

# THEMA. Mit Meditation das Jahr beginnen

Je hektischer der Arbeitsablauf ist, umso leichter verlieren sich Menschen in den Details und finden sich im Chaos wieder.

Das entspricht schon fast den Turbulenzen, die bei Wirbelstürmen auftreten. Leitende geraten bei der kleinsten Kleinigkeit von 0 auf 100. Bei einer Seminarvorbereitung im Tagungshaus hörte ich im übernächsten Nebenraum den Geschäftsführer mit seinen MitarbeiterInnen rumbrüllen. Eine davon angesprochen, erklärte sie mir Achsel zuckend: „Ach das macht er öfter...“.

Doch wohin, wenn das Pendel so stark in eine Richtung ausschlägt, dass man nicht mehr Herr seiner Sinne ist? Exakt in die Gegenrichtung. Ruhe und Entspannung hilft. Das ist zunehmend auch in wissenschaftlichen Studien nachzulesen.

Die zentrale Botschaft dahinter – wer regelmäßig meditiert, hat die Belastungen und den daraus resultierenden Stress besser im Griff. Egal ob Autogenes Training, Vipassana Meditation, Progressive Muskelentspannung oder andere Formate, klar ist, es wirkt und verschafft quasi als Nebenprodukt bessere Übersicht und eine höhere Trefferquote für richtige Entscheidungen.



Paul Lürzer KG  
Weinbergstiege 2  
5201 Seekirchen am Wallersee  
Coaching- & Mediationsraum  
Mayrwiesstraße 2, 5300 Hallwang/Salzburg

Telefon: 0043 (0) 664 4108140  
E-Mail: [office@luerzer-training.at](mailto:office@luerzer-training.at)  
Website: <http://www.luerzer-training.at>  
Xing: [https://www.xing.com/profile/Paul\\_Luerzer](https://www.xing.com/profile/Paul_Luerzer)  
Skype: luerzerpaul