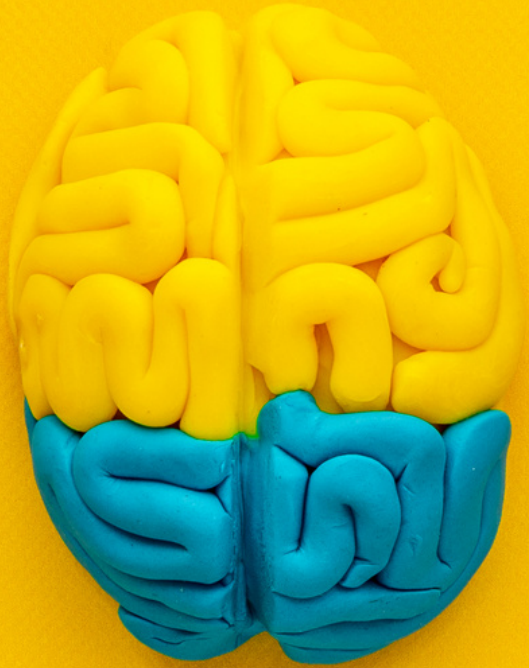


# Mein Meditationstagebuch



Katharina Maehrlein

Resilient.Achtsam.Agil.





Bei der Meditation geht es nicht um den Versuch, irgendwo hinzugelangen. Es geht darum, dass wir uns selbst erlauben, genau dort zu sein, wo wir sind, und genau so zu sein, wie wir sind, und desgleichen der Welt zu erlauben, genau so zu sein, wie sie in diesem Augenblick ist.

*Jon Kabat-Zinn*

# CHECK IN

Wie geht es dir heute VOR der Meditation?



**Super**



**Gut**



**Okay**



**Nicht gut**



**Schlecht**

Was hat deine heutige Stimmung beeinflusst?

*Familie   Beziehung   Freundeskreis   Essen  
Gesundheit   Bewegung   Spiritualität   Arbeit  
Studium   Reisen   Schlaf   Finanzen   Hobbys*

Fühlst du noch etwas anderes? Wähle etwas aus der  
Gefühle-Liste aus:

---

---



„Du hast dieses eine Leben. Wie willst du es verbringen? Entschuldigend? Bedauernd? Kritisch? Dich selbst hassend? Diät haltend? Indem du Menschen hinterherläufst, die dich nicht sehen? Sei mutig. Glaube an dich. Mach, was sich gut anfühlt. Gehe Risiken ein. Du hast dieses eine Leben. Mach dich selbst stolz.“

*Bob Marley*

# Notizen zur Meditation

Datum und Uhrzeit:

---

Meditations-Variante:

---

Dauer:

---

Wie geht's mir vorher:

körperlich:

---

emotional:

---

mental:

---

Wie geht's mir nachher:

körperlich:

---

emotional:

---

mental:

---

Was ich mir merken will:

---

---

---

---



Ein Mensch, von Arbeit überhäuft, indes die Zeit von dannen läuft, hat zu erledigen eine Menge, und kommt, so sagt man, ins Gedränge. Inmitten all der Zappeln trifft ihn der Schlag und er ist tot. Was grad so wichtig noch erschienen, fällt hin: was bleibt von den Terminen? Nur dieser einzige zuletzt: am Mittwoch wird er beigelegt-und schau, den hält er pünktlich ein, denn er hat Zeit, es jetzt zu sein.

*Eugen Roth*

# CHECK OUT

Wie geht es dir heute NACH der Meditation?



**Super**



**Gut**



**Okay**



**Nicht gut**



**Schlecht**

Fühlst du noch etwas anderes? Wähle etwas aus der  
Gefühle-Liste aus:

---

---

---

Notizen:

---

---

---

---



“  
Die Herrschaft  
über den  
Augenblick ist die  
Herrschaft über  
das Leben.

*Marie von Ebner-Eschenbach*



# Gefühle-Liste Positiv

Akzeptiert  
Anerkannt  
Ausgeglichen  
Ausgeruht  
Befriedigt  
Begehrt  
Begeistert  
Begünstigt  
Behaglich  
Beschwingt  
Bewundert  
Einig mit mir und der Welt  
Voller Elan  
Voller Energie  
Entspannt  
Erhaben  
Erleichtert  
Fit  
Frei  
Froh  
Fröhlich  
Ganz  
Geachtet  
Gelassen  
Geliebt  
Gelöst  
Gemocht  
Gesund

Hoffnungsvoll  
Interessiert  
Klar  
Kraftvoll  
Lebendig  
Leicht  
Liebevoll  
Lustvoll  
Lustig  
Mitfühlend  
Mutig  
Neugierig  
Optimistisch  
Schwungvoll  
Selbstbewusst  
Sicher  
Stark  
Stolz  
voller Sympathie  
Triumphierend  
Verbunden  
Verliebt  
Verstanden  
Vertrauensvoll  
Wertvoll  
Wohl  
Wohlwollend  
Zufrieden  
Zugehörig  
Zuversichtlich





“  
Das Leben ist  
gnädig; jeden  
Augenblick schenkt  
es uns einen neuen  
Anfang.

*Gustav Meyrink*

# Gefühle-Liste Neutral



Akzeptiert	Hoffnungsvoll
Anerkannt	Interessiert
Ausgeglichen	Klar
Ausgeruht	Kraftvoll
Befriedigt	Lebendig
Begehrt	Leicht
Begeistert	Liebevoll
Begünstigt	Lustvoll
Behaglich	Lustig
Beschwingt	Mitfühlend
Bewundert	Mutig
Einig mit mir und der Welt	Neugierig
Voller Elan	Optimistisch
Voller Energie	Schwungvoll
Entspannt	Selbstbewusst
Erhaben	Sicher
Erleichtert	Stark
Fit	Stolz
Frei	voller Sympathie
Froh	Triumphierend
Fröhlich	Verbunden
Ganz	Verliebt
Geachtet	Verstanden
Gelassen	Vertrauensvoll
Geliebt	Wertvoll
Gelöst	Wohl
Gemocht	Wohlwollend
Gesund	Zufrieden
	Zugehörig
	Zuversichtlich



“  
Der Weg zu allem  
Großen geht  
durch die Stille.

*Friedrich Nietzsche*

# Gefühle-Liste Negativ



Abgelehnt  
Abgekanzelt Abgewiesen  
Aggressiv  
Allein  
Angegriffen Ängstlich  
Antriebslos  
Ärgerlich Ausgebrannt  
Ausgenutzt  
Ausgespannt  
Ausgestoßen Bedrängt  
Bedroht  
Bedrückt  
Beleidigt Benachteiligt  
Benutzt Bestraft  
Betrogen  
Blamiert Bloßgestellt  
Eifersüchtig Empört  
Einsam Entehrt  
Enttäuscht Entwertet  
Freudlos Gedeemütigt  
negativ  
Gehänselt Gehasst  
Gehetzt Gekränkt  
Genervt Gereizt  
Gestört Gestresst  
Getäuscht  
Gewöhnlich Krank  
Kritisiert  
Kummervoll Lebensmüde  
Leer  
Lustlos Melancholisch  
Minderwertig  
Missbraucht Missgünstig  
Mutlos  
Neidisch Niedergeschlagen  
In Not Pessimistisch  
Platt  
Rachsüchtig Ratlos  
Sauer  
Voller Schmerz  
Schuldig  
Schwach Schwer Sorgenvoll  
Traurig Unbeliebt  
Ungeduldig  
Ungeliebt  
Unter Druck Unterdrückt  
Unterlegen  
Unverstanden  
Unzufrieden Verachtet  
Verarscht Verkannt  
Verklemmt  
Verkrampft  
Verletzlich Verletzt  
Verraten Weinerlich Wertlos  
Wütend  
Zerrissen  
Zerstört  
Zornig



“

Das Paradies ist kein  
Ort.  
Es ist ein  
Bewusstseinszustand.

*Sri Chinmoy*

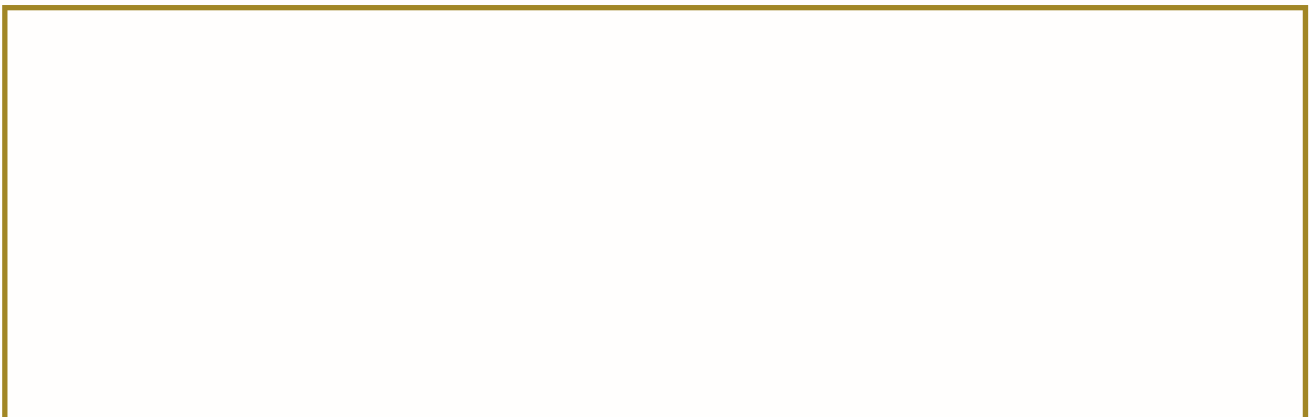
# AUSWERTUNG

## POSITIVE STIMMUNGSEINFLÜSSE

Dinge, die sich regelmäßig auf deine Stimmung und geistiges Wohlbefinden auswirken:

*Familie   Beziehung   Freundeskreis   Essen  
Gesundheit   Bewegung   Spiritualität   Arbeit  
Studium   Reisen   Schlaf   Finanzen   Hobbys*

Positive Einflüsse





“  
Wenn du andere Leute ansiehst, frage dich, ob du sie wirklich siehst, oder ob du nur deine Gedanken über sie siehst.

*Jon Kabat-Zinn*



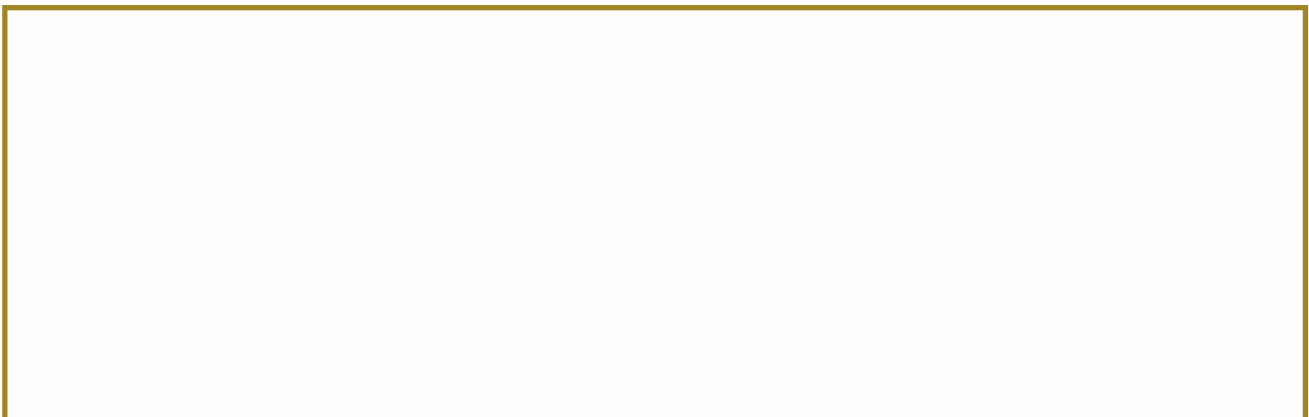
# AUSWERTUNG

## NEGATIVE STIMMUNGSEINFLÜSSE

Dinge, die sich regelmäßig auf deine Stimmung und geistiges Wohlbefinden auswirken:

*Familie   Beziehung   Freundeskreis   Essen  
Gesundheit   Bewegung   Spiritualität   Arbeit  
Studium   Reisen   Schlaf   Finanzen   Hobbys*

Negative Einflüsse





“

Etwas ist vollkommen,  
wenn du es sein lassen  
kannst, wie es ist.

*Zen Spruch*



“

Es gibt zwei Arten sein Leben zu leben:  
entweder so, als wäre nichts ein Wunder,  
oder so, als wäre alles ein Wunder. Ich  
glaube an Letzteres.

*Albert Einstein*



“

Gefühle kommen und gehen wie Wolken  
am Himmel. Das achtsame Atmen ist  
mein Anker im Hier und Jetzt.

*Thich Nhat Hanh*