

In 30 Minuten
wissen Sie
mehr!



MINUTEN

Monika A. Pohl

Business- Meditation

GABAL

Monika A. Pohl

30 Minuten

Business-Meditation

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Umschlaggestaltung: die imprimatur, Hainburg
Umschlagkonzept: Martin Zech Design, Bremen
Lektorat: Dr. Sandra Krebs, GABAL Verlag GmbH, Offenbach
Zeichnungen: Peter Gauer, Starzach
Satz: Zerosoft, Timisoara (Rumänien)
Druck und Verarbeitung: Salzland Druck, Staßfurt

Die Abbildungen auf den Seiten 17 und 18 mit freundlicher Genehmigung der Bausinger GmbH, Yogazubehör und Meditationsbedarf: www.bausinger.de

© 2013 GABAL Verlag GmbH, Offenbach

Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck, auch auszugsweise, nur mit schriftlicher Genehmigung des Verlags.

Hinweis:

Das Buch ist sorgfältig erarbeitet worden. Dennoch erfolgen alle Angaben ohne Gewähr. Weder Autorin noch Verlag können für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus den im Buch gemachten Hinweisen resultieren, eine Haftung übernehmen.

Printed in Germany

ISBN 978-3-86200-856-8

In 30 Minuten wissen Sie mehr!

Dieses Buch ist so konzipiert, dass Sie in kurzer Zeit prägnante und fundierte Informationen aufnehmen können. Mithilfe eines Leitsystems werden Sie durch das Buch geführt. Es erlaubt Ihnen, innerhalb Ihres persönlichen Zeitkontingents (von 10 bis 30 Minuten) das Wesentliche zu erfassen.

Kurze Lesezeit

In 30 Minuten können Sie das ganze Buch lesen. Wenn Sie weniger Zeit haben, lesen Sie gezielt nur die Stellen, die für Sie wichtige Informationen beinhalten.

- **Alle wichtigen Informationen sind blau gedruckt.**
- Schlüsselfragen mit Seitenverweisen zu Beginn eines jeden Kapitels erlauben eine schnelle Orientierung: Sie blättern direkt auf die Seite, die Ihre Wissenslücke schließt.
- *Zahlreiche Zusammenfassungen innerhalb der Kapitel erlauben das schnelle Querlesen.*
- Ein Fast Reader am Ende des Buches fasst alle wichtigen Aspekte zusammen.
- Ein Register erleichtert das Nachschlagen.



Inhalt

Vorwort	6
1. Einführung in die Meditation	9
Mit Meditation Stress und Burnout vorbeugen	10
Unterstützende Haltungen, Gesten und Formeln	15
2. Kurzmeditationen für einen guten Start in den Tag	25
Gute-Laune-Meditation	26
Dynamische Meditation	30
Der Sonnengruß	32
3. Kurzmeditationen für mehr Gelassenheit am Arbeitsplatz	37
Atmung als Meditationsobjekt	38
Genuss als Fokus der Meditation	43
Steh- und Gehmeditation	47
Der Schultergruß	50
4. Kurzmeditationen für einen entspannten Feierabend	55
Achtsamkeitsbasierter Körper-Scan	56
Yogawalk für ein gesundes Herz	62
Der Mondgruß	67