

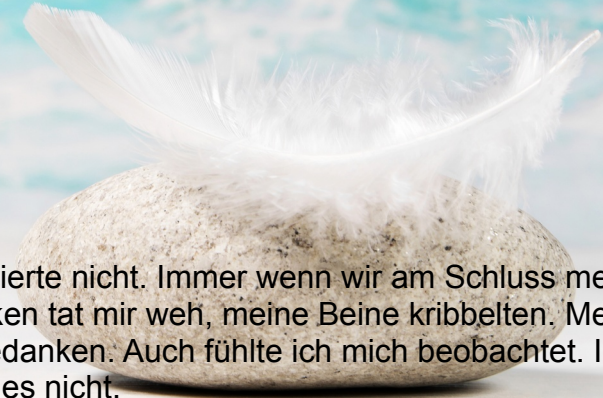
# Meditieren lernen für jedermann

Meditieren ist nicht jedermanns Sache. Viele Menschen wehren sich innerlich dagegen. Aber regelmäßiges Meditieren ist eine sehr gute Sache, wovon jeder profitieren kann. Regelmäßiges Meditieren hat eine Vielzahl von Vorteilen:

- Es senkt den Stresslevel
- Man kann sich länger auf eine Sache konzentrieren
- Man ist kreativer
- Man lernt Selbstliebe und Güte

Das sind auf jedenfall einige Vorteile.

Also versuchte ich es mit Yoga. Aber es funktionierte nicht. Immer wenn wir am Schluss meditieren sollten, hatte ich so meine Probleme. Mein Rücken tat mir weh, meine Beine kribbelten. Mein Magen rumorte. In meinem Kopf kreisten die Gedanken. Auch fühlte ich mich beobachtet. Im Yoga stresste mich das Meditieren, irgendwie klappte es nicht.



## Vorbehalte gegen das Meditieren und wie man sie loslassen kann

Für viele Balinesen gehört Meditieren zum Alltag. Auch Menschen die Stress haben, einen anstrengenden Job, ein paar Kinder, schwören auf regelmäßiges Meditieren.



---

Arno Richter - Dipl. Humanenergetiker / Dipl. Mentaltrainer

www: [www.arnorichter.net](http://www.arnorichter.net)

eMail: [arno@arnorichter.net](mailto:arno@arnorichter.net)

Tel: +43 660 654 77 66

  
**Arno Richter**  
DIPL. ENERGETIKER  
DIPL. MENTALTRAINER

# Meditieren lernen für jedermann

## Vier Vorbehalte, weswegen wir nicht Meditieren

### 1. Ich komme mir beim Meditieren blöd/komisch vor

In unserer Leistungsgesellschaft haben wir Probleme mit dem Nichtstun. Man fühlt sich unproduktiv.

Es hilft, wenn du die Meditation als Belohnung siehst. Wenn du brav gearbeitet hast, darfst du zur Belohnung meditieren. Schenk dir ein bisschen Zeit für dich selbst.

### 2. Ich kann nicht solange still sitzen

Perfektionismus ist hier falsch am Platz. Meditiere so, wie es dir gut tut. Wichtig ist, dass deine Gedanken Pause machen, während der Meditation. Man kann auch meditativ gehen oder sich meditativ in die Badewanne setzen. Finde den für dich besten Weg.

### 3. Ich werde beim Meditieren nervös und bekomme Angst

Es ist anfangs egal, welche Gedanken du beim Meditieren hast. Irgendwann sollte das Ziel halt sein, keine Gedanken mehr zu haben, also Gedankenstille zu erreichen. Wenn Gedanken kommen, lass sie weiterziehen, bewerte sie nicht. Alles darf sein, aber gib keine Energie auf die vorbeiziehenden Gedanken.



# Meditieren lernen für jedermann

## 4. Ich habe nicht soviel Zeit

Jeder Mensch hat Pausen im Tagesablauf, egal wie voll sein Terminkalender auch ist. Anstatt im Internet zu Surfen, oder dir sinnlos die Zeit totzuschlagen, kannst du die Zeit nutzen, um zu Meditieren.

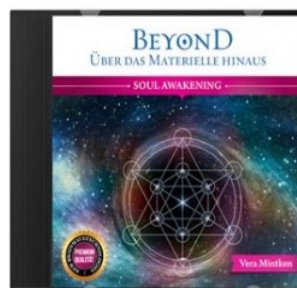
Meditieren lernen ist gar nicht so einfach, aber mit Sicherheit eines der sinnvollsten Dinge, die du für dich selbst tun kannst.

# Meditieren lernen für jedermann

## Ich habe keine passenden Meditationsübungen

Jetzt möchte man meditieren, bereitet alles schön vor und überlegt sich evtl. ein paar einfache Übungen zur Entspannung. Die funktionieren auch sehr gut, nur irgendwann möchte man dann doch einen Schritt weiter gehen und konkrete Themen bearbeiten.

Hierfür kann ich dir die folgenden hochprofessionellen und sehr effektiven Meditationsübungen verschiedener spirituell arbeitender Menschen vorstellen. Ich verwende diese Übungen selber regelmäßig und gebe sie daher gern an alle meine Klienten und Interessenten weiter:



Alle Details dazu findest unter:

<https://www.arnorichter.net/index.php/shop/meditationen>

Viel Erfolg und alles Gute!

Arno.

Quelle: <http://mymonk.de/doch-mal-meditieren/>

---

Arno Richter - Dipl. Humanenergetiker / Dipl. Mentaltrainer

www: [www.arnorichter.net](http://www.arnorichter.net)

eMail: [arno@arnorichter.net](mailto:arno@arnorichter.net)

Tel: +43 660 654 77 66



# Meditieren lernen für jedermann

## Impressum:

Ing. Arno Richter - Dipl. Humanenergetiker / Dipl. Mentaltrainer  
Human-Energetik, Mentaltraining, Aura/Chakren-Diagnose, schamanische Bilderreisen, Matrix  
Energie Quantenheilung und Tierkommunikation.

Peter-Anich Strasse 21 / Top 28

A-6300 Wörgl / Österreich

Tel.: +43 660 654 77 66

Keine Umsatzsteuer-ID vorhanden aufgrund Kleinunternehmerregelung.

arno@arnorichter.net.net

www.arnorichter.net

Sehr zu empfehlen!

Die Produkte von Olga Heinert sind \*die\* optimale Unterstützung für Ihr tägliches Wohlbefinden.



[>> ZUM SHOP \[KLICK\]](#)

-----  
Disclaimer:  
-----

Dieses Dokument dient ausschließlich zu Informationszwecken (ohne Garantie für die Richtigkeit der Information), ist daher unverbindlich und keine rechtsgeschäftliche Erklärung. Das Dokument ist nur für den Gebrauch des Empfängers bestimmt, eine Verwendung durch Dritte ist untersagt.  
-----

---

Arno Richter - Dipl. Humanenergetiker / Dipl. Mentaltrainer

www: [www.arnorichter.net](http://www.arnorichter.net)

eMail: [arno@arnorichter.net](mailto:arno@arnorichter.net)

Tel: +43 660 654 77 66

The logo features a stylized green and blue circular emblem above the name 'Arno Richter' in a bold, green, sans-serif font. Below the name, the text 'DIPL. ENERGETIKER' and 'DIPL. MENTALTRAINER' is written in a smaller, blue, sans-serif font.