



# MACH MAL OM

gemeinsam | kraft tanken | gelassen leben

## Trainingsleitfaden

zum Geschenkbuch

Mehr zum  
Thema:



gemeinsam | kraft tanken | gelassen leben

*„Genau genommen, leben sehr wenige Menschen in der Gegenwart.  
Die meisten bereiten sich vor, demnächst zu leben.“*

*Jonathan Swift - irischer Schriftsteller und Satiriker*

# INHALT

VORWORT			4
EINFÜHRUNG			5
5 WOCHEN – 5 ÜBUNGEN			6
ÜBUNG 1	AM MORGEN	5 Minuten ATEM-ÜBUNG	7
ÜBUNG 2	AM VORMITTAG	5 Minuten GEH-ÜBUNG	8
ÜBUNG 3	AM MITTAG	5 Minuten ESS-ÜBUNG	9
ÜBUNG 4	AM NACHMITTAG	5 Minuten POSITIV-ÜBUNG	10
ÜBUNG 5	AM ABEND	5 Minuten LOSLASS-ÜBUNG	11
SCHLUSSWORT			13
IMPRESSUM			14

# VORWORT

Liebe Lesende,

das Geschenkbuch Mach Mal OM habe ich gemeinsam mit Herrn Schaller von sheepworld® im Mai 2019 geplant. Die Idee war, Menschen in einer beschleunigten und stressgeplagten Gesellschaft die wohltuende und gesunderhaltende Wirkung von meditativen Übungen zugänglich zu machen. Und das auf eine neue, humorvolle Art und Weise.

Jetzt, als ich diese Zeilen schreibe, hat uns alle die Corona-Krise im Griff. Sie erhöht das Stresslevel und die psychischen Belastungen noch mehr. Deshalb haben wir uns entschlossen, dieses MACH MAL OM Training zum gleichnamigen Geschenkbuch zur Verfügung zu stellen.

Das Motto des Trainings: gemeinsam I kraft tanken I gelassen leben.

Daraus ist nun die Aktion MACH MAL MIT - MACH MAL OM gewachsen, bei der viele Menschen gemeinsam Kraft tanken, um gelassener zu leben.

**Wir bedanken uns bei allen, die die Aktion MACH MAL MIT - MACH MAL OM unterstützen und allen, die mitmachen.**

Bleibt kraftvoll gelassen

Johann Beck  
[www.mach-mal-om.de](http://www.mach-mal-om.de)

# EINFÜHRUNG

In der Krise sind Körper, Geist und Seele tagtäglich einem erhöhten gesundheitsschädlichen Stresslevel ausgesetzt. Mit dem Training MACH MAL OM kannst Du gegensteuern. Der Schwerpunkt liegt auf der Stärkung des seelischen und damit gleichzeitig des körperlichen Immunsystems.

Kern des Trainings sind meditativ basierte Übungen. Die positive Wirkung von solchen Übungen ist durch jahrtausendealtes Erfahrungswissen und neueste wissenschaftliche Studien belegt. Im Training MACH MAL OM habe ich fünf Übungen zusammengestellt und etwas vereinfacht, damit Du sie leicht in Deinen Alltag integrieren kannst.

Das Training dauert 5 Wochen. Du startest die erste Woche mit einer Übung, nimmst die nächste Woche die zweite Übung dazu, dann die dritte und so weiter. Nach den 5 Wochen macht es dann natürlich Sinn, dass Du die täglichen 5 Übungen beibehältst.

Das Grundprinzip der Übungen ist es, Abstand zu unseren Gedanken zu gewinnen. Denn oft machen die Gedanken über eine Situation mehr Stress als die Situation selbst. Die Übungen helfen Dir dabei, bewusster und gelassener in schwierigen Situationen zu reagieren. Und Du kannst durch diese Übungen immer wieder innere Kraft tanken.

*„Wir übernehmen durch die Konzentration auf das, was wirklich Jetzt ist, die Herrschaft über unsere Gedanken und lassen nicht zu, dass sie uns mit ihrer Negativität besetzen und bestimmen. Herr seiner Gedanken zu sein, heißt: Sich auf den Augenblick des Lebens konzentrieren zu können, sich nicht in seinen Gedanken zu verlieren. Das will geübt sein, immer und immer wieder. Das wirkliche Leben ist immer nur im Hier und Jetzt und nicht in den Gedanken, was war und kommen könnte.“*

*Doris Zölls, Zen Meisterin – Newsletter zur Corona-Krise 30. März 2020*

# 5 WOCHEN - 5 ÜBUNGEN

Führe in Deiner ersten Trainingswoche die erste Übung täglich durch. Dann nimmst Du in der zweiten Woche die zweite Übung dazu. Das heißt, in Deiner zweiten Trainingswoche machst Du täglich die erste und die zweite Übung und so weiter.

Hier Dein Trainingsplan. Am Ende einer Trainingswoche kannst Du stolz ein Häkchen für „ge-schaf-ft“ machen und am Schluss einen ganz großen Haken.

<b>WOCHE 1</b>			
ÜBUNG 1	AM MORGEN	5 Minuten ATEM-ÜBUNG	<input type="checkbox"/>
<b>WOCHE 2</b>			
ÜBUNG 1	AM MORGEN	5 Minuten ATEM-ÜBUNG	<input type="checkbox"/>
+ ÜBUNG 2	AM VORMITTAG	5 Minuten GEH-ÜBUNG	
<b>WOCHE 3</b>			
ÜBUNG 1	AM MORGEN	5 Minuten ATEM-ÜBUNG	<input type="checkbox"/>
ÜBUNG 2	AM VORMITTAG	5 Minuten GEH-ÜBUNG	
+ ÜBUNG 3	AM MITTAG	5 Minuten ESS-ÜBUNG	
<b>WOCHE 4</b>			
ÜBUNG 1	AM MORGEN	5 Minuten ATEM-ÜBUNG	<input type="checkbox"/>
ÜBUNG 2	AM VORMITTAG	5 Minuten GEH-ÜBUNG	
ÜBUNG 3	AM MITTAG	5 Minuten ESS-ÜBUNG	
+ ÜBUNG 4	AM NACHMITTAG	5 Minuten POSITIV-ÜBUNG	
<b>WOCHE 5</b>			
ÜBUNG 1	AM MORGEN	5 Minuten ATEM-ÜBUNG	<input type="checkbox"/>
ÜBUNG 2	AM VORMITTAG	5 Minuten GEH-ÜBUNG	
ÜBUNG 3	AM MITTAG	5 Minuten ESS-ÜBUNG	
ÜBUNG 4	AM NACHMITTAG	5 Minuten POSITIV-ÜBUNG	
ÜBUNG 5	AM ABEND	5 Minuten LOSLASS-ÜBUNG	
<b>Das ganze MACH MAL OM Training „ge-schaf-ft“.</b>			<input type="checkbox"/>

*Mein Tipp:*

*Ab WOCHE 6 einfach mit den 5 Übungen täglich weitermachen.*

*Es ist nämlich wie im Sport. Die besten Erfolge bringt regelmäßiges Training.*

# Woche 1

## Übung 1



## Übung 1

### AM MORGEN

### 5 Minuten ATEM-ÜBUNG

Am Morgen, am besten bevor alle anderen aufgestanden sind, machst Du diese ATEM-ÜBUNG. Setz Dich auf einen Stuhl, ohne Dich anzulehnen. Die Handflächen liegen auf den Oberschenkeln. Der Rücken ist gerade, der Nacken lang und der Blick etwas nach unten gerichtet. Die Augen schließen, wenn möglich durch die Nase atmen. Du beobachtest nun nur den Atem. Kommen Gedanken, bemerkst Du das und lässt sie dann weiterziehen. Wieder zurück zum Atem. Wenn Gedanken Dich ablenken wollen, wieder zurück zum Atem. Nur den Atem beobachten.

# WOCHE 2

Übung 1 + Übung 2



## Übung 2

### AM VORMITTAG

### 5 Minuten GEH-ÜBUNG

Bei der GEH-ÜBUNG legst Du Deine Aufmerksamkeit nicht auf den Atem, sondern auf jeden Deiner Schritte. Wie der Fuß aufsetzt, abrollt, sich wieder hebt, und so weiter. Auch hier gilt, dass Du Gedanken zwar wahrnimmst, sie aber weiterziehen lässt. Wenn Du bemerkst, dass Dich ein Gedanke besetzt hat, einfach wieder zurück zu Deinen Schritten. Bleib dabei, wie bei allen Übungen, entschlossen, aber immer freundlich zu Dir selbst.

Du musst übrigens nicht 5 Minuten am Stück gehen. Du gehst ja sowieso jeden Vormittag. Du kannst dabei auch Deine 5 Minuten nach und nach sammeln.

# WOCHE 3

Übung 1 + Übung 2 + Übung 3



## Übung 3

### AM MITTAG

### 5 Minuten ESS-ÜBUNG

Meistens essen und trinken wir sehr unbewusst. Das heißt, wir bekommen oft gar nicht richtig mit, was wir zu uns nehmen. Achtsames Essen ist anders. Du nimmst das Essen mit allen Sinnen wahr und lässt Dir Zeit dabei. Du siehst das Essen bewusst an. Du riechst es. Du hörst es vielleicht sogar, zum Beispiel das Wasser, wenn Du es einschenkst oder den Apfel, wie er knackt, wenn Du reinbeißt. Du fühlst das Essen, warm oder kalt, die Nuss in der Hand, die Beere zwischen den Fingern. Du schmeckst alles viel intensiver, wenn Du achtsam isst. Und Du wirst auch mit weniger Essen richtig satt.



# WOCHE 4

Übung 1 + Übung 2 + Übung 3 + Übung 4

## Übung 4

### AM NACHMITTAG

### 5 Minuten POSITIV-ÜBUNG

Die Evolution hat unser Gehirn so konstruiert, dass es Negatives schneller wahrnimmt und länger im Gedächtnis behält. Das hat in der Urzeit die Überlebenschancen erhöht, denn es lauerten ja überall Gefahren. Leider funktioniert unser Gehirn auch heute noch so. Wir können es aber umprogrammieren. Das geht so:

1. Positives bewusst wahrnehmen
2. Einige Sekunden dabei verweilen
3. In den Körper einsickern lassen

Auch hier brauchen es nicht 5 Minuten am Stück sein. Du kannst den ganzen Nachmittag positive Momente sammeln.

# WOCHE 5

Übung 1 + Übung 2 + Übung 3 + Übung 4 + Übung 5



## Übung 5

### AM ABEND

### 5 Minuten LOSLASS-ÜBUNG

Du übst das Loslassen von Dingen, die Dich belasten. Zunächst nimmst Du die Körperhaltung wie bei der ATEM-ÜBUNG ein (wie weiter vorne beschrieben). Du machst ein paar Atemzüge. Dann stellst Du Dir vor, dass sich unten in Deinem Bauch eine Schale befindet. Du sammelst mit jedem Einatmen in diese Schale das, was Dich belastet, was Dich nervt, was Dich bedrückt. Mit dem Ausatmen leerst Du dann die Schale in die Erde unter Dir. Einatmen – sammeln, sammeln, sammeln. Ausatmen – leeren, leeren, leeren.

Zum Schluss noch ein paar Atemzügen und nur den Atem beobachten.



*Ein Meditationsschüler kam zu seinem Lehrer:  
„Meine Meditationen sind furchtbar. Ich bin dauernd  
abgelenkt, denke an alles Mögliche, meine Glieder tun  
weh und ich schlafe immer ein.“*

*Der Lehrer antwortete schlicht: „Das geht vorüber.“*

*Eine Woche später kam der Schüler wieder und sagte:  
„Meine Meditationen sind herrlich, ich bin total klar,  
konzentriert und im Frieden.“*

*Der Lehrer antwortete schlicht: „Das geht vorüber.“*

*Buddhistische Anekdote – Autor unbekannt*

# SCHLUSSWORT

Herzlichen Dank dafür, dass Du das Training mitgemacht hast. Du wirst mir recht geben, dass das gar nicht so einfach ist. Da braucht es schon eine große Portion Durchhaltevermögen und Entschlossenheit.

Ich hoffe, dass möglichst viele Deinem Beispiel folgen. Denn dann bauen wir gemeinsam Kraft und Gelassenheit in unserer Gesellschaft auf. So können wir die Krise als Chance nutzen und kraftvoll gelassen ein neues Miteinander gestalten.

Wenn Du noch Vertiefungen zum Thema lesen möchtest, dann hol Dir gerne das PDF: *Vertiefungen zum Geschenkbuch Mach Mal OM von sheepworld®*  
Das findest Du auch auf [www.mach-mal-om.de](http://www.mach-mal-om.de).

Bleibt kraftvoll gelassen

Johann Beck



*PS:*

*Ich bedanke mich bei der SHEEPWORLD AG für das zur Verfügung stellen der Graphiken für diese Trainingsanleitung. Und für die angenehme und wertschätzende Zusammenarbeit.*

*Ebenso bedanke ich mich bei Rainer Seitz aus der INNEHALTEN REGION für die kooperative Unterstützung, die inspirierenden Ideen und die Offenheit für kreative Projekte wie die Aktion MACH MAL OM.*

*PPS:*

*Bei Interesse an MACH MAL OM Seminaren einfach mal vorbeischaun bei:  
[www.mach-mal-om.de](http://www.mach-mal-om.de)*

# IMPRESSUM

## Texte:

Johann Beck Consulting  
Eichenstraße 13  
92318 Pilsach  
E-Mail: [j.beck@mach-mal-om.de](mailto:j.beck@mach-mal-om.de)  
Internet: [www.mach-mal-om.de](http://www.mach-mal-om.de)

## Bilder:

SHEEPWORLD AG  
Am Schafhügel 1  
92289 Ursensollen  
Internet: [www.sheepworld.de](http://www.sheepworld.de)  
E-Mail: [marketing@sheepworld.de](mailto:marketing@sheepworld.de)

