



## Dein Arbeitsauftrag:

Stress kann die Funktionsweise deines Gehirns erheblich beeinträchtigen, was oft zu einer reduzierten Problemlösungsfähigkeit und Konzentrationsschwäche führt. Mit einfachen Routinen und gezielten Meditationsübungen kannst du den negativen Aus-

wirkungen von Stress aktiv entgegenwirken. Nimm dir nur ein paar Minuten Zeit für die folgende Meditation, die du direkt am Arbeitsplatz durchführen kannst. Sie wird dir helfen, zur Ruhe zu kommen und deine Gedanken zu fokussieren.

1



### Vorbereitung

- Setze dich bequem auf deinen Stuhl, beide Füße flach auf den Boden und die Hände locker auf den Oberschenkeln.
- Schließe sanft deine Augen oder lassen den Blick entspannt vor dir ruhen.
- Atme jetzt ein paar Mal tief ein und aus, um deinen Körper zu entspannen und dich auf die folgenden Momente einzustimmen.

2



### Atemfokus

- Richte deine Aufmerksamkeit auf deinen Atem. Spüre, wie die Luft durch die Nase einströmt, deine Lungen füllt und dann wieder ausströmt.
- Versuche dabei, deinen Atem nicht zu verändern, sondern einfach nur wahrzunehmen, wie er ist. Jeder Atemzug ist in Ordnung, genauso wie er kommt.

3



### Gedanken beobachten

- Wenn Gedanken aufkommen, lasse sie vorbeiziehen, wie Wolken am Himmel. Versuche nicht, sie zu bewerten oder festzuhalten.
- Bringe sanft deine Aufmerksamkeit immer wieder zurück zu deinem Atem, zu diesem Moment.

4



### Körperwahrnehmung

- Wandere jetzt mit deiner Aufmerksamkeit einmal durch deinen Körper, beginnend bei den Füßen, über die Beine, den Rücken, die Schultern, bis hin zu deinem Kopf und Gesicht.
- Spüre bewusst die Stellen, an denen dein Körper Kontakt mit dem Stuhl oder dem Boden hat, und lasse bei jedem Ausatmen deine Anspannungen los.

5



### Selbstmitgefühl und Dankbarkeit

- Beende die Meditation, indem du dir selbst ein paar freundliche, wertschätzende Gedanken schenkst. Das könnte zum Beispiel sein: „Ich tue mein Bestes“ oder „Ich nehme mir Zeit für mich.“
- Denke außerdem an etwas, wofür du dankbar bist – sei es etwas Kleines oder Großes. Lasse dieses Gefühl von Dankbarkeit einen Moment lang in dir wirken.

6



### Rückkehr in den Arbeitsalltag

- Öffne langsam deine Augen, strecke dich vielleicht ein wenig und nimm deinen Körper bewusst wahr.
- Nehme dir einen Moment, um zu bemerken, wie du dich jetzt fühlst, bevor du wieder in deine Arbeit eintauchst.



## ME-TIME

Nimm dir nach dieser Meditationsübung noch ein paar Minuten Zeit, um deine Erfahrung zu reflektieren und festzuhalten, was dir die Übung gebracht hat. Diese Reflexion hilft dir, die Wirkung

der Meditation bewusster wahrzunehmen und langfristig in deinen Arbeitsalltag zu integrieren.

**Wie fühle ich mich jetzt im Vergleich zu vor der Meditation?**



**Welche Gedanken oder Emotionen sind während der Meditation aufgetaucht?**



**Was hat mir an der Meditation gutgetan, und was war vielleicht herausfordernd?**



**Wie kann ich Meditation in meinen Arbeitsalltag integrieren?**

