



@legmonlifestyle



MEDITIEREN LEICHT GEMACHT

Warum Du mit dem Meditieren anfangen solltest

Meditieren

Ohmhhh ... Meditation ist nur etwas für Mönche und Esoteriker? Falsch gedacht! Erfahre in diesem Artikel, warum Du dem Meditieren eine Chance geben solltest und wie Du am einfachsten loslegen kannst. Es lohnt sich!

Warum sollte ich überhaupt meditieren?

Wie Du Dir bestimmt denken kannst, hat auch das Meditieren - ähnlich wie die anderen Challenges unserer App - immense Vorteile, die sich auf Deinen Körper und Deinen mentalen Zustand auswirken. Die wichtigsten Gründe, die für das Meditieren sprechen, findest Du hier kurz aufgelistet und beschrieben.

Senkung des Stress-Levels

Zahlreiche Studien haben nachgewiesen, dass sich regelmäßiges Meditieren stresslindernd wirkt. Gerade als Teil der Morgenroutine kann Meditieren sehr hilfreich sein, um frisch in den Tag zu starten und Stress vorzubeugen oder zumindest zu reduzieren.

„Regelmäßige Meditation reduziert Dein Stress-Gefühl und hilft Dir runterzukommen.“

Fokus und klare Gedanken

Wir leben in einem Zeitalter, in dem wir in kurzer Zeit sehr viele Informationen verarbeiten müssen. Die Folge dieser Informationsüberflutung sind mangelnde Konzentration und abschweifende Gedanken. Meditieren hilft dabei, die Gedanken wieder

zu fokussieren und auf das Wichtigste zu lenken, ohne den Überblick zu verlieren.

„Fängst Du an zu meditieren, so kannst Du Dich im Alltag besser konzentrieren.“

Kampfansage an Depressionen und Angstzustände

Auch wenn ich kein Psychologe bin, würde ich behaupten, dass die Hauptursache für

„Meditation eignet sich als gutes Hilfsmittel, um gegen Ängste und Depressionen vorzugehen.“

Depressionen und Angstzustände in Deinen eigenen Gedanken liegt. Sei es Flugangst, die Sorge, dass die Freundin im Urlaub fremdgehen könnte oder etwas anderes. In jedem Fall sind es die Emotionen und Gedanken, die solche negativen Gefühlszustände hervorrufen. Ein paar Minuten Meditation am Tag helfen Dir, Deine Gedanken rational zu bewerten und Ängste gehen zu lassen.

Was gibt es zu beachten?

Bevor wir zu unserem ausführlichen Meditations-Guide kommen, ist es wichtig ein paar typische und allgemeine Fragen zu klären und bestimmte Vorkehrungen zu treffen. Bevor Du mit dem Meditieren beginnst, solltest Du einige Dinge wissen.

Wie oft sollte ich meditieren?

Um es vorweg zu nehmen - man kann eigentlich gar nicht genug meditieren. Am besten wäre es natürlich, Du meditierst jeden Tag. Die ganzen Vorteile, die ich zuvor genannt habe, können schließlich nicht über Nacht eintreten. Versuche, Deine Sessions in den Morgen zu legen. So kannst Du glasklar und fokussiert in den Tag starten. Tägliches Meditieren ist schlussendlich am effektivsten.

Wie lange sollte ich meditieren?

Selbes Spiel wie oben. Je länger Du meditierst, desto besser. Allerdings empfiehlt es sich am Anfang klein anzufangen. Bereits 5 Minuten täglich wirken sich positiv auf Deinen Geist aus und machen Verbesserungen bemerkbar.

„Bereits 5 Minuten pro Tag führen zu sichtbaren Besserungen.“

Mit oder ohne Musik?

Musik hat, wie vieles im Leben, Vor- und Nachteile. Sie kann helfen, die Umgebung auszublenden - etwa wenn Du in einer lauten Party-WG wohnst. Aber sie kann auch Deine Stimmung stark beeinflussen - sowohl auf eine positive, als auch auf eine für die Meditation hinderliche Art und Weise.



Teste, ob Dir **Musik** beim Meditieren hilft oder Dich eher stört

An Deiner Stelle würde ich beide Herangehensweisen einige Tage lang hintereinander testen und schauen, was am besten ist. Es gibt also kein richtig oder falsch. Tue das, was für Dich am besten funktioniert.

Wie meditiere ich?

Meditieren kommt in vielen Varianten und kann ganz unterschiedlich ausgeführt werden. Ich werde Dir im Folgenden die einfachste und „gängigste“ Form der Meditation vorstellen. Und übrigens - es ist gar nicht so schwer wie man denkt. Bevor Du anfängst, empfiehlt es sich, potenzielle Störquellen zu eliminieren und für ein ruhi-



Störende Faktoren beseitigen und das Handy in den **Flugmodus** stellen

ges Ambiente zu sorgen. Dazu gehört zu Beispiel das Handy, das Du einfach in den Flugmodus stellen kannst oder auch der Fernseher, den Du optimalerweise leise stellst oder ausschaltest.

„Ein Timer unterstützt Dich beim Meditieren.“

Damit Du Dich nicht die ganze Zeit fragst, wie lange Du schon meditierst, kannst Du Dir einen Timer stellen. So konzentrierst Du Dich auf das Meditieren und lässt Deine Gedanken nicht abschweifen.

Bequem, aber nicht zu bequem

Eigentlich braucht man gar nicht viel, um loszulegen. Bequeme Kleidung ist allerdings von Vorteil. Wie genau Du Dich positionierst, ist wieder Dir überlassen. Manche bevorzugen den Schneidersitz, andere wiederum andere Positionen. Ich bin nicht besonders gelenkig und setze mich einfach

„Nimm eine bequeme Haltung, bei der Du nicht einschlafen kannst.“

gerade auf meinen Stuhl. Wichtig ist nur, dass Du entspannen kannst. Allerdings solltest Du, wenn möglich, nicht liegen. Die Gefahr einzuschlafen, ist gerade morgens recht hoch - ich spreche aus Erfahrung.

Atmung ist alles

Nun fängt die eigentliche Meditation an. Ich persönlich schließe gerne meine Augen, weil mir das Meditieren dann einfacher fällt. Aber was genau ist meditieren? Im Prinzip geht es um die Atmung. Das heißt, Du atmest langsam und bewusst ein und aus. Entscheidend ist dabei, dass Du Dich voll und ganz auf Deine Atmung fokussierst und sie beobachtest. Klingt erst mal etwas ungewohnt, aber im Prinzip machst Du nichts anderes, als bewusst auf die Atmung zu achten. Atme also ruhig und bewusst ein und aus.

Was mache ich mit meinen Gedanken?

Es ist vollkommen normal, wenn beim Meditieren bestimmte Gedanken auftreten und Dich versuchen abzulenken oder aufzuregen. Genau dafür ist die Meditation schließlich da: Um zu trainieren, Gedanken objektiv zu betrachten und nicht zu nah an sich heran zu lassen. Dadurch bist Du im Alltag „bewusster“ und ruhiger, ohne Dich von Emotionen zu stark beeinflussen zu lassen.



Betrachte Gedanken objektiv, lass sie an Dir vorbeiziehen und konzentriere Dich auf Deine Atmung.

Idealerweise lässt Du auftretende Gefühle und Ängste sogar gänzlich an Dir vorbeiziehen. Das ist gerade am Anfang natürlich sehr schwierig, aber mit der Zeit wirst Du definitiv besser. Verkrampfe nicht und versuche einfach immer, wenn ablenkende Gedanken auftreten, Dich wieder auf Deine

Atmung zu konzentrieren.



Konzentriere Dich beim Meditieren auf die **Atmung**

Bonus-Tipp für Deinen Erfolg

Ich weiß, wie schwer es sein kann mit dem Meditieren anzufangen. Daher nachfolgend ein paar einzelne Tipps, die mir geholfen haben und vielleicht auch für Dich hilfreich sind.

Vorstellung und Metaphorik

Es ist relativ schwer, einen Gedanken oder sogar eine Angst einfach nicht an sich ranzulassen. Was mir geholfen hat, ist eine visuelle Vorstellung dieser Gedanken und wie ich sie einfach ziehen lasse.



Achtsamkeit bezüglich der Atmung und der Gedanken ist beim Meditieren der Schlüssel zum Erfolg.

Stelle Dir vor, Deine Gefühle und Ängste tauchen auf und möchten zu Dir durchdringen. Wenn Du diesen Prozess beim Meditieren feststellst, ist der erste Schritt schon getan! Nun stelle Dir vor wie eine Art Wolke diesen Gedanken umfasst. Schau Dir die Wolke an und lasse sie einfach wie vom Wind wegwehen. Kehre gleichzeitig mit voller Konzentration zu Deiner Atmung zurück. Das Ganze klingt ein wenig ungewöhnlich, aber mir hat diese „Metapher“ sehr geholfen!

Was Du bezüglich der Atmung machen kannst, ist Folgendes: Stelle Dir ganz genau vor, wie Du atmest - wie die Luft in Deine Nasenlöcher einströmt und Deinen Körper wieder verlässt. Achte auf Deinen Rumpf. Wie bewegt sich der Bauch beim Atmen.



Wie kann ich Legmon für das Maximum an Motivation nutzen?

Unsere Legmon App bietet Dir verschiedene Möglichkeiten, Dich für ein Vorhaben zu motivieren. Welche Optionen es für das Meditieren gibt, erfährst Du hier.



Setze Dir **Ziele** und starte noch heute mit dem Meditieren

Challenges

Unter „Challenges“ kannst Du die Meditations-Challenge auswählen und dadurch mit Hilfe unserer App eine neue Gewohnheit aufbauen. Wir werden außerdem eine Abfrage-Funktion einführen, bei der Du Dich täglich abfragen lassen kannst, ob Du an Deinem Ziel gearbeitet hast und an dem jeweiligen Tag meditiert hast!



Aktiviere die Meditieren-Challenge

Fortschritt messen

Betrachte Deinen Fortschritt! In Deiner Statistik kannst Du Deine einzelnen Challenges sehen und ganz genau verfolgen, wie lange



Step by step –
Messe Deinen
Fortschritt

Du an welchen Tagen meditiert hast. Zudem siehst Du Deine verdienten Punkte und längsten Serien, sprich die Anzahl der aufeinanderfolgenden Tage, an denen Du meditiert hast. Weiterhin kannst Du Deine

Meilensteine und Erfolge betrachten, die mit der Zeit freigeschaltet werden.



Betrachte Deinen Fortschritt in der Statistik und brich Deine eigenen Rekorde

Inspiriere andere und fordere Freunde und Bekannte heraus

Teile Deinen Erfolg und poste - wenn Du möchtest - Deine Statistik, die nicht nur Dich, sondern auch andere Menschen dazu motivieren soll, zu meditieren. Sehr gerne kannst Du auch uns oder den anderen Mitgliedern der Community von Deinen Erfahrungen berichten oder Fragen stellen. Vielleicht möchtest Du ja auch jemanden dazu herausfordern, mit Dir gemeinsam regelmäßig zu meditieren. Gemeinsam ist es noch einfacher, sich zu motivieren!



Fordere jemanden heraus und teile Deine Meilensteine

Ziele setzen

Setze Dir mit der „Ziele setzen“ Funktion ein Ziel und verschriftliche so Deine Motive, die Dich antreiben und dazu bringen zu meditieren - und lies sie Dir durch, wenn Du mal Schwierigkeiten haben solltest, Dich zu motivieren.



Setze Dir ein klares Ziel, das Du erreichen möchtest

Abschließende Worte

Nun bist Du auch schon am Ende dieses kurzen Guides. Zum Abschluss noch kurz ein paar Worte meinerseits zum Thema Meditieren. Wir haben diese Challenge nicht grundlos aufgenommen. Ich wusste schon lange, welche Vorteile das Meditieren birgt und habe auch Einiges dazu gelesen. Trotzdem konnte ich mich nie wirklich dazu motivieren, da mir andere Dinge wichtiger waren und ich den persönlichen Benefit als nicht so hoch eingestuft habe.



Ausprobieren statt spekulieren – Die **Vorteile** des Meditierens werden oft unterschätzt

Das hat sich schlagartig geändert, als ich plötzlich wochenlang von depressiven Gedanken verfolgt wurde, und es so schlimm wurde, dass ich fast gar nichts mehr auf die Reihe bekommen habe und sogar mein - sonst so tiefer - Schlaf durch Alpträume gestört wurde. Natürlich hatte ich hier und dort ein paar Herausforderungen und Situationen, die nicht perfekt liefen, aber nichts, was so eine „Krise“ hätte rechtfertigen können.



Meditieren hilft Dir dabei **Krisen zu bewältigen**

Mir war klar, dass ich etwas tun musste und habe verschiedene Dinge probiert: Feiern und mehr Zeit mit Freunden verbringen;

Handy-Konsum reduzieren; Dinge aufzählen, für die ich dankbar bin. Aber nichts davon hat mir so richtig geholfen - oder zumindest nicht auf Dauer.

Dann habe ich angefangen zu meditieren. Und na ja, was soll ich sagen? Jetzt schreibe ich voller Überzeugung diesen Artikel und kann die oben aufgeführten Vorteile nur bestätigen. Stresssituationen kann ich nun



Meditieren kann Dich zu einem glücklicheren Menschen mit **positiver Grundeinstellung** machen

kühler und rationaler bewerten. Ich lasse meine negativen Gedanken nicht mehr an mich ran, schlafe inzwischen viel besser und strahle auch mehr Positivität aus.

Interessanterweise ist Meditieren eine der wenigen Challenges, die - zumindest mir - bereits nach einigen Tagen ein Erfolgserlebnis verschafft hat. Ich meditiere jetzt jeden Morgen und bin mir sicher, dass es mir



Meditieren kann zu **schnellen ersten Erfolgen** führen

in der Zukunft noch mehr helfen wird, als es jetzt schon getan hat. Probiere es doch einfach aus! Ich war damals mit fünf Minuten gestartet. Es gibt also wirklich keine Ausrede.

Du möchtest uns ein Anliegen mitteilen oder den Guide ergänzen?
Wir freuen uns über Kritik, Vorschläge und Fragen jeglicher Art.

Kontaktiere uns sehr gerne per E-Mail oder Social Media!