

Jonas Leve und Manuel Ronnefeldt

VON NULL AUF OMM



Achtsamkeitsübungen für weniger
Stress und mehr Gelassenheit

In Zusammenarbeit mit
Alexandra Gojowy und Anna Rosenbaum

Inhalt

Vorwort	9
Einführung	13
Was ist Meditation?	15
Dem Stress auf der Spur	23
Stress ist individuell	25
Wieso ist dauerhafter Stress schädlich?	26
Ein natürlicher Anpassungsprozess	28
Gedankenstress: Grübeln	29
Der neue Medienstress	31
Zeit für Entschleunigung	32
Achtsamkeit – eine neue Bewusstheit	35
Achtsamkeit stärkt deine Resilienz.	37
Wie Meditation Stress reduziert	39
Meditieren in 7 Tagen: So geht's	43
Meditieren lernen mit Buch und App	46
Warum regelmäßige Übung dich unterstützt.	49
Tag 1: Es beginnt bei dir	53
Willkommen an deinem ersten Meditationstag!	54
Was motiviert dich?	56
Mach dir den Anfang leicht	62
Tag 2: Den Atem entdecken	67
Ungewolltes annehmen lernen	70
Gegensätze ausgleichen	71

Kontakt zum Atem aufnehmen	73
Den Atem im Alltag nutzen	74
Tag 3: Wie wäre es einmal mit nichts?	81
Muße – kein Leerlauf für dein Gehirn	82
Stressfrei durch die Nacht	84
Tag 4: Gedanken sind nur Wetterphänomene	95
Glaube nicht alles, was du denkst	97
Gedanken sind wie das Wetter	102
Tag 5: Abkürzung zur inneren Mitte	107
Ich fühle, was du fühlst	109
Doch warum kippt unsere Laune überhaupt?	110
Wenn Hektik die Balance killt	113
Tag 6: Mit Selbstmitgefühl zu innerem Wohlbefinden	119
Genieße dein Jetzt	121
Gehe liebevoll mit dir um	122
Dankbarkeit	126
Tag 7: Schluss mit Stress	133
Tschüss Perfektionismus!	135
Digital Detox	140
Keep on running	145
Dein Ziel: Alltagspraxis	146
Die Routine – ein genialer Kraftsparmodus	149
Deine perfekte Meditationszeit	157
Beziehungen stärken mit Achtsamkeit	169
Halte deine Entwicklung im Blick	173

Raus aus dem Kokon und rein ins Leben!	177
Runter von der Couch – rein ins Leben!	178
Die Meditation vertiefen	182
Studien zu Meditation und Achtsamkeit	184
Die 7Mind-Buchtipps	192