

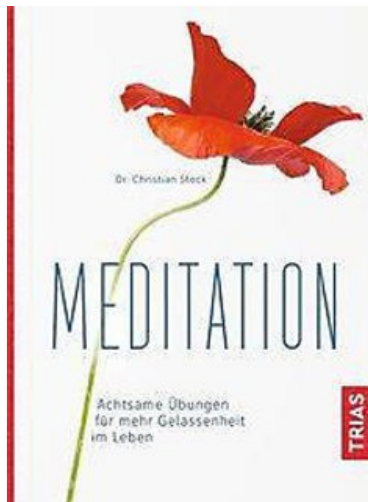
# Christian Stock Meditation

Leseprobe

[Meditation](#)

von [Christian Stock](#)

Herausgeber: MVS Medizinverlage Stuttgart



<https://www.unimedica.de/b23978>

Sie finden bei [Unimedica](#) Bücher der innovativen Autoren [Brendan Brazier](#) und [Joel Fuhrmann](#) und [alles für gesunde Ernährung](#), [vegane Produkte](#) und [Superfoods](#).

Das Kopieren der Leseproben ist nicht gestattet.

Unimedica im Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern

Tel. +49 7626 9749 700

Email [info@unimedica.de](mailto:info@unimedica.de)

<https://www.unimedica.de>



## Register

### A

Abneigung 97, 99  
 abschweifen 52  
 Absicht, Meditationsanleitung 106  
 Achtsamkeit  
 – Alltagshandlung 120  
 – Definition 25  
 – Einschränkungen 42  
 – Programm, persönliches 125  
 – Psychotherapie 32  
 – Schriften, historische 24  
 – Stimmen, kritische 37  
 – Tag  
 – ganzer 131  
 – halber 132  
 Achtsamkeitsmeditation  
 – Begriffe 22  
 – Vorurteile 14  
 – Zielsetzung 17  
 Achtsamkeitspraxis 22, 49, 128  
 Achtsamkeitstag 131  
 – Ablauf 132  
 – Schwierigkeiten 132  
 – zuhause 133  
 Achtsamkeitsübungen  
 – Auswahl 126, 128  
 – Dauer 49, 125  
 – Disziplin 28  
 – Effekte, positive 9  
 – Grundprinzipien, ethische 29  
 – Häufigkeit 48  
 – Kleidung 44  
 – Tagesform 125  
 – Ursprung 14  
 – Veränderungen 20  
 – Welt, westliche 30  
 – Wirkungen, psychotherapeutische 34  
 – Wochenplan 126  
 – Zeitpunkt 50  
 – Zubehör 44  
 Affektregulation 35  
 Affirmationen 113

Akzeptanz 98, 116  
 – üben 114  
 Alkohol 43  
 Alltag, Hindernisse bemerken 99  
 Alltagshandlung 18  
 – Achtsamkeit 120  
 Alltagsstress 20  
 Anapanasati-Sutta 24  
 Anfängergeist 26, 101  
 Angst 10, 24, 42, 99, 129  
 – Meditationsanleitung 109  
 Angstsituation, Vorgehen 112  
 Angststörung 43  
 Anhaften 28  
 Anspannung 16  
 – bemerken 10  
 – lösen 56, 57  
 – loslassen 56  
 – spüren 59  
 – wahrnehmen 17, 57, 58  
 Arbeitskollegen 20  
 Ärger 24, 42, 81, 89, 99  
 Assoziationskette 117  
 Atemmeditation 51, 132  
 Atemraum 90  
 Atemübung 53  
 – kurze 54  
 Atemzug 52  
 Atmung 52, 86  
 – Angst 110  
 – Anker 73  
 – Meditationsanleitung 52  
 Aufmerksamkeit 18, 88  
 – fokussierte 18, 19  
 – Gespräch 116  
 – ungerichtete 19  
 Aufmerksamkeitslenkung 10  
 Aufmerksamkeitssteuerung 35  
 Ausatmung 56  
 Ausgeglichenheit 11  
 Autofahren, achtsames 122  
 Autogenes Training 16, 17  
 Autopilot 11, 21, 22, 54, 79  
 Awareness, Choiceless 88

### B

Beharrlichkeit 100  
 Being-Mode 21  
 Beobachter 54

Bewertung 35, 40, 107  
 Bewusstsein 18, 24, 88  
 Bewusstseinerweiterung 19  
 Bewusstseinszustand, transpersonaler 19  
 Biofeedback 16  
 Bodyscan 12, 17, 55, 58  
 Breathing Space 90  
 Buddha 22  
 Buddhismus 25  
 – Deutschland 31  
 – Lehrer 30  
 – light 37

### C

Christentum 30

### D

Dankbarkeit 20, 89, 99  
 DBT 32  
 Decke 45  
 Defusion 36  
 Dehnbarkeit 60  
 Demenz 43  
 Denken, positives 15  
 Depression 10  
 – Desidentifizierung 36  
 – Meditation 109  
 Desidentifizierung 36  
 Dezentrierung 36  
 Dharma 25  
 Distanz aufbauen 76  
 Disziplin 100  
 Doing-Mode 21  
 Drogen 43

### E

Einsicht 24  
 Einsichtsmeditation 22  
 Einstellung 26  
 – wohlwollende 95  
 Emotion 81, 82, 84  
 Emotionslandschaft erforschen 84  
 Emotionsregulierung 12  
 Empfindungen 42, 72, 76, 104  
 – benennen 89  
 – erforschen 73  
 Entscheidungsfreiheit 80  
 Entschleunigung 10, 39

entspannen 57, 73, 97, 98, 112  
 Entspannung 10, 17, 49, 51,  
 55, 73  
 Entspannungsreaktion 16  
 Entspannungstechnik 17  
 Entspannungsverfahren 16  
 Enttäuschung 99  
 Erfahrungen, tägliche 104  
 Erinnerungen 40  
 Erinnerungshilfen 130  
 Essen 11  
 – achtsames 80  
 Ethikregeln 29

## F

Fantasie 104  
 fokussieren 79  
 Fortgeschrittenen-Übungen 48  
 Freude 81, 89  
 Freundlichkeit 24  
 Frust 108

## G

Gedanken 20, 42  
 – benennen 86  
 – beobachten 36, 86  
 – betrachten 101  
 – erforschen 89  
 – loslassen 28  
 – Meditationsanleitung 85  
 Gedankenkreisen 40  
 Gedankennotiz 52, 73, 89, 104  
 Gedankenregulierung 12  
 Gedankenschleifen 73, 86  
 Gedankenspirale 10  
 Gedankenstille 19  
 Geduld 26, 86  
 Gefühle 89  
 – Meditationsanleitung 81  
 Gefühlsspektrum kennenlernen  
 84  
 Gehirn 33  
 Gehmeditation 68, 132  
 – Absichten wahrnehmen 108  
 – Angst 110  
 – Variationen 70  
 Geist 85  
 – ausrichten 18  
 – beruhigen 24  
 – Übung 105  
 Geistesinhalte 24

Geisteszustände, negative 24  
 Gelassenheit 24  
 – entwickeln 105  
 Gelenkigkeit 60  
 Gespräch  
 – achtsames 115  
 – Übung 118  
 Gesprächspsychotherapie 32  
 Gestalttherapie 32  
 Gewahrsein, offenes 24, 88  
 Gier 97, 99, 108  
 Gleichmut, Meditations-  
 anleitung 103  
 Glücksgefühl 19  
 Großhirnrinde 33  
 Grübeln 40, 86  
 Grundhaltung 24, 26  
 – Akzeptanz 28  
 – Gelassenheit 10  
 – liebevolle 91  
 – nicht bewertende 26, 112  
 – Nichtbewertung 10  
 – nicht urteilende 10  
 – positive 10  
 – Sein 10  
 – wohlwollende 116  
 Grundstimmung 89  
 – positive 116  
 Grundübungen 48, 49

## H

Hamsterrad 39  
 Hatha-Yoga 60  
 Hauterkrankungen 12  
 Hektik 21, 39, 50, 86  
 – Atemmeditation 54  
 – Gehmeditation 68  
 Herzsgüte 10, 96, 99  
 – Meditation 91  
 Hindernisse, Meditations-  
 anleitung 97  
 Hippocampus 33  
 Hören, Meditationsanleitung  
 78

## I

Ich-Botschaften 117  
 Immunantwort, verbesserte 12  
 Impulskontrolle 35  
 Insight-Meditation 22  
 Integrationsübung 90

Intelligenzminderung 43  
 Intuition 12, 27

## J

Ja-Übung 114

## K

Karma 107  
 Kleidung 44  
 Kleinigkeiten 20  
 Kommunikation 116  
 – achtsame 11, 118  
 Konzentrationsfähigkeit 10, 12  
 Koordination 60  
 Körperempfindungen 58, 59,  
 89  
 – Meditationsanleitung 72  
 – wahrnehmen 72  
 Körpermeditation 55  
 – Bewegung 60  
 Körperpsychotherapie 32  
 Körperreaktionen spüren 42  
 Körpersignale wahrnehmen 27  
 Körperübungen 129  
 Körperwahrnehmung 10, 11,  
 12, 58  
 Kortex 33  
 Kurs 137

## L

Langeweile 15, 40, 81, 82, 89,  
 101  
 Lebensstil, achtsamer 21  
 Leere 19  
 Lehrer 138  
 Lehrgang 132  
 Liebe 95  
 Lösungsvorschlag 117  
 Lotussitz 46

## M

Machtmissbrauch 137  
 Mala 45  
 Matte 45  
 MBCT 32  
 MBSR 14, 33  
 Meditation 17, 18, 24  
 – Alltagsaktivität 121  
 – Austausch, wissenschaft-  
 licher 34  
 – Dauer 49

- Disziplin 100
  - Ethik 29
  - formelle 18
  - Gedanken 85
  - Gefühle 81
  - Gehirnveränderungen 33
  - Häufigkeit 48
  - körperfokussierte 128
  - kurze 90
  - lächeln 28
  - Lehrer 138
  - Platz, fester 45
  - Regelmäßigkeit 28
  - Schwierigkeiten 100
  - Sinne 78
  - Timing 99
  - transzendente 31, 33
  - Zeitpunkt 50
  - Zubehör 45
  - Meditationsbänkechen 44
  - Meditationsgruppe 131, 136, 137
  - Meditationshaltung 46
  - Meditationskissen 44
  - Meditationsobjekt 18
    - Angst 113
  - Meditationspausen 101
  - Meditationsuhr 45
  - Meditationszeit 102
  - Meeting 20
  - Metakognition 36
  - Metta 10, 24
    - Angst 112
    - Grundübung 95
    - Meditation 132
    - Meditationsanleitung 91
  - Mind 85
  - Mindfulness Based Stress Reduction 33
  - Mindfulness-Meditation 22
  - Mini-Retreat 132
  - Mitgefühl 10, 95, 98, 104, 118, 124
    - Dialog, schwieriger 116
    - entwickeln 91
    - für andere 94
    - für sich selbst 92, 112
    - Meditationsobjekt 18
    - Sätze, traditionelle 92
  - Motive 107
  - Müdigkeit 97, 98
  - Multitasking 11, 134
  - Muskelentspannung nach Jacobson 16
  - Muskelkraft 60
- N**
- Neugier 27, 86, 116
  - Nichtdualität 19
- P**
- Pali 22
  - Perspektivenwechsel 39
  - Philosophie, buddhistische 14
  - Psoriasis 12
  - Psychoanalyse 32
  - Psychopharmaka 43
  - Psychotherapie 15, 32, 35
- R**
- Reaktionsmuster 35
  - Realität 20
  - Reizthema 117
  - Religion 14
  - Resignation 40
  - Retreat 131, 133, 137
  - Rollen 39
  - Rollenmuster 36
  - Rosinenübung 80
- S**
- Samatha 24
  - Sati 22
  - Satipatthana-Sutta 24
  - Schläfrigkeit 53, 98
  - Schmerzen 10, 54, 73, 129
  - Schuldgefühle 99
  - schweigen 131
  - Sehen, Meditationsanleitung 79
  - Sein 21, 58, 90
  - Seinszustände 19
  - Selbstakzeptanz 40
  - Selbstbeobachtung 24
  - Selbsterfahrung 17
  - Selbsterforschung 11
  - Selbsterkenntnis 17
  - Selbstkonzept 36
  - Selbstliebe 91, 95
  - Selbstwahrnehmung 10, 27
  - Selbstwertgefühl 10, 91
  - Sinnesempfindungen 89
  - Sinneswahrnehmung 11
    - Meditationsanleitung 78
    - Übung 79
  - Sitzmeditation 54, 128
  - Sonnengruß 60
    - im Sitzen 66
  - Stille 20
  - Stimme, innere 27
  - Stimmungen 42, 82
    - wahrnehmen 27
  - Störung
    - äußere 102
    - psychische 32, 43
  - Stress 10, 16, 20
    - Atemmeditation 54
    - Gehmeditation 68
    - Meditation 109
    - Süßigkeiten essen 108
  - Stuhl 44
  - Süßigkeiten 108
- T**
- Tagesform 125
  - Tasse achtsam spülen 120
  - Tasten, Meditationsanleitung 79
  - Therapie 15, 112
  - Timing 99
  - TM 31, 33
  - Trance 15
  - Trauer 81
  - Traumatisierung 43
  - Traurigkeit 24, 89, 129
  - Tun 21, 58, 90
- U**
- Unbehagen 54
  - Unruhe 97, 98, 100
  - Unzufriedenheit 40
  - Ursache und Wirkung 107
- V**
- Verdrängen 40
  - Vergangenheit 40
  - Verhaltenstherapie 32
  - Vermeiden 40
  - Versenkung 19
  - Vipassana 24, 32
  - Vogelperspektive 36

**W**

Wahrnehmungsschwelle 10  
 Wecker 45  
 Weg zur Arbeit 20  
 Weisheit 24, 103  
 Wertschätzung 10  
 Widerstand 99  
 – Umgang 129  
 Wochenplan 126

Wohllollen 24  
 Wut 81

**Y**

Yoga 12, 25  
 Yogaschule 130

**Z**

Zafu 44  
 Zeitdruck 21

Zen 31  
 Ziele loslassen 27  
 Zielgerichtetheit 18  
 zoomen 19, 58, 77, 79, 112  
 Zufriedenheit 89  
 Zuhören, achtsames 11, 116  
 Zukunft 39  
 Zweifel 97, 98

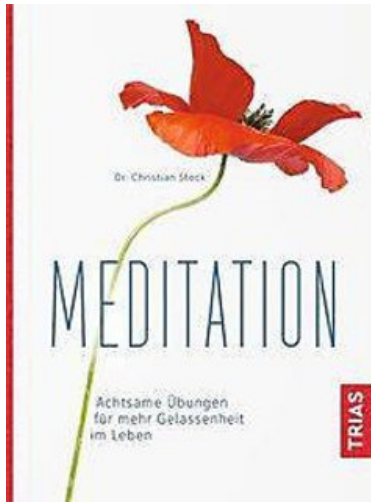
**SERVICE****Liebe Leserin, lieber Leser,**

hat Ihnen dieses Buch weitergeholfen? Für Anregungen, Kritik, aber auch für Lob sind wir offen. So können wir in Zukunft noch besser auf Ihre Wünsche eingehen. Schreiben Sie uns, denn Ihre Meinung zählt!

Ihr TRIAS Verlag

E-Mail-Leserservice: kundenservice@trias-verlag.de

Lektorat TRIAS Verlag, Postfach 30 05 04, 70445 Stuttgart, Fax: 0711-8931-748



Christian Stock

[Meditation](#)

Achtsame Übungen für mehr Gelassenheit  
im Leben

144 Seiten, kart.  
erschienen 2018



**bestellen**

Mehr Bücher zu gesund leben und gesunder Ernährung [www.unimedica.de](http://www.unimedica.de)