

Marie Mannschatz



GEFÜHRTE
AUDIO-
MEDITATIONEN
ZUM
STREAMEN

MEDITATION

Stress, Selbstzweifel und
Grübeln endlich loslassen

Mit 5-Minuten-Meditationen und
wertvollen Achtsamkeitsimpulsen

GU

RATGEBER GESUNDHEIT

Marie Mannschatz



GEFÜHRTE
AUDIO-
MEDITATIONEN
ZUM
STREAMEN

MEDITATION

[Stress, Selbstzweifel und
Grübeln endlich loslassen

Mit 5-Minuten-Meditationen und
wertvollen Achtsamkeitsimpulsen]

GU

Unsere eBooks werden auf kindle paperwhite, iBooks (iPad) und tolino vision 3 HD optimiert. Auf anderen Lesegeräten bzw. in anderen Lese-Softwares und -Apps kann es zu Verschiebungen in der Darstellung von Textelementen und Tabellen kommen, die leider nicht zu vermeiden sind. Wir bitten um Ihr Verständnis.

IMPRESSUM

eBook: © 2025 GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH,
Grillparzerstraße 12, 81675 München

GU ist eine eingetragene Marke der GRÄFE UND UNZER
VERLAG GmbH

Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck, auch auszugsweise,
sowie Verbreitung nur mit schriftlicher Genehmigung des
Verlages. Die automatisierte Analyse des Werkes, um
daraus Informationen insbesondere über Muster, Trends und
Korrelationen gemäß § 44b UrhG (»Text und Data Mining«)
zu gewinnen, ist untersagt.

www.gu.de/kontakt | hallo@gu.de

ISBN 978-3-8338-9904-1

1. Auflage 2025

GuU 8-9904 08_2025_02

DIE BÜCHERMENSCHEN HINTER DEM PROJEKT

Verlagsleitung: Eva Dotterweich

Bildredaktion: Fabian Riedel

Lektorat: Margarethe Brunner

Fotoproduktion: GU/Johannes Rodach

Covergestaltung: ki36 Editorial Design, München, Sabine
Skrobek

eBook-Herstellung: Klara Wimmer

BILDNACHWEIS

Illustrationen: iStock, The Noun Project

Fotos: Lichtliebe; Getty Images; iStock; Stocksy: Kristin Duvall; The Noun Project: Unsplash: Ian Keefe, Tsuyoshi Koza, Saffu, Pure Julia

Unser E-Book enthält Links zu externen Webseiten Dritter, auf deren Inhalte wir keinen Einfluss haben. Deshalb können wir für diese fremden Inhalte auch keine Gewähr übernehmen. Für die Inhalte der verlinkten Seiten ist stets der jeweilige Anbieter oder Betreiber der Seiten verantwortlich. Im Laufe der Zeit können die Adressen vereinzelt ungültig werden und/oder deren Inhalte sich ändern.

WERDE TEIL DER GU-COMMUNITY

Du und deine Familie, dein Haustier, dein Garten oder einfach richtig gutes Essen.

Egal, wo du im Leben stehst: Als Teil unserer Community entdeckst du die neuesten GU-Bücher als erstes, du genießt exklusive Leseproben und wirst mit wertvollen Impulsen und kreativen Ideen bereichert.

Worauf wartest du? Sei dabei! www.gu.de/gu-community

 www.instagram.com/gu.verlag/

 www.facebook.com/gu.verlag

 hallo@gu.de

 de.pinterest.com/guverlag/

 de.linkedin.com/company/gräfe-und-unzer-verlag-gmbh

 www.youtube.com/user/gubuchvideo



WARUM UNS DAS BUCH BEGEISTERT

Mehr Gelassenheit und Ruhe – das wünschen wir uns alle!

Mit Marie gelingt der Einstieg in die Meditation ganz einfach

Eva Dotterweich, Verlagsleitung

LIEBE LESERIN, LIEBER LESER,

wie wunderbar, dass du dich für ein Buch von GU entschieden hast! In unserem Verlag dreht sich alles darum, dir mit gutem Rat dein Leben schöner, erfüllter und einfacher zu machen. Unsere Autorinnen und Autoren sind echte Expertinnen und Experten auf ihren Gebieten, die ihr Wissen mit viel Leidenschaft mit dir teilen. Und unsere erfahrenen Redakteurinnen und Redakteure stecken viel Liebe und Sorgfalt in jedes Buch, um dir ein Leseerlebnis zu bieten, das wirklich besonders ist.

Qualität steht bei uns schon seit jeher an erster Stelle – jedes Buch ist von Büchermenschen für Buchbegeisterte gemacht, mit dem Ziel, dein neues Lieblingsbuch zu werden.

Deine Meinung ist uns wichtig, und wir freuen uns sehr über dein Feedback und deine Empfehlungen – sei es im Freundeskreis oder online.

Viel Spaß beim Lesen und Entdecken!

P.S. Hier noch mehr GU-Bücher entdecken: www.gu.de

WICHTIGER HINWEIS

Die Gedanken, Methoden und Anregungen in diesem Buch stellen die Meinung bzw. Erfahrung des Verfassers dar. Sie wurden vom Autor nach bestem Wissen erstellt und mit größtmöglicher Sorgfalt geprüft. Sie bieten jedoch keinen Ersatz für persönlichen kompetenten medizinischen Rat. Jede Leserin, jeder Leser ist für das eigene Tun und Lassen auch weiterhin selbstverantwortlich. Weder Autoren noch

Verlag können für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus den im Buch gegebenen praktischen Hinweisen resultieren, eine Haftung übernehmen.

Dieses Buch ist das richtige für dich, wenn ...

... du liebevoller mit dir selbst und deinen Mitmenschen umgehen möchtest.

... du dir mehr Gelassenheit im Umgang mit Stress und Herausforderungen wünschst.

... du dich nach mehr Selbstakzeptanz sehnst.

... du innere Unruhe, Grübeln, selbstkritische Gedanken und destruktive Muster ablegen möchtest.

... du nach einer Methode suchst, um deine Gefühle tiefer zu ergründen, damit du mehr Verständnis und Klarheit für dich selbst und andere findest.

... du deine inneren Kraftquellen freilegen willst.

... du deine Lebensqualität rundum verbessern möchtest.

»Nimm dich selbst in Liebe an und sei achtsam – heute, morgen, immer.« Buddha



MARIE MANNSCHATZ

ist eine international bekannte Meditationslehrerin. Nachdem sie lange als Gestalt- und Körpertherapeutin gearbeitet hat, wurde sie in den 90er Jahren von Jack Kornfield in Kalifornien am Spirit Rock Meditation Center zur Vipassana-Lehrerin ausgebildet. Sie lebt und schreibt in Schleswig-Holstein und unterrichtet regelmäßig Online-Kurse. Ihre Bestseller zur Einführung in buddhistische Alltagspraxis und Meditation wurden in sieben Sprachen übersetzt. Mehr Informationen unter www.mariemannschatz.de

VORWORT



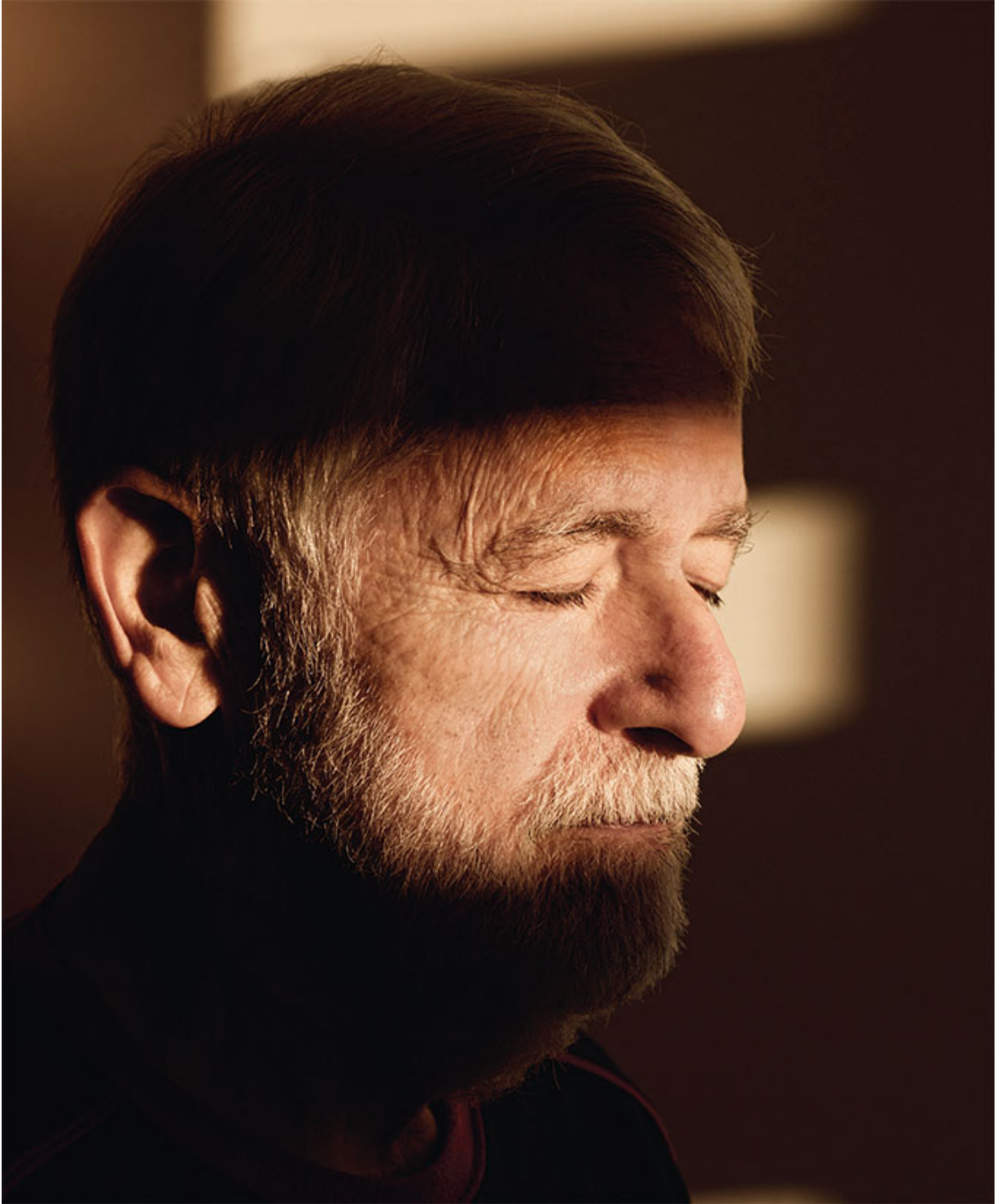
Die Kraft der Meditationspraxis lässt sich besser erfahren als beschreiben. Obwohl es viele verschiedene Meditationstechniken gibt, ist das Ziel immer dasselbe: Körper, Geist und Seele in einen zufriedenen Einklang zu bringen. Du kannst dazu wie beim Zen mit offenen Augen auf eine weiße Wand schauen. Manche Menschen singen Mantras, wiederholen beständig die Metta-Sätze oder ein Gebet oder folgen mit ihrer Aufmerksamkeit dem Ein- und Ausatmen. All diese Techniken haben mit Meditation zu tun.

In mehr als 50 Jahren Meditationspraxis konnte ich immer wieder staunend feststellen: Es kommt gar nicht so sehr auf die Technik an- egal, auf welche Art und Weise wir Meditation üben - entscheidend ist das beständige Dranbleiben, um die wohltuenden Effekte der Praxis zu erleben: Der Körper kommt mehr und mehr zur Ruhe und die Seele ins Gleichgewicht.

Auf den nächsten Seiten nehme ich dich Schritt für Schritt mit auf deinen eigenen Meditationsweg, der dich ruhiger werden lässt, der dich näher zu dir selbst bringt und dir neue Einsichten über dich und dein Leben schenkt.

Viel Freude beim Üben wünscht dir

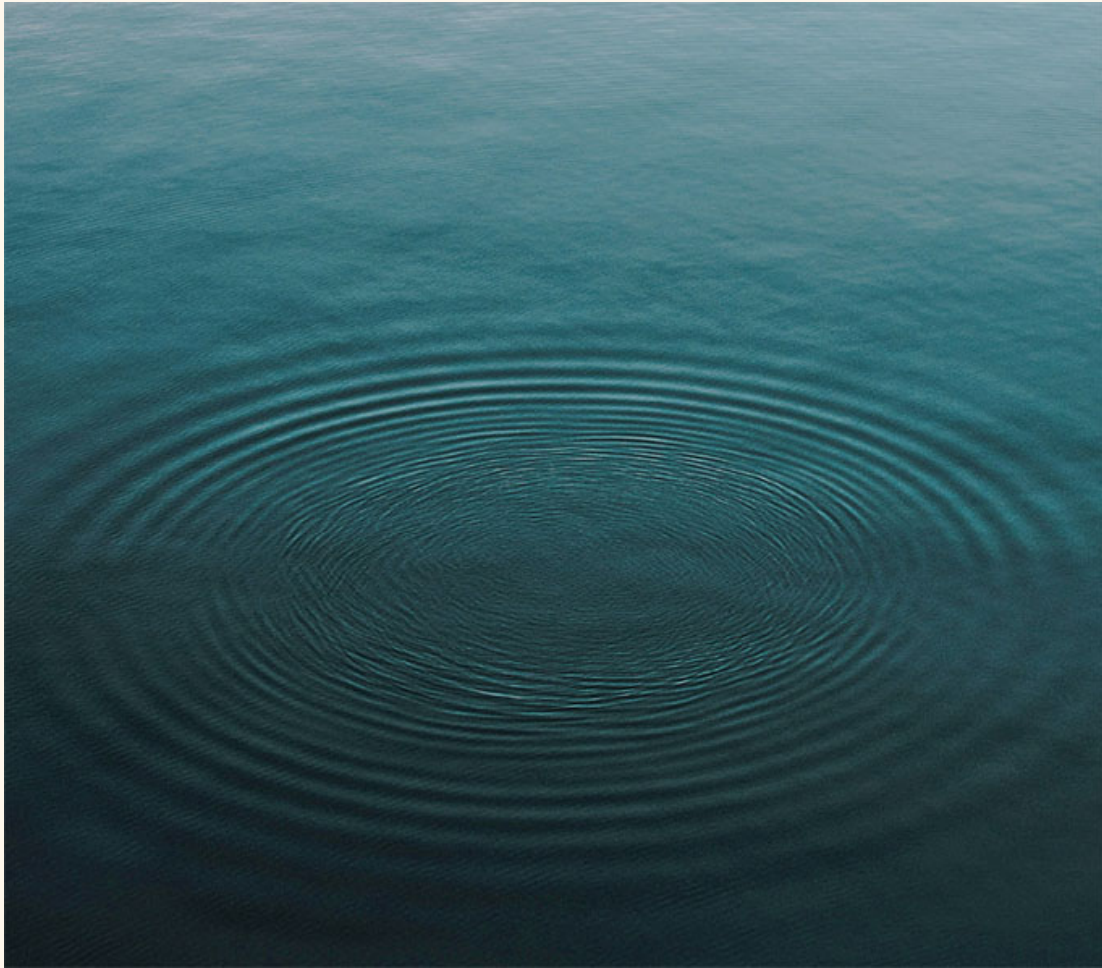
Marie Mannschatz





Die Kraft der Meditation

Es gibt viele Meditationstechniken. Eines haben alle gemeinsam: Sie bringen uns zur Ruhe. Wie und warum das funktioniert, erfährst du auf den nächsten Seiten.



Heilung für Körper und Seele

Was bringt uns zur Meditation, und weshalb üben sich so viele Menschen täglich immer wieder im stillen Sitzen? So vielfältig und verschieden die persönlichen Gründe sein mögen – das Ziel ist dasselbe: Meditation bringt unseren Körper zur Ruhe und die Seele ins Gleichgewicht.

Achtsamkeit und innere Ruhe gewinnen

Für viele Menschen hat das Thema Meditation etwas Geheimnisvolles. Sie fühlen sich angezogen und sind zugleich skeptisch. Wir kennen alle Fotos von Menschen, die tief versunken im Schneidersitz auf dem Boden hocken und eine heitere innere Ruhe ausstrahlen. Meditation, so heißt es, öffnet die Türen zum Selbst. Im Kloster praktiziert, ist das ja noch vorstellbar – aber können wir auch im Alltag durch Meditation zu uns kommen und Frieden finden?

Die Antwort ist Ja, wie ich aus meiner langjährigen Erfahrung als Meditationslehrerin weiß. Hier in der westlichen Welt hat sich ein unkomplizierter Meditationsstil verbreitet, der sich frei von Glaubensvorstellungen auf stilles Sitzen und Achtsamkeit ausrichtet.

Diese Meditationsmethode hat eine zutiefst klärende Wirkung.

Wir können das Meditieren erlernen wie eine Fremdsprache oder wie das Autofahren. Meditieren kann jeder, der seine Aufmerksamkeit steuern und für einige Minuten halten kann. Was du daraus gewinnst, entspricht dem, was du bereit bist einzusetzen. Meditation ist ein tägliches Abenteuer, bei dem es viel zu entdecken gibt. Nach außen hin ist alles ruhig, nach innen hin tun sich Tore und Welten auf.

DIE MACHT DES GEISTES

Hat dein Arzt dir geraten, dir ein Buch über Meditation zu kaufen? Es ist kein Geheimnis mehr, dass Meditation den Blutdruck senkt, den Medikamentenbedarf bei chronischen Schmerzen verringert und die Behandlung von Krebs unterstützt.

Du hast vielleicht gelesen, dass bekannte Hollywoodgrößen ihren Stress mithilfe von regelmäßiger Meditation ausgleichen und dass Künstler wie Sting Meditation

schätzen. Seit die Beatles 1967 mit ihrem Guru Maharishi Mahesh Yogi auf Plakaten posierten, dauert der Siegeszug von Meditation in der westlichen Welt an. Das TIME Magazine schätzte in einer Titelgeschichte, dass weit über zehn Millionen erwachsene Amerikaner täglich meditieren. Auch in Europa wächst das Interesse an Meditation und ihrer Wirkung ständig. Eine Klinik in Essen beispielsweise hat 3000 Patienten durch Meditationskurse geführt und die Behandlungsergebnisse wissenschaftlich dokumentiert und ausgewertet. Immer mehr Wissenschaftler erforschen den Körper im meditativen Zustand. Mittlerweile ist erwiesen, dass Meditation das Immunsystem stärkt und das Gehirn verändert: Die Zentren des Gehirns, die für Wachheit, Konzentration, Einfühlungsvermögen und Mitgefühl verantwortlich sind, zeigen sich bei Langzeitmeditierenden deutlich stärker ausgeprägt.

MACHE DICH AUF DEN WEG

Auch meine eigenen Meditationskurse werden von Jahr zu Jahr reger besucht. Die Kunst der Meditation löst sich immer mehr aus religiösen und mysteriösen Zusammenhängen. Räucherstäbchen und Kristalle gehören nicht zu meinem Equipment. Wenn du in meine Kurse kommst, kannst du ebenso gut auf einem Stuhl sitzend meditieren wie im Schneidersitz. Jeder ruhige Raum ist geeignet dafür. Doch was suchst du, wenn du mit Meditation beginnen willst? Eine schnelle Lösung für zu komplizierte Lebensaufgaben? Möchtest du Zugang finden zu Veränderungsmöglichkeiten in deinem Leben? Sehnst du dich danach, endlich einmal tief durchzuatmen? Möchtest du gesünder werden? Mehr Freude spüren? Die Gründe, die Menschen zur Meditation bringen, sind äußerst vielfältig, doch der Wunsch nach mehr innerer Ruhe und Erlösung vom Gedankenkarussell steht zweifellos im Mittelpunkt. Vertraue deiner inneren Intuition, die dich motiviert hat, dieses Buch in die Hand zu nehmen. Du