

Wie kann ich Meditation in meinen Alltag einbauen?

Um Ihnen den Einstieg zu erleichtern, habe ich 3 Vorlagen erstellt, die Sie gerne nutzen können.

Folgende 5 Punkte haben sich beim Aufbau neuer Routinen als nützlich erwiesen (S.Vorlage Seite 2 und 3):

1. Formulieren Sie ein positives, realistisches Ziel und schreiben Sie es auf. Beispielsweise: „Mein Ziel ist es, in den nächsten 6 Wochen täglich zu meditieren.“
2. Schaffen Sie Strukturen und legen Sie eine Uhrzeit und einen Ort fest. Zum Beispiel: „Ich meditiere immer morgens um 6:30 Uhr nach dem Zähneputzen auf meinem Stuhl im Schlafzimmer.“
3. Überlegen Sie sich einen Plan B. Dieser könnte so aussehen: „Falls ich es morgens einmal nicht schaffen sollte zu meditieren, so meditiere ich abends nach dem Essen oder am Wochenende einmal mehr.“
4. Sorgen Sie für Erinnerungen. Es kann unterstützend sein, sich einen (Handy-)Wecker zu stellen, Post-its oder ein Bild aufzuhängen etc.
5. Motivieren Sie sich. Tragen Sie zum Beispiel ein Smiley oder ein Zeichen Ihrer Wahl in das Kästchen der Vorlage (Seite 3) ein, wenn Sie meditiert haben.

Ich wünsche Ihnen viel Freude beim Meditieren und sende herzliche Grüße

Simone Mann

Die Vorlagen basieren auf Forschungsergebnissen von Emmons (2003) und Wiese (2007).

Ziel

In den nächsten 6 Wochen möchte ich ___ Mal (Zahl einfügen) pro Woche meditieren. Damit beginne ich am _____ (Datum).

Uhrzeit

Ich meditiere zu folgender Uhrzeit: _____ (Uhrzeit einfügen), also immer, nachdem/bevor ich _____ (Tätigkeit einfügen).

(Falls sich herausstellt, dass sich das Meditieren zur gewählten Zeit nicht wie geplant umsetzen lässt, können Sie die Uhrzeit ändern und hier neu eintragen.)

Ort

Ich meditiere an folgendem Ort und Platz:

(Raum einfügen und Sitzplatz benennen)

Plan B

Falls ich es einmal nicht schaffen sollte zu meditieren, so werde ich dies am _____ (Zeitraum und Uhrzeit) nachholen.

Erinnerung

Stellen Sie sich Ihren (Handy-)Wecker, beschriften Sie Post-its und hängen Sie diese auf oder malen Sie ein Smiley auf den Badezimmerspiegel – was auch immer Ihnen hilft, täglich an das Meditieren erinnert zu werden.

Motivation

In der Check-Liste (Seite 3) können Sie, nachdem Sie meditiert haben, ein Zeichen (Smiley, Häkchen o.ä) Ihrer Wahl in das jeweilige Kästchen eintragen, um sich zu motivieren und Ihr Ziel im Blick zu behalten.

Meditationsstudie

| Woche 1 | Mo | Di | Mi | Do | Fr | Sa | So |
|--------------------------|----|----|----|----|----|----|----|
| Ich habe heute meditiert | | | | | | | |

| Woche 2 | Mo | Di | Mi | Do | Fr | Sa | So |
|--------------------------|----|----|----|----|----|----|----|
| Ich habe heute meditiert | | | | | | | |

| Woche 3 | Mo | Di | Mi | Do | Fr | Sa | So |
|--------------------------|----|----|----|----|----|----|----|
| Ich habe heute meditiert | | | | | | | |

| Woche 4 | Mo | Di | Mi | Do | Fr | Sa | So |
|--------------------------|----|----|----|----|----|----|----|
| Ich habe heute meditiert | | | | | | | |

| Woche 5 | Mo | Di | Mi | Do | Fr | Sa | So |
|--------------------------|----|----|----|----|----|----|----|
| Ich habe heute meditiert | | | | | | | |

| Woche 6 | Mo | Di | Mi | Do | Fr | Sa | So |
|--------------------------|----|----|----|----|----|----|----|
| Ich habe heute meditiert | | | | | | | |

Literaturangaben

Wiese, B. S. (2007). Successful pursuit of personal goals and subjective well-being. In *Personal project pursuit: Goals, action, and human flourishing* (S. 301–328). Lawrence Erlbaum Associates Publishers.

Emmons, R. A. (2003). Personal goals, life meaning, and virtue: Wellsprings of a positive life. In *Flourishing: Positive psychology and the life well-lived* (S. 105–128). American Psychological Association.