

Die Kraft der Stille

Die Kraft der Stille

Dein Achtsamkeitstest

Verschaffe dir einen Überblick, wie gut du Achtsamkeit und einen stillen Geist in deinem Alltag kultiviert hast. Kreuze jeweils eine Zahl an.

Meditierst du?

0 | gar nicht 1 | manchmal 2 | fast täglich 3 | täglich

Wie präsent erfährst du jeden einzelnen Tag?

0 | gar nicht 1 | viel zu wenig 2 | schwankend 3 | überwiegend präsent

Wie ausgeglichen und zufrieden erlebst du dich?

0 | gar nicht 1 | sehr schwankend 2 | okay 3 | sehr ausgeglichen

Kannst du unangenehme Gefühle gut und in Ruhe aushalten?

1 | gar nicht 2 | okay 3 | sehr gut

Wie leicht lässt du dich ablenken | z.B. durch das Internet oder Medien?

0 | sehr schnell und häufig 1 | zu oft 2 | manchmal 3 | gar nicht

Kannst du trotz der weltlichen Unsicherheit deine innere Ruhe bewahren?

0 | gar nicht 1 | noch zu wenig 2 | okay 3 | sehr gut

Wie gut ist dein Schlaf?

0 | sehr schlecht 1 | unbefriedigend 2 | okay 3 | sehr gut

Erfährst du dich generell als einen glücklichen Menschen?

0 | gar nicht 1 | sehr schwankend 2 | okay 3 | meistens

Wie gut bist du im Loslassen und Vergeben?

0 | gar nicht 1 | nicht befriedigend 2 | okay 3 | sehr gut

Kannst du Stille und Nichtstun gut aushalten?

0 | gar nicht 1 | selten 2 | okay 3 | sehr gut

Bist du gut mit deiner Intuition verbunden?

0 | gar nicht 1 | zu wenig 2 | okay 3 | sehr gut

Wie sehr fühlst du dich in dir selbst wohl?

0 | gar nicht 1 | unbefriedigend 2 | okay 3 | sehr gut

Zähle nun die Punkte zusammen.

36 – 48 Punkte | Herzlichen Glückwunsch, du hast offenbar bereits einen achtsamen und ausgeglichenen Lebensstil gefunden.

24 – 35 Punkte | Deine Lebensqualität ist schon ganz okay, doch sie könnte noch wesentlich besser sein, wenn du Achtsamkeit und Meditation in deinen Alltag integrierst.

Unter 24 Punkten | Wir empfehlen dir dringend, Achtsamkeit und Meditation in deinen Alltag zu integrieren. Ihr Fehlen ist sehr wahrscheinlich eine der zentralen Ursachen für deine Probleme.

Die Vorteile von Meditation

In einer Welt, in der wir tagtäglich immer mehr Reizen und Herausforderungen ausgesetzt sind, ist eine stabile innere Mitte überlebensnotwendig. Meditation ist schon lange keine exotische Randdisziplin für Esoteriker:innen oder Yogis mehr. Ihre positiven Effekte wurden mittlerweile in über 1.000 veröffentlichten Studien dokumentiert, darunter Studien an 200 Universitäten und so renommierten Instituten wie Harvard und Stanford.

Folgendes gilt als bewiesen:

- Meditierende leben innerlich stabiler.
- Meditation baut Spannungen ab, stärkt Willenskraft und Lebensfreude.
- Meditation erhöht die Kreativität und die Intelligenz. Sie verbessert Lernfähigkeit, Gedächtnis und Problem-Lösungs-Fähigkeiten. Das Gehirn wird regelrecht trainiert und zur Weiterentwicklung angeregt.
- Meditation reduziert Stress, Angst, Bluthochdruck, Schlaflosigkeit, zu hohe Cholesterinwerte, Nikotin- und Alkoholkonsum und Drogenmissbrauch.
- Sie stärkt signifikant das Immunsystem.
- Sie stoppt bzw. verzögert den biologischen Alterungsprozess und erhöht die Lebenserwartung.
- Das Cedars-Sinai Medical Center fand heraus, dass Meditierende einen signifikant niedrigeren Blutdruck haben, eine geringere Insulinresistenz und ein wesentlich stabileres autonomes Nervensystem als nicht-meditierende Patienten.
- Meditation verbessert unsere Teamfähigkeit und steigert unsere Kreativität.
- Meditation schult deine Konzentrations- und Wahrnehmungsfähigkeit, um sie dann für eine tiefgreifende Betrachtung und Erforschung der eigenen körperlichen und geistigen Realität einzusetzen. So entwickeln sich langfristig Einsicht und Gleichmut.
- Negative Verhaltensmuster, wie zum Beispiel Verspannungen, Ärger, Gier, Angst und Ungeduld, können nach und nach abgebaut und positive Qualitäten, wie Ausgeglichenheit, Toleranz, Großzügigkeit und Mitgefühl, entwickelt werden.

In unserem Onlineretreat **Kraft der Stille** erlernst du einfache, überall anwendbare Meditationstechniken und integrierst sie sofort in deinen Alltag.

Ich freue mich auf dich.
In stiller Verbundenheit,

