

"Die einzige schlechte Meditation ist die, die Du nicht gemacht hast."

# CHECKLISTE MEDITATION

## Außen

### **Ablenkungen erkennen**

Was ist gerade in Deinem Leben los? Welche Emotionen oder Gedanken könnten Dich ablenken? Nimm Dir vor, diese loszulassen.

### **Zeit einplanen**

Wie lange möchtest Du heute mit Freude meditieren? Plane einen Puffer nach hinten ein. Stell einen sanften Wecker.

### **auf Elemente vorbereiten**

Egal wo Du meditierst: Bereite Dich vor: Warme Decken gegen Kälte, Glas Wasser und Sonnenhut gegen Hitze - sei vorbereitet.

### **Position einnehmen**

Achte bewusst auf Deine Haltung. Sitze aufrecht und locker. Wo zwickt es? Kannst Du noch irgendwo entspannen?

"Die einzige schlechte Meditation ist die, die Du nicht gemacht hast."

# CHECKLISTE MEDITATION

## *Innen*

### **"Warum?" klären**

Warum möchtest Du heute meditieren? Was brauchst Du gerade?  
Beispiel: "Ich möchte meine Resilienz stärken."

### **Ziel setzen**

Kurz und einfach: Was möchtest Du mit dieser Meditation erreichen?  
Beispiel: "Ich möchte mich nicht ärgern, wenn Ablenkungen kommen."

### **Erwartungen managen**

Es gibt keine schlechte Meditation. Sei liebevoll mit Dir selbst. Wenn es gerade schwierig ist, lernst Du dazu. Konzentriere Dich auf Freude.

### **Mit Hingabe üben**

Entscheide, dass Du die Sitzung mit Hingabe nutzt, um stärker und entspannter zu werden. Übung ohne Ernst wäre Verschwendung.