



# Vertiefungen

zum Geschenkbuch

Mehr zum  
Thema:



gemeinsam | kraft tanken | gelassen leben



*„Die wahre Lebensweisheit besteht darin,  
im Alltäglichen das Wunderbare zu sehen.“*

*Pearl S. Buck, US-amerikanische Schriftstellerin*

*“Ich atme ein. Und komme zur Ruhe. Ich atme aus. Und lächle.  
Heimgekehrt in das Jetzt, wird dieser Moment ein Wunder.“*

*Thich Nhat Than, vietnamesischer buddhistischer Mönch*



# Inhalt

|   |    |
|---|----|
| Vorwort   | 4  |
| Einführung  | 5  |
| Vertiefungen zur...   |    |
| ...Titelseite   | 6  |
| ...Seite mit Schaf auf Laufband                             | 7  |
| ...Seite mit OM-Pause Atmen                                 | 8  |
| ...Seite mit OM-Gelassen im Auge des Sturms                 | 9  |
| ...Seite mit Schaf im Uhr-Laptop-Smartphone-Stress          | 10 |
| ...Seite mit OM-Pause Gehen                                 | 11 |
| ...Seite mit OM-Ich darf sein wie ich bin                   | 12 |
| ...Seite mit OM-Pause Essen                                 | 13 |
| ...Seite mit OM-Kraftvoll und entspannt im Leben            | 14 |
| ...Seite mit OM-Pause Leben                                 | 15 |
| ...Seite mit OM-In der Fülle des Lebens mit Allem verbunden | 16 |
| Schlusswort   | 17 |
| Impressum   | 18 |



# Vorwort

Wir sind eine Gesellschaft von Hamstern im Hamsterrad. Denn ob im Beruf oder der Freizeit, wir strampeln wie verrückt ohne Unterbrechung. Wir hetzen Terminen hinterher, lassen uns vom Smartphone absorbieren, stopfen noch die letzte Lücke mit dem ach so hippen Event, trainieren für den Marathon, klettern auf der Karriereleiter... und wundern uns dann, wenn Körper, Geist und Seele immer erschöpfter werden.

Deshalb ist das, was wir moderne, konsum- und leistungsgetriebene Menschen am dringendsten brauchen die meditative Übung. Leider haben dazu bisher nur wenige Zugang. Auch deshalb, weil viele denken, man muss dabei wie ein Mönch mit ernstem Gesicht und oranger Robe im Kloster sitzen. Das ist ganz und gar nicht so. Jeder kann die wohltuende und gesunderhaltende Wirkung von meditativen Übungen für sich nutzen. Ganz einfach. Ganz normal. Im alltäglichen Leben. Das wollen wir mit dem Geschenkbuch Mach mal Om auf eine neue Art und Weise vermitteln – fundiert, aber immer auch mit einem humorvollen Augenzwinkern.

Da das Geschenkbuch vor allem von den Bildern lebt, haben wir uns entschlossen, zu den einzelnen Seiten zusätzlich Vertiefungstexte zu veröffentlichen. Du kannst damit noch etwas weiter in das Thema Meditation einsteigen. Schritt für Schritt. Vielleicht ist das dann ja der Anfang eines meditativen Pfades, den Du für Dich entdecken kannst. In diesem Sinne:

Bleib kraftvoll gelassen

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



# Einführung

Als Einführung zwei Texten von Wissenschaftlern. Die Zitate zeigen, dass es nicht nur für unser Schaf, sondern auch für uns Menschen sinnvoll ist, meditativ zu üben.

*„Zahlreiche wissenschaftliche Untersuchungen haben gezeigt, dass das regelmäßige Üben von Achtsamkeit die psychische Gesundheit stabilisiert und stärkt. Achtsame Menschen sind weniger stressanfällig, zufriedener mit sich und ihrer Umgebung und reagieren besonnener auf die Herausforderungen des täglichen Lebens. Bei Personen, die regelmäßig zumindest ein bisschen Achtsamkeit oder Meditationstechniken praktizieren, wurde sogar eine Stärkung des Immunsystems und Veränderungen in den Hirnarealen für ihre Aufmerksamkeit und Sinneswahrnehmungen festgestellt.“*

*Prof. Dr. Martin Bohus, Dipl.-Psych. Lisa Lyssenko, Dipl.-Psych. Michael Wenner, Prof. Dr. Mathias Berger; Lebe Balance, TRIAS-Verlag, 2013 – S. 24*

*„Augenblicke der Achtsamkeit sind Augenblicke des Friedens und der Stille, selbst mitten im Tun. Wenn Ihr ganzes Leben von Aktivität bestimmt ist, kann die regelmäßige Meditationsübung ein Raum zur mentalen Gesundheit und Stabilisierung sein, zu dem Sie Zuflucht nehmen können, um sich auszugleichen und neu auszurichten. Sie kann ein Mittel sein, um der kopflosen Betriebsamkeit Einhalt zu gebieten und sich Zeit für einen Zustand tiefer Entspannung und des Wohlfühlens zu nehmen, der Sie daran erinnert, wer Sie im Innersten sind. Das regelmäßige Üben kann Ihnen die Kraft und die Selbsterkenntnis verleihen, nunmehr aus Ihrem Sein heraus zu handeln, wenn Sie zu Ihrer Beschäftigung zurückkehren. Zumindest ein bestimmtes Maß an Geduld und innerer Stille, an Klarheit und Ausgeglichenheit wird jetzt in Ihr Tun einfließen, und Hektik und Stress werden Ihnen weniger anhaben können, wenn sie nicht ganz von Ihnen abfallen.“*

*Jon Kabat Zinn, emeritierter Professor für Medizin an der Universität von Massachusetts. Er gründete 1979 MBSR Mindfulness-Based Stress Reduction – Das Zitat stammt aus seinem Hauptwerk: Gesund durch Meditation, Verlag O.W.Barth, 2013*



# Vertiefungen

Vertiefungen zur

## Titelseite

Auf der Titelseite sitzt das Schaf auf einem Kissen in Meditationshaltung. Es wird hier der sogenannte burmesische Sitz nachgeahmt, allerdings die Form, die sich vor allem eben für unser Schaf eignet. Bei Menschen, die erste Schritte in der Meditation machen, empfehle ich zunächst die Sitzhaltung auf einem Stuhl, weil das am Anfang einfacher ist. Außerdem ist ein Stuhl oder eine ähnliche Sitzgelegenheit im Alltag meist leicht zu organisieren. Später kann dann eine Sitzhaltung wie Seiza (Sattel- oder Fersensitz) oder der Lotos-Sitz mit einem Sitzkissen oder einem Meditationsbänkchen eingeübt werden. Hier also die Sitzhaltung auf einem Stuhl:

Wir sitzen ohne dass wir uns anlehnen. Der Rücken ist gerade. Die Füße befinden sich in gutem Kontakt mit dem Boden. Die Hände liegen mit den Handflächen nach unten auf den Oberschenkeln.

Dann lassen wir den Oberkörper ganz sanft vor und zurück schwingen, bis wir eine Position gefunden haben, in der wir uns gut aufgerichtet fühlen.

Der Kopf kann jetzt noch ein klein wenig nach oben streben, gleichzeitig senkt sich das Kinn etwas ab, der Nacken wird lang.

Nun schließen wir die Augen. Wir atmen mit entspannt geschlossenem Mund, wenn möglich durch die Nase und fokussieren die Aufmerksamkeit auf den Atem.

Wichtig ist, dass wir uns in unserer Sitzhaltung wohl fühlen und keine Beschwerden haben. Grundsätzlich sollten wir aber die beschriebene Haltung einnehmen. Denn eine stabile Körperhaltung ist ein entscheidender Teil dieser Übung.



Vertiefungen zur Seite mit

## Schaf auf Laufband

Wir wissen, dass die andauernde Beschleunigung unseres Alltags nicht gesund sein kann. Dass die Digitalisierung, die mittlerweile unser ganzes Leben durchdringt, uns nicht wohltut. Dass die Eventeritis, die unsere Freizeit und unseren Urlaub unter Stress setzt, nicht wirklich glücklich macht. Genauso wenig wie das angesagte Markenlabel oder das nächstgrößere Auto. Wir wissen, dass wir auf dem Schaf-Laufrad rennen, dass wir etwas mehr Ruhe bräuchten und eigentlich mehr Zeit in unsere Beziehungen investieren sollten. Das alles wissen wir. Und drücken trotzdem das Gaspedal durch, das den Stresspegel immer höher schießen lässt.

Ein einfaches Mittel, um dem entgegen zu steuern, sind regelmäßige, gerne auch kurze Pausen - am besten natürlich meditative Pausen. Zum Beispiel die, die uns unser Schaf in der ersten OM-Pause zeigt. Es ist eine Übung mit dem Atem.



Vertiefungen zur Seite mit

## OM-Pause Atmen

Wir nehmen eine meditative Sitzhaltung ein und schließen die Augen. Wir atmen mit entspannt geschlossenem Mund, wenn möglich durch die Nase, und fokussieren die Aufmerksamkeit auf den Atem. Wir beobachten den Atem. Das Einatmen. Das Ausatmen. Natürlich atmen wir von oben durch die Nase und der Atem strömt nach unten in die Lungen. Gefühlt aber entwickelt sich die Atembewegung aus dem Bauch heraus, fließt wie eine Welle nach oben und beim Ausatmen wieder nach unten. Wir spüren dieser Atembewegung bei den ersten Atemzügen bewusst nach. Wir bleiben anschließend mit unserer Wahrnehmung bei unserem Atemstrom. Gedanken, Emotionen oder Körperempfindungen, die uns ablenken wollen, schicken wir weiter. Sie ziehen an uns vorbei wie Wolken an einem Berg.

Das ist nicht ganz so einfach wie es klingt. Denn Gedanken, Emotionen und Körperempfindungen versuchen immer wieder unsere Aufmerksamkeit auf sich zu ziehen. Das ist ganz normal und eine natürliche Funktion des Gehirns. Eine Funktion, die wir nicht anhalten können, genauso wenig wie unseren Herzschlag oder den permanenten Zellaustausch in unserem Körper.

Die Gedanken werden alle möglichen und unmöglichen Versuche unternehmen, uns zum Abbrechen der Übung zu bewegen. Oder uns in eine Gedankenspirale zu ziehen. Wir aber kehren immer wieder freundlich zum Atem zurück. Es melden sich vielleicht Emotionen, die wir als unangenehm bewerten und die uns stören. Wir kehren immer wieder freundlich zum Atem zurück. Körperempfindungen wie ein Zwicken im Bein oder ein Jucken am Ohr wollen uns ablenken. Wir widerstehen der Versuchung, diesen Impulsen während der Übung zu folgen. Wir kehren geduldig zu unserem Atem zurück. Immer wieder. Freundlich und wohlwollend mit uns selbst. Immer wieder zurück zum Atem.



Vertiefungen zur Seite mit

# OM-Gelassen im Auge des Sturms

Ein Schaf im Dauerstress, das ist nicht gesund. Genauso schädlich ist andauernder Stress für uns Menschen. Das Biosystem Mensch wurde von der Evolution nämlich für die afrikanische Steppe entwickelt und nicht für ein digitalisiertes, stressgetriebenes Leben in einer konsumüberdrehten Gesellschaft.

Wichtig zu wissen ist im Zusammenhang mit Stress, dass die meisten Stressauslöser nur Gedanken sind. Es sind oft nur die Gedanken zu Situationen, die uns Stress machen und nicht die Situationen selbst. Deshalb lernen wir in der meditativen Übung innerlich von unseren Gedanken zurück zu treten. Wir gehen in unserer Übungspause in das Auge des Sturms. Dort herrscht vollkommene Ruhe. Dann wieder zurück ins turbulente Leben. Wenn wir diesen Rückzug ins Auge des Sturms immer wieder üben, dann wird nach und nach Ruhe und Gelassenheit in uns aufgebaut.



Vertiefungen zur Seite mit

# Schaf im Uhr-Laptop-Smartphone-Stress

Stress ist ein Überlebens-Programm, das wir von unseren Vorfahren mit den Genen übernommen haben. Kam in der Urzeit der Säbelzahn tiger um die Ecke, dann war dieses Programm überlebenswichtig. Denn im Stress-Programm sind drei grundlegende Verhaltensweisen einprogrammiert: Flucht, Kampf oder Erstarren. Bei allen drei dieser Reaktionen werden wir in Sekundenbruchteilen auf 100% Vollgas gepusht. Die Herzschlagfrequenz wird erhöht, um möglichst viel Sauerstoff ins Blut zu pumpen. Schweiß wird produziert, damit der Körper gekühlt werden kann, denn er wird ja gleich in Höchstleistung heiß laufen. Der Verdauungsapparat wird gedrosselt, weil die Energiekapazitäten jetzt woanders gebraucht werden. Aus dem gleichen Grund werden Neurotransmitter im Gehirn blockiert, weil Denken einer der größten Energiefresser ist und zudem bei der Begegnung mit einem Säbelzahn tiger eher suboptimal wäre. Es geht jetzt ums Reagieren, nicht ums Philosophieren. Weiter werden die Blutgerinnungsstoffe erhöht, das Schmerzempfinden wird reduziert, Traubenzucker in die Muskeln gepumpt und die Dopingmittel Adrenalin und Kortisol werden freigesetzt.

Säbelzahn tiger sind ausgestorben. Auch andere Gefahren für Leib und Leben begegnen uns nicht mehr tagtäglich. Das Stress-Programm aber hat das noch nicht mitbekommen und reagiert ungebremst. Die Säbelzahn tiger heißen jetzt: Finsterer Blick des Chefs, weil unser Projekt nicht so läuft. Publikum, das in der Präsentation sitzt. Kind, das das Zimmer wieder nicht aufgeräumt hat. Partner, der uns vorwirft, dass wir nie Zeit haben. Zug, der zu spät kommt, wodurch wir den wichtigen Termin verpassen. Und so weiter und so fort. Es gibt unendlich viele Reize, auf die unser Stress-Programm reagiert. Und zwar mit dem ganzen Paket, das ich oben beschrieben habe. Allerdings flüchten oder kämpfen wir nicht mehr, zumindest nicht körperlich. Deshalb bauen wir die Stoffe, die für Kampf oder Flucht überlebenswichtig sind, auch nicht durch Bewegung ab. Das ist auf die Dauer schädlich.

Deshalb macht es Sinn mit meditativen Übungen zu lernen, weniger oft und weniger heftig auf Stressauslöser zu reagieren.



Vertiefungen zur Seite mit

## OM-Pause Gehen

In der Gehmeditation lenken wir unsere Aufmerksamkeit, wie der Name bereits sagt, Schritt für Schritt auf das Gehen. Wenn uns Gedanken ablenken wollen, lassen wir sie vorbeiziehen und richten unsere Aufmerksamkeit immer wieder auf das Gehen. Schritt um Schritt. Die Kunst ist, wirklich nur beim Vorgang des Gehens zu bleiben und wie in der Atem-Übung die Gedanken vorbeiziehen zu lassen. Wir gehen in einer Geschwindigkeit, die gerade passt. Das muss nicht besonders langsam sein. Niemand braucht von außen erkennen, dass wir eine meditative Pause einlegen. Wichtig ist nur, dass wir beim Gehen bleiben. Werden wir abgelenkt, kommen wir, sobald wir es bemerken, mit unserer Wahrnehmung wieder bewusst zum Gehen zurück. Wir spüren den Kontakt mit dem Boden, finden immer wieder neu die Balance und sind dabei ganz im Hier und Jetzt, in diesem Augenblick. Es gibt keine Hetze, keine Eile und wir müssen auch nicht schneller sein als andere. So können wir beim Gehen eine kleine Oase der Ruhe und inneren Zentriertheit finden.



Vertiefungen zur Seite mit

## OM-Ich darf sein wie ich bin

„Es geht darum, dass wir uns selbst erlauben genau so zu sein, wie wir sind.“ Diese Aussage von Jon Kabat-Zinn sagt eigentlich alles. Uns selbst erlauben genau so zu sein, wie wir sind. Das ist deshalb so schwer, weil uns zeitlebens eingeredet wurde, dass es noch nicht passt, wie wir gerade sind. Von der Kindheit an hören wir, wie wir anders sein sollten, damit alles o.k. ist und bleibt. Die Werbung bombardiert uns damit, wie wir sein sollten, damit wir uns gut fühlen dürfen. Medien und Machwerke wie Germanys-Top-Irgendwas malen Vorbilder, die unerreichbar sind. Instagram und Co. hauen uns täglich gefakte Bilder um die Ohren, die suggerieren, dass alle anderen die schönere Wohnung, den tolleren Urlaub und den knackigeren Körper haben. Bewusst und unbewusst streben wir danach, irgendwelche Dinge zu erreichen, die uns von außen eingepflanzt wurden. Ständig wird versucht, uns zu suggerieren, wie man zu sein hat, was man zu tun hat, um wertvoll, liebenswert, erfolgreich und was weiß ich noch zu sein. Irgendwie scheint es immer nicht zu passen, wie wir gerade sind.

Erlaube Dir so zu sein, wie Du gerade bist. Dann hört schon einmal das Nachlaufen nach all dem auf, was Du denkst, dass Du noch sein müsstest. Inhaliere diesen Satz: „Ich erlaube mir so zu sein, wie ich jetzt gerade bin.“  
Ist das nicht wunderbar!

Das heißt nun wiederum nicht, dass wir bis ans Ende unserer Tage so verharren sollen, so wie wir sind. Durch meditative Übungen lernen wir aber zurückzutreten und bewusst zu schauen, ob wir das alles, was wir meinen zu brauchen, wirklich brauchen. Natürlich wollen wir unsere persönlichen Potenziale entfalten. Das ist aber etwas ganz anderes als die meist fremdbestimmte Selbstoptimierung. Und wir bestimmen mehr selbst, wo wir hinwollen, was wir ändern wollen. Wir lassen uns nicht mehr so schnell irgendeinen Mangel einreden, den wir angeblich haben. Meist einzig aus dem Grund, damit uns irgendwer wieder irgendetwas verkaufen kann, das helfen soll, diesen nicht vorhandenen Mangel zu beheben.



Vertiefungen zur Seite mit

## OM-Pause Essen

Essen und Trinken ist eine wunderbare Gelegenheit für eine meditative Übung. Normalerweise setzen wir nämlich die Hektik des Alltags bei unseren Mahlzeiten fort. Wir essen und trinken, ohne richtig wahrzunehmen, was wir tun. Während des Essens planen wir, wälzen Probleme, denken uns an einen anderen Ort – und sind nicht im Hier und Jetzt.

Bei der OM-Pause Essen geht es darum, das Essen oder Trinken mit all unseren Sinnen zu genießen. So bleiben wir beim Essen anwesend.

Es ist unrealistisch, dass wir das die ganze Mahlzeit über durchhalten. Schließlich dient Essen ja auch der Pflege sozialer Kontakte. Aber nimm Dir mindestens die ersten fünf Minuten Zeit anzukommen und die Mahlzeit mit allen Sinnen wahrzunehmen.

Wir sehen uns unser Essen bewusst an. Atmen ebenso bewusst den Geruch ein. Hören z.B. das Geräusch beim Schneiden eines Gerichts, beim Beißen in einen Apfel, beim Schlucken des Tees ... Wir nehmen die Wärme der Teetasse wahr, spüren wie sich die Bratwurstsemmel in der Hand anfühlt oder die Banane, wenn wir sie schälen. Schließlich konzentrieren wir uns auf den Geschmack.

Manchmal ist es möglich, alle fünf Sinne einzusetzen, manchmal nur einige. Die Übung ist, ganz bei unseren Sinnen zu bleiben. Damit sind wir im Hier und Jetzt und wir können so auch Stressketten durchbrechen. Außerdem wirst Du bemerken, wie wunderbar es ist, Essen und Trinken intensiv zu erleben. Und wir werden mit Weniger satt.



Vertiefungen zur Seite mit

# OM-Kraftvoll und entspannt im Leben

Durch die meditative Übung werden die Päckchen, die wir durch unser Leben schleppen wahrscheinlich nicht verschwinden. Sie können aber leichter werden. Vielleicht, weil wir sie endlich anschauen. Vielleicht, weil wir sie anders anschauen. Vielleicht, weil die Gewichtung anders wird. Sie können leichter werden. Wir können sie ordnen und auf einen Wagen packen, statt sie auf einem gebeugten Rücken zu schleppen. Wir können es vielleicht vermeiden, ständig neue belastende Päckchen zu schnüren.

Wenn Pakete zu schwer sind, dann macht es oft auch Sinn, sich professionelle Unterstützung zu holen, um die Gewichte dorthin zurückzugeben, wo sie hingehören.



Vertiefungen zur Seite mit

## OM-Pause Leben

Diese Übung geht auf den Neuropsychologen Rick Hanson zurück. Er hat erforscht, dass unser Gehirn evolutionär dazu trainiert wurde, eher das Negative wahrzunehmen als das Positive. Das diente dem Überleben. Einmal den Säbelzahn tiger übersehen und man endete mit hoher Wahrscheinlichkeit in seinem Magen. Einmal eine reife Frucht nicht wahrgenommen, dann gab es zumindest später auch noch Chancen Nahrung zu finden.

Diese Gehirnfunktion benötigen wir heutzutage nicht mehr in dieser überzogenen Ausprägung. Es lauert nicht hinter jeder Ecke eine tödliche Gefahr. Deshalb trainieren wir unser Gehirn um. So, dass eher das Positive haften bleibt. Gleichzeitig ist diese Übung eine weitere meditative Pause.

**Erster Schritt: Positives wahrnehmen**

Du stellst Deine Wahrnehmung bewusst um. Es geht darum, positive Situationen überhaupt erst einmal wahrzunehmen. Das kann das Lächeln eines Kollegen, einer Kollegin sein, ein nettes Wort, ein Schokoriegel, ein Lachen, das zu hören ist, ein angenehmer Duft, der irgendwo herweht, der Baum vor dem Fenster, die Sonne auf der Haut, die kühle Luft aus dem Ventilator, ...

**Zweiter Schritt: Situation genießen**

Du zögerst die Situation etwas hinaus, auch wenn es nur ein paar Sekunden sind und richtest Deine gesamte Wahrnehmung auf diese Erfahrung, die Du jetzt gerade in diesem Augenblick machst.

**Dritter Schritt: In den Körper einsickern lassen**

Stell Dir vor, wie diese Erfahrung, dieses Gefühl, tief in Deinen ganzen Körper einströmt.



Vertiefungen zur Seite mit

# OM-In der Fülle des Lebens mit Allem verbunden

ZEN-Buddhisten vergleichen unser Leben als Mensch manchmal mit einer Welle im Meer. Das Meer ist Wasser. Die Welle ist Wasser. So ist alles mit allem verbunden.

*„Eine Welle auf der Oberfläche des Meeres besteht aus Wasser, doch sie vergisst manchmal, dass sie aus Wasser besteht. Eine Welle hat einen Anfang, ein Ende, ein Emporsteigen, ein Herabfallen. Eine Welle kann höher oder niedriger, kräftiger oder schwächer als andere Wellen sein. Doch wenn eine Welle sich in Vorstellungen verstrickt, dass sie einen Anfang hat, dass sie aufhört, emporsteigt, herabfällt, dass sie mehr oder weniger kraftvoll ist, wird sie leiden. Doch wenn sie realisiert, dass sie Wasser ist, ändert sich die Situation sofort. Als Wasser kümmert sie Anfang, Ende, Emporsteigen, Herabfallen nicht mehr. Sie kann es genießen, emporzusteigen, herabzustürzen, diese Welle oder jene Welle zu sein; es gibt da keinen Unterschied, keine Angst. Sie muss nicht nach Wasser Ausschau halten. Sie ist Wasser im gegenwärtigen Moment. Unsere wahre Natur wird bezeichnet als: Kein-Anfang, Kein-Ende, Keine-Geburt und Kein-Tod.“*

*Thich Nahat Hanh, Versöhnung mit dem inneren Kind, Von der heilenden Kraft der Achtsamkeit, O.W.Barth, München 2011, Seite 160*

Betrachtet man die Erkenntnisse der modernen Physik, dann kann man ebenso sagen, dass wir mit Allem verbunden sind. Denn streng genommen bist Du als Mensch nur eine Ansammlung von Atomen. Man könnte auch sagen, Du bist eine Welle aus Atomen in einem Meer aus Atomen.

Wie auch immer. Es ist auf jeden Fall eine unbeschreibliche Erfahrung, mit Allem verbunden zu sein. Das ist die Fülle des Lebens. Manchmal stellt sich in der meditativen Übung dieser Zustand ein. Man kann ihn nicht erzwingen und man darf ihn sich nicht zum Ziel setzen, denn dann bleibt er fern. Das Gefühl, mit Allem verbunden zu sein, kommt als tiefer innerer Friede einfach ab und zu vorbei. Wie ein kleiner Schmetterling, der sich ab und an vorsichtig auf Deine Schulter setzt.





# Schlusswort

Soweit also die Vertiefungstexte. Schön, dass Du sie gelesen hast. Wie im Vorwort bereits erwähnt, war das ein weiterer Schritt auf dem Pfad der Meditation. Als nächsten Schritt empfehle ich Dir den MACH MAL OM Trainingsleitfaden, den Du auch auf der [www.mach-mal-om.de](http://www.mach-mal-om.de) downloaden kannst. MACH MAL OM ist ein Training für 5 Wochen mit 5 Übungen. Anlass der Entwicklung dieses Trainings war die Corona Krise. Aber natürlich ist das Training immer und zu jeder Zeit sehr hilfreich. Also, los geht`s. Ich wünsche Dir dabei viel Freude und Entschlossenheit.

Bleib kraftvoll gelassen

Johann Beck



*PS:*

*Ich bedanke mich bei der SHEEPWORLD AG namentlich bei Herrn Schaller für sein Vertrauen und seine Entscheidungsfreude sowie bei Herrn Lohse für das geduldige kreative Umsetzen meiner Gedanken in Bilder und bei beiden für die angenehme und wertschätzende Zusammenarbeit.*

*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)

