

# Full-Presence-Educational Process



**MDB**  
Méthode Danis Bois

Programm zur Optimierung von  
Selbstwertgefühl, Wohlwollen und zur  
Reduzierung von Ängsten  
POEBRA



Gönnen Sie sich 8 Wochen lang eine Stunde  
pro Tag

"Die Praxis der Meditation des vollen Gewahrseins führt uns zu einer verkörperteren Menschlichkeit, in der wir präsenter für uns selbst, für andere und für die Welt werden. Sie mobilisiert das Größte im Menschen."

HELENE BOURHIS-BOIS und DANIS BOIS

# Handbuch für Teilnehmer

**Point d'appui – 184 rue marcel Hartmann – 94200 Ivry sur Seine –Tel : 01 56 20 10 10**  
**SARL Capital de 7622 € - Siret : 20 488 025 000 57**

# Inhaltsverzeichnis

Was ist der Nutzen der Meditation?

Für wen ist dieses Programm gedacht?

Meditation kann gelernt werden

Was ist die Meditation des vollen Gewahrseins ?

Die Merkmale der Meditation des vollen Gewahrseins

Zwischen Wissenschaft und menschlicher Erfahrung

Überblick über das Programm nach dem Full-Presence Educational Process

Die Aktivitäten

Themen: Selbstwertgefühl, Wohlwollen, Angstzustände

Kleine Anleitung für den Teilnehmer

Die Organisation der 8 Wochen

- Woche 1: Erste Schritte in der Meditationspraxis: Erforschung des Körpers, der Haltung und der Regungslosigkeit
- Woche 2: Zweiter Schritt in der Meditationspraxis: Entwicklung des auditiven und des visuellen Sinns
- Woche 3: Dritter Schritt der Meditationspraxis: Mobilisierung von Aufmerksamkeitsressourcen
- Woche 4: Vierter Schritt in der Meditationspraxis: Die Gedanken empfangen und mit Ihrer Angst anhand des Atems umgehen lernen
- Woche 5: Fünfter Schritt in der Meditationspraxis: Voll gewahr werden und die inneren Bewegung entdecken
- Woche 6: Sechster Schritt in der Meditationspraxis: Entfaltung der Qualitäten des Herzens

- Woche 7: Siebter Schritt in der Meditationspraxis: Der Weg zur eigenen Innerlichkeit und zum Wohlwollen gegenüber den Anderen
- Woche 8: Achter Schritt in der Meditationspraxis: Zurück finden zu Begeisterung und zu innerem Glück

# Was ist der Nutzen der Meditation?

Wenn Sie mir diese Frage stellen, ist das so, als würden Sie mich fragen:

Wozu dient das Ausruhen Menschen, die viel arbeiten? Es dient dazu sich zu erholen, sich zu regenerieren.

Wozu dient es, Mozarts Musik zu hören? Es dient dazu, mit der Schönheit in Kontakt zu treten, sich in seiner sensiblen Faser berühren zu lassen.

Wozu dient es, einen Sternenhimmel zu beobachten? Es dient dazu, dem Unendlichen, der Freiheit, der Vollkommenheit, dem Größeren als sich selbst nahe zu sein.

Wozu dient es, einen Sonnenuntergang und einen Sonnenaufgang zu betrachten? Es dient dazu, die Bedeutung der uns geschenkten Zeit wert zu schätzen.

Wozu dient es, sich im Spiegel zu betrachten? Es dient dazu, sich selbst besser kennenzulernen und die eigenen Unzulänglichkeiten zu korrigieren.

Nun, Meditation dient all diesen Zwecken, sie dient dazu

Sich zu erholen, sich zu regenerieren,

Mit der Schönheit in sich in Kontakt zu kommen,

Vom Leben berührt zu werden,

Sich des Größeren als man selbst bewusst zu werden,

Sich der Bedeutung von Zeit bewusst zu werden und

Sich selbst besser kennenzulernen. **Danis Bois**

## Für wen ist dieses Programm gedacht?

- Für Menschen, die meditieren lernen möchten, um maximal von den körperlichen, psychischen, existenziellen und spirituellen wohltuenden Wirkungen dieser Praxis zu profitieren.
- Für Menschen, die ihr Selbstvertrauen, die Meinung, die sie von sich selbst haben und ihre Fähigkeit, sich selbst zu lieben, verbessern wollen.
- Für Menschen, die ihre Beziehung zu ihrem persönlichen, familiären oder beruflichen Umfeld verbessern wollen, indem sie eine wohlwollende Haltung entwickeln, die auf einem authentischen Selbstgewahrsein basiert.

"Im täglichen Leben spiegelt sich die Qualität unseres Gewahrseins in der Art und Weise wider, wie wir uns in unserem Leben betroffen fühlen, wie wir uns auf es einlassen und in unserem Wunsch, positiv mit den Menschen um uns herum zu kommunizieren."

Danis BOIS

# Meditation kann erlernt werden

*"Wir können nicht wählen, was wir sind, aber wir können den Wunsch hegen uns zu verbessern."*

Matthieu Ricard

Die Meditationspraxis erfordert besondere Voraussetzungen, um den maximalen Nutzen zu erzielen. Meditieren kann man lernen, genauso wie alles Andere auch.

Die erforderlichen Voraussetzungen sind vielfältig und betreffen die kognitiven, perzeptiven, relationalen und psychologischen Fähigkeiten der Person. Hinzu kommen muss eine große Entschlossenheit von Seiten der Person, ihre menschlichen Eigenschaften verbessern zu wollen, um sich in eine Dynamik des Wohlwollens sich selbst und anderen gegenüber zu bringen.

Es gibt eine Vielzahl von Meditationstechniken mit oder ohne religiöse und spirituelle Zugehörigkeit. Moderne Meditation versteht sich als laizistisch und wissenschaftlich und entwickelt Fähigkeiten für Wohlbefinden, Gesundheit und jedwede Form von Leistungsfähigkeit.

Die Meditation des vollen Gewahrseins ist eine der Praktiken, die Laizismus, Wissenschaft und die Tiefe des menschlichen Wesens miteinander verbindet. Wir lernen durch meditative Versenkung, Erkenntnis, personalisiertem Ansatz und einer Schritt für Schritt (Step by Step) Pädagogik die menschliche Wärme in den Tiefen der menschlichen Natur zu kultivieren.

Im Kontakt mit der inneren Bewegung offenbaren sich positive psychische und physische Zustände. Wenn die Qualitäten des Geistes und die des Herzens zusammenkommen, wohnt die Person unmittelbar und bewußt dem Übergang von einem gewohnten Zustand in einen anderen Zustand bei. Dabei taucht sie in ein Klima der Wärme, der Tiefe, der Globalität, des Selbstgewahrseins und der Existenz ein.

## Meditation für jedermann/jeden

Das Erlernen der Meditation des vollen Gewahrseins ist progressiv, und die vorgeschlagenen Übungen haben einen Aufbau, der den Zugang zu einer zutiefst menschlichen Meditation erleichtert. Zu Beginn ist die mobilisierte Aufmerksamkeit etwas höher als die Aufmerksamkeit, die normalerweise bei täglichen Aktivitäten verwendet wird. Diese Einfachheit findet man wieder auf der Ebene des Erlebten: es ist angenehm oder unangenehm, es ist positiv oder negativ, es fühlt sich gut an, es entspannt... Dann, im Laufe der Wochen, wird die Anforderung an die Aufmerksamkeit höher, das Gewahrsein wird voll, und das Körpergefühl nimmt seinen Platz ganz und gar ein. Die Qualitäten des Geistes offenbaren sich dann dem Bewusstsein der Person, die dann eine Reihe von Gefühlen wie Stabilität, Solidität, Ruhe, Geistesruhe, Gelassenheit erleben kann. Dann entfalten sich die Qualitäten des Herzens in Form von Wärme, Sanftheit, Vertrauen und Wohlwollen gegenüber sich selbst und den anderen.

Gemäß einer Chronologie, die vom Einfachsten zum Ausgearbeitesten geht, entwickelt diese Pädagogik kognitive und relationale Fähigkeiten, die in der Hierarchie der Empfindungen, der Bewusstwerdung und der Fülle immer höher angesiedelt sind. Dank des pädagogischen Ablaufs ermöglicht die vorherige Meditation den Zugang zur nächsten und so weiter. Die meisten Menschen kommen auf diese Weise Schritt für Schritt voran, ohne sich besonders anzustrengen.

Der pädagogische Ablauf begleitet den Meditierenden Schritt für Schritt (step by step) in seinem Prozess des Entdeckens. Auf der Grundlage dieses Modells wurde die Dynamik des Bildungsprogramms für Menschen entwickelt, die meditieren lernen wollen, um ihre Lebensqualität, insbesondere ihren Alltag zu bereichern.



# Was ist die Meditation des vollen Gewahrseins?

Die Meditation des vollen Gewahrseins hat Ähnlichkeiten mit der Achtsamkeitsmeditation.

Die Achtsamkeitsmeditation ist eine Reihe von Übungen, die aus vielen verschiedenen Hintergründen und Kulturen stammen. So finden wir in den vorgeschlagenen Programmen, Techniken des Yoga, westliche Entspannungstechniken, kognitiv-behaviorale Psychologie und andere Strömungen im Zusammenhang mit dem Buddhismus und der Wissenschaft, einschließlich der Neurowissenschaften. Die Meditation ist ein Studienobjekt geworden, das Forscher interessiert.

Die Meditation des vollen Gewahrseins ist aus der persönlichen Erfahrung von Danis Bois entstanden und hat ihre Wurzeln in der humanistischen Strömung, der Phänomenologie und den edukativen Neurowissenschaften.

## Von welcher Wahrnehmung sprechen wir?

**Der Hörsinn** : ich entwickle mein Zuhören

In einer Meditation beginnen wir zunächst mit der Anregung des Gehörsinns durch die Wahrnehmung der umgebenden Lautkulisse, die außerhalb des Raumes und dann im Raum erscheint. Nach und nach richten wir die Aufmerksamkeit auf die Qualität der kollektiven Stille, die durch die stille Präsenz der Gruppe im Raum entstanden ist. Dann lenken wir die Aufmerksamkeit auf die Qualität der singulären Stille, die jeder Mensch in sich selbst erlebt

**Der Sehsinn:** ich entwickle mein inneres Sehen

Es geht darum, die Aufmerksamkeit der Person auf das zu lenken, was sie durch die geschlossenen Augenlider sieht, und so die Schärfe des inneren Blicks zu fördern.

**Der propriozeptive Sinn:** ich empfinde meinen Körper

Der propriozeptive Sinn wird angesprochen, wenn der Übende seine Aufmerksamkeit auf seinen Körper richtet und seine Körperhaltung und seinen Tonus bewußt neu ausrichtet.

**Der interozeptive Sinn :** ich empfinde meinen inneren Zustand

Dieser innere und organische Sinn wird zur Wahrnehmung von inneren Tonalitäten wie zum Beispiel Empfindungen, Gefühlen und angenehmen oder unangenehmen Emotionen benötigt.

## Von welchem Bewusstsein sprechen wir?

Viele Ausdrücke in der Alltagssprache verwenden den Begriff "Bewusstsein". Bewusst zu sein bedeutet also, die Risiken oder Konsequenzen des eigenen Handelns zu kennen, und ein gutes oder schlechtes Bewusstsein zu haben bedeutet, sich richtig oder falsch zu fühlen.

Jenseits dieses umgangssprachlichen Gebrauchs ist der Begriff des Bewusstseins komplex. Es kann als Selbstbewusstsein verstanden werden und bezeichnet dann die Fähigkeit, sich seiner Gedanken, seiner Handlungen, aber auch der Welt um uns herum bewusst zu sein. Es kann auch als moralisches Bewusstsein verstanden werden, was die Fähigkeit des Menschen ausdrückt, sein Leben nach bestimmten Werten zu führen. Es gibt auch ein psychologisches Bewusstsein, das durch die Fähigkeit eines jeden Menschen gekennzeichnet ist, seine Handlungen und Gedanken zu vertreten. Bewusst werden heißt auch, seinen freien Willen zu entwickeln, Entscheidungen treffen zu können und sich voll und ganz im Leben zu verorten.

Tatsächlich ist das Bewusstsein schwer zu definieren, denn es kann eine moralische, psychologische oder reflexive Färbung annehmen, und es kann im unmittelbaren Moment oder im Nachhinein angewendet werden.

## Von welchem Gewahrsein sprechen wir?

Normalerweise ist der Begriff Präsenz fast eine geographische Angabe, die die Tatsache bezeichnet, an einem Ort oder in einer Situation anwesend zu sein: Wir vollziehen einen Akt der Präsenz, wenn wir an einer Veranstaltung oder einer Zeremonie teilnehmen. Diese Sichtweise ist einschränkend, wenn man sie vergleicht mit dem eher qualitativen Aspekt einer Präsenz, die wir als Trost oder Sicherheit bieten können.

Aus einer phänomenologischen Perspektive bekommt Präsenz eine andere Konnotation, die durch das Wort ‚Gewahrsein‘ treffender genannt wird. So finden wir eine Präsenz vor, die ein Gewahrsein seiner selbst ist. Dieses Selbstgewahrsein bezeichnet die Tatsache, die eigene Existenz zu verspüren. Wir finden auch ein Gewahrsein der anderen, das an der Andersheit beteiligt ist, und ein Gewahrsein der Welt, das die Tatsache benennt, in die Beziehung zur Welt involviert zu sein und an ihr teilzunehmen. Und schliesslich, schwieriger zu fassen, das totale Gewahrsein, das in seiner Verbindung mit der Totalität eine weitere Dimension umfasst.

Im Rahmen der Meditation des vollen Gewahrseins werden deren zeitliche und beziehungsbezogene Dimensionen hervorgehoben.

# Die Merkmale der Meditation des vollen Gewahrseins

## Die Wahrnehmung geht dem Bewusstsein voraus

Es ist leicht zu verstehen, dass, um sich etwas bewusst zu sein, es zuerst wahrgenommen oder gefühlt werden muss. Die Wahrnehmung geht dem Akt der Bewusstwerdung voraus. Dank der Wahrnehmung sind wir in der Lage, unsere Erfahrung unmittelbar zu erfassen, unsere Empfindungen zu spüren und unsere Gedanken, die innere und globale Belebtheit zu erfassen.

## Die Beziehungsdimension des Gewahrseins

Meditation zu praktizieren bedeutet in erster Linie, seine Aufmerksamkeit auf den gegenwärtigen Augenblick zu legen, aber auch, eine qualitative Beziehung zu sich selbst, zu anderen und zur Welt herzustellen. Im täglichen Leben spiegelt sich die Qualität unseres Gewahrseins in der Art und Weise wider, wie wir uns in unserem Leben gemeint fühlen, wir uns auf unser Leben einlassen und in unserem Wunsch, positiv mit unserem Umfeld zu kommunizieren. In dieser Beziehungsdynamik werden wir zu involvierten Akteuren, die sich von dem, was sie in sich selbst wahrnehmen, betroffen und berührt sind.

## Der Platz des Leibes

Das volle Gewahrsein stellt die Wahrnehmung des Körpers in den Mittelpunkt des Weges zu sich selbst und zu anderen und stellt diese zentrale Frage: Was passiert im Körper während der Meditation? Der Körper ist das Mittel, über das wir uns verspüren und wir uns lebendig fühlen. Die Art und Weise, wie wir mit unserem Körper in Beziehung treten, definiert den Grad unseres Selbstgewahrseins.

## Das Vorhandensein der inneren Bewegung als Kraftprinzip

Wenn wir von der inneren Bewegung beseelt sind, erforschen wir den Kern des vollen Gewährseins. In diesem besonderen Kontext ist das "volles Gewährsein" zu betrachten als das Gewährsein, das sich aus der Beziehung zur inneren Bewegung ergibt. Menschen, die mit der Bewegung in Berührung kommen, bezeugen, dass sie sich ihrer selbst ganz und gar gewahr fühlen und ein starkes Gefühl der Existenz im Hintergrund empfinden.

## Der Ort der Stille in sich

Für manche kann die Stille langweilig, ja sogar störend sein, aber jeder kann in seinem Inneren Frieden finden. Was ist also dieser Ort der Stille? Wie können wir mit dieser inneren Stille in Kontakt treten, die uns eigen ist? Es genügt, sich für ein paar Augenblicke in einem ruhigen Raum abzusondern, die Augen zu schließen und seine Aufmerksamkeit dorthin zu richten, wo der Ort der Stille in jedem von uns liegt.

## Wohlfühlen ausgehend von der menschlichen Wärme

Meditation ist ein Weg, der auf Wohlbefinden abzielt, wie er von Carol Ryff und Corey Keyes vorgestellt wurde. Für sie umfasst Wohlbefinden die Rückkehr zu einem guten Selbstwertgefühl, eine positive Sicht auf das eigene Leben und gute Beziehungen zu anderen. Es geht auch darum, ein Gefühl zu erlangen das eigene Leben und die Umgebung besser zu meistern und schließlich die Fähigkeit, der eigenen Existenz einen Sinn zu geben. Dieser weit gefassten Definition von Wohlbefinden fügen wir die Dimension der menschlichen Wärme hinzu, welche dem Leben seine Färbung verleiht.

Mit der Meditation erhalten wir Zugang zu einer interaktiven Welt, die dahin strebt, unsere menschliche Qualität zu verbessern. Aber vorher müssen wir bestimmte Stufen durchlaufen, als da sind, mit der Stille wieder Kontakt aufnehmen, unser Selbstgewahrsein pflegen, Stress und Ängste besser meistern und unser Selbstwertgefühl zurückgewinnen. Mit dieser Haltung sind wir besser in der Lage, den Sinn unseres Lebens zu würdigen und sich darauf einzulassen, indem wir die menschliche Wärme, nach der wir uns alle sehnen, kultivieren, ernten und teilen.

## Eine Praxis, die danach trachtet, die menschliche Dimension des Menschen zu verbessern

- Der Mensch trägt in sich das Beste
- Ein gutes Leben führen
- Sich selbst besser kennen lernen
- Ein guter Zuhörer sein
- Sich selbst und anderen gegenüber präsenter werden
- Bewusster werden im täglichen Leben
- Sein Leben in die Hand nehmen
- Situationen von Stress und Angst besser bewältigen
- Ein besseres Selbstwertgefühl kultivieren

# Zwischen Wissenschaft und menschlicher Erfahrung

Die wissenschaftliche Literatur über die Meditation und ihre positiven Auswirkungen auf die psychische und körperliche Gesundheit ist reichhaltig. Wir finden tausende von Referenzen, die die heilende Dimension der Meditation bestätigen.

Die Bildgebung des Gehirns hat eine Veränderung der Verbindungen und der Struktur des Gehirns während der Meditation gezeigt. Diese Transformation<sup>1</sup> erweist sich als nachhaltig nach 8 Wochen Praxis bei 20 Minuten Meditation pro Tag. Mehrere Gehirnareale, die mit Wohlwollen, dem Gefühl der Verbundenheit mit anderen und mit Empathie in Zusammenhang stehen, sind dabei betroffen<sup>2</sup>. Die Dauer unseres Programms berücksichtigt die plastischen<sup>3</sup> Kapazitäten des Gehirns und die Zeit, die es braucht, um die neuen Einsichten, die Sie auf der kognitiven und beziehungsbezogenen Ebene gewonnen haben, in Ihr tägliches Verhalten zu übertragen.

Die Meditation wird heute von einem großen Teil der wissenschaftlichen Gemeinschaft als gerechtfertigt akzeptiert. Das von uns angebotene Programm ist sowohl ein persönliches, existenzielles und spirituelles Erfahrungsfeld für die Teilnehmer als auch ein wissenschaftlicher Beitrag zum Verständnis der Auswirkungen der Meditation auf die Beziehung zu sich selbst, zu anderen und zur Welt.

Vor Beginn des Programms und am Ende des Programms bitten wir Sie, wissenschaftliche Bewertungsskalen auszufüllen. Die Ergebnisse werden nur dann

---

<sup>1</sup> Bestimmte Gehirnareale beginnen sich nachhaltig zu verändern, insbesondere die Amygdala (die eine Rolle spielt bei Aggressivität und Angst), die an Dichte verliert. Die Bereiche, die mit der Empathie in Verbindung stehen, wie die Insula zum Beispiel werden aktiviert und vergrößern ihre Struktur mit einem Ansteigen der Anzahl an neuronalen Verbindungen.

<sup>2</sup> Über die Aktivierung der Inselrinde und des Inselcortex die die positiven Emotionen verstärken. In ähnlicher Weise stellt man eine Wirkung auf die Amygdala fest, im Sinne einer Deaktivierung der Aktivität. Und schließlich ermöglicht es das Ansteigen des Tonus des Vagusnervs, in jeder Situation ruhig zu bleiben.

<sup>3</sup> Die plastischen Fähigkeiten des Gehirns entsprechen seiner Fähigkeit, neue neuroyale Netze zu erzeugen, abzubauen oder neu zu ordnen und sich in Abhängigkeit der Stimuli zu verändern. Diese Plastizität des Gehirns ist ein Leben lang vorhanden.

von Wert sein, wenn Sie konsequent in Ihrer Praxis und in der täglichen Befolgung Ihres Programms sind.

Während der Versenkung werden Sie eingeladen, ein Erfahrungstagebuch auszufüllen. Dieses dient dazu, Ihre Praxis, Ihr Erleben und Ihre Überlegungen aufgrund zeitlich festgelegter Vorschläge niederzuschreiben. Diese Aktivität ist wichtig für den Erfolg des Programms, da sie es Ihnen ermöglicht, Ihre Praxis auf Ihr tägliches Leben auszudehnen, indem Sie Ihr Bewusstsein insbesondere auf Ihre Haltungen und Reaktionen in allen Bereichen Ihres Lebens (persönlich, familiär, beruflich, sozial) richten und Ihre Fortschritte zu messen.

*« Die säkulare Meditation zielt auf die Vervollkommnung der menschlichen Fähigkeiten und bringt in ihrem Gefolge Gedankenfreiheit, Gewissensfreiheit und eine im Licht der eigenen Reflexion geschmiedete Ethik. »*



# Allgemeine Vorstellung des Programms nach dem Full-Presence Educational Process

«Optimierung des Selbstwertgefühls, des  
Wohlbefindens und Reduzierung von  
Ängstzuständen»

- Die Aktivitäten
- Die Themen
- Kleiner Leitfaden für den  
Praktizierenden
- Die Organisation

# Die Aktivitäten des Programms

1 Stunde pro Tag

in der Sie eine Meditation anhören, einen Bericht schreiben,  
und ergänzende Informationen anhören

1h30 pro Woche

Teilnahme an einem Austausch in der Gruppe mit dem Anleiter  
entweder in Präsenz oder digital

## Dieses Programm bietet fünf Aktivitäten

- Eine Meditation pro Tag anhand von 22 Audioaufnahmen über 8 Wochen.
- Die Praxis der "verinnerlichteten Bewegung", die Sie jeden Tag mit Hilfe von Videoanleitungen zu einer beliebigen, Ihnen passenden Zeit durchführen können.
- Ein virtuelles Treffen pro Woche von eineinhalb Stunden, montags von 18.00 bis 19.30. Dieser Kurs umfasst eine Zeit der Meditation und eine Zeit der Reflexion, des Austauschs und des Unterrichts über das Thema der Woche. Sollten Sie einen virtuellen Kurs verpassen, können Sie ihn auf Ihrer Plattform nachspielen.
- Das Schreiben Ihres Berichts über die stille Meditation und Ihre allgemeine Meditationserfahrung in Ihrem Erfahrungstagebuch. Diese Aktivität wird Ihnen am Ende jeder Woche angeboten und besteht aus einem Fragebogen. Die Berichte werden vom Anleiter vorgelesen und nähren die Interaktion in den virtuellen Treffen.
- Das Anhören der Audioaufnahmen oder das Anschauen der ergänzenden Informationsvideos, die im Abschnitt "Mehr dazu" enthalten sind.

## Eine interaktive Plattform

Der Unterrichtsstoff wird auf der Webseite im „Bereich Meditation“ für Sie zugänglich sein. Auf der dort befindlichen interaktiven Plattform werden Ihnen nach und nach die verschiedenen Träger zur Verfügung gestellt: Aufnahmen von Meditationen und Vorträgen auf Audios, Videos, Schriftstücke und Erfahrungstagebücher. Der Anleiter hat Ihnen bei der Anmeldung das vorliegende Dokument ausgehändigt. Es wird Ihr ständiger Begleiter während Ihres gesamten Programms sein.

# Die Themen

## Das Selbstwertgefühl

### Wie fühlen Sie sich in Bezug auf sich selbst?

Das Selbstwertgefühl ist das mehr oder weniger vorteilhafte Gefühl, das jeder Mensch in Bezug auf sich selbst hat im Zusammenhang mit der Achtung und dem Respekt, die er für sich empfindet.

Manche Menschen verspüren ein vorteilhaftes Gefühl sich selbst gegenüber, während andere eine systematisch negative Meinung von sich selbst haben und dabei sich selbst und anderen das Leben über die Maßen schwer machen.

Das Selbstwertgefühl durchdringt alle Lebensbereiche, ob im sozialen, familiären, beruflichen oder persönlichen Bereich.

#### Vier Schlüsselbegriffe:

- Das Selbstwertgefühl bezieht sich nicht darauf, wer Sie sind, sondern darauf, was Sie in Ihren eigenen Augen wert sind.
- Das Selbstwertgefühl entspricht nicht der objektiven Realität, sondern der Art und Weise, wie Sie sich selbst wahrnehmen.
- Es ist ein mehr oder weniger negatives Urteil über sich selbst.
- Das Selbstwertgefühl gilt als das wichtigste Persönlichkeitsmerkmal im menschlichen Verhalten

### Die Säulen des Selbstwertgefühls

In der Literatur finden wir ein übereinstimmendes Modell der Beschreibung der drei Säulen, auf denen wir ein gutes Selbstwertgefühl aufbauen,:

## Die Selbstliebe

Sich selbst zu lieben ist die Grundlage des Selbstwertgefühls. Wir haben also ein gutes Selbstwertgefühl, wenn wir uns die Fähigkeit bewahren, uns selbst zu lieben, trotz unserer Fehler und Begrenzungen, unserer Misserfolge oder Schwierigkeiten in unserem Leben. Wir kultivieren auch das Gefühl, der Liebe und des Respekts würdig zu sein, und pflegen eine wohlwollende Haltung uns selbst gegenüber. Und vor allem, wenn wir nicht in der Lage sind, uns selbst zu lieben, können wir auch andere nicht auf gesunde Weise lieben.

## Die Sicht auf sich selbst

Es bedeutet, dass wir uns selbst davon überzeugen, dass wir einen guten Spielraum für Fortschritte haben mit der Fähigkeit alle negativen Urteile über uns selbst auszusetzen. Dazu müssen wir wissen, wie wir die kleine Stimme zum Schweigen bringen können, die uns dazu drängt, uns selbst abzuwerten. Wir müssen in der Lage sein, den Blick der anderen zu akzeptieren. Kurz gesagt, wir müssen eine gute Meinung von uns selbst haben, uns so akzeptieren, wie wir sind, und unserer Intuition folgen. Wir müssen auch mit dem zufrieden sein, was wir haben, und unseren Wunsch, perfekt zu sein, loslassen.

## Das Selbstvertrauen

Selbstvertrauen ist wesentlich, denn es konditioniert alle unsere Handlungen. Vertrauen zu haben bedeutet, dass wir glauben, in der Lage zu sein, unsere Projekte erfolgreich durchzuführen und in wichtigen Situationen angemessen zu handeln. Das Selbstvertrauen schützt uns vor dem Einfluss des Blicks der anderen und vor dem Vergleich mit ihnen und stellt unsere Motivationskraft dar.

## Das Gefühl der Selbstwirksamkeit

Dieses Gefühl wird nicht als eine Säule des Selbstwertgefühls betrachtet, ist aber wichtig genug, um an dieser Stelle aufgenommen zu werden. Dieser Begriff ist im Selbstwertgefühl allgegenwärtig und lässt sich in dem Satz zusammenfassen: "Ich

fühle mich nicht fähig", der den Glauben der Person an ihre Fähigkeiten betrifft. Der Begriff der Selbstwirksamkeit wird oft mit Kompetenz in Verbindung gebracht.

## Ein gutes Selbstwertgefühl ist eine Garantie für Wohlbefinden

Alle Menschen in unserer Gesellschaft brauchen Selbstwertgefühl (ein Barometer für das persönliche Wohlbefinden) und die Wertschätzung durch andere (ein Barometer für die soziale Integration). Und ein Gefühl der Selbstwirksamkeit stellt den Faktor für Resilienz und Gesundheit dar. In ähnlicher Weise ist ein Leben in Übereinstimmung mit den eigenen Werten, Lebensplänen und sogar Idealen eine Garantie für Erfolg und Erfüllung. Kurz gesagt, wir sind immer auf der Suche nach einem guten Bild von uns selbst, um Anerkennung zu finden.

Also ist es normal, die Wertschätzung derer zu suchen, die wir lieben, die wir als schätzen als Bezugspersonen, die einen für unser Wachstum unabdingbaren Bezug darstellen. Dieses Bedürfnis ist in allen Lebensphasen (Kindheit, Jugend, Erwachsensein und Alter) an dem Aufbau der Identität des Einzelnen beteiligt. Wir müssen geliebt werden oder uns selbst zumindest ein wenig lieben, sonst würden wir wahrscheinlich die Lust am Leben und auf das menschliche Abenteuer verlieren.

Verführerische Verhaltensweisen verbessern meist das Bild, das die anderen sich von uns machen. Was könnte normaler sein, als durch Verführungsstrategien die Zustimmung einer Person zu erlangen? Von der Mehrheit oder von den Bezugspersonen vorteilhaft wahrgenommen zu werden, trägt zu einer guten sozialen, beruflichen und familiären Integration bei.

Ein gutes Selbstwertgefühl bedeutet also, sich von innen her wertvoll zu fühlen und sich so zu akzeptieren, wie man ist, mit dem Gefühl, dass man es wert ist, geliebt zu werden und im Leben erfolgreich zu sein. Der Grad der Liebe, den wir in Bezug auf uns selbst annehmen, basiert auf der Grundlage eines vorteilhaften Gefühls für uns selbst und ist eine Garantie für psychologisches Gleichgewicht.

Doch manchmal durchleben wir im Leben Momente des Zweifels und haben den bitteren Eindruck, dass wir uns nicht gut verhalten haben. Dann neigen wir dazu, uns negativ zu beurteilen oder uns zumindest abzuwerten. Wir denken, dass wir in einigen unserer Verhaltensweisen nicht besser sind als andere und dass die Art und Weise, wie wir vorgehen, nicht die richtige ist. Dass wir eine Null sind.

Diese Neigung wird verstärkt, wenn wir von uns selbst und unserem Körper abgeschnitten sind, wenn wir weit weg von unseren Idealen, unseren Werten sind und vor allem wenn uns unserer selbst nicht mehr gewahr sind.

## Was ist zu tun?

Man muss lernen, sich selbst wert zu schätzen und ein gutes Verhältnis zu sich selbst zu pflegen, *um eine gesunde Beziehung zu anderen zu haben.*

- Sich selbst so akzeptieren, wie man ist (schwieriger als zu versuchen, die eigene Einstellung zu ändern oder andere zu ändern, um Recht zu bekommen)
- Die eigenen Werte anerkennen (Wahl des Benehmens, Quellen der Motivation, Überzeugungen, in deren Namen wir vorzugsweise handeln, die dem Leben einen Sinn geben)
- Sich in einer Haltung des Wohlwollens und der Liebe zu sich selbst üben (manchmal ist es leichter, anderen gegenüber wohlwollend zu sein als zu sich selbst, es ist leichter, andere zu lieben oder von anderen geliebt zu werden als sich selbst zu lieben)
- Leben im Einklang mit unseren tiefsten Beweggründen (was ist aus unseren Bestrebungen, aus unseren Versprechungen geworden, die wir uns selbst gemacht haben, wann sind wir unseren Werten nicht treu geblieben oder im Gegenteil)
- Sich behaupten können und Nein sagen können
- Die eigenen Entscheidungen, Verantwortlichkeiten und Verhaltensweisen annehmen, um von anderen bestätigt zu werden, damit man das Gefühl hat, dass man existiert.

## Nun ist es an der Zeit für die praktische Umsetzung

### Tägliche Verhaltensweisen zur Stärkung des Selbstwertgefühls

- Aufhören, ein perfektes Bild abgeben zu wollen
- Ihre Meinung ohne Angst vor Verurteilung äußern
- Aufhören, sich mit anderen zu vergleichen
- Aufhören, andere zu kritisieren
- Lernen, Komplimente und Kritik zu empfangen
- Komplimente oder Kritik annehmen
- Sich mit dem, was man hat, zufrieden geben können
- Lernen, allein zu sein und dies zu schätzen
- Realistische Pläne machen
- Sich trauen
- Misserfolge akzeptieren
- Sich das Recht auf Fehler zugestehen
- Vergleiche vermeiden
- Lernen, "Ich liebe mich" und nicht nur "Ich liebe Euch" zu sagen

### Tägliche Verhaltensweisen, um das Selbstwertgefühl eines anderen zu stärken

- Die Person wieder mit dem schönsten Teil von ihr verbinden
- Die Person nicht in eine Konkurrenz- oder Herausforderungssituation bringen
- Vertrauensvolle Bedingungen schaffen, damit sich die Person gehört, bestätigt und anerkannt fühlt, Wohlwollen
- Ihr die Erlaubnis geben, sie selbst zu sein, ohne beurteilt zu werden
- Positive Verstärkung vornehmen: auf das schauen, was an einem Tag gelungen ist, auf die Momente der Zufriedenheit, auf die Bereiche schauen, die gut laufen



# Das Wohlwollen

## Die Aufstiegsleiter zum Wohlwollen

Die Meditation des vollen Gewährseins konzentriert sich auf die Beziehungsmodalität des Menschen und wirkt sich auf das affektive Verhalten des Einzelnen und auf soziale Emotionen aus. Sie lädt uns dazu ein, uns nach Kräften an einer Verfassung zu beteiligen, die das Glück anderer und der Menschheit anstrebt, d. h. das Wohlwollen.

Meditation lädt ein zur Introspektion, d. h. zur Rückkehr zu sich selbst, schafft aber auch ein inneres Klima, das der Kommunikation förderlich ist. Denn

- indem wir den Kontakt zu uns selbst wieder aufnehmen, öffnen wir uns ganz natürlich auch für andere.
- indem wir lernen, besser auf unser eigenes Inneres zu hören, lernen wir auch , anderen mehr zuzuhören.
- indem wir den Kontakt mit dem besten Teil von uns wieder aufnehmen, werden unsere Worte anderen gegenüber wohlwollend.
- indem wir unser Selbstwertgefühl entwickeln, wird unsere Sprache selbstbewusster und durchsetzungsfähiger.
- uns selbst betrachten, uns selbst betrachten, während wir die Welt betrachten, uns empfinden, während wir fühlen, führt im Grunde dazu, dass wir unser Selbstgewahrsein, aber auch unser Gewährsein der anderen entwickeln.

## Sich seiner inneren und intimen Gefühle bewusst werden

### Die Aufmerksamkeit auf sich selbst richten

Es bedeutet, bei sich seiner selbst gewahr zu sein, seine Emotionen, seine inneren Tonalitäten, seine Gefühle und die menschliche Wärme, die wir alle in uns tragen, zu empfinden.

Was passiert in uns während der Meditation? Zunächst beginnt alles mit Gefühlen, die durch unsere Sinne vermittelt werden. Es handelt sich also um äußere oder innere Informationen, die nur für die Dauer der Stimulation anhalten. Auf diese Informationen

folgt eine erste emotionale Reaktion, die von den Gefühlen abgelöst wird. Durch das Gefühl werden wir uns unseres Zustands bewusst und können ihn bewerten. Das Gefühl ist eine bewusste Bewertung unseres körperlichen Zustands während einer emotionalen Reaktion, aber es ist auch ein Bewusstsein der Existenz, ein intimes Bewusstsein seiner selbst. Wenn wir das, was wir fühlen, bewusst erleben, wird es zu einem Gefühl.

Wir empfinden dann einen positiven oder negativen Gemütszustand, der eine Mischung von Körperzustand, subtile Emotionen und automatische Gedanken darstellt, die die meisten unserer Haltungen beeinflussen wird.

## Eine Übertragung seiner inneren und intimen Empfindungen auf seine Einstellungen gegenüber anderen erreichen

### Seine Aufmerksamkeit auf jemanden richten

Es bedeutet, sich des Anderen gewahr zu sein. Eine aufmerksame Haltung ist ein Zeichen des Interesses, eine Zuvorkommenheit, es bedeutet, eine Person zu berücksichtigen, kurz gesagt, es bedeutet, sich um den anderen zu kümmern.

### Sympathie haben

Sympathie beruht auf der Unterstützung und auf das Interesse für andere. So können wir Kummer oder Mitleid für eine Person empfinden.

Der Gegenstand der Sympathie ist das Wohlergehen des anderen.

### Empathie entfalten

Es ist die Fähigkeit, sich in die Lage eines anderen Menschen zu versetzen, sich in die gleiche Situation hineinzusetzen. Empathie gehört zu den grundlegenden Eigenschaften des Menschen und seiner Fähigkeit, zusammenzuleben. Es bedeutet also, sich in die Lage des anderen zu versetzen, aber nicht unbedingt die Emotionen des anderen zu empfinden.

Der Gegenstand der Empathie ist das Verständnis, ohne dass darauf notwendigerweise eine Handlung gegenüber einem anderen folgen muss.

## Mitgefühl haben

Mitgefühl bedeutet wörtlich übersetzt, mit zu fühlen. Es ist die Fähigkeit einer Person, sich voll und ganz in die Lage eines anderen zu versetzen, bis hin dazu, dass sie dessen Leiden spürt. Es ist eine gesteigerte Form der Empathie mit dem Unterschied, dass es zu Handlungen führt. Es führt dazu, konkrete Lösungen für denjenigen, der in Not ist, zu suchen und zu finden.

Der Gegenstand des Mitgefühls ist der Wille, dem Leidenden zu helfen.

## Liebe verspüren

Liebe ist ein intensives Gefühl der Zuneigung und der Verbundenheit zu einem Lebewesen, aber es gibt auch eine universelle Liebe, die als eine ursprüngliche Energie oder Schwingung betrachtet wird, eine Form der bedingungslosen Liebe, die keine Gegenleistung erwartet.

## Die menschliche Wärme

Wir befinden uns in einer Erkundung des Intimsten, begriffen als das, was im Herzen seines Selbst liegt, als das Innerste der menschlichen Natur, und als das was sich wie eine offene Sonne auf andere ausbreitet. Das Selbstgewahrsein ist das Sesam-öffne-dich zur eigenen menschlichen Wärme, und das Gewahrsein der anderen ist der Kanal, durch den die Sonne das Leben des anderen beleuchtet.

"Stellen Sie einen Blinden in die Sonne: Er wird sie nicht sehen, aber er wird sie spüren, so spüren wir, ohne es zu sehen, das absolute Sein. Es gibt eine Wärme Gottes" Victor Hugo.

## Wohlwollende Einstellungen, die die Kommunikation und das Selbstwertgefühl positiv beeinflussen

### 1. Haltungen, die um Vertrauen und Liebe werben

- Ich liebe dich
- Du existierst für mich
- Du bist wichtig für mich
- Du bist willkommen
- Ich respektiere dich

### 2. Einstellungen, die bei der Selbstbehauptung helfen

- Du hast das Recht, anders zu sein
- Du hast das Recht, einen eigenen Geschmack zu haben
- Du hast das Recht, wütend zu sein
- Du hast das Recht, deine eigenen Ideen zu haben
- Du bist du und ich bin ich

### 3. Einstellungen, die das Gefühl, fähig zu sein in Anspruch nehmen

- Du bist fähig
- Du kannst das
- Du hast die Ressourcen in dir, um erfolgreich zu sein
- Du hast das Recht zu scheitern
- Es ist wichtig, sich zu irren, um zu lernen
- Du hast das Recht, Fehler zu machen

### 4. Einstellungen, die den Wert einer Person herausfordern

- Du hast das Recht auf deinen Platz
- Du bist nützlich durch deine bloße Anwesenheit
- Du bist genauso wertvoll wie alle anderen
- Du nimmst an der Menschheit teil

## Die Angst

Sind wir von Natur aus ängstlich oder neigen wir im Gegenteil dazu, unter allen Umständen ruhig und gelassen zu bleiben? Die Angst ist komplex zu erfassen. Sie reicht von der einfachen Neigung, sich über jede Kleinigkeit Sorgen zu machen, was im eigenen Körper alle möglichen Reaktionen hervorruft, bis hin zur verstärkten Angst, die auftritt, wenn wir mit ernststen Problemen konfrontiert sind.

Ob die Angst berechtigt ist oder nicht, erzeugt sie im Körper die gleichen Auswirkungen: Symptome, die von unseren Gedanken, Befürchtungen und Ängsten abhängen. Wenn das Mentale den Boden unter den Füßen verliert, beginnt das Herz so übermäßig zu schlagen, dass man es im Brustkorb spürt. Die Unfähigkeit, das Herzrasen zu kontrollieren, und unser organisches Unwohlsein verstärken das Phänomen. Wir können lange versuchen, uns selbst zur Vernunft zu bringen, nichts hilft.

Meditation ist sicherlich gut geeignet, um zu versuchen, die damit einhergehenden physischen, psychischen und kognitiven Phänomene zu kontrollieren. Andererseits ist es aber auch nicht einfach, während eines Angstanfalls zu meditieren. Unmöglich ist es nämlich in solchen Momenten, auf der Suche nach neuem Atem in die tiefe Stille einzudringen. Die Gedanken überschlagen sich, die Angst nimmt zu, die Enge in der Brust schnürt ein, und die düsteren Gedanken ziehen mit sich eine überhandnehmende Somatisierung nach sich. Wer zu Angstzuständen neigt, weiß aus Erfahrung, dass die psychische Reaktion körperliche Beschwerden nach sich zieht, die die psychische Not noch verstärken.

Was kann man dann tun? Die Gedanken ablenken, indem man die Aufmerksamkeit z. B. auf die Atmung lenkt, was keine große Konzentrationsleistung erfordert. Dem Rhythmus der Atmung zu folgen und ihn dann langsam zu verstärken, hilft, die Lage zu beruhigen und dem Unwohlsein Einhalt zu gebieten. Man kann seine Aufmerksamkeit auch umlenken, indem man sie auf gestische Übungen richtet, die langsam in einer bestimmten Richtung ausgeführt werden. Tatsächlich besteht die Dringlichkeit bei einer Angstepisode darin, die Aufmerksamkeit auf Aufgaben zu lenken, die leicht und konzentriert zu erledigen sind, wie es beim Atmen und bei der verinnerlichten Bewegung der Fall ist. Die Meditationspraxis wirkt sich sehr wohltuend auf Menschen mit einer "krankhaften Neigung" zu Angstzuständen aus. Wenn sie

täglich praktiziert wird, verändert sie die Mentalität der Menschen, die allmählich weniger fragil und reaktiv gegenüber angstausslösenden Ereignissen werden. Wo früher Panik aufkam, bleibt die Person heute ruhig und hat das Gefühl, ihre Emotionen, Affekte und Verhaltensweisen unter Kontrolle zu haben. Mit Angst umgehen zu lernen ist entscheidend, um gut zu leben, auf die Erfüllung des eigenen Seins zuzugehen und diesen Ort der aktiven und Ressourcen fördernden Stille zu erkunden. Regelmäßige meditative Praxis erweist sich als wirksame Prävention gegen Angstzustände.

# Kleiner Leitfaden für Praktizierende

## Ihr Engagement für die Teilnahme an diesem Programm :

- Wenn Sie dieses Programm befolgen, verpflichten Sie sich, täglich zu meditieren, auch wenn Sie die Tageszeit immer frei wählen können. Wir empfehlen Ihnen jedoch, jeden Tag zur gleichen Zeit zu meditieren und wenn es Ihnen möglich ist, eher am Morgen.
- Die ersten vier Wochen sind vor allem auf das Erlernen der Meditation ausgerichtet, und ab der fünften Woche dringen Sie in eine größere Tiefe vor.
- Halten Sie sich so genau wie möglich an die Chronologie des Programms und jede Meditation sollte dreimal wiederholt werden, bevor Sie zur nächsten übergehen.
- Die Meditationen sind unterschiedlich lang. Fünf von ihnen dauern weniger als 15 Minuten. Sie müssen durch eine Zeit der Stille verlängert werden, um bis zu 20 Minuten zu meditieren. Ziel ist es, dass Sie sich darin üben, mit der Stille in Kontakt zu bleiben, die Wirkung der Meditation zu nutzen, und die Autonomie zu erreichen.

## Einige praktische Hinweise :

- Um zu meditieren, wählen Sie einen ruhigen Ort, an dem Sie sich niederlassen, schließen Sie die Augenlider, nehmen Sie eine unbewegliche Haltung ein und bleiben Sie still, während Sie auf die verbale Anleitung hören.
- Die geforderten Haltungen erfordern keine körperliche Leistung. Sie müssen sich nur bequem auf einen Stuhl oder Sessel setzen und eine der vier Grundhaltungen einnehmen, die Sie in der ersten Lektion kennenlernen werden.
- Die Beanspruchung der Aufmerksamkeit verläuft ansteigend. In den ersten Lektionen ist die beanspruchte Aufmerksamkeit etwas höher als die, die Sie bei

einer normalen Tätigkeit verwenden, und dann erhöht sich mit der Praxis die Qualität der beanspruchten Aufmerksamkeit.

- In der Rubrik "Mehr dazu" finden Sie jede Woche Inhalte, die Ihnen helfen, die vorgeschlagene Meditation und worum es dabei geht besser zu verstehen. Je nach Verfassung sollten Sie sich diese Informationen vor oder nach der Meditation anhören.
- In der Rubrik "Verinnerlichte Bewegung" finden Sie ca. 3-minütige Videos, die Ihnen bei der Durchführung der aufeinander aufbauenden Bewegungssequenzen als Anleitung dienen werden. Sie zielen darauf ab, Ihr Körperbewusstsein zu wecken.



# Die Organisation der 8 Wochen

## Themen, die im Programm behandelt werden

- Woche 1: Den Körper, die Haltung und die Regungslosigkeit erkunden.
- Woche 2: Den auditiven und visuellen Sinn entwickeln
- Woche 3: Die Mobilisierung der Aufmerksamkeitsressourcen
- Woche 4: Gedanken willkommen heißen und anhand der Atmung mit Ihrer Angst umgehen.
- Woche 5: Vollständig präsent werden und die innere Bewegung entdecken.
- Woche 6: Die Qualitäten des Herzens entfalten
- Woche 7: Den Weg zur eigenen Innerlichkeit und zum Wohlwollen gegenüber anderen gehen.
- Woche 8: Zu Enthusiasmus und innerem Glück zurückfinden

**Los geht's! Fangen wir an, meditieren zu lernen!**

## Woche 1

### Den Körper, die Haltung und die Regungslosigkeit erkunden

Sie haben zwei geführte Meditationen, die Sie in der Woche praktizieren können.

Die geführten Meditationen sind auf die Körperhaltung, die für die Meditation des vollen Gewahrseins charakteristisch ist, und auf die Reglosigkeit der Körperhaltung ausgerichtet. Diese Praktiken ermöglichen es Ihnen, Ihre Wahrnehmungen zu bereichern und sich bewusst zu machen, wie sich die Reglosigkeit Ihres Körpers auf Ihre Psyche auswirkt.

Die Meditation Nr. 2, sollten Sie 10 Minuten lang in völliger Versenkung in Stille fortsetzen.

Außerdem gibt es jede Woche eine dynamische Meditation, die Sie zu einem Zeitpunkt Ihrer Wahl und so oft Sie wollen durchführen können.

- **Meditation Nr. 1: Die Körperhaltung in der Meditation des vollen Gewahrseins** - (20 Minuten): Praktizieren Sie die Meditation einmal täglich während der ersten drei Tage.



- **Meditation Nr. 2: Die Reglosigkeit in der Haltung** – (18'50 Minuten)  
Praktizieren Sie diese Meditation vom vierten bis zum sechsten Tag einmal täglich.
- Praktizieren Sie am siebten Tag eine **stille Meditation** von einer Dauer von 20 Minuten und tragen Sie Ihr Erleben dieser Meditation in das Erfahrungstagebuch ein, indem Sie die Online-Fragen beantworten. Beantworten Sie anschließend den zweiten Fragebogen, der sich mit Ihrer allgemeinen Erfahrung in dieser Woche befasst.

## Verinnerlichte Bewegungsübungen

Praktizieren Sie zusätzlich zu den Meditationen jede Woche eine verinnerlichte Bewegungsübung. Dies wird Ihnen helfen, in Ihren Meditationen besser voranzukommen. Diese Bewegungen werden Ihnen auch dabei helfen, Ihren Körper geschmeidig zu machen, sich zu entspannen, zur Ruhe zu kommen, Stress zu bewältigen oder Ängste zu lindern. In dieser Woche werden wir die **linearen Bewegungen vor und zurück** üben.

Lernen Sie zunächst die Bewegung, indem Sie das Video ansehen, und führen Sie dann die Bewegung aus, während Sie das Video hören. Wiederholen Sie die Sequenz mindestens dreimal zu den von Ihnen gewählten Zeiten in der Woche.

## Mehr dazu

Das sollten Sie sich zu einem Zeitpunkt Ihrer Wahl anhören bzw. anschauen:

- Zusätzliche Meditation (Audio): **Die ersten Schritte in der geführten Meditation** - (20 Minuten)
- Meditation auf Video : **Die Körperhaltung und das Lauschen der Stille** (6 Minuten). Verlängern Sie diese Meditation um 10 Minuten in völliger Stille, um sich mit der Stille vertraut zu machen und ihre Wirkungen zu integrieren.

•

**Erfahrungstagebuch - Notieren Sie am Ende von Woche 1 Ihre Erfahrungen mit der stillen Meditation.**

Notieren Sie, was Sie in Bezug auf das Wochenthema allein und ohne verbale Anleitung geschafft haben.	
Notieren Sie die Schwierigkeiten, auf die Sie gestoßen sind	
Notieren Sie, was für Sie leicht war	
Wie haben Sie sich bei Ihrer Meditation gefühlt?	
Welche Gefühle oder Gedanken haben Ihre Meditation begleitet?	
Was war die ungewöhnlichste Erfahrung, die Sie in dieser Meditation gemacht haben?	
Welche Gedanken kommen Ihnen in den Sinn, während Sie diese Zeilen schreiben?	
Was haben Sie in dieser Meditation gelernt, was Ihnen besonders aufgefallen ist?	

**Allgemeine Erfahrung der Woche - Notieren Sie am Ende von Woche 1 Ihre allgemeine Erfahrung.**

<p>Ist in den letzten sieben Tagen ein wichtiges Ereignis in Ihrem Leben eingetreten? Wenn ja, war dieses Ereignis eher erfreulich oder schmerzhaft</p>	<p align="center">O: Ja <span style="margin-left: 200px;">O: Nein</span></p> <p align="center">O: Glücklich <span style="margin-left: 50px;">O: Schmerzlich.</span> <span style="margin-left: 50px;">O: Oder beides</span></p>
<p>Haben Sie sich strikt an das Programm gehalten?</p> <p>Ist es Ihnen gelungen, die 10 Minuten Stille nach der kürzeren Meditation einzuhalten?</p> <p>Es ist mir gelungen, die 20-minütige Meditation in völliger Stille am siebten Tag durchzuführen</p>	<p>O: Ja <span style="margin-left: 200px;">O: Nein</span></p> <p>O: Ja <span style="margin-left: 200px;">O: Nein</span></p> <p>O: Ja <span style="margin-left: 200px;">O: Nein</span></p>
<p>Haben Sie jeden Tag meditiert?</p> <p>Zur selben Zeit?</p>	<p>O: Ja <span style="margin-left: 200px;">O: Nein</span></p> <p>Wenn nein wie oft haben Sie in dieser Woche meditiert?</p> <p>O: Ja <span style="margin-left: 200px;">O: Nein</span></p>
<p>Hat es Sie gelangweilt, dass Sie dieselbe Meditation dreimal wiederholen mussten?</p>	<p>O : Ja <span style="margin-left: 150px;">O : Nein</span></p>
<p>Hatten Sie Schwierigkeiten mit bestimmten Vorschlägen? Wenn ja, welche? Haben sich diese Schwierigkeiten im Laufe der Woche verändert?</p>	
<p>Was war die ungewöhnlichste Erfahrung, die Sie in dieser Woche gemacht haben?</p>	
<p>Was haben Sie gelernt, was ist Ihnen in dieser Woche besonders in Erinnerung geblieben?</p>	

## Woche 2

# Entwicklung des Hörsinns und des Sehsinns

Sie haben drei geführte Meditationen, die Sie in der Woche praktizieren müssen, und eine stille Meditation.

Die Erkundung des Körpers ist nun gut etabliert. Jetzt ist es an der Zeit, Meditationen zu praktizieren, die sich durch die Mobilisierung der Aufmerksamkeit gezielt auf die akustische Atmosphäre (Umgebungsgeräusche und Stille) und die visuelle Atmosphäre (Sehen mit geschlossenen Augenlidern und inneres Sehen) richten.

Verlängern Sie die Meditationen Nummer 3 und 4 durch 10 Minuten völliges Eintauchen in die Stille.



- **Meditation Nr. 3: Die Lautkulisse und die Stille** - (14 Minuten) Praktizieren Sie diese Meditation in den ersten beiden Tagen mindestens dreimal zu jeder beliebigen Zeit. Verlängern Sie Ihre Meditation um 10 Minuten in völliger Stille.
- **Meditation Nr. 4: Die visuelle Atmosphäre bei geschlossenen Augenlidern** - (15 Minuten) Praktizieren Sie diese Meditation mindestens dreimal am dritten und am vierten Tag zu jeder beliebigen Zeit. Verlängern Sie Ihre Meditation um 10 Minuten in völliger Stille.
- **Meditation Nr. 5: Zusammenfassende Meditation - Gezielte Aufmerksamkeit auf den Körper, die akustische und visuelle Atmosphäre** (18 Minuten) Praktizieren Sie diese Meditation mindestens dreimal am fünften und am sechsten Tag zu einem von Ihnen gewünschten Zeitpunkt.
- Praktizieren Sie am siebten Tag 20 Minuten lang eine **stille Meditation** und tragen Sie dann Ihr Erleben dieser Meditation in das Erfahrungstagebuch ein, indem Sie die Online-Fragen beantworten. Beantworten Sie anschließend den zweiten Fragebogen, der sich mit Ihrer allgemeinen Erfahrung in dieser Woche befasst.

## Verinnerlichte Bewegungsübungen

Nachdem Sie in der letzten Woche die lineare Vorwärts-Rückwärts-Bewegung geübt haben, führen Sie in dieser Woche **lineare Seitwärtsbewegungen** aus. Befolgen Sie die Anweisungen im Video und wiederholen Sie die Bewegung mindestens dreimal in der Woche zu einem von Ihnen gewählten Zeitpunkt.

### Mehr dazu

Schauen Sie zu einem Zeitpunkt Ihrer Wahl :

- Vorlesung (Video): Der konzeptionelle Hintergrund der Meditation (27 Minuten)
- Vorlesung (Video): Der Stellenwert des visuellen Sinns in der therapeutischen Meditation (9 Minuten)

**Erfahrungstagebuch - Am Ende von Woche 2: Notieren Sie Ihre Erfahrungen mit stiller Meditation.**

Notieren Sie, was Sie in Bezug auf das Wochenthema allein und ohne verbale Anleitung geschafft haben.	
Notieren Sie die Schwierigkeiten, auf die Sie gestoßen sind	
Notieren Sie die Fortschritte, die Sie im Vergleich zur letzten Woche beobachtet haben.	
Wie haben Sie sich bei Ihrer Meditation gefühlt?	
Welche Gefühle oder Gedanken haben Ihre Meditation begleitet?	
Was war die ungewöhnlichste Erfahrung, die Sie in dieser Meditation gemacht haben?	
Welche Gedanken kommen Ihnen in den Sinn, während Sie diese Zeilen schreiben?	
Was haben Sie gelernt, was ist Ihnen bei dieser Meditation aufgefallen?	



**Allgemeine Erfahrung der Woche - Notieren Sie am Ende von Woche 2 Ihre allgemeine Erfahrung.**

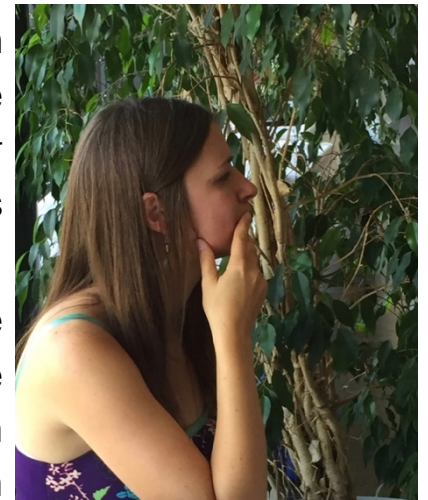
<p>Ist in den letzten 7 Tagen ein wichtiges Ereignis in Ihrem Leben eingetreten? Wenn ja, war dieses Ereignis erfreulich / schmerzhaft?</p>	<p>O : Ja                      O : Nein  O : Glücklich            O : Schmerzlich        O :Beides</p>
<p>Haben Sie sich strikt an das Programm gehalten?   Haben Sie es geschafft, die 10 Minuten Stille nach der kürzeren Meditation einzuhalten?   Ist es Ihnen gelungen, die 20-minütige Meditation in völliger Stille am siebten Tag durchzuführen?</p>	<p>O : Ja                      O : Nein   O : Ja                      O : Nein   O : Ja                      O : Nein</p>
<p>Haben Sie jeden Tag meditiert?   Immer zur gleichen Zeit?</p>	<p>O : Ja                      O : Nein  Wenn nein, wie oft haben Sie in dieser Woche meditiert?   O : Ja                      O : Nein</p>
<p>Hat es Sie gelangweilt, dass Sie die gleiche Meditation dreimal wiederholen mussten?</p>	<p>O : Ja                      O : Nein</p>
<p>Was war die ungewöhnlichste Erfahrung, die Sie in dieser Woche gemacht haben?</p>	
<p>Was war das Wichtigste, das Sie in dieser Woche gelernt haben?</p>	

## Woche 3

# Die Mobilisierung von Aufmerksamkeitsressourcen

Es ist Zeit für gezielte geführte Meditationen zum Thema Flexibilität der Aufmerksamkeit; offene Aufmerksamkeit und die Auswirkungen der Aufmerksamkeitsmobilisierung auf den Zustand des Geistes und des Herzens.

In dieser Woche haben Sie außerdem eine stille Meditation zu absolvieren und eine verinnerlichte Bewegungsübung, die mehrere lineare Bewegungen kombiniert, sowie zwei 6- bis 7-minütige Vorlesungen zum Thema Aufmerksamkeit.



Schließlich füllen Sie Ihr Erfahrungstagebuch über die stille Meditation und Ihre allgemeine Erfahrung in dieser Woche aus.

- **Meditation Nr. 6: Die Flexibilität der Aufmerksamkeit** - (18 Minuten)  
Praktizieren Sie diese Meditation mindestens dreimal an den ersten drei Tagen der Woche zu einem von Ihnen gewünschten Zeitpunkt.
- **Meditation Nr. 7 - Offene Aufmerksamkeit, "nichts tun"** - (21'30 Minuten)  
Praktizieren Sie diese Meditation mindestens dreimal während der nächsten drei Tage zu einem von Ihnen gewünschten Zeitpunkt.
- Praktizieren Sie am siebten Tag 20 Minuten lang eine **stille Meditation** und notieren Sie dann Ihre Erfahrungen mit dieser Meditation im Erfahrungstagebuch, indem Sie die Online-Fragen beantworten. Beantworten Sie anschließend den zweiten Fragebogen, der sich mit Ihrer allgemeinen Erfahrung in dieser Woche befasst.

## Verinnerlichte Bewegungsübungen

Nachdem Sie in den letzten beiden Wochen die lineare Vor-Rück- und Seitwärtsbewegung geübt haben, werden Sie in dieser Woche eine Kombination linearer Bewegungen durchführen, die dazu führt, dass Sie eine Art Rotation ausführen, indem Sie einen Rahmen nach links und dann nach rechts zeichnen.

### Mehr dazu

Schauen Sie zu einem Zeitpunkt Ihrer Wahl :

- Vorlesung (Video): Der Stellenwert der Aufmerksamkeit in der Meditation (6'24 Minuten)
- Vorlesung (Video): Von der Aufmerksamkeit zum Zuhören (7 Minuten)

**Erfahrungstagebuch - Am Ende von Woche 3: Notieren Sie Ihre Erfahrungen mit stiller Meditation.**

Notieren Sie, was Sie in Bezug auf das Wochenthema allein ohne verbale Anleitung geschafft haben.	
Notieren Sie die Schwierigkeiten, auf die Sie gestoßen sind	
Notieren Sie die Fortschritte, die Sie im Vergleich zu den vorherigen Wochen beobachtet haben.	
Wie haben Sie sich bei Ihrer Meditation gefühlt?	
Welche Gefühle oder Gedanken haben Ihre Meditation begleitet?	
Was war die ungewöhnlichste Erfahrung, die Sie in dieser Meditation gemacht haben?	
Welche Gedanken kommen Ihnen in den Sinn, während Sie diese Zeilen schreiben?	
Was haben Sie gelernt, was ist Ihnen bei dieser Meditation aufgefallen?	

**Allgemeine Erfahrung der Woche - Notieren Sie am Ende von Woche 3 Ihre allgemeine Erfahrung.**

<p>Ist in den letzten 7 Tagen ein wichtiges Ereignis in Ihrem Leben eingetreten? Wenn ja, war dieses Ereignis erfreulich / schmerzhaft?</p>	<p>O: Ja. O: Nein O: Glücklich O: Schmerzlich O: Beides</p>
<p>Haben Sie sich strikt an das Programm gehalten?</p> <p>Ist es Ihnen gelungen, die 10 Minuten Stille nach der kürzeren Meditation einzuhalten?</p> <p>Ist es Ihnen gelungen, die 20-minütige Meditation in völliger Stille am siebten Tag durchzuführen?</p>	<p>O: Ja O: Nein</p> <p>O: Ja O: Nein</p> <p>O: ja O: nein</p>
<p>Haben Sie jeden Tag meditiert?</p> <p>Zur selben Zeit?</p>	<p>O: Ja O: Nein</p> <p>Wenn nein Wie oft haben Sie in dieser Woche meditiert?</p> <p>O: Ja O: Nein</p>
<p>Haben Sie sich darüber geärgert, dass Sie dieselbe Meditation dreimal wiederholen mussten?</p>	<p>O : Ja O : Nein</p>
<p>Was war die ungewöhnlichste Erfahrung, die Sie in dieser Woche gemacht haben?</p>	
<p>Was haben Sie in dieser Woche Besonderes gelernt?</p>	

## Woche 4

# Gedanken willkommen heißen und die Angst durch die Atmung in den Griff bekommen

Sie haben zwei geführte Meditationen, die Sie in der Woche praktizieren können, und eine zusätzliche 8-minütige Meditation sowie eine stille Meditation.

Außerdem haben Sie eine verinnerlichte Bewegungsübung, die lineare und zirkuläre Bewegungen kombiniert, zu absolvieren und ein Video über nützliche und unnütze Gedanken anzuschauen.



Schließlich füllen Sie Ihr Erfahrungstagebuch über die stille Meditation und über Ihre allgemeine Erfahrung der Woche aus.

- Meditation Nr 8: Die verschiedenen Gedanken in der Meditation - (28 Minuten). Praktizieren Sie diese Meditation an drei Tagen zu einem Zeitpunkt Ihrer Wahl.
- Meditation Nr 9: Anders atmen, um den Stress und die Angst in den Griff zu bekommen. - (7Minuten). Machen Sie diese Meditation über die Atmung drei mal an drei Tagen zu einem Zeitpunkt Ihrer Wahl. Verlängern Sie Ihre Meditation um 10 Minuten in völliger Stille.
- Am siebenten Tag üben Sie eine stille Meditation von 20 Minuten und danach notieren Sie Ihre Erlebtes aus dieser Meditation im Erfahrungstagebuch und beantworten den online Fragebogen. Schließlich beantworten Sie den zweiten Fragebogen über Ihre allgemeine Erfahrung der Woche.

## Verinnerlichte Bewegungsübungen

Nachdem Sie die linearen Bewegungen zunächst einzeln und dann kombiniert geübt haben, entwickeln Sie in dieser Woche die Wahrnehmung der zirkulären Bewegungen in Verbindung mit den linearen Bewegungen vor und zurück.

Befolgen Sie die Anweisungen im Video und wiederholen Sie die Bewegung mindestens dreimal in der Woche zu einem von Ihnen gewählten Zeitpunkt.

## Mehr dazu

Schauen Sie zu einem Zeitpunkt Ihrer Wahl :

- Zusätzliche Meditation (Video): Der Umgang mit dem Denken in der Meditation (8')
- Vorlesung (Video): Nützliche und unnütze Gedanken (9'20')

**Erfahrungstagebuch - Notieren Sie am Ende von Woche 4 Ihre Erfahrungen mit der stillen Meditation.**

Notieren Sie, was Sie in Bezug auf das Wochenthema allein und ohne verbale Anleitung geschafft haben.	
Notieren Sie die Schwierigkeiten, auf die Sie gestoßen sind	
Notieren Sie, was für Sie leicht war	
Wie haben Sie sich bei Ihrer Meditation gefühlt?	
Welche Gefühle oder Gedanken haben Ihre Meditation begleitet?	
Was war die ungewöhnlichste Erfahrung, die Sie in dieser Meditation gemacht haben?	
Welche Gedanken kommen Ihnen in den Sinn, während Sie diese Zeilen schreiben?	
Was haben Sie gelernt, was ist Ihnen bei dieser Meditation aufgefallen?	



**Allgemeine Erfahrung der Woche - Notieren Sie am Ende von Woche 4 Ihre allgemeine Erfahrung.**

<p>Ist in den letzten 7 Tagen ein wichtiges Ereignis in Ihrem Leben eingetreten? Wenn ja, war dieses Ereignis erfreulich / schmerzhaft?</p>	<p>O: Ja                      O: Nein</p> <p>O: Glücklich            O: Schmerzlich            O: Beides</p>
<p>Haben Sie sich strikt an das Programm gehalten?</p> <p>Ist es Ihnen gelungen, die 10 Minuten Stille nach der kürzeren Meditation einzuhalten?</p> <p>Ist es Ihnen gelungen, die 20-minütige Meditation in völliger Stille am siebten Tag durchzuführen?</p>	<p>O: Ja                      O: Nein</p> <p>O: Ja                      O: Nein</p> <p>O: Ja                      O: Nein</p>
<p>Haben Sie jeden Tag meditiert?</p> <p>Zur selben Zeit?</p>	<p>O: Ja                      O: Nein</p> <p>Wenn nein Wie oft haben Sie in dieser Woche meditiert?</p> <p>O: Ja                      O: Nein</p>
<p>Haben Sie sich darüber geärgert, dass Sie dieselbe Meditation dreimal wiederholen mussten?</p>	<p>O : Ja                      O : Nein</p>
<p>Was war die ungewöhnlichste Erfahrung, die Sie in dieser Woche gemacht haben?</p>	
<p>Was haben Sie in dieser Woche Wichtiges gelernt?</p>	

**Kommen Sie! Lassen Sie uns eine neue Stufe zu mehr Selbstwertgefühl, Wohlwollen und Ruhe erklimmen!**

## Woche 5

### Voll gewahr werden, die innere Bewegung entdecken

Diese Woche haben Sie zwei geführte Meditationen und eine zusätzliche Meditation zum Üben, außerdem eine Meditation in völliger Stille sowie eine Sequenz verinnerlichter Bewegung.

Eine Vorlesung wird Ihr Verständnis der inneren Bewegung bereichern.

Schließlich füllen Sie Ihr Erfahrungstagebuch aus in Bezug

auf die Haltungen, die Sie und andere Ihnen gegenüber hatten, und in Bezug auf Ihre allgemeine Erfahrung der Woche.



- **Meditation Nr. 10: Vom Selbstgewahrsein zum Gewahrsein der anderen und der Welt** - (22'11 Minuten) Praktizieren Sie diese Meditation drei Tage lang zu einer von Ihnen gewünschten Zeit, vorzugsweise morgens.
- **Meditation Nr. 11: Das Gewahrsein der inneren Bewegung und die Qualitäten des Herzens** - (25'26 Minuten) Praktizieren Sie diese Meditation drei Tage lang zu einem von Ihnen gewünschten Zeitpunkt, vorzugsweise am Morgen.
- Praktizieren Sie am siebten Tag 20 Minuten lang eine **stille Meditation**. Füllen Sie dann Ihr Tagebuch über die allgemeine Erfahrung der Woche und die Online-Fragebögen zu den Haltungen aus, die Sie in dieser Woche gegenüber anderen hatten, und zu den Haltungen, die andere gegenüber Ihnen hatten.

## Verinnerlichte Bewegungsübungen

Diese Woche schlagen wir Ihnen vor, Ihr Körperbewusstsein zu wecken, indem Sie **lineare Rechts-Links-Bewegungen in Kombination mit zirkulären Bewegungen** ausführen.

Befolgen Sie die Anweisungen im Video und wiederholen Sie die Bewegung mindestens dreimal in der Woche zu einem von Ihnen gewählten Zeitpunkt.

## Mehr dazu

Vorlesung über die innere Bewegung: Video (7 Minuten), das Sie sich zu einem Zeitpunkt Ihrer Wahl ansehen können.

Zusätzliche Meditation über die Qualität des Gewahrseins in der Meditation: Verlängern Sie die 10-minütige Video-Meditation um weitere 10 Minuten in völliger Stille.

**Erfahrungsprotokoll über die Haltungen, die Sie in der Woche hatten.**  
(Einmal pro Woche)

Beschreiben Sie eine wohlwollende Haltung, die Sie gegenüber einer Person eingenommen haben (unter welchen Umständen und mit welchen Worten haben Sie das getan?).	
Beschreiben Sie die Wirkung, die dies bei der Person hervorgerufen hat?	
Beschreiben Sie die Wirkung, die dies bei Ihnen ausgelöst hat (Gefühle und Reaktionen)?	
Beschreiben Sie eine böswillige Haltung, die Sie gegenüber einer Person eingenommen haben (unter welchen Umständen und mit welchen Worten).	
Beschreiben Sie die Wirkung, die dies bei der Person hervorgerufen hat?	
Beschreiben Sie die Wirkung, die dies in Ihnen selbst ausgelöst hat (Gefühl und Reaktion)?	

**Erfahrungsprotokoll über die Haltungen, die man Ihnen gegenüber in der Woche  
gezeigt hat.**  
(Einmal pro Woche)

Beschreiben Sie eine wohlwollende Haltung, die eine Person Ihnen gegenüber eingenommen hat (unter welchen Umständen und mit welchen Worten).	
Beschreiben Sie die Wirkung, die dies bei Ihnen ausgelöst hat?	
Beschreiben Sie eine böswillige Haltung, die eine Person Ihnen gegenüber eingenommen hat (unter welchen Umständen und mit welchen Worten).	
Beschreiben Sie die Wirkung, die dies bei Ihnen ausgelöst hat?	
Beschreiben Sie, wie Sie mit dieser Situation umgegangen sind	

**Journal d'expérience sur les attitudes que l'on a eu envers vous dans la semaine**

(Une fois par semaine)

Décrivez une attitude bienveillante qu'une personne a eue envers vous (dans quelle circonstance et quelles paroles ont été prononcées ?)	
Décrivez l'effet que cela a créé chez vous ?	
Décrivez une attitude malveillante qu'une personne a eue envers vous (dans quelle circonstance et quelles paroles ont été prononcées ?)	
Décrivez l'effet que cela a créé chez vous ?	
Décrivez comment vous avez géré cette situation	

**Allgemeine Erfahrung der Woche - Notieren Sie am Ende von Woche 5 Ihre allgemeine Erfahrung.**

<p>Ist in den letzten 7 Tagen ein wichtiges Ereignis in Ihrem Leben eingetreten? Wenn ja, war dieses Ereignis erfreulich / schmerzhaft?</p>	<p>O: Ja <span style="margin-left: 150px;">O: Nein</span></p> <p>O: Glücklich <span style="margin-left: 50px;">O: Schmerzlich</span> <span style="margin-left: 50px;">O: Beides</span></p>
<p>Haben Sie sich strikt an das Programm gehalten?</p> <p>Ist es Ihnen gelungen, die 10 Minuten Stille nach der kürzeren Meditation einzuhalten?</p> <p>Ist es Ihnen gelungen, die 20-minütige Meditation in völliger Stille am siebten Tag durchzuführen?</p>	<p>O: Ja <span style="margin-left: 150px;">O: Nein</span></p> <p>O: Ja <span style="margin-left: 150px;">O: Nein</span></p> <p>O: Ja <span style="margin-left: 150px;">O: Nein</span></p>
<p>Haben Sie jeden Tag meditiert?</p> <p>Zur selben Zeit?</p>	<p>O: Ja <span style="margin-left: 150px;">O: Nein</span></p> <p>Wenn nein Wie oft haben Sie in dieser Woche meditiert?</p> <p>O: Ja O: Nein</p>
<p>Haben Sie sich darüber geärgert, dass Sie dieselbe Meditation dreimal wiederholen mussten?</p>	<p>O : Ja <span style="margin-left: 150px;">O : Nein</span></p>
<p>Was war die ungewöhnlichste Erfahrung, die Sie in dieser Woche gemacht haben?</p>	
<p>Was haben Sie in dieser Woche Wichtiges gelernt?</p>	

## Woche 6

### Die Qualitäten des Herzens entfalten

Sie haben zwei geführte Meditationen, die Sie in der Woche praktizieren müssen, und eine stille Meditation plus eine geführte zusammenfassende Meditation. Schließlich füllen Sie Ihr Erfahrungstagebuch aus in Bezug auf die Haltungen, die Sie und andere Ihnen gegenüber hatten, und in Bezug auf Ihre allgemeine Erfahrung der Woche aus.



- **Meditation Nr. 12: Durch den immer wiederholten engen Kontakt mit dem Schönen wird man schließlich selbst dazu** - (23 Minuten) Praktizieren Sie diese Meditation drei Tage lang, wann immer Sie wollen.
- **Meditation Nr. 13: Wie man wohlwollend bleibt** - (10 Minuten) Praktizieren Sie diese Meditation drei Tage lang zu einem Zeitpunkt, den Sie selbst bestimmen. Verlängern Sie diese Meditation um 10 Minuten, in denen Sie in völlige Stille versinken.
- Praktizieren Sie am siebten Tag 20 Minuten lang eine **stille Meditation**. Füllen Sie dann Ihr Tagebuch über die allgemeine Erfahrung der Woche und die Online-Fragebögen zu den Haltungen aus, die Sie in dieser Woche gegenüber anderen hatten, und zu den Haltungen, die andere gegenüber Ihnen hatten.



## Verinnerlichte Bewegungsübungen

Diese Woche schlagen wir Ihnen vor, Ihr Körperbewusstsein zu wecken, indem Sie eine **Drehbewegung des Rumpfes** durchführen.

Befolgen Sie die Anweisungen im Video und wiederholen Sie die Bewegung mindestens dreimal in der Woche zu einem von Ihnen gewählten Zeitpunkt.

## Mehr dazu

Schauen Sie sich zu einem Zeitpunkt Ihrer Wahl folgendes Video an:

- Unterricht und zusammenfassende Meditation (24-minütiges Video): Die Schlüsselmomente der Meditation des vollen Gewahrseins

**Erfahrungsprotokoll über die Haltungen, die Sie in der Woche hatten.**  
(Einmal pro Woche)

Beschreiben Sie eine wohlwollende Haltung, die Sie gegenüber einer Person eingenommen haben (unter welchen Umständen und mit welchen Worten haben Sie das getan?).	
Beschreiben Sie die Wirkung, die dies bei der Person hervorgerufen hat?	
Beschreiben Sie die Wirkung, die dies in Ihnen selbst ausgelöst hat?	
Beschreiben Sie eine böswillige Haltung, die Sie gegenüber einer Person eingenommen haben (unter welchen Umständen und mit welchen Worten).	
Beschreiben Sie die Wirkung, die dies bei der Person hervorgerufen hat?	
Beschreiben Sie die Wirkung, die dies in Ihnen selbst ausgelöst hat?	

**Erfahrungsprotokoll über die Haltungen, die man Ihnen gegenüber in der Woche  
gezeigt hat.**  
(Einmal pro Woche)

Beschreiben Sie eine wohlwollende Haltung, die eine Person Ihnen gegenüber eingenommen hat (unter welchen Umständen und mit welchen Worten).	
Beschreiben Sie die Wirkung, die dies bei Ihnen ausgelöst hat?	
Beschreiben Sie eine böswillige Haltung, die eine Person Ihnen gegenüber eingenommen hat (unter welchen Umständen und mit welchen Worten).	
Beschreiben Sie die Wirkung, die dies bei Ihnen ausgelöst hat?	
Beschreiben Sie, wie Sie mit dieser Situation umgegangen sind	

**Allgemeine Erfahrung der Woche - Notieren Sie am Ende von Woche 6 Ihre allgemeine Erfahrung.**

<p>Ist in den letzten 7 Tagen ein wichtiges Ereignis in Ihrem Leben eingetreten? Wenn ja, war dieses Ereignis erfreulich / schmerzhaft?</p>	<p>O: Ja      O: Nein</p> <p>O: Glücklich    O: Schmerzlich.    O: Beides</p>
<p>Haben Sie sich strikt an das Programm gehalten?</p> <p>Ist es Ihnen gelungen, die 10 Minuten Stille nach der kürzeren Meditation einzuhalten?</p> <p>Ist es Ihnen gelungen, die 20-minütige Meditation in völliger Stille am siebten Tag durchzuführen?</p>	<p>O: Ja                      O: Nein</p> <p>O: Ja                      O: Nein</p> <p>O: Ja                      O: Nein</p>
<p>Haben Sie jeden Tag meditiert?</p> <p>Zur selben Zeit?</p>	<p>O: Ja O: Nein</p> <p>Wenn nein Wie oft haben Sie in dieser Woche meditiert?</p> <p>O: Ja O: Nein</p>
<p>Hat es Sie gelangweilt, dass Sie dieselbe Meditation dreimal wiederholen mussten?</p>	<p>O : Ja                      O : Nein</p>
<p>Was war die ungewöhnlichste Erfahrung, die Sie in dieser Woche gemacht haben?</p>	
<p>Was haben Sie in dieser Woche Wichtiges gelernt?</p>	

## Woche 7

# Den Weg zum Wohlwollen gegenüber sich selbst und anderen gehen

Diese Woche haben Sie zwei geführte Meditationen zum Üben und eine Meditation in der Stille. Außerdem eine Übung zur verinnerlichten Gestik und einen Videokurs zum Thema „Die Meditation des vollen Gewahrseins und die menschliche Wärme“, den Sie sich ansehen können.



Abschließend füllen Sie Ihr Erfahrungstagebuch über die Haltungen, die Sie und andere Ihnen gegenüber hatten, und über Ihre allgemeine Erfahrung in der Woche aus.

### Meditationen

- **Meditation Nr. 14: Skala des positiven Anstiegs des Wohlwollens** - (26'16 Minuten) Praktizieren Sie diese Meditation drei Tage lang zu jedem beliebigen Zeitpunkt.
- **Meditation Nr. 15: Wie man sich traut, zu sagen und zu sein? Meditation über Kommunikation** - (25'30 Minuten) Praktizieren Sie diese Meditation drei Tage lang zu einem von Ihnen gewünschten Zeitpunkt.
- Praktizieren Sie am siebten Tag 20 Minuten lang eine **stille Meditation**. Füllen Sie dann Ihr Tagebuch über die allgemeine Erfahrung der Woche und die Online-Fragebögen zu den Haltungen aus, die Sie in dieser Woche gegenüber anderen hatten, und zu den Haltungen, die andere gegenüber Ihnen hatten.

•

## Verinnerlichte Bewegungsübungen

Diese Woche schlagen wir Ihnen vor, Ihr Körperbewusstsein zu wecken, indem Sie **zusammengefasste und kombinierte Bewegungen des vollen Gewahrseins** ausführen.

Befolgen Sie die Anweisungen im Video und wiederholen Sie die Bewegung mindestens dreimal in der Woche zu einem von Ihnen gewählten Zeitpunkt.

## Mehr dazu

Schauen Sie sich folgendes Video zu einem Zeitpunkt Ihrer Wahl an:

- 15-minütiges Video eines Interviews mit Danis Bois zum Thema "Meditation des vollen Gewahrseins und menschliche Wärme".

**Erfahrungsprotokoll über die Haltungen, die Sie in der Woche hatten.**  
(Einmal pro Woche)

Beschreiben Sie eine wohlwollende Haltung, die Sie gegenüber einer Person eingenommen haben (unter welchen Umständen und mit welchen Worten haben Sie das getan?).	
Beschreiben Sie die Wirkung, die dies bei der Person hervorgerufen hat?	
Beschreiben Sie die Wirkung, die dies bei Ihnen ausgelöst hat?	
Beschreiben Sie eine böswillige Haltung, die Sie gegenüber einer Person eingenommen haben (unter welchen Umständen und mit welchen Worten).	
Beschreiben Sie die Wirkung, die dies bei der Person hervorgerufen hat?	
Beschreiben Sie die Wirkung, die dies bei Ihnen ausgelöst hat?	

**Erfahrungsprotokoll über die Haltungen, die man Ihnen gegenüber in der Woche gezeigt hat.**

(Einmal pro Woche)

Beschreiben Sie eine wohlwollende Haltung, die eine Person Ihnen gegenüber eingenommen hat (unter welchen Umständen und mit welchen Worten).	
Beschreiben Sie die Wirkung, die dies bei Ihnen ausgelöst hat?	
Beschreiben Sie eine böswillige Haltung, die eine Person Ihnen gegenüber eingenommen hat (unter welchen Umständen und mit welchen Worten).	
Beschreiben Sie die Wirkung, die dies bei Ihnen ausgelöst hat?	
Beschreiben Sie, wie Sie mit dieser Situation umgegangen sind	



**Allgemeine Erfahrung der Woche - Notieren Sie am Ende von Woche 7 Ihre allgemeine Erfahrung.**

<p>Ist in den letzten 7 Tagen ein wichtiges Ereignis in Ihrem Leben eingetreten? Wenn ja, war dieses Ereignis erfreulich / schmerzhaft?</p>	<p>O: Ja O: Glücklich</p>	<p>O: Nein O: Schmerzlich O: Beides</p>
<p>Haben Sie sich strikt an das Programm gehalten?</p> <p>Ist es Ihnen gelungen, die 10 Minuten Stille nach der kürzeren Meditation einzuhalten?</p> <p>Ist es Ihnen gelungen, die 20-minütige Meditation in völliger Stille am siebten Tag durchzuführen?</p>	<p>O: Ja O: Ja O: Ja</p>	<p>O: Nein O: Nein O: Nein</p>
<p>Haben Sie jeden Tag meditiert?</p> <p>Zur selben Zeit?</p>	<p>O: Ja O: Nein</p>	<p>Wenn nein Wie oft haben Sie in dieser Woche meditiert? O: Ja O: Nein</p>
<p>Hat es Sie gelangweilt, dass Sie dieselbe Meditation dreimal wiederholen mussten?</p>	<p>O : Ja</p>	<p>O : Nein</p>
<p>Was war die ungewöhnlichste Erfahrung, die Sie in dieser Woche gemacht haben?</p>		
<p>Was haben Sie in dieser Woche Wichtiges gelernt?</p>		

## Woche 8

# Zurückfinden zu Enthusiasmus und innerem Glück

Diese Woche haben Sie zwei geführte Meditationen zum Üben und eine stille Meditation.

Die Übung Verinnerlichte Bewegung lädt Sie zu einer freien Bewegung ein.

Schließlich füllen Sie Ihr Erfahrungstagebuch über die Haltungen, die Sie und andere Ihnen gegenüber hatten, und über Ihre allgemeine Erfahrung in der Woche aus.



„Der Enthusiasmus ist die Grundlage eines jeden Fortschritts“

Henry Ford

- **Meditation Nr. 16: Die Kanäle der Beziehung und des Enthusiasmus** (20 Minuten) Praktizieren Sie diese Meditation drei Tage lang zu einem von Ihnen gewünschten Zeitpunkt.
- **Meditation Nr. 17: Zusammenfassende Meditation - Inneres Glück und Wohlwollen kultivieren:** Praktizieren Sie diese Meditation drei Tage lang zu einem Zeitpunkt, den Sie selbst bestimmen.
- Praktizieren Sie am siebten Tag 20 Minuten lang eine **stille Meditation**. Füllen Sie dann Ihr allgemeines Erfahrungsprotokoll der Woche und die Online-Fragebögen zu den Haltungen aus, die Sie diese Woche anderen gegenüber hatten, und zu den Haltungen, die andere Ihnen gegenüber hatten.

## Verinnerlichte Bewegungsübungen

Diese Woche schlagen wir Ihnen vor, eine Bewegung auszuführen, indem Sie mit langsamen linearen Bewegungen Ihrer Wahl beginnen, dann zirkuläre Bewegungen damit verbinden und schließlich **mit einer freien Bewegung enden, sobald Sie Ihre inneren Impulse wahrnehmen**. Dieses Mal werden Sie nicht verbal angeleitet. Sie können wählen, ob Sie sich von langsamer, sanfter Musik begleiten lassen wollen.

## **Erfahrungstagebuch über die Haltungen, die Sie in der Woche hatten.**

(Einmal pro Woche)

Beschreiben Sie eine wohlwollende Haltung, die Sie gegenüber einer Person eingenommen haben (unter welchen Umständen und mit welchen Worten haben Sie das getan?).	
Beschreiben Sie die Wirkung, die dies bei der Person hervorgerufen hat?	
Beschreiben Sie die Wirkung, die dies bei Ihnen ausgelöst hat?	
Beschreiben Sie eine böswillige Haltung, die Sie gegenüber einer Person eingenommen haben (unter welchen Umständen und mit welchen Worten).	
Beschreiben Sie die Wirkung, die dies bei der Person hervorgerufen hat?	
Beschreiben Sie die Wirkung, die dies bei Ihnen ausgelöst hat?	

**Erfahrungstagebuch über die Haltungen, die man Ihnen gegenüber in der Woche gezeigt hat.**

(Einmal pro Woche)

Beschreiben Sie eine wohlwollende Haltung, die eine Person Ihnen gegenüber eingenommen hat (unter welchen Umständen und mit welchen Worten).	
Beschreiben Sie die Wirkung, die dies bei Ihnen ausgelöst hat?	
Beschreiben Sie eine böswillige Haltung, die eine Person Ihnen gegenüber eingenommen hat (unter welchen Umständen und mit welchen Worten).	
Beschreiben Sie die Wirkung, die dies bei Ihnen ausgelöst hat?	
Beschreiben Sie, wie Sie mit dieser Situation umgegangen sind	

**Allgemeine Erfahrung der Woche - Notieren Sie am Ende von Woche 8 Ihre allgemeine Erfahrung.**

<p>Ist in den letzten 7 Tagen ein wichtiges Ereignis in Ihrem Leben eingetreten? Wenn ja, war dieses Ereignis erfreulich / schmerzhaft?</p>	<p>O: Ja                      O: Nein</p> <p>O: Glücklich              O: Schmerzlich              O: Beides</p>
<p>Haben Sie sich strikt an das Programm gehalten?</p> <p>Ist es Ihnen gelungen, die 10 Minuten Stille nach der kürzeren Meditation einzuhalten?</p> <p>Ist es Ihnen gelungen, die 20-minütige Meditation in völliger Stille am siebten Tag durchzuführen?</p>	<p>O: Ja                      O: Nein</p> <p>O: Ja                      O: Nein</p> <p>O: Ja                      O: Nein</p>
<p>Haben Sie jeden Tag meditiert?</p> <p>Zur selben Zeit?</p>	<p>O: Ja.                      O: Nein</p> <p>Wenn nein Wie oft haben Sie in dieser Woche meditiert?</p> <p>O: Ja O: Nein</p>
<p>Hat es Sie gelangweilt, dass Sie dieselbe Meditation dreimal wiederholen mussten?</p>	<p>O : Ja                      O : Nein</p>
<p>Was war die ungewöhnlichste Erfahrung, die Sie in dieser Woche gemacht haben?</p>	
<p>Was haben Sie in dieser Woche Wichtiges gelernt?</p>	