



*Kerchel-Kluth*  
GUT FÜHLEN BESSER LEBEN



# *Gesundheits- & Mentalbrief*

KLARHEIT IM KOPF - VERBINDUNG IM HERZEN - ENERGIE IM KÖRPER

# Nr. 10

Hallo Benedikt ,

Und weiter gehts mit unserer Entspannungsreihe. Heute erfährst Du einiges über das Thema **MEDITATION**. Nutze das Wissen als Möglichkeit zur Selbsthilfe und nutze das Wissen als Möglichkeit zur Selbstbestimmtheit über Deine Gesundheit.

Der Herbst ist eine Zeit der Veränderung und des Loslassens. Inmitten des hektischen Alltags ist es oft eine Herausforderung, Momente der Stille zu finden. Deshalb möchten wir Dir in unserem heutigen Newsletter etwas ganz Besonderes bieten, um Dir zu helfen, **Frieden und Entspannung zu finden**.

Aber das ist noch nicht alles! Als Teil unserer Herbstaktion möchte wir Dir die exklusive Gelegenheit bieten, Zugang zu unserem **13-teiligen Video-Coaching Programm** zu erhalten. Dieses Programm, im Wert von 420,-€, beinhaltet Meditationen, Achtsamkeitsübungen und vieles mehr - perfekt für alle, die tiefer in die Welt der **Meditation und Gedankenhygiene** eintauchen möchten.

**Jetzt kommt der aufregende Teil: Lies den Newsletter bis zum Ende durch, denn dort wartet ein exklusiver Rabattcode auf Dich** ❤️ Dieses Angebot ist nur für kurze Zeit gültig, also nutze die Gelegenheit, Deine Reise zu innerer Gelassenheit zu beginnen. Bleib dabei, tauche ein in die Welt der Meditation und freue Dich auf Dein ganz persönliches Herbstgeschenk!

Viel Freude dabei! 🙏

 **Loslassen und Entspannen:  
Wie Meditation Dein Leben  
bereichern kann** 





Es gibt viele Menschen, die Angst vor der Meditation haben, oder denken, was dieser esoterische Quatsch schon bringen soll. Vielleicht ist es die Unwissenheit darüber, was Meditation an sich überhaupt ist.

Meditation bedeutet, dass ich, in einem gewissen zeitlichen Moment, meine Aufmerksamkeit, den Fokus, auf eine ganz bestimmte Sache, vollkommen konzentriert, richte.

In der heutigen Zeit, die so schnelllebig geworden ist und wir häufig unter Zeitmangel leiden, ist es sehr wichtig uns bewusst zu werden, warum sich das so entwickelt hat. Denn die Menge an Zeit, die uns am Tag zur Verfügung steht, ist die gleiche Menge wie vor 20 oder 30 Jahren an einem Tag.

Die technologische Entwicklung, Multitasking, besser schneller weiter sein zu müssen, Effizienzdruck und Leistungsanforderungen führen dazu, dass die Zeit am Tag kaum noch reicht, diesem Druck gerecht werden zu können.

Die Frage ist nur „Muss ich wirklich alles so mitmachen, oder kann ich an der ein oder anderen Stelle auch mal NEIN sagen?“

**Zahlreiche Studien beweisen es.....Meditation wirkt!**

## **Mehr als nur Esoterik ! Die wissenschaftlichen Fakten hinter der Meditation**

Ja, tatsächlich gibt es viele wissenschaftliche Studien, die die positiven Auswirkungen von Meditation auf den menschlichen Körper und Geist dokumentieren.

Hier ist ein Beispiel für eine solche Studie:

Eine Studie, veröffentlicht im Journal of Psychosomatic Research, untersuchte die

Auswirkungen von Achtsamkeitsmeditation auf den Stressabbau und das emotionale Wohlbefinden von Teilnehmern. Die Studie zeigte, dass Menschen, die regelmäßig an Achtsamkeitsmeditationskursen teilnahmen, eine signifikante Reduktion von Stresssymptomen berichteten. Dies spiegelte sich nicht nur in ihrer subjektiven Wahrnehmung wider, sondern wurde auch durch niedrigere Cortisolspiegel im Blut gemessen, was ein physiologischer Indikator für geringeren Stress ist.

Eine weitere interessante Studie, veröffentlicht in der Zeitschrift "Psychosomatic Medicine", untersuchte die Auswirkungen von Meditation auf das Gehirn. Die Forscher fanden heraus, dass regelmäßige Meditation dazu führen kann, dass bestimmte Bereiche des Gehirns, die mit Gedächtnis, Lernen und emotionaler Verarbeitung verbunden sind, wachsen und sich entwickeln. Diese strukturellen Veränderungen könnten erklären, warum Menschen, die meditieren, oft eine verbesserte Aufmerksamkeit und emotionale Stabilität aufweisen.

Diese Studien sind nur einige Beispiele für die umfangreiche Forschung, die die positiven Effekte der Meditation untermauert. Sie zeigen, dass die Vorteile der Meditation weit über esoterische Überzeugungen hinausgehen und einen festen Platz in der modernen wissenschaftlichen Welt haben.

Die Wirkung von Meditation zeigt sich in tiefer Ruhe, Wohlbefinden und Ausgeglichenheit. Der Sympathikus des vegetativen Nervensystems wird runter reguliert, bzw. der Parasympathikus wird aktiviert. Das Kreislaufsystem kommt ins Gleichgewicht, die Verdauung funktioniert besser, die Regeneration und Heilung in jeder einzelnen Zelle kann vollzogen werden. Daraus resultiert eine Steigerung der Leistungsfähigkeit auf mentaler wie auch auf körperlicher Ebene.

Es gibt viele verschiedene Formen einer Meditation:

- Atemmeditation
- Klangschalen - Meditation
- Gasho - Meditation
- Meditation in der Stille
- Meditation im Gehen
- Kerzen - Meditation
- Sonnen - Meditation
- Chakra - Meditation
- Zen - Meditation
- Mantra - Meditation
- Herz - Meditation
- und viele andere

Wichtig ist es, für sich herauszufinden, mit welcher Art der Meditation Du Dich am wohlsten fühlst. Denn, wenn Du schon eine Ablehnung zu der ein oder anderen verspürst, dann wirst Du nicht in die Umsetzung gehen und sicherlich nicht den gewünschten Erfolg haben. Werde Dir vorher klar darüber, was Du selber mit der Meditation erreichen möchtest.

**Ziele der Meditation:**

- in die Ruhe kommen
- Gedankenkarussell abschalten
- eine entspannte Zeit nur für Dich erleben
- ein bestimmtes Thema klären
- Energie aufnehmen
- verbessertes Atemvolumen
- Stärkung des Immunsystems
- Aktivierung der Energiezentren
- Lösung von Blockaden
- oder anderes...

# Erlebe die Ruhe 🙏 Zwei Meditationen für innere Balance und Achtsamkeit

## 1. Schreib-Meditation

Wir Menschen denken jeden Tag tausende Gedanken. Um genau zu sein, hat die Wissenschaft untersucht, dass wir täglich zwischen 60.000 und 70.000 Gedanken denken. Davon sind natürlich nicht alles neue kreative Gedanken, sondern der größte Teil unserer Gedanken sind die Wiederholung von den Dingen, die wir bereits gelernt haben und kennen. Nur ein geringer Anteil ist etwas völlig Neues. Dieser Anteil beträgt etwa 2% von all unseren Gedanken.

Nicht immer haben wir die volle Kontrolle über unsere momentanen Gedanken. Oft geben wir uns einem Grübeln hin. Es drängen sich uns unbewusst und automatisch Gedanken auf, die uns in dem typischen Gedankenkarussell wiederfinden lassen.

Dies kann uns tagsüber passieren, aber am schlimmsten empfinden wir es, wenn wir ins Bett gehen und diese Gedanken auftauchen, sich förmlich aufdrängen und uns vom Schlafen abhalten. Meistens kommt dann noch der Ärger über sich selbst dazu, dass man nicht von diesen sorgenvollen Gedanken ablassen kann, dass sich über diese Gedanken auch noch negative Emotionen aufbauen, die Zeit immer mehr verrinnt und gleich der Wecker schon wieder klingelt.

Das Kopfzerbrechen ist wie eine Selbstsabotage, die uns nicht zur Ruhe kommen lässt.

Die Schreibtechnik dient sozusagen dazu, Dir "alles von der Seele zu reden". Jeder kennt diese Redewendung und über diesen Effekt sind schon Studien gemacht worden, die deutlich zeigen, dass sich die Gedanken damit stoppen lassen und negative Emotionen abgebaut werden, indem Du alles rauslässt, was Dir auf der Seele liegt.

Die Technik kommt aus der Traumatherapie und ist simpel in der Ausführung. Du musst nur ein paar Dinge beachten, die Dich zum größten Nutzen führen und Dir damit eine ruhige

Nacht bescheren.

### Ziel dieser Technik:

- Gedanken stoppen
- Loslassen vom Alltag
- zur Ruhe kommen, Entspannung
- besserer Schlaf

### Material:

- Schreibblock/Blätter
- Stift
- Timer für 20 Minuten

### Ausführung:

Du stellst den Timer auf 20 Minuten ein. Diese Zeit nutzt Du, um alles was Dir im Kopf herum schwirrt aufzuschreiben. Du brauchst keine Ordnung einhalten, du musst nicht auf Rechtschreibung oder Grammatik achten. Du schreibst einfach alles, ohne Punkt und Komma, so wie es in Deinem Kopf auftaucht, auf Dein Blatt Papier. Schreibe Dir alles von der Seele, leere Deinen Kopf, schreibe wirklich jeden Gedanken, der aufkommt auf das Papier. Wenn der Timer Dir das Ende der 20 Minuten anzeigt, hörst du auf zu schreiben.

### Wichtig:

Du faltest das Blatt/die Blätter jetzt einmal so, dass Du es **nicht mehr lesen** kannst. Das ist sehr wichtig! Du darfst das Geschriebene nicht mehr lesen! Nicht noch einmal kurz drüber schauen!

Das Blatt/die Blätter mit Deinen Gedanken, werden jetzt sofort entsorgt.

Was immer Du wählst: Zerknüllen und wegwerfen; in viele Teile zerreißen und wegwerfen; In der Toilette runterspülen; verbrennen...was immer Dir ein gutes Gefühl macht, Dich dieses Zettels und der Gedanken zu entledigen.

Dann gehst Du entspannt ins Bett. Gute Nacht 🌙

---

## 2. Kerzen-Meditation

Die Kerze, mit ihrer Flamme, steht für Licht, Herzenswärme und Transformation. Der Nutzen dieser Meditation liegt darin, dass Du den Tag Revue passieren lässt und beschwerende Dinge der Kerzenflamme übergibst und in ihrem Licht transformiert werden. So kommt Leichtigkeit zurück. Du kannst ins Verzeihen gehen und Dein Herz öffnen. Denn nur mit einem offenen Herz, mit der Verbundenheit zu Deinen Mitmenschen, mit dem Aussenden von Liebe, Respekt, Wertschätzung allen Menschen und der Natur gegenüber, wirst Du, laut dem Gesetz der Resonanz, Gleiches erfahren.

Vertraue auf die Gesetze der Natur! Das Gesetz der Resonanz und viele andere

Naturgesetze, sind eine immer währende und zuverlässige Komponente in Deinem Leben.

Bereite Dir für die Meditation wieder einen angenehmen Platz.

Du kannst gerne auch die Bedeutung von Farben mit einbeziehen. Denn jede Farbe hat eine bestimmte Frequenz und Bedeutung.

So würde eine weisse Kerze für geistige Klarheit, göttlicher Erkenntnis, Harmonie und Leere stehen. Ob du die Farbe der Kerze mit einbeziehen möchtest steht dir frei. Da darfst du ganz nach Deinen eigenen Vorlieben agieren. Funktionieren wird die Meditation so oder so.

Ausführung:

Setze Dich so hin, dass die brennende Kerze auf Deiner Augenhöhe ist. Richte Deinen Blick auf die Flamme und verweile dort die ganze Zeit konzentriert.

Nimm das Licht der Flamme in Dich auf. Lasse es größer werden in Dir und jeden Winkel in Deinem Körper und Geist durchleuchten. Atme dabei ruhig und entspannt ein und aus.

Nimm Dir ausreichend Zeit für diesen Prozess.

Dann lässt Du gedanklich noch einmal den Tag Revue passieren. Situationen, die Dich belastet haben, Dir nicht gut getan haben, die Dich geängstigt haben, in denen Du vielleicht unangemessen reagiert hast...alles für Dich nicht Gute, das lässt Du über Deine Augen in die Flamme der Kerze fließen. Dort wird das Negative von der Flamme aufgenommen und in deren Licht transformiert.

Wenn Du Deine Rückschau beendet hast und alles Negative abgegeben hast, dann schließe die Augen und behalte das Licht in Deinem Inneren. Spüre das Gefühl der Dankbarkeit...für die schönen und guten Dinge, die Dir an diesem Tag und in Deinem Leben begegnet sind. Lass das Gefühl in Dir größer werden und bleibe dabei, wenn Du Deine Augen wieder öffnest. Atme tief durch und vielleicht ist jetzt genau der richtige Moment Dich in Dein Bett zu kuscheln und in einen ruhigen erholsamen Schlaf zu gleiten.

Eine kleine Variante in der Meditation ist Deine Handhaltung. Um den Blick und die Konzentration auf die Flamme während der Meditation noch mehr zu verstärken, legst Du die Kuppen beider Daumen und beider Zeigefinger aneinander. So erzeugst Du ein Fenster, durch das Du den Blick auf die Flamme richtest. Dabei darf die Kerze etwas tiefer stehen, ansonsten wird die Anstrengung für die Arme im Ablauf der Meditation zu groß.

Ziel:

Entspannen, Loslassen, Zufriedenheit, Fokus auf Positives richten

Ein Tip zur leichteren Ausführung:

Sprich den Text, der Meditation, für Dich selber auf. Dann kannst Du ihn zur Meditation abspielen, über Deine Ohren hören und musst nicht lesen, oder Dir die Gedanken selber in der Meditation machen. Sprich dabei langsam, ruhig und lasse immer ein paar Pausen entstehen, in denen Du Dir die Zeit gibst, das Gesagte auch in den Prozess kommen zu lassen.

Keine Sorge, Deine Stimme wird Dir mit der Zeit gut gefallen 😊 Du findest auch eine geführte Kerzenmeditation in den 13 Videocoaching-Programm.



## Wie Meditation das Gehirn umbaut

Hier kommt Dein Geschenk   
im Wert von 341€ 



## Flugmodus im Kopf Abschalten, entspannen und Gedankenhygiene trainieren

**Rabattcode:** Entspannung

Hallo Benedikt ,

Mit diesen wertvollen Meditationstechniken im Gepäck wünschen wir Dir, viel Erfolg auf Deiner Reise zu innerer Gelassenheit und Ruhe. Mögen diese Werkzeuge Deine Tage erhellen und Deine Nächte mit friedvollem Schlaf segnen. Alles Liebe und alles Gute auf Deinem Weg!

*Maria und Benedikt*



Schau dir gerne auch unsere anderen Seiten an

