

**brainLight®**

LIFE IN BALANCE



Anleitungen zur Achtsamkeit

*„Meditation ist angewandte  
Neurowissenschaft“*

*Dr. Ulrich Ott*



## Vorwort

**Unsere 10 Programme „Anleitungen zur Achtsamkeit“ kommen dem steigenden Bedürfnis nach Entschleunigung nach, das in breiten Schichten unserer Gesellschaft präsent ist. Neu an den Programmen, die von dem bekannten Psychologen und Neurowissenschaftler Dr. Ulrich Ott entwickelt und persönlich gesprochen wurden, ist die Vermittlung von Achtsamkeitstechniken in mehreren Schritten während der geistigen und körperlichen Entspannung durch audio-visuelle Tiefenentspannung mit oder ohne Shiatsu-Massage.**

Jedes der Programme hat eine Dauer von 10 Minuten und ist mit Musik von Frank Metzner unterlegt. In den ersten 5 Sitzungen vermittelt Dr. Ulrich Ott die grundlegenden Aspekte von Achtsamkeit, verbunden mit Übungen, mit denen Aufmerksamkeit, Körperwahrnehmung, geistige Offenheit und positive Emotionen entwickeln werden können. Die nachfolgenden Sitzungen befassen sich mit Anwendungen im Alltag, der achtsamen Kommunikation, der achtsamen Arbeit und dem achtsamen Genießen.

In der abschließenden 10. Sitzung werden einige der Übungen und zentralen Aussagen aus den vorherigen Sitzungen nochmals wiederholt, um die Erinnerung aufzufrischen und dem Anwender ein Gesamtbild der vielen Facetten von Achtsamkeit zu vermitteln.

## Gegenindikationen

**Bei Anwendungen mit einem audio-visuellen **brainLight**-System ohne Shiatsu-Massagesessel:** Wenn Sie Epileptiker\*in sind, einen Herzschrittmacher tragen oder schwanger sind, genießen Sie die Anwendung bitte ohne Visualisierungsbrille.

Bitte beachten Sie, dass geistige und körperliche Befindlichkeitsstörungen neben Stress auch eine körperliche Ursache haben können. Sprechen Sie deshalb bitte zur Abklärung einer anhaltenden Symptomatik mit Ihrem Hausarzt.

**Bei Anwendungen mit einem **brainLight**-Komplettsystem mit Shiatsu-Massagesessel:** Wenn Sie Epileptiker\*in sind, einen Herzschrittmacher tragen oder schwanger sind, genießen Sie die Anwendung bitte ohne Visualisierungsbrille.

Wenn Sie akut starke Rückenbeschwerden haben, an Osteoporose leiden, über 120 kg schwer sind oder Thrombose haben, wählen Sie bitte nur Programme ohne Massage. Sollten Sie schwanger sein, dann machen Sie bitte nur Anwendungen ohne Visualisierungsbrille und ohne Massage.

# Die **brainLight**-Entspannungstechnologie

Das **brainLight**-Tiefenentspannungssystem ist eine technologische Lösung, die verschiedene Entspannungstechniken miteinander kombiniert und unterstützt. Es handelt sich um ein audio-visuelles System, das mit Licht- und Tonimpulsen, die über Kopfhörer und Visualisierungsbrille übermittelt werden, schnell und zuverlässig vom angespannten Zustand in einen Entspannungszustand führt. Auch Ungeübte können so schnell vom Alltag abschalten und sich regenerieren.



Die Licht- und Tonfrequenzen, die in diesem Programmblock „**Anleitungen zur Achtsamkeit**“ zum Einsatz kommen, sind für jedes Programm sorgfältig ausgewählt und darauf ausgerichtet, das Gehirn in seiner Aufnahmefähigkeit zu unterstützen.

Wenn Sie die Programme in einem **brainLight**-System mit Shiatsu-Massagesessel anwenden, ist natürlich auch die Massage so gestaltet, dass sie die Programminhalte bestmöglich unterstützt.



## Sitzung 1: Einführung in Achtsamkeit

**Achtsamkeit ist die Wahrnehmung von dem, was im Hier und Jetzt geschieht. Diese hier vermittelte Sichtweise eröffnet eine neue, schönere und entspannendere Perspektive auf die Wirklichkeit jenseits vom Hamsterrad und innerer Wortmaschine.**

Denn oft bewegen wir uns gedanklich im Alltag zwischen Zukunft und Vergangenheit und sind nicht ganz bei dem, was wir gerade tun. Wir bewerten außerdem Vieles, was uns begegnet. Besser wäre es, die Tatsachen hinzunehmen wie sie sind, sowohl das was uns im Inneren bewegt, also beispielsweise die Gefühle, aber auch das Äußere wie Sehen, Hören und Riechen. Daraus entsteht eine Haltung des Wohlwollens und der Akzeptanz.

Machen Sie die Meditation „Einführung in Achtsamkeit“ 21 mal jeweils zur gleichen Tageszeit. Sie werden die Ergebnisse spüren.



## Sitzung 2: Achtsam atmen

**Wenn wir uns mit unserem Atem verbinden und diesen bewusst spüren, unterstützt dies unsere Präsenz im Hier und Jetzt. Oft driften wir dabei jedoch zurück in unsere Gedankenwelt zwischen Zukunft und Vergangenheit.**

Damit wir beim Atem bleiben, gibt es verschiedene Techniken, wie das bewusste Zählen der Atemzüge oder das Wiederholen von Wörtern wie „ein“ bei jedem Einatmen, „aus“ oder „Ruhe“ bei jedem Ausatmen. Erleben Sie eine Vorstellung erster Meditationstechniken ganz einfach zum Mitmachen.

Machen Sie diese Meditation 21 mal jeweils zur gleichen Tageszeit und lassen Sie sich vom Ergebnis überraschen.



## Sitzung 3: Achtsame Körperwahrnehmung

**In dieser Sitzung lernen Sie die Praxis des Body Scans kennen, bei der Sie mit Ihrer Aufmerksamkeit systematisch durch die einzelnen Regionen Ihres Körpers wandern und bei zunehmender Übung ein neues Körpergespür entwickeln können.**

Sie beginnen beim kleinen Zeh und hören beim Scheitel auf. Zum Schluss, immer in Verbindung mit dem bewussten Atmen, nehmen Sie Ihren Körper als Ganzes wahr.

Machen Sie diese Meditation 21 mal jeweils zur gleichen Tageszeit und spüren Sie das Ergebnis.



## Sitzung 4: Klärung durch Achtsamkeit

**In dieser Sitzung lernen Sie eine weitere Methode der Meditation kennen, die als „offenes Gewahrsein“ bezeichnet wird. Dabei fokussieren Sie sich auf kein einzelnes Objekt, sondern beobachten alles, was in Ihrem Bewusstseinsstrom auftaucht, ohne dies zu bewerten. Sie lassen den Strom der Gedanken und Empfindungen quasi ziehen, wie Wolken am Himmel.**

Wichtig ist hierbei, dass Sie Ihren Gedanken keine Energie geben oder an ihnen anhaften. Für den Fall, dass negative Gefühle in Ihnen aufsteigen, versuchen Sie gelassen zu bleiben und das Nachdenken darüber zu vermeiden. Es erfordert etwas Übung, den Vorgängen im eigenen Bewusstsein keine Energie zu geben. Hier hilft immer wieder die Fokussierung auf den Atem.

Machen Sie diese Meditation 21 mal jeweils zur gleichen Tageszeit.



## Sitzung 5: Wohlwollen und Mitgefühl

**Der achtsame Umgang mit sich selbst und anderen ist erlernbar. Die folgende Praxis beinhaltet eine grundlegende Haltung der Akzeptanz, des Wohlwollens und des Mitfühlens sowohl für den Lieblingsmenschen, als auch für diejenigen, die uns möglicherweise Böses zugefügt haben. Im Ergebnis steigt das eigene Wohlbefinden und das Immunsystem wird positiv beeinflusst.**

Dabei stellen Sie zunächst beispielsweise in Form eines goldenen Lichtbandes eine Verbindung zu Ihrem Lieblingsmenschen her. Beobachten Sie Ihre Gefühle beim längeren Halten dieser „goldenen“ Verbindung. Nach zwei Zwischenschritten, bei denen Sie gegenüber Freunden sowie Bekannten eine wohlwollende Haltung einnehmen, vergeben Sie im vierten Schritt dieser Meditation Menschen, die Ihnen Böses zugefügt haben. Sie versuchen einen Friedensschluss mit dieser Person und Sie werden mit großer Wahrscheinlichkeit die Kraft der Vergebung erspüren.

Im Ergebnis steigt das eigene Wohlbefinden und das Immunsystem wird positiv beeinflusst. Machen Sie diese Meditation 21 mal jeweils zur gleichen Tageszeit.



## Sitzung 6: Achtsamkeit im Alltag

**Es gibt im Alltag viele Gelegenheiten, sich in Achtsamkeit zu üben. Das kann das bewusste Spüren des Atems in der Warteschlange an der Kasse im Supermarkt sein oder die Konzentration auf jeden Bissen beim Einnehmen einer Mahlzeit.**

Auch das Lauschen auf den Gesang der Vögel auf dem Weg zur Arbeit stellt eine Übung in Achtsamkeit dar. 10 bis 20 Minuten dieser bewussten Fokussierungen reichen am Anfang aus, um positive Wirkungen zu erzielen.

Achtsamkeit kann unsere Lebensqualität deutlich erhöhen, unser Leben sehr viel angenehmer und sicherer machen. Sie darf, wie einige Meister der Meditation betonen, unser gesamtes Leben durchziehen.

Machen Sie diese Meditation 21 mal jeweils zur gleichen Tageszeit und lassen Sie sich von der Wirkung überraschen.



## Sitzung 7: Achtsame Kommunikation

**Achtsamkeit und das bewusste Erspüren des Atems wirken sich auf viele Lebensbereiche aus. Auch Ihr Umgang mit Ihren Mitmenschen wird davon profitieren. Wenn Sie durch die Praxis des achtsamen Atmens und der Körperwahrnehmung mehr in sich ruhen, agieren Sie im wahrsten Sinne des Wortes „selbst-bewusster“ und aus Ihrer inneren Mitte heraus. Dies wirkt sich auch auf Umgang und Kommunikation mit Ihrem Gegenüber aus.**

Sie erhalten hier Tipps für einen achtsamen Umgang mit Ihren Mitmenschen. Achten Sie beim nächsten Gespräch einmal auf Ihre Körperhaltung, blicken Sie Ihrem Gegenüber in die Augen – „ein Blick sagt oft mehr als tausend Worte“ – und nehmen Sie die kleinen Gesten zwischen den Worten Ihres Gesprächspartners wahr. Eine wertschätzende, freundliche Haltung bereichert nicht nur Ihr Gegenüber, sondern auch Sie selbst.

Machen Sie diese Meditation 21 mal jeweils zur gleichen Tageszeit. Sie werden das Ergebnis spüren.



## Sitzung 8: Achtsam arbeiten

**Achtsamkeit am Arbeitsplatz ist mittlerweile fester Bestandteil in vielen Unternehmen und wird dort aktiv gefördert.**

Achtsam zu arbeiten heißt, auf die Signale des Körpers zu achten und rechtzeitig kreative Ruhe- oder Bewegungspausen einzulegen, um anschließend motiviert und leistungsfähig weiter zu arbeiten.

Ihre--- Arbeit und deren Nutzen in den allgemeinen wirtschaftlichen und gesellschaftlichen Kontext zu stellen, kann Sie dabei unterstützen, Durststrecken auf der Arbeit zu überwinden. Die Gruppendynamik, die durch die Praxis der Achtsamkeit in Ihrer Abteilung entstehen kann, wird sicherlich auch die Arbeitsatmosphäre beflügeln.

Machen Sie diese Meditation 21 mal jeweils zur gleichen Tageszeit.



## Sitzung 9: Achtsam genießen

**Achtsam genießen bedeutet, sich ganz der Entspannung hinzugeben und sie mit allen Sinnen bewusst zu erleben.**

Diese Meditation möchte Sie einladen, Ihren Körper als Ganzes wahrzunehmen, Ihren Atem im Zentrum Ihres Körpers zu erspüren und mit den Licht- und Tonstimuli zu verschmelzen. Versuchen Sie diesen Entspannungsgenuss mit in Ihren Alltag zu nehmen und sich der Blume am Wegesrand oder dem Gesang einer Amsel als Genussmoment bewusst zu werden.

Schaffen Sie sich darüber hinaus Genussinseln in Form einer Massage durch Ihren Partner oder für ihn oder einem Vollbad bei schöner Musik. Genussmomente helfen Ihnen, ein Leben in Balance zu führen und Ihre Lebensqualität zu steigern.

Machen Sie diese Meditation 21 mal jeweils zur gleichen Tageszeit.

Be  
here  
now.



## Sitzung 10: Achtsam sein

**Sie haben während der letzten neun Sitzungen erfahren, dass Achtsamkeit eine Lebenshaltung ist. Alles was wir tun, können wir achtlos tun oder mit Achtsamkeit.**

Hier dürfen Sie dies mit Übungen aus allen bisherigen Sitzungen nochmals vertiefen. In den ersten 5 Übungen haben Sie das Prinzip von Achtsamkeit kennengelernt. Sie durften Ihre Aufmerksamkeit, Körperwahrnehmung, geistige Offenheit und positive Emotionen entwickeln.

Alltagstauglich wurde dies im zweiten Teil des Gesamtblocks: In achtsamer Kommunikation, Arbeit und Genießen profitieren Sie direkt von dem vorangegangenen Praxisteil.

Sie haben pro wiederholter Praxis jeweils etwa eine Minute Zeit, dorthinein zu finden. Machen Sie diese Meditation 21 mal jeweils zur gleichen Tageszeit.

## Über den Autor der Programme



Foto: ©Anna Voelske

### **Dr. Ulrich Ott** **Diplom-Psychologe**

Dr. Ulrich Ott ist Diplom-Psychologe und erforscht an der Justus-Liebig-Universität in Gießen veränderte Bewusstseinszustände.

Sein Forschungsschwerpunkt sind Effekte von Meditation auf die Funktion und Struktur des Gehirns, die er am Bender Institute of Neuroimaging mittels Magnetresonanztomographie untersucht.

Er ist einer der bekanntesten Meditationsforscher in Deutschland und Autor des Bestsellers „Meditation für Skeptiker“.

# Impressum

Autor (Programmtexte): **Dr. Ulrich Ott, Diplom-Psychologe**

Bender Institute of Neuroimaging, Justus-Liebig-Universität Gießen

Otto-Behaghel-Straße 10H, 35394 Gießen, ott@bion.de

Sprecher Haupttext: **Dr. Ulrich Ott**

Sprecherin Programmansage: **Sabrina Sauer**

Musik & Tontechnik: **Frank Metzner**, Tonstudio Dreamland

Auswahl Licht- und Tonfrequenzen: **Sabrina Sauer**

Massageprogrammierung: **Reinhold Sauer**

© 2019 **brainLight** GmbH.

Alle Rechte vorbehalten.

Kein Teil dieser Broschüre darf in irgendeiner Form (Druck, Fotokopie, Mikrofilm oder mit einem anderen Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung der **brainLight** GmbH reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme verarbeitet oder vervielfältigt werden.

# brainLight®

LIFE IN BALANCE

**brainLight** GmbH

Hauptstraße 52

63773 Goldbach / Deutschland

Telefon: +49 (0) 6021 59070

E-Mail: [info@brainlight.de](mailto:info@brainlight.de)

Preisgekrönt. Regelmäßig.



[www.brainlight.de](http://www.brainlight.de)

