

# Audiodatei

## Recht auf Frequenz Folge 3\_Meditation

### Transkript

#### 00:00:00 Intro – Annette Marquardt

Hallo und herzlich willkommen zu einer neuen Folge „Finanzrauschen – Recht auf Frequenz“, den Podcast der DG Nexolution für die Bankbranche. Hier sprechen unsere Gäste über die Finanz- und Rechtsthemen, die sie wirklich interessieren.

#### 00:00:17 Silke-Carolin Specht

Ja, der erste Schritt kann jetzt ja schon sein, für Sie die eigene innere Haltung zu erkennen und zu schauen: Wie spreche ich eigentlich mit mir selber? Was ist mein eigener innerer Dialog? Begegne ich mir eher wohlwollend? Bin ich eher selbstkritisch? Bin ich auch selbst verurteilend? Denn die Art und Weise, wie wir im Inneren mit uns sprechen, die hat letztlich auch eine große Wirkung auf die Kommunikation im Außen.

Na, habe ich Sie jetzt ein wenig neugierig gemacht auf das Thema? Dann können Sie jetzt einmal ausprobieren, wie Sie Meditation selbst erleben. Vielleicht spüren Sie ja bereits erste Effekte. Und wenn nicht, dann seien Sie großzügig mit sich selbst. Das Üben von Achtsamkeit ist eben vergleichbar. Ich habe es gerade schon gesagt, wie beim Marathon Training wird den ersten Lauf einhalten. Die ersten Schritte können noch mühsam sein, aber wenn Sie dranbleiben, dann werden Sie sicherer und auch routinierter und verbessern Ihre eigene Achtsamkeitsausdauer. Die Ansprache während der nun folgenden Meditation erfolgt im Du, damit Sie sich besser auf die Meditation einlassen können. Und ich möchte Sie bitten, falls Sie diese Podcast-Folge während der Autofahrt hören, dann nehmen Sie sich gerne im Anschluss nach der Autofahrt die Zeit, die Meditation noch einmal in Ruhe durchzuführen und sich da einen sicheren Ort zu suchen.

Für die Meditation wähle einen Ort, an dem du für die nächsten Minuten ganz ungestört bist und deine Augen schließen kannst.

Nimm einen aufrechten Sitz ein und roll deine Schultern einige Male rückwärts, so dass sich dein Brustkorb weitet. Setz dann deine Schultern tief, lass deine Hände entspannt auf den Oberschenkeln oder im Schoß abgelegt. Und wenn es für dich angenehm ist, dann schließe deine Augen. Und dann nimm einmal deinen Körper wahr, wer die Unterlage berührt. Spüre die Kontaktpunkte mit deiner Unterlage.

Und dann beobachte einmal, wie sich dein gesamter Körper in diesem Moment gerade anfühlt.

Mach das so ganz wertfrei, ohne etwas zu verändern, ohne etwas zu beurteilen. Vielleicht spürst du Bereiche, die sich eher leicht, andere vielleicht eher schwer anfühlen. Dann nimm einfach nur wahr, was jetzt gerade ist. Und falls deine Gedanken wandern, lenke deinen Fokus sanft wieder auf deinen Körper zurück. Und dann spüre einmal ganz bewusst deine Füße. Nimm wahr, wie sich deine Füße jetzt in diesem Moment gerade anfühlen.

Hier gibt es nichts zu beurteilen und auch nichts zu verändern.

Dann gehe weiter aufwärts und nimm deine Waden, deine ganzen Unterschenkel wahr.

Spüre deine Kniegelenke und spüre auch deine Oberschenkel, dass du jetzt beide Beine wahrnehmen kannst.

Sollten deine Gedanken ins Wandern kommen, lenke sie sanft zurück; zur Wahrnehmung deiner Beine.

Dann gehe weiter aufwärts und spüre deinen gesamten Beckenraum.

Spüre deinen unteren Rücken und deinen Bauchraum und gehe weiter aufwärts und spüre deinen oberen Rücken und deinen Brustkorb. Kreise mit deiner Aufmerksamkeit in diesem Bereich deines Körpers und nimm wahr, was du jetzt gerade beobachten kannst.

Lenke dann sanft deinen Fokus auf der deinen Schultergürtel, spüre deine Schultern und spüre dich ein in deine Arme, nimm deine Hände wahr bis in die Fingerspitzen.

Spüre auch hier, ohne zu bewerten und dann komm mit deinem Fokus zu deinem Hals- und Nackenbereich, einmal den Nacken und auch den Halsbereich, und den Kehlkopfbereich wahr. Und dann lenke deine Aufmerksamkeit zu deinem Kopf, lass deine Aufmerksamkeit in deinem Kopf kreisen. Spüre dich in deinen Kopf hinein, spüre deine Kopfhaut. Spüre dein Gesicht. Und dann nimm hier wahr, was du in diesem Moment gerade beobachten kannst.

Verweile dann noch für einige Augenblicke in Stille und lass die Übungen in dir nachwirken.

Gut, wenn du soweit bist, dann tauche mit deiner Aufmerksamkeit wieder auf bzw. komme mit deiner Aufmerksamkeit zurück in deinen Raum. Spür noch mal deine Fußsohlen am Boden und wenn du magst, bewege so langsam ein bisschen deine Finger, deine Füße. Vielleicht magst auf die Schultern, ein bisschen rückwärts kreisen, die Augen gerne noch geschlossen halten und vielleicht noch mal ein bisschen reckeln, recken und strecken.

Und wenn du so weit bist, dann mit langsamen Blinzeln die Augen sanft wieder öffnen.

Ja, dann schauen Sie noch mal, welche Unterschiede Sie jetzt wahrnehmen konnten. Und machen Sie sich gerne ein paar Notizen. Wenn Sie mögen, drücken Sie gerne auch die Pause-Taste und schauen Sie, dass Sie diesen Augenblick, den Sie sich Zeit genommen haben, auch für sich noch nachklingen lassen.

Ich sage herzlichen Dank, dass Sie sich auf das Experiment eingelassen haben, auf diese Meditation und freue mich sehr auf die nächste Podcast-Folge.

Wenn wir das Thema Leadership dann noch mal anschauen werden, wie es eigentlich die Führung der Zukunft ausgerichtet und wie können Sie vor allen Dingen da dann auch achtsamer werden in ihrer Führungsarbeit? Das wird Teil und Thema der nächsten Folge sein und ich freue mich, wenn Sie wieder mit dabei sind.

Alles Gute für Sie und bis bald.