

---

HEADLETIC

# RESILIENZ

MEDITATION IN KRISENZEITEN





# Vorbereitung und Tipps

**Willkommen zu deinem persönlichen Begleiter für Meditation in Krisenzeiten.**

Dieses Workbook ist dein Begleiter auf dem Weg zu innerer Ruhe und Stärke. Es ist so gestaltet, dass es dir nicht nur Anleitungen bietet, sondern auch Raum gibt, deine Erfahrungen und Gedanken festzuhalten.

In Krisenzeiten kann die Meditation ein Anker sein, der dich im Hier und Jetzt zu erden und dir hilft, Klarheit und Frieden zu finden. Dieses Workbook soll dir dabei helfen, eine Meditationsroutine zu entwickeln, die zu dir und deinen Bedürfnissen passt.

## **So nutzt du dieses Workbook:**

- Nimm dir Zeit, die Einführungen und Anleitungen sorgfältig zu lesen.
- Folge den Schritt-für-Schritt-Anleitungen für die Meditationstechniken.
- Nutze die Reflexionsfragen, um tiefer in deine Praxis einzutauchen.
- Schreibe deine Gedanken und Erkenntnisse in den dafür vorgesehenen Notizbereichen auf.
- Führe die Übungen zur Selbstreflexion durch, um deine persönlichen Ankerpunkte zu stärken.

Jeder Abschnitt dieses Workbooks ist darauf ausgelegt, dir den größten Mehrwert zu bieten und deine Praxis zu vertiefen. Beginne mit einem offenen Geist und dem Willen, dich auf diese Reise einzulassen.





# Grundlagen der Meditation

Meditation ist eine Praxis, die Menschen seit Jahrtausenden ausüben, um inneren Frieden, Klarheit und ein tieferes Verständnis für sich selbst zu finden. In diesem Abschnitt erfährst du, was Meditation wirklich bedeutet und wie sie dir in Krisenzeiten helfen kann.

**Was ist Meditation?** Meditation ist der Prozess, bei dem du deine Aufmerksamkeit fokussierst und den Geist beruhigst. Es ist eine Zeit, in der du bewusst innehalten und dich auf das Hier und Jetzt konzentrieren kannst. Dabei geht es nicht darum, deine Gedanken zu stoppen, sondern zu lernen, sie ohne Urteil zu beobachten.

**Warum meditieren?** In stressigen Zeiten kann Meditation als Werkzeug dienen, um Stress abzubauen, Angst zu reduzieren und emotionale Balance zu fördern. Sie hilft dir, einen Schritt zurückzutreten und deine Situation mit größerer Gelassenheit zu betrachten.

## Die Vorteile der Meditation:

- Reduziert Stress und fördert Entspannung.
- Verbessert Konzentration und Aufmerksamkeit.
- Fördert emotionale Gesundheit und Wohlbefinden.
- Unterstützt bei der Bewältigung von Angst und Depression.
- Stärkt die Fähigkeit zur Selbstreflexion und Selbstkenntnis.

**Wie meditiert man?** Meditation kann auf viele verschiedene Arten praktiziert werden, aber hier sind einige grundlegende Schritte, die du befolgen kannst:

1. Finde einen ruhigen Ort, an dem du ungestört sein kannst.
2. Setze oder lege dich in eine bequeme Position.
3. Schließe deine Augen und atme tief ein und aus.
4. Fokussiere deine Aufmerksamkeit auf deinen Atem, ein Mantra oder ein Objekt.
5. Wenn Gedanken kommen, beobachte sie ohne zu urteilen und kehre sanft zu deinem Fokus zurück.

**Meditation in Krisenzeiten:** In Krisenzeiten kann es schwierig sein, Ruhe zu finden. Meditation kann dir helfen, einen klaren Kopf zu bewahren und deine Resilienz zu stärken. Es ist wichtig, dass du dir erlaubst, deine Gefühle zu fühlen, aber auch Werkzeuge hast, um sie zu verarbeiten.





# Meditationstechniken

In diesem Abschnitt stellen wir dir verschiedene Meditationstechniken vor, die speziell für den Einsatz in Krisenzeiten verwendet werden können. Jede Technik wird Schritt für Schritt erklärt, damit du sie leicht in deine Praxis integrieren kannst.

**Atemmeditation:** Die Atemmeditation ist eine der grundlegendsten und wirkungsvollsten Techniken. Sie hilft dir, dich zu zentrieren und Stress abzubauen.



**Vorbereitung:** Finde einen ruhigen Ort und nimm eine bequeme Sitzposition ein.

**Fokussierung:** Schließe deine Augen und richte deine Aufmerksamkeit auf deinen Atem.

**Praxis:** Atme tief durch die Nase ein und langsam durch den Mund aus. Spüre, wie sich deine Lunge ausdehnt und wieder zusammenzieht.

**Beobachtung:** Wenn Gedanken auftauchen, lasse sie vorüberziehen und kehre sanft zu deinem Atem zurück.

**Gehmeditation:** Die Gehmeditation ist eine aktive Form der Meditation, die besonders hilfreich sein kann, wenn du dich unruhig fühlst.

**Vorbereitung:** Finde einen ruhigen Weg oder Pfad, auf dem du ungestört gehen kannst.

**Fokussierung:** Konzentriere dich auf den Rhythmus deiner Schritte und das Gefühl deiner Füße auf dem Boden.

**Praxis:** Gehe langsam und achtsam, wobei jeder Schritt bewusst gesetzt wird.

**Beobachtung:** Nimm deine Umgebung wahr, ohne dich von Gedanken ablenken zu lassen.





# Meditationstechniken Teil 2

**Mantra-Meditation:** Bei der Mantra-Meditation wiederholst du ein Wort oder einen Satz, um deinen Geist zu beruhigen.



**Vorbereitung:** Setze dich an einen ruhigen Ort und wähle ein Mantra, das für dich Bedeutung hat.

**Fokussierung:** Sprich dein Mantra leise oder in Gedanken aus.

**Praxis:** Wiederhole das Mantra kontinuierlich und lass es deine gesamte Aufmerksamkeit füllen.

**Beobachtung:** Wenn du abschweifst, kehre sanft zu deinem Mantra zurück.

**Visualisierungsmeditation:** Visualisierung kann dir helfen, positive Bilder zu erschaffen, die beruhigend und stärkend wirken.

**Vorbereitung:** Finde einen ruhigen Ort und schließe deine Augen.

**Fokussierung:** Stelle dir einen Ort vor, an dem du dich sicher und friedlich fühlst.

**Praxis:** Erweitere die Szene in deinem Geist und nimm alle Sinne wahr.

**Beobachtung:** Wenn Gedanken kommen, kehre sanft zu deiner Visualisierung zurück.



Jede dieser Techniken kann angepasst werden, um deinen persönlichen Bedürfnissen und der jeweiligen Krisensituation gerecht zu werden. Experimentiere mit verschiedenen Techniken und finde heraus, was für dich am besten funktioniert. Zu jeder dieser Techniken findest du auf unserer Webseite einen ausführlichen Leitfaden mit Anleitungen und geführten Meditationen.

Im nächsten Abschnitt werden wir uns den Reflexionsfragen widmen, die dir helfen, deine Gedanken und Gefühle zu verarbeiten.





# Reflexionsfragen

Reflexion ist ein wesentlicher Bestandteil der Meditationspraxis, besonders in Krisenzeiten. Dieser Abschnitt bietet dir geleitete Fragen, die dir helfen, deine Erfahrungen zu vertiefen und neue Einsichten zu gewinnen.

## **Wie fühle ich mich gerade?**

- Nimm dir einen Moment Zeit, um in dich hineinzuhorchen und deine aktuellen Gefühle zu erkennen. Es gibt kein richtig oder falsch – erlaube dir, alles zu fühlen, was da ist.

## **Was hat mich zu dieser Meditation geführt?**

- Überlege, welche Umstände oder Gefühle dich dazu bewogen haben, zu meditieren. Dies kann dir helfen, deine Intention für die Praxis zu klären.

## **Welche Gedanken tauchen während der Meditation auf?**

- Beobachte, welche Gedanken während der Meditation auftreten. Sind sie wiederkehrend? Sind sie mit bestimmten Emotionen verbunden?

## **Wie reagiert mein Körper auf die Meditation?**

- Achte auf körperliche Empfindungen während und nach der Meditation. Fühlst du dich entspannter, energetischer oder vielleicht sogar angespannter?

## **Welche Erkenntnisse habe ich aus dieser Meditation gewonnen?**

- Reflektiere über Einsichten oder Aha-Momente, die du während der Meditation erlebt hast. Wie können diese Erkenntnisse dein tägliches Leben beeinflussen?

## **Wie kann ich das Gelernte in meinen Alltag integrieren?**

- Denke darüber nach, wie du die Praxis und die gewonnenen Einsichten nutzen kannst, um deinen Alltag zu bereichern und zu gestalten.

Nutze die Reflexionsfragen nach jeder Meditationssitzung, um deine Praxis zu vertiefen und ein besseres Verständnis für dich selbst zu entwickeln. Schreibe deine Antworten und Gedanken in den dafür vorgesehenen Bereich im Workbook (z. B. tägliche Reflexion).





# Persönliche Notizen

Das Führen eines Meditationstagebuchs ist eine Methode, um deine Fortschritte zu verfolgen und deine Gedanken und Gefühle zu reflektieren.

## Wie du deinen Notizbereich nutzen kannst:

- **Nach jeder Meditation:** Schreibe auf, was du während der Meditation erlebt hast, welche Gedanken und Gefühle aufkamen und wie dein Körper reagiert hat.
- **Fortschritte festhalten:** Notiere Veränderungen in deiner Praxis und in deinem Wohlbefinden über die Zeit.
- **Einsichten dokumentieren:** Halte besondere Erkenntnisse fest, die dir während oder nach der Meditation kommen.
- **Fragen und Herausforderungen:** Verwende den Notizbereich, um Fragen zu notieren, die du erforschen möchtest, oder Herausforderungen, denen du begegnest.

## Tipps für das Führen deines Meditationstagebuchs:

- Sei ehrlich und offen in deinen Aufzeichnungen. Es gibt keine richtige oder falsche Art zu fühlen oder zu denken.
- Nutze Stichpunkte, um deine Gedanken schnell und effizient festzuhalten.
- Wenn du magst, kannst du auch Skizzen oder Symbole verwenden, um deine Erfahrungen zu visualisieren.

## Gestaltung deines eigenen Notizbereichs:

- Der Notizbereich sollte klar strukturiert sein, mit ausreichend Platz für tägliche Einträge.
- Jeder Eintrag könnte Bereiche für Datum, Stimmung, Dauer der Meditation und freie Notizen enthalten.
- Nutze unsere Vorlagen zum ausdrucken.

Die persönlichen Notizen sind ein wesentlicher Bestandteil deiner Meditationspraxis. Sie ermöglichen es dir, auf deiner Reise zurückzublicken und zu sehen, wie weit du gekommen bist. Sie dienen auch als Werkzeug, um dich selbst besser kennenzulernen und deine Praxis zu vertiefen.

Auf der nächsten Seite folgt ein fertiges Meditationsjournal zum ausfüllen.





# Meditationsjournal

**Reflektiere deine gesammelten Erfahrungen mit der Meditation:** Nimm dir ein paar Minuten Zeit, um über die Meditation nachzudenken. Was hast du während deiner Meditation bemerkt? Gab es bestimmte Gefühle, Gedanken oder Empfindungen, die aufgetaucht sind? Wie fühlst du dich jetzt?

## DAS WAREN MEINE GEDANKEN:

.....

.....

.....

## DAS WAREN MEINE GEFÜHLE:

.....

.....

.....

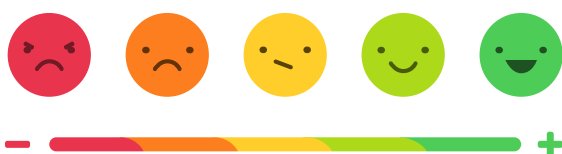
## SO FÜHLE ICH MICH JETZT:

.....

.....

.....

.....



Datum

Uhrzeit







# Übungen zur Selbstreflexion

Selbstreflexion ist ein mächtiges Werkzeug, um deine innere Stärke zu erkennen und zu fördern. In diesem Abschnitt findest du Übungen, die dir helfen, deine persönlichen Ankerpunkte zu identifizieren und zu stärken.



## Übung 1: Deine Werte erkennen

**Ziel:** Identifiziere die Werte, die dir am wichtigsten sind.

**Methode:** Schreibe eine Liste deiner Top 5 Werte. Überlege, wie diese Werte in deinem Leben zum Ausdruck kommen und wie sie dir in Krisenzeiten Halt geben können.

## Übung 2: Dankbarkeitstagebuch

**Ziel:** Entwickle ein Gefühl der Dankbarkeit, auch in schwierigen Zeiten.

**Methode:** Notiere täglich drei Dinge, für die du dankbar bist. Sie können klein oder groß sein – das Wichtigste ist, die positiven Aspekte deines Lebens anzuerkennen.



## Übung 3: Deine Stärken nutzen

**Ziel:** Erkenne und nutze deine persönlichen Stärken.

**Methode:** Reflektiere Situationen, in denen du dich stark und kompetent gefühlt hast. Wie kannst du diese Stärken in aktuellen oder zukünftigen Krisen einsetzen?

## Übung 4: Achtsamkeit im Alltag

**Ziel:** Integriere Achtsamkeit in deinen täglichen Ablauf.

**Methode:** Wähle tägliche Routinetätigkeiten (z. B. Zähneputzen, Duschen) und führe sie mit voller Aufmerksamkeit aus. Beobachte die Sinneswahrnehmungen und sei ganz im Moment.





# Ressourcen und Weiterführendes

Dieser Abschnitt bietet dir eine Sammlung von Ressourcen und weiterführenden Informationen, die deine Meditationspraxis und deine Resilienzfähigkeiten unterstützen.

## Bücher

### 1. **„Lassen Sie Ihr Hirn nicht unbeaufsichtigt!“** von **Christiane Stenger**.

Dieses Buch bietet eine praktische Anleitung, wie man die neuesten Erkenntnisse aus der Gehirnforschung nutzen kann, um das eigene Potenzial voll auszuschöpfen. Es behandelt Themen wie Motivation, Entscheidungsfindung und den Umgang mit Stress.

[Hier klicken, um zum Buch auf amazon.de zu gelangen\\*](#)

### 2. **„Die 7 Geheimnisse der Schildkröte“** von **Aljoscha Long & Ronald Schweppe**.

Ein Lebensratgeber, der zeigt, wie man seinen Alltag entschleunigen und durch Achtsamkeit zu innerem Frieden finden kann. Es ist eine Inspiration, den Blick wieder nach innen zu richten.

[Hier klicken, um zum Buch auf amazon.de zu gelangen\\*](#)

### 3. **„Das Kind in dir muss Heimat finden“** von **Stefanie Stahl**.

Das Buch erklärt, wie Kindheitserfahrungen unser heutiges Verhalten beeinflussen und bietet Methoden, um unbewusste Denk- und Verhaltensweisen zu erkennen und zu überwinden. Es ist hilfreich für diejenigen, die ihr Selbstwertgefühl steigern und persönliche Probleme bewältigen möchten.

[Hier klicken, um zum Buch auf amazon.de zu gelangen\\*](#)

### 4. **„Achtsamkeit“** von **Michael Zimmermann, Christof Spitz & Stefan Schmidt**.

Dieses Werk erläutert, wie das buddhistische Konzept der Achtsamkeit in alltäglichen Situationen und wissenschaftlichen Themen angewendet werden kann. Es ist eine gute Ressource, um Achtsamkeit in die Praxis umzusetzen.

[Hier klicken, um zum Buch auf amazon.de zu gelangen\\*](#)

### 5. **„Zur Besinnung kommen“** von **Jon Kabat-Zinn**.

Als ein Klassiker und Standardwerk zum Thema Achtsamkeit, bietet dieses Buch Philosophie, Theorie und Praxis in einem. Es ist besonders für diejenigen geeignet, die sich intensiver mit Achtsamkeit beschäftigen möchten.

[Hier klicken, um zum Buch auf amazon.de zu gelangen\\*](#)

Diese Bücher bieten eine gute Mischung aus praktischen Anleitungen, theoretischem Wissen und Inspiration

\*Affiliate-Links: Wir bekommen eine kleine Provision. Der Preis bleibt für dich jedoch unverändert. Vielen Dank für deine Unterstützung.





# Online-Ressourcen

## 1. [Headletic - Trainingscenter für den Geist](#)

Unsere App bietet eine Vielzahl an Meditationen, die darauf ausgerichtet sind, Achtsamkeit zu üben und Ruhe zu finden. Sie ist benutzerfreundlich und bietet geführte Meditationen für alle Erfahrungsstufen.

## 2. [7Mind](#)

7Mind ist eine weitere deutschsprachige App, die eine Vielzahl von geführten Meditationen und Achtsamkeitsübungen bietet. Sie ist ideal für Anfänger und Fortgeschrittene und unterstützt Nutzer dabei, Achtsamkeit in den Alltag zu integrieren. Im Gegensatz zu Headletic, musst du hier aber mit laufenden Kosten rechnen (Abo).

Diese Apps können dir dabei helfen, deine Meditationspraxis zu beginnen oder zu erweitern. Sie bieten geführte Meditationen, Achtsamkeit und Kurse, die auf deine Bedürfnisse zugeschnitten sind.

## Meditationszentren und Gruppen

In Deutschland gibt es eine Vielzahl von Meditationszentren und Gruppen, die dir helfen können, deine Meditationspraxis zu vertiefen und eine Gemeinschaft Gleichgesinnter zu finden. Hier sind einige Beispiele:

### 1. [Benediktushof - Zentrum für Meditation und Achtsamkeit](#)

Ein Seminar- und Tagungszentrum, das Kurse in Zen-Meditation und anderen Achtsamkeitspraktiken anbietet. Es befindet sich in Holzkirchen.

### 2. [Dhamma Dvāra - Vipassana-Meditationszentrum](#)

Dieses Zentrum bietet Kurse in Vipassana-Meditation, einer Technik, die auf Selbstbeobachtung und Einsicht abzielt. Es liegt in Triebel.

### 3. [Tharpaland Kadampa Meditationszentrum](#)

Ein internationales Zentrum für Studien- und Meditationsprogramme über modernen Buddhismus. Es befindet sich in Oberkrämer (nähe Berlin).

### 4. [Kadampa Meditationszentrum Frankfurt](#)

Hier kannst du meditieren lernen, geistigen Frieden erfahren und praktische Lösungen in Buddhas Lehren entdecken. Es ist in Frankfurt am Main gelegen.

Diese Zentren bieten eine breite Palette von Programmen und Kursen für Anfänger hin zu fortgeschrittenen Praktizierenden.





# Übungspläne und Vorlage

## Übungsplan für Anfänger:

- Montag: Atemmeditation (5 - 10 Minuten)
- Dienstag: Gehmeditation (10 - 15 Minuten)
- Mittwoch: Mantra-Meditation (z. B. OM, 5 - 10 Minuten)
- Donnerstag: Visualisierungsmeditation (Stille Oase, 5 -15 Minuten)
- Freitag: Achtsamkeitsübung (Alltagsaktivität, 5 - 10 Minuten)
- Samstag: Freie Meditation (nach Wahl, ab 10 Minuten)
- Sonntag: Reflexion und persönliche Notizen (15 Minuten)

The image shows a spiral-bound notebook with a light blue cover. At the top, there are seven blue rings. Below the rings, there is a purple rectangular box for a title, flanked by two pink hearts with white polka dots. Below the title box, the days of the week are written in blue capital letters: S, M, T, W, T, F, S. Below the days, there is a grid of 5 rows and 7 columns of pink rounded squares, intended for writing notes or tracking progress.





# Tägliche Reflexion

Wie fühlst du dich heute Morgen?

- Großartig
  Gut
  Okay
  Geht so
  Schrecklich

Datum \_\_\_\_\_



So war mein letzter Schlaf:



Stunden \_\_\_\_\_

Wachzeit \_\_\_\_\_

Aufgabenliste für den Tag

- |   |  |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> Achtsames Zähneputzen                  | <input type="checkbox"/> Frühstück und Mittagessen |
| <input type="checkbox"/> Fenster öffnen und frische Luft Tanken | <input type="checkbox"/> Meinen Körper bewegen     |
| <input type="checkbox"/> Erledigung von Arbeitsaufgaben         | <input type="checkbox"/> Bildschirmfreie Zeit      |

Meditationstechnik: \_\_\_\_\_

- Dauer 5 Minuten
  Dauer 10 Minuten
  Dauer 15 Minuten und mehr

Gedanken und Gefühle:

---

---

---

Körperliche Reaktionen:

---

---

---

Erkenntnisse:

---

---

---

Wie fühlst du dich heute Abend?

- Großartig
  Gut
  Okay
  Geht so
  Schrecklich

Wie zufrieden bist du mit dem Tag?



Ich bin dankbar für:

---

---

---

Was ich heute an mir mag:

---

---

---

Meine heutigen Erfolge:

---

---

---

Notizen





# Wöchentliche Reflexion

Zeitraum \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_

## Stimmung der Woche

Wähle eine Emotion



Das habe ich diese \_\_\_\_\_  
Woche gelernt:  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

## Höhepunkte der Woche

01	
02	
03	
04	
05	
06	
07	

## Dafür bin ich dankbar


## Das waren meine Herausforderungen

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

## Das waren meine Erfolge

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_





# Inspirierende Zitate und Affirmationen

## Zitate:

- "Schlaf ist die beste Meditation." - Dalai Lama
- "Meditieren lernen ist das größte Geschenk, das du dir in diesem Leben machen kannst." - Sogyal Rinpoche
- "Jeder Augenblick kann eine Gelegenheit zur Meditation sein, ganz gleich, wo du bist, oder was um dich vorgeht. Es kommt einzig darauf an, wo sich dein Bewusstsein befindet." - Sri Chinmoy
- "Du kannst die Wellen nicht stoppen, aber du kannst lernen zu surfen." - Jon Kabat-Zinn
- "Bedenke: Nicht zu bekommen was man will, ist manchmal ein großer Glücksfall." - Dalai Lama

## Affirmationen:

- "Ich bin ruhig und gelassen, auch in herausfordernden Zeiten."
- "Mit jedem Atemzug lasse ich Stress los und lade Frieden ein."
- "Ich bin präsent im Hier und Jetzt und akzeptiere den Moment, wie er ist."
- "Meine Gedanken sind friedvoll und mein Herz ist offen."
- "Ich vertraue darauf, dass ich die Stärke habe, jede Herausforderung zu meistern."

Diese Zitate und Affirmationen können als tägliche Erinnerungen oder als Teil deiner Meditationspraxis dienen.





# Wichtige Fragen und Antworten

**Was ist Meditation?** Meditation ist ein Zustand, bei dem deine Gedanken ruhig sind und du wertfrei das wahrnimmst, was ist. Es ist ein Zustand reinen Gewahrseins.

**Was ist das Ziel von Meditation?** Das Ziel der Meditation ist der Zustand selbst: gedanklich zur Ruhe zu kommen und bewusst und achtsam für deinen Körper und Geist zu werden.

**Wie funktioniert Meditation?** Bei der Meditation übst du dich darin, im gegenwärtigen Moment zu sein und wahrzunehmen, was geschieht. Du bist der reine Beobachter von allem, was um dich herum und in dir geschieht.

**Wie verhilft Meditation zu mehr Klarheit und Ruhe?** Durch das reine Beobachten während der Meditation lernst du, dass sich alles, was du wahrnimmst, in einem Zustand der Veränderung befindet. Je öfter du diese Erfahrung machst, desto leichter gelingt es dir, auch im Alltag bewusst deine Gedanken wahrzunehmen und dich nicht so leicht von ihnen beeinflussen zu lassen.

**Warum fällt Meditation am Anfang oft so schwer?** Meditation fällt dir am Anfang oft schwer, weil es ungewohnt ist, den Geist zu beruhigen und sich vom ständigen Denken zu lösen. Du bist es vielleicht nicht gewohnt, einfach nur zu sein, ohne Ablenkung oder Aktivität. Mit der Zeit und Übung wirst du jedoch feststellen, dass es leichter wird, in diesen ruhigen Zustand zu kommen.

**Ist jede Meditationsart für Einsteiger geeignet?** Nicht jede Meditationsart ist für Einsteiger gleich gut geeignet. Es gibt viele verschiedene Techniken, und manche können für Anfänger einfacher sein als andere. Probiere mehrere Meditationen aus und finde die richtige für dich.

## Weiterführende Informationen:

**Leitfaden - Meditation für Anfänger:** <https://headletic.de/meditation-fur-anfaenger-kostenlos-meditieren-lernen/>

**Erweiterte Meditationstechniken:** <https://headletic.de/fortgeschrittene-meditation-techniken/>

**Meditation in der Natur:** <https://headletic.de/meditation-in-der-natur/>

**Chakra Meditation:** <https://headletic.de/chakra-meditation/>

**Meditation zum Einschlafen:** <https://headletic.de/meditation-zum-einschlafen/>







# Notfallkontakte

Hier sind einige wichtige Notfallkontakte für Krisensituationen in Deutschland.

**Telefonseelsorge:** Anonyme, kostenlose Beratung zu jeder Tages- und Nachtzeit unter den bundesweiten Telefonnummern 0800 - 1110111 oder 0800 - 11102221.  
<https://www.telefonseelsorge.de/telefon/>

**Nummer gegen Kummer:** Elterntelefon (0800 111 0 550) und Kinder- und Jugendtelefon (116 111) bieten anonyme und kostenlose Beratung.  
<https://www.nummergegenkummer.de/elternberatung/elterntelefon/>

**Hilfetelefon Gewalt gegen Frauen:** 0800 01 16 016 – Beratung und Unterstützung bei häuslicher Gewalt.  
<https://www.hilfetelefon.de/>

**Hilfetelefon Schwangere in Not:** 0800 40 40 020 – Unterstützung für schwangere Frauen in Notlagen.  
<https://www.bafza.de/rat-und-hilfe/hilfetelefon-schwangere-in-not>

**Hilfetelefon Sexueller Missbrauch:** 0800 22 55 530 – Anlaufstelle für Jugendliche und Erwachsene, die Beratung und Unterstützung suchen.  
<https://www.hilfe-portal-missbrauch.de/hilfe-telefon>

Diese Kontakte bieten schnelle und unkomplizierte Hilfe in Notfall- und Krisensituationen.





# Entdecke die Welt der Meditation mit Headletic

Bist du bereit, einen neuen Weg zur Achtsamkeit und inneren Ruhe zu entdecken? Dann lass uns dir helfen. Unser Workbook zum Thema "Meditation in Krisenzeiten" bietet dir eine umfassende Anleitung und wertvolle Tipps zu dieser kraftvollen Praxis. Zusätzlich findest du in diesem Workbook viele weitere spannende Inhalte rund um Meditation, persönliche Entwicklung und Resilienz.

Und das ist noch nicht alles! Mit unserer App, deinem Trainingscenter für den Geist, hast du dein persönliches Meditationszentrum immer dabei. Ob du gerade erst mit der Meditation beginnst oder schon ein erfahrener Praktizierender bist – unsere App bietet eine Vielzahl von geführten Meditationen und Entspannungstechniken. Wenn du keine geführte Meditation möchtest, kannst du auch nur aus unserer Musikbibliothek auswählen und deine Meditationen unterstützen. Unsere Musik ist von einem bekannten Komponisten und exklusiv nur bei uns verfügbar.

Worauf wartest du noch? Tauche ein in die Welt der Achtsamkeit und des Wohlbefindens mit unserem Workbook und der App. Deine Reise zu einem achtsamen und ausgeglicheneren Selbst beginnt hier. Nutze unser Workbook und melde dich kostenlos in deinem Trainingscenter für den Geist an. Verfügbar auf allen Geräten mit einem Browser oder im App-Store.



SCAN MICH

[training.headletic.de](https://training.headletic.de)



oder:

**Blogbeitrag**



<https://headletic.de/meditation-krisen/>

