

## DEM GEIST EIN ZUHAUSE GEBEN

***Konzentration** ist keine ,Spezialdisziplin – sie ist eine Grundfähigkeit, die wir üben und pflegen können. Nicht durch Härte und Druck, sondern durch freundliche Wiederkehr. Immer und immer wieder.*

### Übung 1 – morgendliche Ausrichtung (das kannst du auch alternativ am Abend tun)

Bevor der Tag beginnt und die erste Ablenkung kommt: **Halte inne** (5 Minuten)

**Frag dich ganz ruhig:**

Was sind heute ein bis drei Dinge, die diesem Tag Sinn und Richtung geben?

Schreib sie auf — auf Papier, nicht ins Handy. Nur diese drei. Nicht als To-do-Liste, sondern als innere Ausrichtung. Was trägt heute? Was ist wirklich wichtig?

Diese kleine Geste verändert, wie der Geist den Tag beginnt: nicht reaktiv, sondern bewusst ausgerichtet.

**Zum Nachspüren:** Wann bin ich heute von meinem Kompass abgewichen — und wann bin ich ihm gefolgt?

### Übung 2 — Eine Sache, ganz (täglich, in kleinen Momenten)

Wähle heute eine ganz alltägliche Handlung — Tee kochen, Mittagessen, einen kurzen Spaziergang, ein Gespräch — und tue nur das.

Kein Handy dabei. Keine Musik. Kein Nebenherhören.

**Einfach:** dieser Tee. Dieser Mensch. Dieser Weg.

Wenn der Geist wegwandert — und er wird es — kein Ärger. Einfach freundlich zurückkommen. Genau das ist die Übung. Nicht das Dabeibleiben, sondern das Wiederkommen.

**Zum Nachspüren:** Wie hat sich diese Situation angefühlt, wenn ich wirklich dabei war? Was habe ich bemerkt, was ich sonst übersehen hätte?

### Übung 3 — Die Pause vor dem Griff (den ganzen Tag)

Bemerke den Moment, bevor du reflexhaft zum Handy greifst, das Fenster wechselst, eine neue Nachricht öffnest, weiterscrollst.

Nur eine Atemzugpause. Nicht mehr.

**Frag dich in diesem Augenblick:**

Will ich das gerade wirklich — oder folge ich nur dem Sog?

Du musst nichts ändern. Nur bemerken. Diese winzige Metaperspektive — das Bemerkte vor dem Reflex — ist bereits gelebte Sammlung. Aus buddhistischer Sicht: genau hier entsteht Wahlfreiheit.

**Zum Nachspüren:** Wie oft am Tag greife ich automatisch, ohne wirklich gewählt zu haben?

#### Übung 4 — Sich zu Meditation hinsetzen als Absage an die Zerstreuung (15–30 Minuten)

Sich zur Meditation hinzusetzen ist bereits eine Entscheidung. Eine bewusste, und vielleicht ein bisschen rebellisch: Ich bin jetzt nicht verfügbar. Ich zerstreue mich nicht. Ich komme an.

Setze dich hin — auf einen Stuhl, ein Kissen, wie auch immer. Augen geschlossen oder halb geöffnet.

Richte die Aufmerksamkeit auf den Atem. Nicht kontrollieren — nur wahrnehmen. Das Ein- und Ausatmen, so wie es gerade ist.

Wenn Gedanken kommen: kein Problem. Kurz bemerken — „ah, denken“ — und sanft zurückkehren zum Atem.

Immer wieder. So oft wie nötig. Mit Freundlichkeit.

Der entscheidende Moment ist nicht das Weggehen — **sondern das liebevolle Wiederkommen.**

**Zum Nachspüren:** Wie war es, einfach da zu sitzen? Was hat sich im Geist gezeigt — und wie war die Qualität danach?

UND, was für ein Glück: **jeden Morgen gibt es in unserer Community die MORGENMEDITATION** von 7.30 – 8.00 Uhr und eine zweite die morgens um 6.00 Uhr beginnt. Komm einfach dazu, wenn es für dich passt.

\*\*\*

***„Ein gesammelter Geist ist ein Geschenk – für mich, für die Menschen und Lebewesen um mich herum, für die Welt.“***

\*\*\*