

Gympass

Meditation ist gut für jeden



Zusammenfassung

Die Vorteile von Meditation und wie man sie zur Gewohnheit macht

- 1. Warum Meditation so beliebt geworden ist**
- 2. Die Vorteile des regelmäßigen Meditierens**
- 3. Einfache Tipps, um Ihr Erlebnis zu optimieren**
- 4. Gympass Partner werden**

1. Warum Meditation so beliebt geworden ist

Achtsamkeitsübungen oder Meditation haben nichts mit Magie zu tun. Diesen lebensverändernden Brauch gibt es schon seit Tausenden von Jahren. Ursprünglich aus der buddhistischen Philosophie stammend, wird Meditation von Menschen aus sämtlichen Kultur- und Glaubenskreisen als nützliche Praxis angesehen. Sie führt physische und spirituelle Wege zusammen und bringt den Praktizierenden viele Vorteile, wenn sie in den Alltag integriert wird.

Das konstante Streben nach stärkerer Fokussierung und höherer Leistung hat unweigerlich zu einer Ära von Angstzuständen geführt. Dies erklärt, warum Meditation heutzutage so ein großes allgemeines Interesse vorfindet. Um mit so viel Druck umzugehen, ist Meditation beinahe ein Muss für all diejenigen, die ehrgeizige Ziele in Bereichen verfolgen, die enorme Leistungen erfordern. In der Vergangenheit griff Spitzenathlet aus jeder beliebigen Sportart auf Meditation, als einen wichtigen Bestandteil seiner Trainingsroutine, zurück. Dieselbe Praxis, die der Friedens- bzw. Religionsphilosophie entliehen ist, erweist sich als überraschend nützlich in unserer hektischen, von innerer Unruhe geprägten und mit unzähligen Aufgaben beschäftigten Gesellschaft.

Doch was genau ist Meditation? Und warum ist sie im Laufe der letzten Jahre so populär geworden?

Meditation ist ein Mittel zur Veränderung der Psyche. Sie birgt verschiedene Techniken zur Förderung und Entwicklung der Konzentration in sich und führt zu mentaler Präsenz, Klarheit, emotionaler Positivität und einer klaren Sicht der Realität. Wenn wir das Gefühl haben, dass wir Dinge in unserem Leben nicht kontrollieren können – selbst wenn es nur um kleine Herausforderungen im Alltag geht – hilft das Meditieren dabei Verantwortung für unseren Bewusstseinszustand zu übernehmen. Gleichzeitig inspiriert und fördert es positive Emotionen und Verhaltensweisen.

Die Generation, die von der größten inneren Unruhe aller Zeiten geprägt ist, hat Meditation in einen Lebensstil umgewandelt. Derartige Erfahrungen können eine tiefgehende Verwandlung in den persönlichen, beruflichen und spirituellen Bereichen unseres Lebens fördern und zu einem neuen Verständnis unserer Rolle in dieser Welt führen. Aber Meditation ist viel mehr als nur ein Trend – sie hilft uns dabei uns besser um uns selbst zu kümmern.

2.

Die Vorteile des regelmäßigen Meditierens

Es geht nicht darum, den Verstand abzuschalten und die Gedankenbildung zu unterbinden. Mit der richtigen Technik und Beständigkeit wird die Meditation dabei behilflich sein, die Gehirnfunktionen zu verbessern, Stress und innere Unruhe zu reduzieren, Langlebigkeit und Immunität zu fördern und positivere Erfahrungen zu ermöglichen.

Der vielfältige Nutzen, den die Meditation bietet, wird nicht nur individuell erfahren, sondern auch in Gruppen. Unternehmen haben die Meditation in ihre Programme zum Abbau von Stress und zur Mitarbeiterbetreuung aufgenommen, neben vielen anderen Wegen zur Förderung von Achtsamkeit.

Falls Ihnen die enormen Verbesserungen, die die Meditation im Arbeitsumfeld schaffen kann, noch nicht bewusst sind, lesen Sie hier einige Beispiele:



Meditation steigert das Selbstbewusstsein

Einige Meditationsformen können dazu beitragen ein klareres Verständnis der eigenen Persönlichkeit zu entwickeln sowie der Art und Weise, wie wir uns mit anderen Menschen identifizieren. Am Arbeitsplatz, insbesondere in Stresssituationen, ist es extrem wichtig ungesunde Gedankengänge, die schädlich oder kontraproduktiv sein könnten, zu erkennen. Erst wenn man sich seiner eigenen Gedanken bewusster wird und wie diese mit unseren Gewohnheiten verknüpft sind, kann man damit beginnen pkonstruktive Verhaltensmuster zu kreieren.



Meditation verlängert die Aufmerksamkeitsspanne und den Fokus

Genau so wie Gewichtheben oder die Vorbereitung auf einen Marathonlauf führt auch regelmäßige, auf Fokussierung und Aufmerksamkeit gerichtete Meditation zur Steigerung von Stärke und Ausdauer. Bei der Arbeit beispielsweise, ob zu Hause oder im Büro, fällt es Mitarbeitern, die regelmäßig meditieren, leichter sich über längere Zeit auf eine Aufgabe zu konzentrieren und sich Details zu merken als ihren Kollegen, die nicht meditieren. Laut Studien ist Meditation so wirkungsvoll, dass sie sogar die Muster im Gehirn, die zum Abwandern der Gedanken, zur Sorge und zu ungenügender Aufmerksamkeit beitragen, umkehren kann.



Meditation verbreitet Freundlichkeit

Eine der Meditationsformen, auch als Meditation der liebenden Güte bekannt, beginnt mit der Entwicklung freundlicher, auf die eigene Persönlichkeit bezogener Gedanken und Gefühle. Danach fängt man damit an ähnliche Gedanken auf bekannte Menschen zu richten, und schließlich auf die gesamte Welt. Diese Übung ist nicht nur Mönchen vorbehalten; jeder von uns kann und sollte es versuchen. Durch die Meditation der liebenden Güte kann man lernen, echte Freundlichkeit und Vergebung nach außen hin zu verbreiten, zunächst gegenüber Freunden, dann Bekannten und schließlich sogar gegenüber Konkurrenten. Am Arbeitsplatz kann diese Art von Mitgefühl bewirken, dass sich die komplette Dynamik und das Engagement eines Teams verändert.

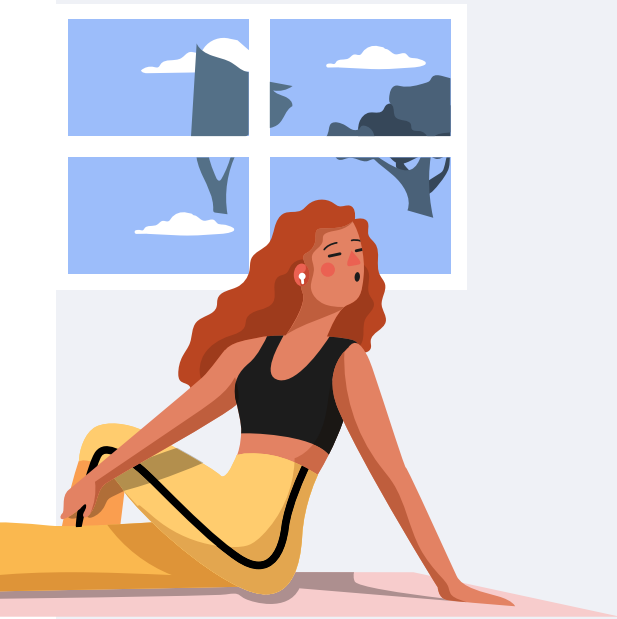


Die Vorteile der Meditation zeigen sich sofort

Viele Vorteile lassen sich schnell erkennen, nachdem man damit angefangen hat, seine Gedanken zu beobachten. Neben dem Empfinden von innerer Ruhe und Frieden zeigen Studien, dass Menschen beginnen bewusste Verhaltensänderungen wahrzunehmen, wie beispielsweise eine Reduzierung unterschwelliger rassen- bzw. altersbezogener Vorurteile - obwohl dies gar kein erwartetes Ergebnis war.

Trotz der Bücher, Kurse, Videos und Podcasts, die einem zeigen, wie man meditiert, liegt die größte Herausforderung der Achtsamkeits- und Meditationsübungen darin sie zur täglichen Gewohnheit werden zu lassen. Gerade so wie gesunde Ernährung, guter Schlaf und körperliche Aktivität wird Meditation eine erworbene Routine. Man kann immer von irgendeinem Punkt aus beginnen.

3. Einfache Tipps, um Ihr Erlebnis zu optimieren



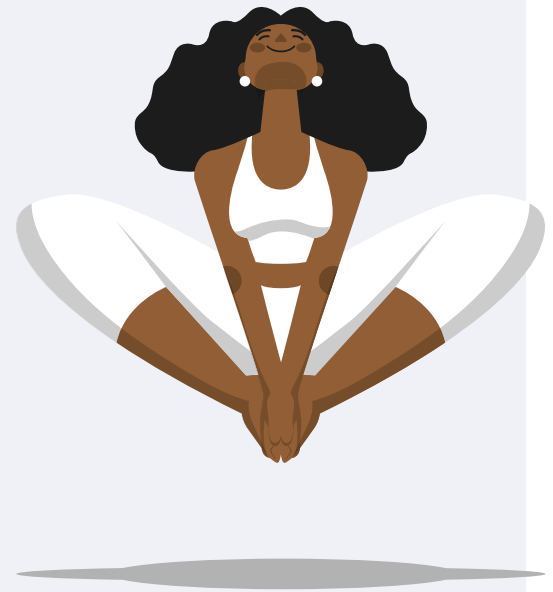
Legen Sie eine bestimmte Zeit und einen bestimmten Ort zum Meditieren fest und halten Sie sich daran

Suchen Sie sich einen speziellen Raum oder Platz für Ihre Meditationsübung. Eine geeignete Umgebung wird dabei helfen, dass sich Körper und Psyche wohler fühlen, und wird dafür sorgen, dass es Ihnen leichter fällt mit dem Meditieren zu beginnen. Den Ort sauber und ordentlich zu halten ist ebenfalls wichtig, um dem Meditieren eine besondere Atmosphäre zu verleihen. Sorgen Sie für eine Umgebung, die einen entspannten Gemütszustand fördert, indem Sie Duftstoffe, Farben und Klänge benutzen.

Sie sollten außerdem daran denken, dass Routine eine wichtige Rolle spielt; eines der Haupthindernisse der Meditation besteht darin eine Zeit zu finden, die man täglich einhalten kann. Auch wenn man zu Beginn das Gefühl hat, dass durch das Meditieren der Kopf scheinbar geschäftiger denn je wird, ist es trotzdem am besten sich nicht davon abbringen zu lassen und es so gut wie möglich durchzuziehen. Möglicherweise muss man anfangs seinen Tagesablauf ändern. Man kann beispielsweise früher aufstehen, die Zeit vor dem Bildschirm reduzieren oder zehn Minuten von der Mittagspause ausschließlich dafür reservieren. Der zum Meditieren erforderliche Zeitaufwand ist im Vergleich zu den Vorteilen, die Sie daraus ziehen werden, relativ gering. Im Laufe der Zeit wird die Meditation Ihre Sichtweise ändern und Ihnen dabei helfen Ihre Zeiteinteilung besser zu kontrollieren.

Hören Sie auf sich selbst und akzeptieren Sie Ihre Gedanken

Setzen Sie sich zu Beginn des Meditierens in Ruhe hin und fragen Sie sich selbst, welche Ergebnisse von den Minuten intensiver Besinnung erwarten. Wenn Sie mit Ihrem inneren Selbst in Kontakt treten, werden Sie dabei viel lernen und entdecken, was nicht offensichtlich ist. Fragen Sie sich selbst nach Ihren wirklichen Wünschen und Absichten. Nutzen Sie die unendliche Anzahl an Gedanken, die Ihnen durch den Kopf gehen, und lernen Sie von Ihrem inneren Lehrer. Wenn Sie Ihren Gedanken Stimme verleihen, werden Sie nützliche Ideen, Überzeugungen, Lösungen und schließlich Inspiration finden.



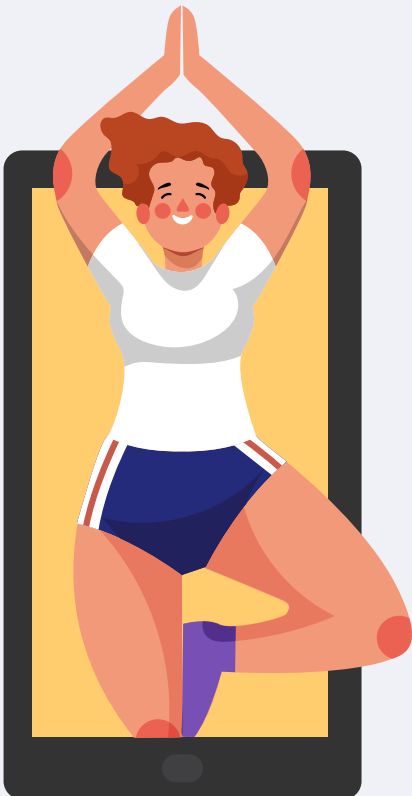
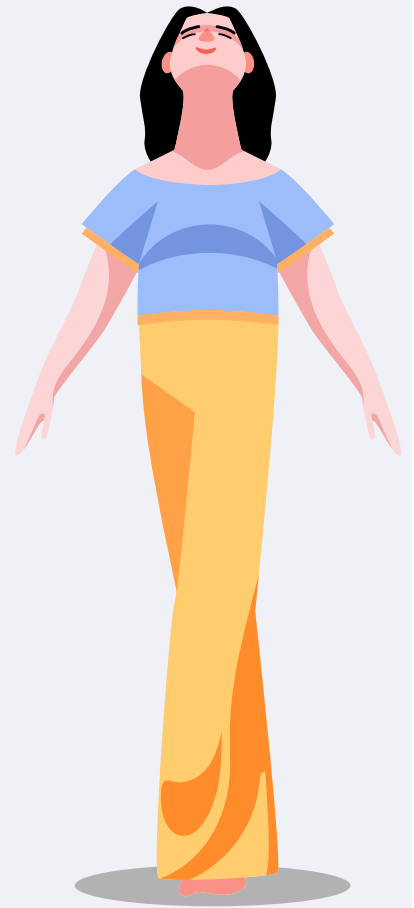
Fangen Sie leicht an und steigern Sie sich allmählich

Meditieren ist bescheiden. Es kostet Zeit und Anstrengung eine beständige Routine zu entwickeln. Einige Körperstellungen, Atemtechniken oder die Dauer einer jeden Übungseinheit können sich zunächst als große Herausforderung erweisen. Man sollte sich vor Augen halten, dass der Weg das Ziel ist. Wenn Sie Anfänger sind, steigern Sie sich einfach langsam über die Zeit; beginnen Sie mit einer zweiminütigen Übungseinheit und erhöhen Sie die Zeit allmählich auf fünf, zehn oder fünfzehn Minuten. Fordern Sie sich selbst heraus, bis Sie an den Punkt gelangen, an dem Sie denken, dass die Meditation in Ihrem Leben gut integriert ist.



Haben Sie Geduld: Manche Tage sind leichter als andere

Bei der Meditation geht es darum zu lernen, wie Sie mit sich selbst liebevoll umgehen, ungeachtet dessen, was Sie zu einem bestimmten Zeitpunkt erfahren. Genauso wie bei der körperlichen Aktivität, fühlen Sie sich an manchen Tagen wohler als an anderen. Viele Faktoren können die Wahrnehmung und die Ergebnisse beeinflussen, wie beispielsweise die Qualität des Schlafes, Ihre derzeitige Ernährung, das Ausmaß an Stress, dem Sie ausgesetzt sind; sich Ihre Gefühle einzugestehen und zu akzeptieren, dass es Ihrem Fortschritt nicht schadet, wenn es manchmal bergab geht, sondern dass dies sogar ein ganz wichtiger Schritt ist. Meditation bringt sowohl gute als auch schlechte Emotionen hervor; sich mit Ihren Gedanken auseinanderzusetzen wird Ihnen also dabei helfen jedes Gefühl besser zu verstehen. Vergessen Sie nicht sich selbst dafür zu danken, dass Sie sich Zeit zum Meditieren genommen haben und seien Sie stolz auf Ihren Einsatz.



Freunden Sie sich mit der Technologie an

Manchmal ist es in Ordnung auf zusätzliche Hilfe zurückzugreifen. Die Meditation ist so populär geworden, dass Unternehmen und Menschen in der ganzen Welt damit begonnen haben, Lösungen, Hilfsmittel und Plattformen zu entwickeln, um andere zum Meditieren zu bewegen. Wenn Sie sich etwas orientierungslos fühlen oder einen Ort zum Beginnen brauchen, versuchen Sie es doch mit einer App oder online Unterricht zur Orientierung. Es gibt eine Reihe von Angeboten für verschiedene Stufen. Längere oder kürzere Übungseinheiten, Klänge aus der Natur oder geistliche Klänge, geführte Meditation. Es liegt an Ihnen, sich besser um sich selbst zu kümmern und Meditation zu priorisieren, doch wir freuen uns, wenn wir Ihnen dabei helfen können.

4. Gympass Partner werden



Kontaktieren Sie uns, indem Sie [HIER](#) klicken.

site.gympass.com/de/companies

Quellen:

<https://www.theguardian.com/society/commentisfree/2018/aug/07/anxiety-modern-era-straws-dogs>

<https://www.nytimes.com/2017/06/21/well/live/to-train-an-athlete-add-12-minutes-of-meditation-to-the-daily-mix.html>

<https://thebuddhistcentre.com/text/what-meditation>

<https://www.wsj.com/articles/the-most-anxious-generation-goes-to-work-11557418951>

<http://www.massgeneral.org/about/pressrelease.aspx?id=1329>

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/26799456>

<https://news.wisc.edu/meditation-produces-positive-changes-in-the-brain/>

<https://qz.com/869907/silicon-valley-marketing-meditation/>

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/26231761/>

<https://link.springer.com/article/10.3758/CABN.7.2.109#page-1>

<http://dl.acm.org/citation.cfm?id=1979862>

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/23643368>

<https://www.lionsroar.com/you-know-that-photo-of-100000-burmese-monks-praying-for-world-peace-2/>

<https://www.forbes.com/sites/jeenacho/2016/07/14/10-scientificallly-proven-benefits-of-mindfulness-and-meditation/#4bef6ea663ce>

<https://a-space.com.au/using-meditation-to-be-kind-to-ourselves/>

<https://hbr.org/2015/12/if-mindfulness-makes-you-uncomfortable-its-working>

Gympass

gympass.com