

Die Kunst des Nicht-Einmischens

Meditationstagebuch

Persönliche Notizen von: _____

Impressum

Texte: © 2023 Copyright by Manuel Schneider

Umschlag: © 2023 Copyright by Manuel Schneider

Icons: © 2023 FreePik by Flaticons.com

Verantwortlich

für den Inhalt: Manuel Schneider
Am Holzberg 2
57629 Atzelgift
training@KONZIO.de

Die Kunst des Nicht-Einmischens

Oder: Qualifiziertes Nichts-Tun

Meditation ist alles, was in der Zeit in einem passiert, in der man reglos schweigend sitzt.

Die Langeweile ist Meditation. Die Knie-, Rücken- und Nackenschmerzen sind Meditation. Die störenden Gedanken sind Meditation. Das Grummeln im Bauch ist Meditation.

Ziel des meditieren ist es, einen Beobachter in sich zu entwickeln, der die eigenen Gedanken und Empfindungen erspürt, ohne diese zu bewerten oder sich davon mitreißen zu lassen.

Meditation ist die Kunst des Nicht-Einmischens.

Meditation ist das Werkzeug um den normalen Zustand des „Seins“ zu erkennen: Den Geist erleben ohne Ablenkung und ohne Interferenzen durch die Sinne.

Wie das Wasser des Sees durch Wind, Strömung und Sonnenlicht beeinflusst wird, wodurch sich die Oberfläche des Sees kräuselt und Wellen wirft, so wird auch unser „Sein“ durch die Um- und Mitwelt beeinflusst. Erkenne die Natur des glatten, klaren Wassers ohne Interferenzen und Verzerrungen.

Über die Nutzung des Meditations-Tagebuchs

Dieses Buch soll Dir helfen einen leichteren Zugang zu einer Routine der regelmäßigen Meditation zu finden. Dazu notierst Du Dir verschiedene Daten vor und nach der Meditation und kannst so selbstständig Deine Praxis verbessern.

Hier die Liste der Daten und deren Bedeutung:

- **Datum und Tag der Woche:** Halte fest, an welchen Tagen Du meditiert hast. Dadurch kannst Du erkennen, ob Du gleichmäßig in der Woche meditierst oder nur an Werktagen oder Wochenenden.
- **Uhrzeit:** Notiere die Uhrzeit und erkenne, ob Du besser morgens oder abends, in der Mittagspause oder vor dem Abendessen meditieren kannst.
- **Ort:** Schreibe auf wo Du meditierst. Bei der Analyse kannst Du später erkennen, ob ein bestimmter Ort Dir vielleicht eine tiefere Meditation erlaubt als ein anderer.
- **Geplante Dauer:** Entscheide wie lange Du meditieren möchtest. Damit kannst Du erkennen, ob eine bestimmte Dauer Dir guttut. Halte Dich an die geplante Dauer.
- **Check-In VOR der Meditation:**
 - Bewerte Dein Energie-Niveau auf einer Skala von 0-100%.
 - Markiere Deinen derzeitigen Gefühls-Emoji. Fühlst Du Dich eher angenehm, neutral oder unangenehm?

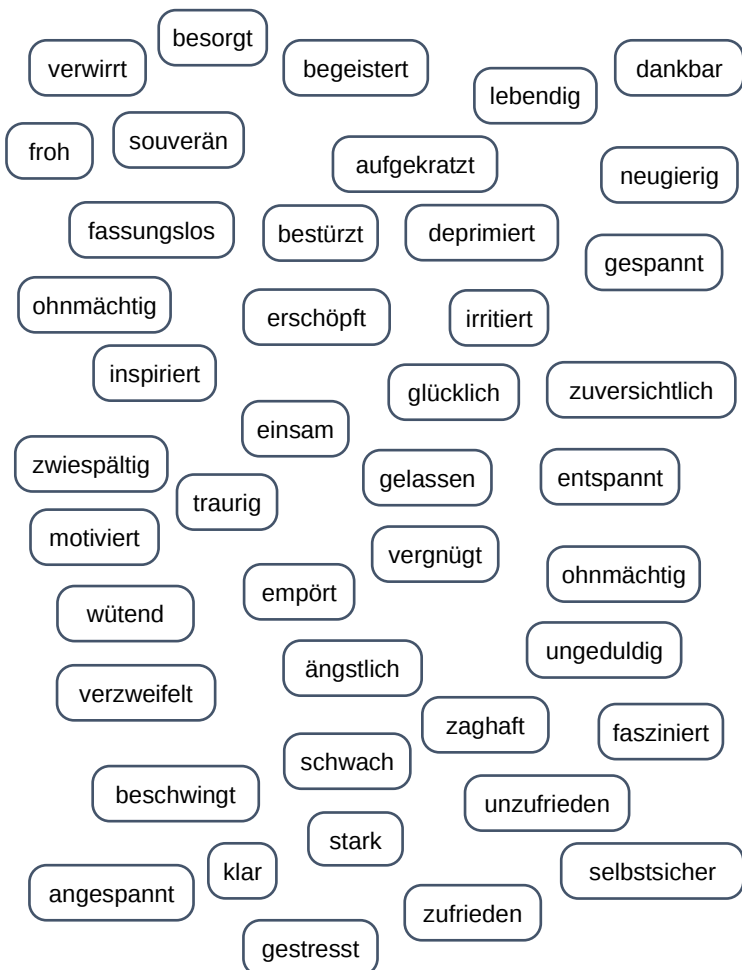
- Notiere Dir Dein Gefühl heute, vor der Meditation. Schau Dir dazu auch den Spickzettel zu den Gefühlen auf der folgenden Seite an.
- **Check-Out NACH der Meditation:** Vergleiche Dein Energie-Niveau und Deine Gefühlslage mit der Bewertung vor der Meditation.
 - Bewerte Dein Energie-Niveau auf der Skala. Hat sich etwas geändert?
 - Markiere Deinen derzeitigen Gefühls-Emoji. Hat sich etwas an der vorigen Bewertung geändert? Bist Du jetzt eher angenehm, neutral oder unangenehm gestimmt?
 - Notiere Dir auch Dein Gefühl nach der Meditation. Schau Dir dazu auch den Spickzettel zu den Gefühlen auf der folgenden Seite an.
- Zum Schluss kannst Du Dir noch Gedanken und Bemerkungen zur heutigen Sitzung notieren.

Wenn Du Deine Einträge über die Zeit vergleichst, erkennst Du vielleicht ein Muster. Du könntest erkennen, dass 25 Minuten die beste Dauer für die Meditation am Vormittag sind, oder dass Du in Deinem Arbeitszimmer jeweils eine tiefere Erfahrung mit Meditation machen konntest.

Das Notieren Deiner Gefühle hilft Dir dabei Gefühle auszudrücken. Du bekommst wieder Worte für Dein Fühlen, denn „gut“ ist kein Gefühl. Indem wir lernen, unsere Gefühle klarer und direkter auszudrücken, können wir uns besser verständlich machen und unsere Beziehungen zu anderen verbessern.

Spickzettel Gefühle

Die folgenden Wörter sollen Dir helfen Deine Gefühle besser auszudrücken:



Datum:

Tag:

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

Uhrzeit:

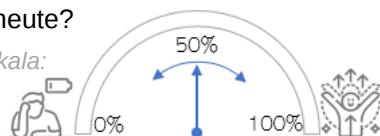
Ort:

geplante Dauer:

Check-In VOR der Meditation:

- Wie ist dein Energielevel heute?

Markiere die Stelle auf der Skala:



- Wie fühlst Du Dich?

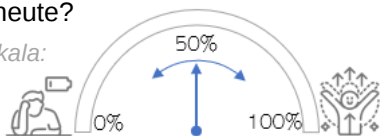


Ich fühle mich _____.

Check-Out NACH der Meditation:

- Wie ist dein Energielevel heute?

Markiere die Stelle auf der Skala:



- Wie fühlst Du Dich?



Ich fühle mich _____.

Gedanken oder Notizen zum Verlauf der Meditation:



Datum:

Tag:

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

Uhrzeit:

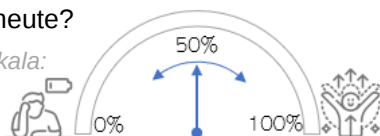
Ort:

geplante Dauer:

Check-In VOR der Meditation:

- Wie ist dein Energielevel heute?

Markiere die Stelle auf der Skala:



- Wie fühlst Du Dich?

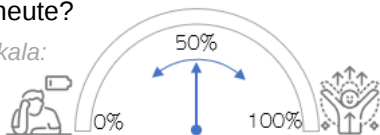


Ich fühle mich _____.

Check-Out NACH der Meditation:

- Wie ist dein Energielevel heute?

Markiere die Stelle auf der Skala:



- Wie fühlst Du Dich?



Ich fühle mich _____.

Gedanken oder Notizen zum Verlauf der Meditation:



Datum:

Tag:

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

Uhrzeit:

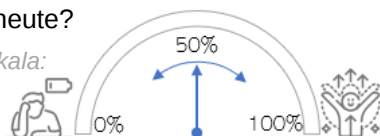
Ort:

geplante Dauer:

Check-In VOR der Meditation:

- Wie ist dein Energielevel heute?

Markiere die Stelle auf der Skala:



- Wie fühlst Du Dich?

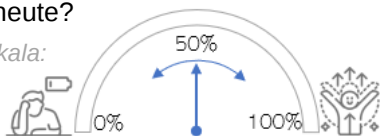


Ich fühle mich _____.

Check-Out NACH der Meditation:

- Wie ist dein Energielevel heute?

Markiere die Stelle auf der Skala:



- Wie fühlst Du Dich?



Ich fühle mich _____.

Gedanken oder Notizen zum Verlauf der Meditation:



Datum:

Tag:

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

Uhrzeit:

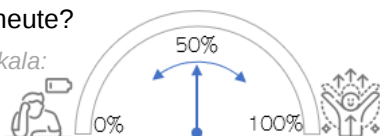
Ort:

geplante Dauer:

Check-In VOR der Meditation:

- Wie ist dein Energielevel heute?

Markiere die Stelle auf der Skala:



- Wie fühlst Du Dich?

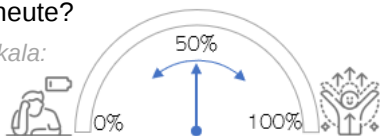


Ich fühle mich _____.

Check-Out NACH der Meditation:

- Wie ist dein Energielevel heute?

Markiere die Stelle auf der Skala:



- Wie fühlst Du Dich?



Ich fühle mich _____.

Gedanken oder Notizen zum Verlauf der Meditation:



Datum:

Tag:

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

Uhrzeit:

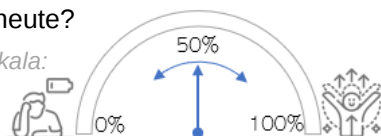
Ort:

geplante Dauer:

Check-In VOR der Meditation:

- Wie ist dein Energielevel heute?

Markiere die Stelle auf der Skala:



- Wie fühlst Du Dich?

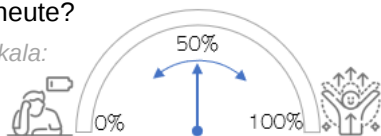


Ich fühle mich _____.

Check-Out NACH der Meditation:

- Wie ist dein Energielevel heute?

Markiere die Stelle auf der Skala:



- Wie fühlst Du Dich?



Ich fühle mich _____.

Gedanken oder Notizen zum Verlauf der Meditation:



Datum:

Tag:

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

Uhrzeit:

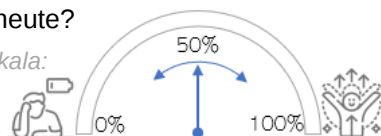
Ort:

geplante Dauer:

Check-In VOR der Meditation:

- Wie ist dein Energielevel heute?

Markiere die Stelle auf der Skala:



- Wie fühlst Du Dich?

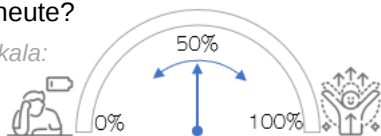


Ich fühle mich _____.

Check-Out NACH der Meditation:

- Wie ist dein Energielevel heute?

Markiere die Stelle auf der Skala:



- Wie fühlst Du Dich?



Ich fühle mich _____.

Gedanken oder Notizen zum Verlauf der Meditation:



Datum:

Tag:

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

Uhrzeit:

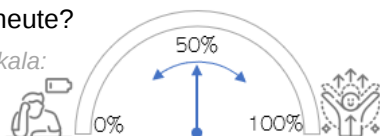
Ort:

geplante Dauer:

Check-In VOR der Meditation:

- Wie ist dein Energielevel heute?

Markiere die Stelle auf der Skala:



- Wie fühlst Du Dich?

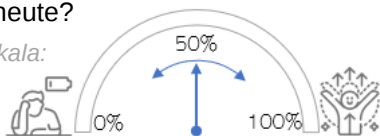


Ich fühle mich _____.

Check-Out NACH der Meditation:

- Wie ist dein Energielevel heute?

Markiere die Stelle auf der Skala:



- Wie fühlst Du Dich?



Ich fühle mich _____.

Gedanken oder Notizen zum Verlauf der Meditation:



Datum:

Tag:

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

Uhrzeit:

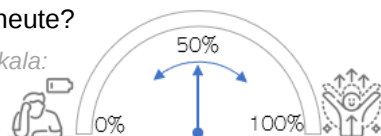
Ort:

geplante Dauer:

Check-In VOR der Meditation:

- Wie ist dein Energielevel heute?

Markiere die Stelle auf der Skala:



- Wie fühlst Du Dich?

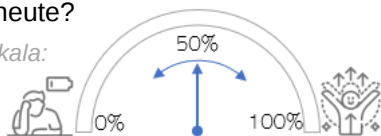


Ich fühle mich _____.

Check-Out NACH der Meditation:

- Wie ist dein Energielevel heute?

Markiere die Stelle auf der Skala:



- Wie fühlst Du Dich?



Ich fühle mich _____.

Gedanken oder Notizen zum Verlauf der Meditation:



Datum:

Tag:

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

Uhrzeit:

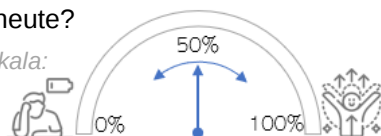
Ort:

geplante Dauer:

Check-In VOR der Meditation:

- Wie ist dein Energielevel heute?

Markiere die Stelle auf der Skala:



- Wie fühlst Du Dich?

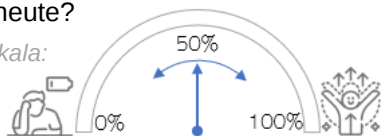


Ich fühle mich _____.

Check-Out NACH der Meditation:

- Wie ist dein Energielevel heute?

Markiere die Stelle auf der Skala:



- Wie fühlst Du Dich?



Ich fühle mich _____.

Gedanken oder Notizen zum Verlauf der Meditation:



Datum:

Tag:

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

Uhrzeit:

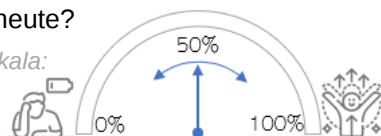
Ort:

geplante Dauer:

Check-In VOR der Meditation:

- Wie ist dein Energielevel heute?

Markiere die Stelle auf der Skala:



- Wie fühlst Du Dich?

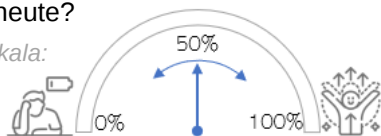


Ich fühle mich _____.

Check-Out NACH der Meditation:

- Wie ist dein Energielevel heute?

Markiere die Stelle auf der Skala:



- Wie fühlst Du Dich?



Ich fühle mich _____.

Gedanken oder Notizen zum Verlauf der Meditation:



Datum:

Tag:

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

Uhrzeit:

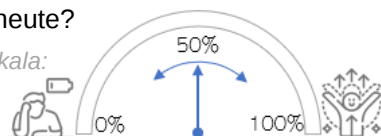
Ort:

geplante Dauer:

Check-In VOR der Meditation:

- Wie ist dein Energielevel heute?

Markiere die Stelle auf der Skala:



- Wie fühlst Du Dich?

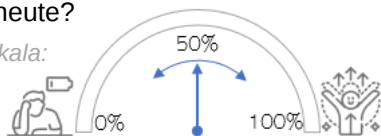


Ich fühle mich _____.

Check-Out NACH der Meditation:

- Wie ist dein Energielevel heute?

Markiere die Stelle auf der Skala:



- Wie fühlst Du Dich?



Ich fühle mich _____.

Gedanken oder Notizen zum Verlauf der Meditation:



Datum:

Tag:

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

Uhrzeit:

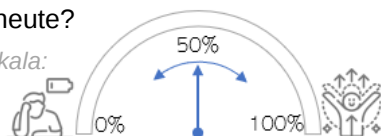
Ort:

geplante Dauer:

Check-In VOR der Meditation:

- Wie ist dein Energielevel heute?

Markiere die Stelle auf der Skala:



- Wie fühlst Du Dich?

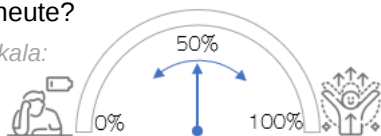


Ich fühle mich _____.

Check-Out NACH der Meditation:

- Wie ist dein Energielevel heute?

Markiere die Stelle auf der Skala:



- Wie fühlst Du Dich?



Ich fühle mich _____.

Gedanken oder Notizen zum Verlauf der Meditation:



Datum:

Tag:

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

Uhrzeit:

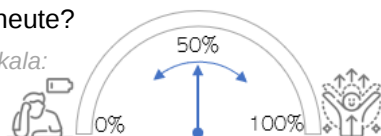
Ort:

geplante Dauer:

Check-In VOR der Meditation:

- Wie ist dein Energielevel heute?

Markiere die Stelle auf der Skala:



- Wie fühlst Du Dich?

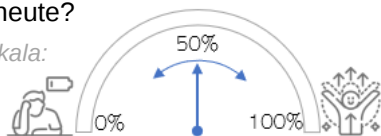


Ich fühle mich _____.

Check-Out NACH der Meditation:

- Wie ist dein Energielevel heute?

Markiere die Stelle auf der Skala:



- Wie fühlst Du Dich?



Ich fühle mich _____.

Gedanken oder Notizen zum Verlauf der Meditation:



Datum:

Tag:

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

Uhrzeit:

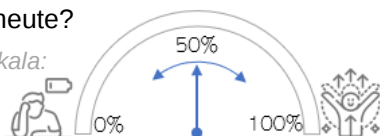
Ort:

geplante Dauer:

Check-In VOR der Meditation:

- Wie ist dein Energielevel heute?

Markiere die Stelle auf der Skala:



- Wie fühlst Du Dich?

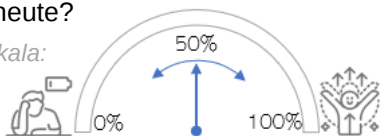


Ich fühle mich _____.

Check-Out NACH der Meditation:

- Wie ist dein Energielevel heute?

Markiere die Stelle auf der Skala:



- Wie fühlst Du Dich?



Ich fühle mich _____.

Gedanken oder Notizen zum Verlauf der Meditation:



Datum:

Tag:

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

Uhrzeit:

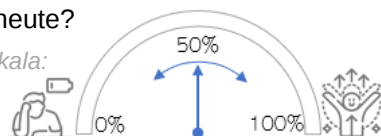
Ort:

geplante Dauer:

Check-In VOR der Meditation:

- Wie ist dein Energielevel heute?

Markiere die Stelle auf der Skala:



- Wie fühlst Du Dich?

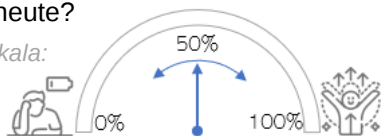


Ich fühle mich _____.

Check-Out NACH der Meditation:

- Wie ist dein Energielevel heute?

Markiere die Stelle auf der Skala:



- Wie fühlst Du Dich?



Ich fühle mich _____.

Gedanken oder Notizen zum Verlauf der Meditation:



Datum:

Tag:

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

Uhrzeit:

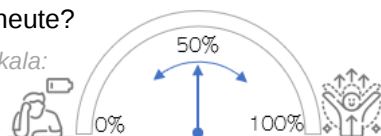
Ort:

geplante Dauer:

Check-In VOR der Meditation:

- Wie ist dein Energielevel heute?

Markiere die Stelle auf der Skala:



- Wie fühlst Du Dich?

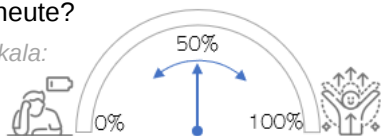


Ich fühle mich _____.

Check-Out NACH der Meditation:

- Wie ist dein Energielevel heute?

Markiere die Stelle auf der Skala:



- Wie fühlst Du Dich?



Ich fühle mich _____.

Gedanken oder Notizen zum Verlauf der Meditation:



Datum:

Tag:

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

Uhrzeit:

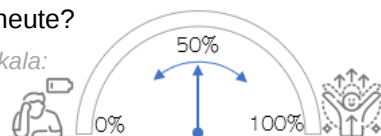
Ort:

geplante Dauer:

Check-In VOR der Meditation:

- Wie ist dein Energielevel heute?

Markiere die Stelle auf der Skala:



- Wie fühlst Du Dich?

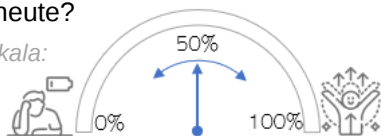


Ich fühle mich _____.

Check-Out NACH der Meditation:

- Wie ist dein Energielevel heute?

Markiere die Stelle auf der Skala:



- Wie fühlst Du Dich?



Ich fühle mich _____.

Gedanken oder Notizen zum Verlauf der Meditation:



Datum:

Tag:

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

Uhrzeit:

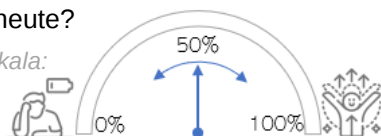
Ort:

geplante Dauer:

Check-In VOR der Meditation:

- Wie ist dein Energielevel heute?

Markiere die Stelle auf der Skala:



- Wie fühlst Du Dich?

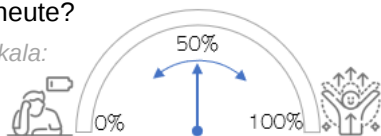


Ich fühle mich _____.

Check-Out NACH der Meditation:

- Wie ist dein Energielevel heute?

Markiere die Stelle auf der Skala:



- Wie fühlst Du Dich?



Ich fühle mich _____.

Gedanken oder Notizen zum Verlauf der Meditation:



Datum:

Tag:

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

Uhrzeit:

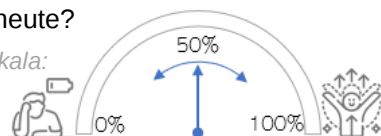
Ort:

geplante Dauer:

Check-In VOR der Meditation:

- Wie ist dein Energielevel heute?

Markiere die Stelle auf der Skala:



- Wie fühlst Du Dich?

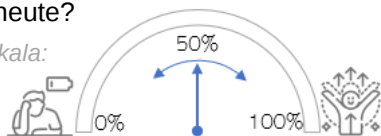


Ich fühle mich _____.

Check-Out NACH der Meditation:

- Wie ist dein Energielevel heute?

Markiere die Stelle auf der Skala:



- Wie fühlst Du Dich?



Ich fühle mich _____.

Gedanken oder Notizen zum Verlauf der Meditation:



Datum:

Tag:

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

Uhrzeit:

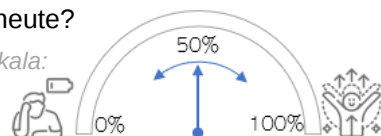
Ort:

geplante Dauer:

Check-In VOR der Meditation:

- Wie ist dein Energielevel heute?

Markiere die Stelle auf der Skala:



- Wie fühlst Du Dich?

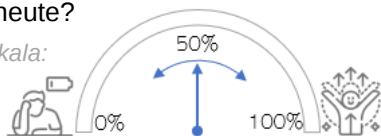


Ich fühle mich _____.

Check-Out NACH der Meditation:

- Wie ist dein Energielevel heute?

Markiere die Stelle auf der Skala:



- Wie fühlst Du Dich?



Ich fühle mich _____.

Gedanken oder Notizen zum Verlauf der Meditation:



Datum:

Tag:

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

Uhrzeit:

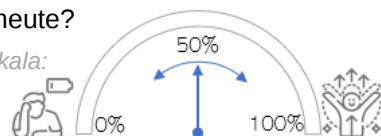
Ort:

geplante Dauer:

Check-In VOR der Meditation:

- Wie ist dein Energielevel heute?

Markiere die Stelle auf der Skala:



- Wie fühlst Du Dich?

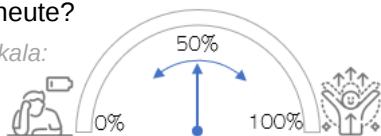


Ich fühle mich _____.

Check-Out NACH der Meditation:

- Wie ist dein Energielevel heute?

Markiere die Stelle auf der Skala:



- Wie fühlst Du Dich?



Ich fühle mich _____.

Gedanken oder Notizen zum Verlauf der Meditation:



Dieses Buch wurde erstellt von
KONZIO mit
Herz, Hand und Verstand!



www.KONZIO.de