Kerstin Leppert
Kurz-Meditationen für die kleinen und großen Krisen des Alltags

Reading excerpt

Kurz-Meditationen für die kleinen und großen Krisen des Alltags
of Kerstin Leppert
Publisher: Anaconda

https://www.narayana-verlag.com/b32062

In the Narayana webshop you can find all english books on homeopathy, alternative medicine and a healthy life.

Copying excerpts is not permitted.
Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern, Germany
Tel. +49 7626 9749 700
Email info@narayana-verlag.com
https://www.narayana-verlag.com

Narayana Verlag

KERSTIN LEPPERT

Kurzmeditationen

Kerstin Leppert

KURZ-MEDITATIONEN

für die kleinen und großen Krisen des Alltags

Mit 50 Zeichnungen
von Mascha Greune

ANACONDA

MIX
Papier aus verantwortungsvollen Quellen
FSC® C014496
FSC
www.fsc.org

Penguin Random House Verlagsgruppe FSC® N001967

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet unter http://dnb.d-nb.de abrufbar.

Lizenzausgabe mit freundlicher Genehmigung
© 2015 Nymphenburger im Langen Müller Verlag GmbH (2. Auflage)
Titel der Originalausgabe: »Kurz-Meditationen für die alltäglichen Krisen und Notfälle«
© dieser Ausgabe 2022 by Anaconda Verlag, einem Unternehmen der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,
Neumarkter Straße 28, 81673 München
Alle Rechte vorbehalten.
Umschlagmotiv: shutterstock / FoxyImage
Umschlaggestaltung: www.katjaholst.de
Satz: Satzwerk Huber, Germering
Druck und Bindung: CPI books GmbH, Leck
ISBN 978-3-7306-1150-0
www.anacondaverlag.de

Inhalt

Anstatt eines Vorwortes 9

Was ist Meditation und warum hilft sie in Krisen? 11

Positive Effekte von Meditation und der Umgang mit Hindernissen 19

Kurzanleitung zum Meditieren und Einsteiger-Meditation 27

Meditationen bei physischen Problemen und Krankheiten 34
Allergien 34
Erschöpfung 35
Fieber, Übelkeit und Unwohlsein 37
Bluthochdruck 38
Flugangst und Reisefieber 40
Schock 41
Schmerzen 43
Genesung nach einem Krankenhausaufenthalt 45
»Tershula: Shivas Paukenschlag für Heilung« zur Aktivierung des Selbstheilungsprozesses 46

Meditationen bei psychischen Problemen 49
Rastloser Geist 49
Einsamkeit und Unruhe 50
Sorgen 52

Niedergeschlagenheit und Energielosigkeit 55
Prüfungsangst und Lampenfieber 56
Schlafstörungen, Stress und Jetlag 57
Zukunftsangst 59
Niedergeschlagenheit bis hin zu akuter Depression 60
Depressionen, emotionale Instabilität und Drogenmissbrauch 62
Ängste, Phobien und Neurosen 65
Drogen- und Alkoholprobleme sowie andere Süchte 66

Meditationen bei beruflichen Krisen 69
Antriebslosigkeit 69
Negative Gedanken 71
Kraftlosigkeit 73
Geistige Übermüdung 75
Unausgeglichenheit und schwache Nerven 77
Fehlender Teamgeist 78
Konflikte und schwierige Situationen 79
Mobbing 81
Burn-out 82

Meditationen bei Beziehungsproblemen 84
Ratlosigkeit 84
Unangenehme Erinnerungen und schmerzhafte Erfahrungen 85
Wut und innerer Ärger 87
Ungelöste Konflikte und unausgesprochene Vorwürfe 88
Streit und Gefühlschaos 90

Entfremdung 92
Gebrochenes Herz 94

Meditationen in existenziellen Krisen 96
Unruhige Gedanken 96
Eskalation emotional aufgeladener Situationen 97
Absolute Hoffnungslosigkeit 99
»Letzte Rettung« 101

Meditationen für andere 103
Heilende Gedanken 103
Die Heilmeditation 105

Friedvolle Gedanken nach der Meditation 108
Literatur zum Thema 109
Musikempfehlungen 110
Über die Autorin 111

Anstatt eines Vorwortes

Meditation in schwierigen Zeiten

Ich weiß nicht, wie oft Meditation und Yoga mir schon das Leben gerettet haben. In den dunkelsten Augenblicken waren sie mein Anker, wenn ich es trotz bleierner Schwere und einem Gefühl der Hoffnungslosigkeit geschafft habe, mich auf mein Meditationskissen zu begeben. Nicht, dass es mir dann sofort gut ging – oftmals habe ich gekämpft, geweint und gehadert, bis zwischen den Wolken wieder ein Stück Himmel sichtbar wurde und das Gedankenkarussell schließlich zum Stillstand kam. Oder ich musste Yoga unterrichten, obwohl mir nur danach war, mich mit einer Wärmflasche ins Bett zu verkriechen – doch dann wurde das, was ich eigentlich für meine Schüler tat, zu einer Selbsttherapie, die mich auch ein Stück weit heilte. Und während der schwärzesten Nächte, in denen ich mich von allen und allem verlassen fühlte und der Schlaf des Vergessens vor lauter Angst und Sorge unerreichbar fern war, hat das stumme Rezitieren von Mantras mir geholfen, den Morgen zu erreichen.

Mein Lehrer Yogi Bhajan sagte einmal: »Wir bemühen uns und solange wir das tun, sind wir in Ordnung. Wir haben weder die Hoffnung aufgegeben noch klein beigegeben. Daher ist das stärkste Mantra dieser Zeit das altbekannte *keep up* – halte durch. Wenn du durchhältst, wirst du gehalten. Der Rest ist einfach nur das übliche Lebenskuddelmuddel.«

Kerstin Leppert

Kurz-Meditationen für die kleinen und großen Krisen des Alltags

Für Entspannung im Alltag. Stress & Probleme bewältigen mit Mental Health & Selfcare. Mit anschaulichen Illustrationen zu den Übungen

112 pages, hb
will be available 2023

order

More books on homeopathy, alternative medicine and a healthy life www.narayana-verlag.com