

Janis Budde

mindful

Wie moderne Meditation
dein Leben verändert

© 2022 des Titels »mindful« von Janis Budde (ISBN 978-3-949458-43-9) by NEXT LEVEL Verlag,
ein Imprint der Momanda GmbH, Rosenheim. Nähere Informationen unter: www.next-level-verlag.de

**NXT
LVL
VERLAG**

Inhalt

Einführung	7
Gewohnheiten – die Währung der Meditation	12
Meditation – mit einem Satz erklärbar.....	16
Die drei größten Meditationsmythen.....	19
Das Dilemma eines modernen Menschen	24
Stress – die Wurzel allen Übels.....	27
Mindfulness – Warum »im Moment sein« unsere Rettung ist	38
Wozu das alles? Selbstoptimierungs- oder Klangschalen-Beschwörer?	40
Fragen zu deinem »Warum«.....	42
Teil 1: Achtsamkeit	43
Das Kokain-Eichhörnchen lässt grüßen	45
Können wir entspannt und fokussiert zugleich sein?	48
Achtsamkeit – der Raketenstart für Geist und Gehirn.....	50
Achtsamkeit – ein Booster für mehr Fokus und weniger Aufschieberitis.....	58
Achtsamkeits-Booster #1: Alpha, Baby!	59
Achtsamkeits-Booster #2: It's a Sin(n)!.....	69
Achtsamkeits-Booster #3: Versau es!	72
Achtsamkeits-Booster #4: Der achtsame Laserfokus: Warum Multitasking eine Lüge ist.....	75
Achtsamkeits-Booster #5: Emotionen – der Highway zur Achtsamkeit	80
Meditation 1: Anapana-Meditation – mühelose Achtsamkeit auf Knopfdruck	82
Exkurs: Die Morgenseiten als Achtsamkeitsübung	87

Teil 2: Gleichmut	89
Drogen, Arbeit und Großstadtnächte – Wie ich auf der Jagd nach den großen Gefühlen mich selbst verlor.....	91
Das Erwachen der Macht und warum wir so gern gelobt werden.....	110
Meditation: Vipassana – die emotionale Waschanlage im Alltag.....	121
Teil 3: Mitgefühl – die neue Superkraft für Heilung	123
Herz-Hirn-Kohärenz – der Königsweg zu mehr Energie im Körper	128
Keine Angst – Mitgefühl als Superkraft gegen ein sorgenvolles Ego	134
Meditation: Metta Bhavana – sofort Liebe fühlen	145
Teil 4: Die Praxis – Wie du Meditation schnell und einfach in den Alltag integrierst	149
Immer der Möhre nach – Warum du keine Ziele benötigst, um weiterzukommen	151
Sitzhaltung & Co. – konkrete Fragen zum Ablauf einer Meditation	166
Epilog: Der Preis ist heiß.....	171
Dein 14-Tage-Meditationsplan	175
Tag 1: Der Einstieg in Anapana (10 Minuten).....	179
Tag 2: Der Einstieg in Vipassana (10 Minuten)	180
Tag 3: Der Einstieg in Metta Bhavana (5 Minuten).....	182
Tag 4: Anapana (15 Minuten).....	184
Tag 5: Vipassana (15 Minuten)	186
Tag 6: Metta Bhavana (5 Minuten).....	187
Tag 7: Anapana (15 Minuten).....	189
Tag 8: Vipassana (15 Minuten)	191

Inhalt

Tag 9: Metta Bhavana (10 Minuten)	192
Tag 10: Anapana (20 Minuten)	194
Tag 11: Vipassana (20 Minuten)	195
Tag 12: Metta Bhavana (10 Minuten)	197
Tag 13: Grande Finale: Anapana (30 Minuten).....	199
Tag 14: Grande Finale: Vipassana (30 Minuten).....	201
Schlusswort.....	203

