

Meditation über die Widerstandskraft für einen gelassenen Umgang mit Misserfolg

Background:

Erfolg und Misserfolg sind emotionale Erfahrungen. Beides kann auf natürliche Art Anhaften bzw. Festklammern oder Abneigung hervorrufen. Diese Reaktionen können uns paradoxerweise gerade davon abhalten, dass wir unsere Ziele erreichen. Denn wenn wir zu stark für den Erfolg kämpfen oder versuchen Misserfolg zu vermeiden, geraten wir innerlich in Stress.

Die Meditation hilft sich mehr mit den körperlichen Erfahrungen vertraut zu machen. Sie reduziert damit die subtile Angst von den körperlichen Erfahrungen überwältigt zu werden.

How-To:

Lies dir die Anleitung vor der Meditation durch. Highlighte die Schlagwörter, die dir helfen können, in Eigenregie der Anleitung zu folgen. Stell dir einen Timer, der dich daran erinnert, von einer Phase zur nächsten Phase zu gehen. Bei jedem Übergang von einer Phase zur nächsten, kannst du kurz noch einmal spicken 😊 Viel Spaß

Den Geist zur Ruhe bringen (ca. 3min)

Bei dieser Meditation bist du eingeladen die bei Erfolg und Misserfolg auftretenden Emotionen als körperliche Erfahrungen zu betrachten.

Zu Beginn, atme drei Mal tief durch. Dann richte die Aufmerksamkeit freundlich auf den Atem und mach dir die Einatmung, Ausatmung und die kleinen Pausen dazwischen bewusst.

(Mach hier ein Pause)

Lenke die Aufmerksamkeit nun auf den Körper. Denn er ist der Schlüssel in dieser Übung für mehr emotionale Widerstandskraft. Konzentriere dich auf die Empfindungen in den Füßen, Beinen, Hüften, Brust, Armen, Schultern, Rücken, Hals, Hinterkopf und Gesicht.

(Lange Pause)

Misserfolg (ca. 4min)

Beschäftige dich nun mit einem deiner Misserfolge. Hole dir eine Situation ins Bewusstsein, in der du das Gefühl hattest einen großen Fehler begangen zu haben – dein Ziel verfehlt und dich oder andere enttäuscht zu haben. Erinnerung dich mit allen Sinnen daran. Was hast du gesehen, gehört oder gespürt? Vielleicht auch gerochen?

Nimm alle Gefühle wahr, die mit dieser Situation verbunden sind und achte darauf wo im Körper sie zu spüren sind.

(Mach hier eine Pause)

Versuch die Gefühle ohne Abneigung zu erleben. Wenn dir das schwer fällt, vergewissere, dass es ein guter Start ist sie im Hier& Jetzt da sein zu lassen.



Betrachte was du spürst als lediglich körperliche Erfahrung. Mehr nicht. Mag sein, dass sie unangenehm sind. Aber es sind nur körperliche Erfahrungen, die kommen und gehen.

Gestatte dir die Gefühle einfach im Körper sein zu lassen und nach Belieben zu kommen und zu gehen. Lasse sie auf eine großzügige, gelassene und freundliche Art einfach da sein.

Erfolg (ca.4min)

Jetzt kann es spaßiger zugehen. Beschäftige dich mit einem deiner großen Erfolgserlebnisse. Rufe dir eine Situation ins Gedächtnis in der du das Gefühl hattest einen großen Erfolg errungen zu haben, bewundert und gemocht zu werden, sich mit sich selbst gut zu fühlen. Erinnerung dich mit allen Sinnen daran.

Beobachte die damit verbundenen Gefühle. Und achte besonders darauf wo du sie im Körper spüren kannst und wie sie sich bemerkbar machen.

(Mach hier eine Pause)

Versuche die Wahrnehmungen im Körper zu erleben, ohne an ihnen zu haften. Betrachte das, was du spürst, als körperliche Empfindung. Mehr nicht. Mag sein, dass sie angenehm ist und den Wunsch nach mehr auslöst. Es ist nur eine körperliche Erfahrung. Gestatte den Empfindungen einfach da zu sein und nach Belieben zu kommen und zu gehen. Lasse sie auf eine großzügige, gelassene und freundliche Art einfach da sein.

Mit Ruhe abschließen (ca.3min)

Löse dich nun wieder von den körperlichen Erfahrungen von Erfolg und Misserfolg. Spüre in den Körper hinein und achte darauf wie er sich jetzt anfühlt.

(Mach hier eine Pause)

Atme tief ein und lass los. Bleib mit freundlicher Aufmerksamkeit bei Atem. Wenn du magst und es stimmig ist, leg eine Hand auf deine Brust.

(Mach hier eine Pause)

Bleib bei der Aufmerksamkeit für das was in deinem Körper vor sich geht und beende freundlich die Meditation

Die Meditation orientiert sich an Chade Meng-Tan und dem Programm Search Inside Yourself

