

## » Stärken Sie mit Meditation Ihr Immunsystem

Die Kraft der Achtsamkeit

**Kaum sind die Feiertage vorbei, holt uns in voller Fahrt der Berufsalltag wieder ein. Wie leicht geht da die Selbstfürsorge verloren, die gerade um diese Jahreszeit so wichtig ist. Hier eine Inspiration, wie Sie Ihr Immunsystem mit Achtsamkeit stärken können.**

Unser Herz schlägt ohne dass wir etwas dazu tun müssen. Es hat die Fähigkeit, den zeitlichen Abstand zwischen zwei Herzschlägen wechselnden Herausforderungen anzupassen. Dies nennt man Herzfrequenzvariabilität (HRV). Eine hohe HRV ist ein Zeichen für eine gute Gesundheit. Bei Krankheit oder Stress verringert sich der HRV-Wert, z.B.

wenn unser Immunsystem durch eine Grippe geschwächt ist.

Mit der folgenden Achtsamkeits-Meditation von Gregg Braden, Bestsellerautor für Neurowissenschaft und Spiritualität, können Sie Ihrem Herz etwas Gutes tun, indem sie einen hohen HRV-Wert fördern und damit Ihr Immunsystem stärken.

1. Machen Sie es sich bequem.
2. Schliessen Sie Ihre Augen und legen Sie eine Hand aufs Herz.
3. Verlangsamen Sie Ihren Atem, indem sie beim Ein- und beim Ausatmen bis fünf zählen. Damit zeigen Sie Ihrem Körper, dass Sie in einem sicheren Umfeld sind und sich noch weiter

entspannen dürfen.

4. Denken Sie nun an einen Moment der Dankbarkeit, Liebe oder Fürsorge und spüren Sie, wie Ihr Körper auf diese Erinnerung reagiert. Geniessen Sie dieses angenehme Gefühl und verweilen Sie dort.

Wenn Sie diese Übung drei Minuten lang bewusst praktizieren, gibt es in Ihrem Körper gemäss Gregg Braden 13'000 biochemische Reaktionen, die den Körper stärken. Studien zufolge soll diese Wirkung rund sechs Stunden anhalten. Probieren Sie es aus. Wie wirkt sich die Meditation auf Ihr Wohlbefinden aus?

Vera Heim

aus dem TCCO-MAGAZIN No. 22, 1/2021

Anzeige zur Fachliteratur



Neu überarbeitete 3. Auflage!

### Erfolgsfaktor Menschlichkeit

Wertschätzend führen - wirksam kommunizieren

Vera Heim und Gabriele Lindemann

**Buch:** 224 Seiten, 30.90 CHF\*

**Hörbuch:** 230 Minuten, 28.90 CHF\*

**E-Book:** siehe Online-Buchhandel



Praktisch: Jetzt auch als Hörbuch

### Auftanken im Alltag

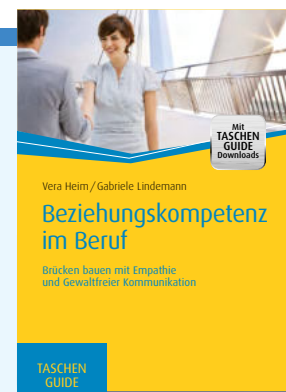
Mit Selbstempathie zu neuer Kraft

Vera Heim und Gabriele Lindemann

Der praktische TaschenGuide für Handtasche und Aktenkoffer.

**Buch:** 128 Seiten, 11.95 CHF\*

**Hörbuch:** 3 CD's plus Meditations-CD für 28.40 CHF\*



Der praktische Ratgeber!

### Beziehungskompetenz im Beruf

Brücken bauen mit Empathie und Gewaltfreier Kommunikation

Vera Heim und Gabriele Lindemann

Der praktische TaschenGuide für Handtasche und Aktenkoffer.

**Buch:** 11.95 CHF\*

Überall im Buchhandel oder unter [www.tcco.ch](http://www.tcco.ch) // \*Plus Versandkosten



**Haben Sie Lust auf mehr Lesestoff rund um das Thema Gewaltfreie Kommunikation?** Dann senden Sie uns ein E-Mail mit dem Vermerk „Bestellung >>auf-gespürt“ und Ihrer Post- und E-Mail-Adresse an [office@tcco.ch](mailto:office@tcco.ch). Sie erhalten dann einmal jährlich, kostenlos das Magazin per Post und/oder per E-Mail zugestellt.