuhören ist Magie!**“ Das gilt nicht nur in der Kommunikation mit anderen, sondern auch in Beziehung zu sich selbst. Die innere Kommunikation ist sehr wichtig, wenn man ein klares Verständnis über sich selbst und andere erlangen möchte. Wer kann schon jemand anderen verstehen, wenn er über die Funktionsweise seines eigenen Geistes nichts weiß? Wer kann schon einem anderen gut zureden, wenn die eigene innere Wortwahl im Umgang mit sich selbst destruktiv und schädigend ist?

**Wer in sich ruht, entscheidet selbst,
was er als Angriff empfindet!**



Schweigen

Eigene Notizen

Sich selbst zuhören zu können, bedeutet selbstbewusst zu sein. Doch auch in der Kommunikation mit anderen verlieren sich manche Menschen leider noch viel zu oft in unnützen Handlungen, endlosen Debatten, Diskussionen und Argumentationen, die alles nur Verteidigungsmechanismen sind, die enorm viel Aufmerksamkeit, also Energie kosten, die für sinnvoller eingesetzt werden könnte. Diese Menschen wollen insgeheim den anderen verändern, aber nicht sich selbst.

Sie widerlegen, verteidigen, argumentieren und können es nicht lassen, das letzte Wort zu haben. Dabei ist allgemein bekannt, dass nach einem guten Schlussargument in einer Diskussion nichts mehr kommen sollte, denn wer dann immer noch redet, dem geht es gar nicht mehr um die Sache, sondern um sich selbst.

Aus Erfahrung wissen wir, dass Redeschwalle oft nur Inkompetenz und Unsicherheit verschleiern sollen und wer sich andauernd rechtfertigt, dem hört bald sowieso keiner mehr zu. Wir alle streben nach Anerkennung und wenn kein harmonischer Austausch in unserer Kommunikation stattfindet, zu der nicht nur Sprechen, sondern auch Schweigen gehört, dann wird sich bald einer als Gewinner und einer als Verlierer fühlen. Das kann kein harmonisches Gleichgewicht in unserem Sinne sein.

In dieser bedeutungsvollen Aussage wird auch wieder nicht gesagt, dass in sich ruhen bedeutet, keine Konflikte mehr zu haben, weil man alles an sich abprallen lässt und innerlich grollt. Sie bedeutet vielmehr, selbst entscheiden zu können, wann man etwas als Angriff empfinden möchte und wann nicht. Stell dir das mal vor! „Wäre es nicht wunderbar, wenn ich selbst entscheiden könnte, was ich als Angriff empfinde und was nicht?“



Schweigen

Eigene Notizen

Was für eine riesige Möglichkeit. Was für eine Freiheit! Du lässt den Angriff einfach beim anderen, weil du deine Energie nicht vergeuden möchtest. Warum solltest du es annehmen? Der andere ist doch verärgert, verbittert oder sonst was, wenn er dich angreift. Nimm das Paket einfach nicht an! Was hast du damit am Hut? Wir sind doch nicht so verrückt, dass wir uns den Ärger anderer reinziehen. Im wahrsten Sinne des Wortes „reinziehen“. Der Frust des Anderen reitet dann auf deinen Energiebahnen durch deinen Körper und vergiftet dein System. Lass solche Viren nicht ungewollt in dich hinein. Bleibe deinen eigenen Reaktionen gegenüber immer achtsam. Nimm keine unbekannten Pakete an. Denk an deinen inneren Datenschutz und halte deine Firewall durch Präsenz auf dem aktuellsten Stand!

Lärm

Netflix, Videostreaming, Social Media, Radio, brummende Rasenmäher, Autobahnen, Flugzeuge, Züge, Autos, das Geschwätz des Nachbarn, der Arbeitskollegen, der Freunde und Familienmitglieder und jedes weitere auditive Bombardement auf unsere Ohren macht es unmöglich, dass wir einen Zugang zu unserer innewohnenden Stille finden.

Wir sind ständigem Lärm ausgesetzt und die Wissenschaft hat herausgefunden, dass „Lärmbelästigung“ sehr wohl unser geistiges Niveau herunterziehen kann, die Gesundheit einschränkt, sowie den Stress und auch die damit verbundenen Hormone drastisch erhöht und unglücklicherweise bis zu Herzkrankheiten führen kann.

In einer Welt, in der Lärm das Gegebene ist und man kaum eine andere Wahl hat, ist Stille ein äußerst seltenes Gut geworden. Auf der Suche nach einer immer schwerer fassbaren Ruhe geben Menschen Hunderte von Euros für geräuschunterdrückende Kopfhörer aus oder zahlen eine Menge Geld für Aufenthalte in entlegenen Paradiesen.



Schweigen

Eigene Notizen

Unsere Vorfahren hätten niemals vermutet, dass Wasser eines Tages Geld kosten würde und kaum merkbar bauen sich ganze Touristikunternehmen, um das Thema Entspannung auf. Stille wird vermarktet und viele Menschen sind bereit, dafür zu zahlen.

Als Kursanleiter/in für Meditation helfen wir diesen Menschen, haben jedoch eine andere Intention. Wir möchten unsere Kunden nicht von unseren Fähigkeiten „sie entspannen zu können“ überzeugen oder abhängig machen. Wir möchten ihnen zeigen, wie sie jederzeit selbst einen Zugang zu ihrer inneren Stille finden können. Egal wann, egal wo und egal unter welchen Umständen. Wir motivieren sie, sich selbst helfen zu können.

Wissenschaftler sind bereits dabei zu beweisen, was wir intuitiv schon wussten: Stille heilt und ist gut für Körper, Geist und Seele. Es wurde entdeckt, wie entscheidend Phasen der Ruhe und des Friedens für unser Wohlergehen sind. Das englische Wort „noise“ (Lärm) stammt vom lateinischen Wort „nausea“ ab, was übersetzt „Schmerz“ bedeutet- und genau das erfahren wir, wenn es in uns und um uns herum zu laut wird.

Daniel A. Gross schreibt in “This Is Your Brain on Silence”:

“Studien zur menschlichen Physiologie helfen zu erklären, wie ein unsichtbares Phänomen einen solch ausgesprochen starken physischen Effekt haben kann. Klangwellen bringen die Ohrknöchelchen zum Vibrieren, die die Bewegungen an die Hörschnecke übermitteln. Die Hörschnecke wandelt physikalische Vibrationen in elektrische Signale um, die das Gehirn aufnimmt. Der Körper reagiert sofort und stark auf diese Signale, sogar mitten im Tiefschlaf.

Schweigen

Eigene Notizen

Die neurophysiologische Forschung vermutet, dass Lärm zuerst die Amygdala aktiviert: Cluster von Neuronen, die ihren Sitz im Temporallappen des Gehirns haben und in Verbindung zum Gedächtnis und zu den Emotionen stehen. Die Aktivierung hat einen sofortigen Ausstoß von Stresshormonen, wie Cortisol, zur Folge. Menschen, die ständig in lauten Umgebungen leben, haben demnach oft chronisch erhöhte Werte an Stresshormonen.“

Tinnitus

Diese Stresshormone können hohen Blutdruck, Schlaflosigkeit, Ohrgeräusche, Fettleibigkeit und sogar Herzkrankheiten begünstigen. Tinnitus ist oft ein erstes Anzeichen für sehr großen Stress. Die betroffene Person kann ihrer inneren Stimme nicht mehr lauschen und widersetzt sich dadurch andauernd anstehenden Veränderungen.

Doch das Leben selbst wird einen immer wieder daran erinnern, auf seine eigene innere Stimme, seine Bedürfnisse und seine Wünsche zu hören. So stark ist die Energie der Realität! Und manchmal müssen wir Dinge einfach in die Hand nehmen, damit „Störgeräusche“ verringert werden können und wir wieder das hören, fühlen oder wahrnehmen, was wir wirklich wahrnehmen möchten. Das kann ein starkes Bedürfnis nach Liebe, nach Zuneigung oder auch nach Ruhe sein.

Wenn ein Holzbalken unter starker Spannung steht, fängt er an zu knirschen und zu knacken, genau wie der Magen knurrende Geräusche von sich gibt, wenn er Hunger hat. Der Balken muss entlastet und der Magen muss befriedigt werden. Ohrgeräusche sind Anzeichen auf Spannungen, die im Körper stattfinden und die entlastet werden wollen. Das vegetative Nervensystem ist überlastet, es herrscht eine dauernde sehr subtile innere Anspannung.

Schweigen

Eigene Notizen

Um diese Anspannung wahrnehmen und reduzieren zu können ist sehr viel Achtsamkeit und Zeit nötig. Aber genau diese Zeit nimmt sich die betroffene Person oft nicht, weil sie vor lauter innerem Lärm nicht mehr hört, was ihr ihre eigene innere Stimme schon längst empfiehlt: „Ruh dich aus!“

So wie die innere Kommunikation schwierig ist, wird auch die äußere Kommunikation schwierig sein, denn wer sich selbst nicht versteht, kann auch andere nicht verstehen. Wer jedoch einen guten Zugang zu seiner eigenen inneren Stimme hat und ihr vertraut, wird auch in der äußeren Kommunikation keine Probleme oder Ängste vor Konflikten haben. Auch wenn Erklärungen oder freundliche Worte ausbleiben; das Schweigen macht einem keine Angst mehr.

Das britische Magazin "New Scientist" berichtet auf Berufung der UN-Organisation, dass unten den sieben Millionen Toten pro Jahr, die an ischämischen Herzkrankheiten sterben, mehr als 200.000 Todesfälle auf Lärm zurückzuführen sein könnten.
(<https://www.welt.de/wissenschaft/article1128090/Laerm-toetet-weltweit-zehntausende-Menschen.html>)

Weitere Forschungen, veröffentlicht im Journal Psychological Science, untersuchten, wie sich die Umsiedlung des Münchner Flughafens auf die Gesundheit und das Lernverhalten von Kindern auswirkte. Gary W. Evans von der Cornell University fand heraus, dass die Kinder Anti-Stress-Reaktionen entwickelten, die ihnen halfen, den Lärm zu ignorieren, sie aber auch dazu veranlasste, andere Reize zu ignorieren – wie beispielsweise das Angesprochenwerden.

Schweigen

Eigene Notizen

Die Kinder neigten dazu, die meisten Reize auszublenden, wenn sie lautem Lärm ausgesetzt waren, auch in Bereichen, wo sie aufmerksam hätten sein sollen oder müssen. *„Diese Studie gehört zu den stärksten Beweisen, ist vielleicht sogar der eindeutigste Beweis dafür, dass Lärm – sogar in Stärken, wo er keinen Hörschaden bewirkt – Stress verursacht und für Menschen schädlich ist“*, sagte Evans.

Lärmverschmutzung, so fand man heraus, hat einen negativen Einfluss auf kognitive Prozesse wie Aufmerksamkeit, Problemlösungsfähigkeit, Sprachfähigkeit und Gedächtnis. Kinder, die in Haushalten leben oder Schulen besuchen, die nahe an Eisenbahnlinien, in Flugschneisen und an Autobahnen liegen, sind besonders gefährdet.

Eine andere Studie, die im Journal *Heart* veröffentlicht wurde, fand heraus, dass nur zwei Minuten Stille den Blutdruck und die Blutzirkulation im Gehirn positiv beeinflussen. Das Team entdeckte auch, dass diese Effekte stärker ausgeprägt in der Stille auftraten als beim Anhören von entspannender Musik!

Eine Studie von Ruth Ann Atchley und David L. Strayer hat gezeigt, wie viel besser und kreativer wir Probleme lösen können, wenn wir uns nicht mit dem Internet, sondern mit der Natur verbinden. In der Studie sollten die Teilnehmer vier Tage lang wandern gehen ohne technische Geräte mitzunehmen. Nur ein großer Rucksack mit Verpflegung war erlaubt. In dieser Zeit sollten sie bestimmte Aufgaben lösen, die man ihnen mitgab. Die Wissenschaftler stellten hinterher fest, dass die Wanderer um 50 Prozent besser bei diesen Aufgaben abschlossen als eine Kontrollgruppe, die sich nicht in der Natur aufhielt.

In der Natur zu sein hilft jedem, der mit Unaufmerksamkeit zu kämpfen hat oder seine Impulse schlecht kontrollieren kann.



Schweigen

Eigene Notizen

„Tu deinem Leib etwas Gutes,
damit deine Seele Lust hat, darin zu wohnen“
-Teresa von Ávila-

Doch selbst wenn du unter Lärmbelastung gelitten hast, kann der Schaden abgemildert werden. Im Gehirn gibt es einen sogenannten Standby-Modus, eine Gruppe von Hirnregionen, die dann aktiv werden, wenn sie gerade keine bestimmte Aufgabe zu lösen haben und nicht durch Reize wie Geräusche stimuliert werden. Etwa dann, wenn wir meditieren oder unsere Gedanken einfach schweifen lassen, ohne sie zu beeinflussen. In diesem Modus können wir leichter auf unsere Emotionen, Erinnerungen, Ideen oder Visionen zugreifen. Reflektieren fällt uns leicht und wir nehmen klarer unsere Bedürfnisse wahr. Es ist, wie der schottische Philosoph Thomas Carlyle schrieb: „In der Stille werden die wahrhaft großen Dinge geboren.“ Dafür müssen wir jedoch den Stecker ziehen und uns für eine Weile von den Ablenkungen frei machen.

Für diese Woche reicht es dann auch erstmal wieder mit den Infos zum Thema Schweigen. Nächste Woche geht es dann weiter. Viele Grüße!

