



Mindshield Methode

7 MYTHEN ÜBER  
**MEDITATION**  
**+ QUICK START GUIDE**  
**WIE AUCH UNGEDULDIGE KOPFMENSCHEN  
MEDITIEREN KÖNNEN**





Kennst du eine oder mehrere dieser Probleme?

- Du kannst nicht abschalten, bist nervös
- Gedankenkarussell dreht weiter nach Feierabend
- Nebel im Kopf
- Hohe Körperspannung
- Müdigkeit, Erschöpfung
- Einschlaf/Durchschlafschwierigkeiten
- Dauernd fokussiert
- Probleme, länger konzentriert zu bleiben
- Brauchst Stimulanzen wie Kaffee, Zigaretten, Alkohol um Energie zu haben oder runterzufahren

**Wenn ja, dann ist mein PDF über Meditations-Mythen und der Quick Start Guide am Ende das Richtige für Dich !**





# MYTHOS 1:

Du sollst an “Nichts” denken, um die Leere im Kopf zu erreichen

Es ist fast unmöglich, an nichts zu denken, und auch nicht nötig!

Der Sinn der Meditation ist:

Deine Gedanken ordnen und kontrollieren können

Dein Geist wird klar und bleibt entspannt im Stress

Einen besseren Umgang mit eigenen Gefühlen zu lernen

Deine Achtsamkeit und Konzentrationsfähigkeit zu erhöhen

Dein Gehirn ist gemacht um zu denken, dich vor Gefahren zu schützen  
und das überleben zu sichern.

Wie aber schaffst du es nun, deine Gedanken zu beruhigen, loszulassen und zu  
kontrollieren ?





# BESCHÄFTIGE DEN AFFEN IM KOPF !

Deine Gedanken sind wie ein ruheloser Affe, der umherspringt und immer neues sucht.

Beschäftige deinen Affen im Kopf mit *einer einzigen* Sache, auf die du dich intensiv konzentrierst:

*Beispiele:*

Betrachte die Spitze einer Kerzenflamme.

Konzentriere dich auf dein ein-und ausatmen, achte auf einen gleichbleibenden Rhythmus.

Nutze ein Symbol wie z.B eine liegende Acht auf einem Blatt Papier, dem du mit den Augen folgst.

Einatmen bei der einen Schleife, ausatmen bei der anderen.







# MYTHOS 2:

Du musst stundenlang meditieren für eine Wirkung

TT Mussels

Nein, du musst nicht lange meditieren, um von den positiven Effekten der Meditation zu profitieren.

10 – 15 Minuten genügen schon, um dich in einen entspannten Zustand zu bringen!

Längere Meditationen haben natürlich auch ihren Zweck, sind jedoch nicht nötig um zu entspannen.

Diese vertieften Meditationen gehen in die Richtung, dass der Praktizierende höhere/andere Bewusstseinszustände erreichen will.

Kann man machen, muss man aber nicht!



# MYTHOS 3

## Zum meditieren muss ich im Schneidersitz sitzen

Diese Meinung hält sich hartnäckig, ist aber unbegründet!

Du kannst auch auf einem dicken Kissen oder Stuhl sitzen,  
oder mit dem Rücken  
an eine Wand, die Beine locker vor dir.

So schaffst du es länger zu meditieren, ohne vorzeitig wegen  
schmerzenden Rücken,  
Beinen oder Füßen aufhören zu müssen.





# MYTHOS 4:

Ich muss komplett still sitzen die ganze Zeit

Es stimmt zwar, dass stillsitzen dir helfen kann ruhig im Geist zu werden.

Aber: wenn dir das nicht möglich ( noch nicht) ist, gibt es auch Meditationen in Bewegung, sogar im Gehen.

Diese haben ähnliche oder sogar gleiche Wirkung auf deinen Geist, wie still dazusitzen .





# MYTHOS 5

## Ich muss ein Ziel erreichen

Für uns Menschen aus dem Westen schwer vorstellbar, aber in der Meditation gibt es kein «Ziel».

Das heisst ganz einfach, dass du meditieren nicht mit deinem analytischen Denken verstehen sollst, sondern nur durch wahrnehmen, fühlen in der Gegenwart.

Bei dir ankommen, klarer und ruhiger im Geist werden, deine Emotionen bewusst wahrnehmen und daraus entspannt zu handeln.

Das ist nicht analytisch messbar, also kein Ziel wie wir es normalerweise definieren.







# MYTHOS 6:

## Meditieren ist nichts für Ungeduldige und Kopfmenschen

TT Mussels

Viele sagen mir, dass sie für Meditation zu ungeduldig sind, es sie kribbelig macht da zu sitzen und «nichts» zu tun.

“Bin halt ein Kopfmensch” ist dann meist die Aussage.

Wenn du auch zu denen gehörst, kann ich dich beruhigen: es gibt auch andere Möglichkeiten zu meditieren.

- Bewegungsmeditationen wie Qi Gong, Kung Fu Chi Formen
- Gehmeditationen
- Atem-Meditationen
- Meditation mit Hilfsmitteln wie Symbolen, Kerze etc.



# MYTHOS 7



## Meditation ist nur was für Esoterik-Fans und Religiöse

Ganz und gar nicht !

Es ist eine Methode um an deinen Kern heranzukommen,  
Dinge klarer zu sehen, und im Stress entspannter zu bleiben.

Ob du die Methode auch nutzen möchtest um die Erleuchtung  
oder höhere geistige Zustände zu erreichen ist dir überlassen.

Die positiven Veränderungen durch meditieren funktionieren,  
unabhängig davon ob du religiöse Motive verfolgst oder nicht.



# QUICK START GUIDE

1. Setz dich möglichst gerade hin. Im Schneidersitz, auf einem Kissen oder Stuhl, was dir am besten geht.

Beschäftige den Affen im Kopf -  
Konzentrier dich nur auf 1 Sache.

Betrachte eine Kerzenflamme, beobachte dein ein-und ausatmen, nimm  
Hilfsmittel wie Hände oder Symbole dazu.

Kontrolliere deinen Atem, und lass ihn mit der Zeit langsamer werden.

2. Fange mit 5 Minuten Meditation an, und steigere dann auf 10-20 Minuten.

Denk daran, es gibt kein Leistungsziel!

Betrachte Gedanken die auftauchen wie Wolken am Himmel, und lass sie dann  
weiterziehen, lass sie los.

3. Wenn es Dir schwer fällt, still zu sitzen, du ungeduldig wirst oder ein  
analytischer Kopfmensch bist, eignen sich stehende Bewegungs- oder Atem  
meditationen wie Qi Gong oder Tai Chi sehr gut .

4. Geniess die Entspannung, let's meditate !





# GLÜCKWUNSCH!

Du weisst jetzt alles um erfolgreich  
zu starten mit deiner Meditationspraxis !

Du wünschst Hilfe mit all dem ? Du möchtest Bewegungs- und  
Gehmeditationen sowie mentale Übungen für Büro und Zuhause live  
mit mir oder online üben ?

Das kannst du auf 3 Arten machen:

## 1. Weekend Workshops

Lerne die gesamte Mindshield Antistress Methode in einem  
entspannten 2 Tages-Workshop im 4 Stern Wellnesshotel am  
Vierwaldstättersee, oder Tagesworkshops.

## 2. Abendtraining vor Ort in Jona SG.

Jeweils am Donnerstag abend von 19.00 - 20.00 Uhr

## 3. Mindshield Antistress Online Kurs

Zum selber üben

Wenn du ein 1:1 V.I.P Privattraining wünschst, lass uns reden.





## KONTAKT UND INFO'S ÜBER INHALTE, PREISE, SCHULADRESSE:

email: [info@wingchunrapperswil.ch](mailto:info@wingchunrapperswil.ch)  
Daniel Hauser, Schulleiter: 079 300 18 56

Mehr Infos :  
Website: [mindshield.ch](http://mindshield.ch)

Linkedin: <https://www.linkedin.com/in/daniel-hauser-stressabbau-experte/>

Werde Teil unserer Mindshield Antistress Community,  
wir freuen uns, mit dir die totale Entspannung zu erleben!