

Kerstin Leppert

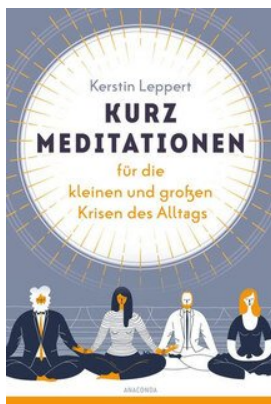
Kurz-Meditationen für die kleinen und großen Krisen des Alltags

Leseprobe

[Kurz-Meditationen für die kleinen und großen Krisen des Alltags](#)

von [Kerstin Leppert](#)

Herausgeber: Anaconda



<https://www.narayana-verlag.de/b32062>

Im [Narayana Webshop](#) finden Sie alle deutschen und englischen Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise.

Das Kopieren der Leseprobe ist nicht gestattet.
Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern
Tel. +49 7626 9749 700
Email info@narayana-verlag.de
<https://www.narayana-verlag.de>



KERSTIN LEPPERT
Kurzmeditationen



Kerstin Leppert

KURZ- MEDITATIONEN

für die kleinen und
großen Krisen des Alltags



Mit 50 Zeichnungen
von Mascha Greune

ANACONDA



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.

Lizenz Ausgabe 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 schmerzhaftes Erfahrungen	85
Wut und innerer Ärger	87
Ungelöste Konflikte und unausgesprochene Vorwürfe	88
Streit und Gefühlschaos	90

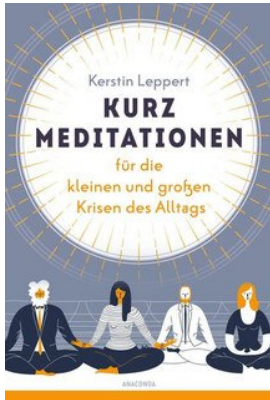
Entfremdung	92
Gebrochenes Herz	94
Meditationen in existenziellen Krisen	96
Unruhige Gedanken	96
Eskalation emotional aufgeladener Situationen	97
Absolute Hoffnungslosigkeit	99
»Letzte Rettung«	101
Meditationen für andere	103
Heilende Gedanken	103
Die Heilmeditation	105
Friedvolle Gedanken nach der Meditation	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 Seiten, geb.
erscheint 2023



bestellen

Mehr Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und
gesunder Lebensweise www.narayana-verlag.de