

EMILY FLETCHER

Meditation
für
BUSY PEOPLE

15 Minuten am Tag
für weniger Stress
und mehr Erfolg

*Aus dem amerikanischen Englisch
von Gerd Bausch*

KNAUR 
BALANCE

Die amerikanische Originalausgabe erschien 2019
unter dem Titel »Stress less, accomplish more« bei William Morrow,
an imprint of HarperCollinsPublishers, New York.

Besuchen Sie uns im Internet:
www.knaur-balance.de

Aus Verantwortung für die Umwelt hat sich die Verlagsgruppe
Droemer Knaur zu einer nachhaltigen Buchproduktion verpflichtet.
Der bewusste Umgang mit unseren Ressourcen, der Schutz unseres Klimas
und der Natur gehören zu unseren obersten Unternehmenszielen.
Gemeinsam mit unseren Partnern und Lieferanten setzen wir uns für
eine klimaneutrale Buchproduktion ein, die den Erwerb von Klima-
zertifikaten zur Kompensation des CO₂-Ausstoßes einschließt.
Weitere Informationen finden Sie unter: www.klimaneutralerverlag.de



Deutsche Erstausgabe Februar 2021

© 2019 by Emily Fletcher

This edition published by arrangement
with DeFiore and Company Literary Management, Inc.

© 2021 der deutschsprachigen Ausgabe Knaur Verlag

Ein Imprint der Verlagsgruppe

Droemer Knaur GmbH & Co. KG, München

Alle Rechte vorbehalten. Das Werk darf – auch teilweise – nur mit
Genehmigung des Verlags wiedergegeben werden.

Redaktion: Anke Schenker

Covergestaltung: ZERO Werbeagentur, München

Satz: Adobe InDesign im Verlag

Druck und Bindung: CPI books GmbH, Leck

ISBN 978-3-426-67590-8



*Dieses Buch ist all jenen gewidmet,
die bereits versucht haben zu meditieren und glauben,
dabei gescheitert zu sein.*

*Doch Sie haben dabei nicht versagt,
man hat es Sie einfach noch nicht richtig gelehrt.*

Dieses Buch wird es Ihnen beibringen.



INHALT

Vorwort von Dr. med. Mark Hyman	9
Vorbemerkung von Dr. med. Andrew Huberman	13
Einleitung	17
1 Warum meditieren?	25
2 In die Quelle eintauchen	52
3 Stress macht dumm	72
4 Schlaflos in Seattle – und überall sonst	96
5 Es satthaben, krank zu sein	111
6 Ein wahrer Jungbrunnen	135
7 Das »Ich werde glücklich sein, wenn ...«-Syndrom	148
8 Die Z-Technik	166
9 Besseres Parkplatz-Karma	202
10 Ihre besten Seiten leben	217
11 Von »Om« zu »OMG!«	242
12 Vorsicht, Lücke!	258
13 Steigern Sie Ihre Leistung	279
Inspiziert, mehr zu erfahren?	293
Danksagungen	295
Anmerkungen	299
Über die Autorin	301

VORWORT

ICH TRAF EMILY DAS ERSTE MAL, ALS WIR BEIDE BEI EINER VERANSTALTUNG in Griechenland unterrichteten. Sie erzählte mir von ihrer Meditationspraxis, und ich dachte mir: »Da kenne ich mich aus. Ich habe mich lange mit Zen-Buddhismus beschäftigt und an Retreats teilgenommen, bei denen ich zwölf Stunden am Tag meditierte. Außerdem habe ich früher Yoga unterrichtet, das ich auch heute noch regelmäßig praktiziere. Auch kenne ich unzählige Methoden, meine Gesundheit zu fördern.« Ich glaubte, meinen Stress bereits im Griff zu haben, war aber dennoch neugierig, was sie zu sagen hatte.

Je mehr ich Emily zuhörte, desto klarer wurde mir, dass sie über etwas anderes sprach – etwas mit mehr Tiefgang und Kraft, das das Potenzial hatte, mein Leben zu verändern. Was schließlich meine volle Aufmerksamkeit erreichte, waren ihre Ideen, wie man weniger tun und dennoch mehr leisten kann.

Natürlich erschien es mir erst einmal verrückt, meinen vielen Aktivitäten noch eine weitere hinzuzufügen, auch wenn sie nur zwei Mal fünfzehn Minuten am Tag beanspruchte. Mein Leben hält mich wirklich auf Trab: Neben meiner Tätigkeit als praktizierender Arzt, Autor und Vater halte ich obendrein Vorträge und nehme als Mediziner regelmäßig an Fernsehshows teil. Noch mehr in meinen täglichen Plan hineinzuquetschen erschien mir erst einmal illusorisch.

Doch Emily machte mir einen verlockenden Vorschlag: nämlich während unserer Zeit in Griechenland gemeinsam zu meditieren, und ich willigte gerne ein. Ich war überrascht, wie sehr sich ihre Art der Meditation von allem, was ich bislang kennengelernt hatte, unterschied, weswegen ich mich dazu entschied, einen ihrer Ziva-Meditationskurse zu besuchen.

Im Anschluss konnte ich fast umgehend besser schlafen. Doch dies war nur ein Effekt von vielen. Mein Geist wurde klarer, ich konnte mich besser konzentrieren, und ich hatte tagsüber sogar mehr Zeit! Erst als ich mich entspannte, wurde mir klar, wie angespannt und gestresst ich zuvor gewesen war. Mich faszinierten diese Ergebnisse derart, dass ich beschloss, mich noch für mindestens einen weiteren Monat zu der zwei Mal täglichen Praxis zu verpflichten, denn ich war neugierig, was sie noch alles bewirken würde.

Zu sagen, dass ich von den Veränderungen, die Emilys Meditationsstil bei mir verursachten, überwältigt war, ist eine klare Untertreibung. Ich war mir wie gesagt meiner inneren Anspannung nicht bewusst gewesen, ich dachte, ich sei weder besorgt noch aufgewühlt, und ich hatte bereits ein beträchtliches Leistungsniveau. Doch bereits nach zwei Monaten regelmäßiger Ziva-Praxis fühlte ich mich glücklicher, ruhiger und weniger angespannt. Ich habe sehr viel mehr Energie. Wenn ich heute nicht gut geschlafen habe, wende ich die Ziva-Technik an und fühle mich so erfrischt, als hätte ich ein langes Nickerchen gemacht. Früher war ich am Ende des Tages erschöpft, aber heute bringt mir meine zweite Sitzung einen neuen Energieschub, sodass ich Lust habe auszugehen und Spaß zu haben. Die wenigen Minuten Meditation bescheren mir mindestens drei Stunden zusätzlicher Konzentration und effektiver Arbeit am Tag. Der Nutzen der Meditation fließt in alles ein, was ich tue.

An Emilys Methode überzeugt sicherlich am meisten, wie einfach und leicht anwendbar sie ist. Diese Art der Meditation kann man überall und zu jeder Zeit machen. Man braucht seinen Geist nicht von Gedanken zu befreien, keine Räucherstäbchen anzustecken und auch nicht allein in den Wald zu gehen. Ich habe bereits in Konferenzräumen, in Parklücken, in Flugzeugen oder wo auch immer meditiert. Wenn ich meinen Patienten von Ziva erzähle, sage ich Dinge

wie: »Sie können sich gar nicht vorstellen, wie sehr Stress Ihre Leistungsfähigkeit beeinträchtigt. Das merken Sie erst, wenn es Ihnen besser geht. Und Sie wissen nicht, wozu Sie noch alles in der Lage sind, denn das sehen Sie erst, wenn Sie diese Praxis ausführen.«

Ich kann nur jede und jeden ermutigen, die Ziva-Technik auszuprobieren. Ich kann ganz ehrlich sagen, dass ich ohne sie nicht mehr leben kann. Heute weiß ich, dass ich keine Zeit habe, *nicht* zu meditieren. Für mich ist es zu einer Gewissheit geworden: Mit weniger Stress können Sie mehr bewerkstelligen. Glauben Sie es mir.

Dr. Mark Hyman

Direktor des *Cleveland Clinic Center for Functional Medicine* und Autor von *Iss Fett, werde schlank* und elf anderer Bestseller

VORBEMERKUNG

ALS NEUROWISSENSCHAFTLER, DER AUCH AN »WELLNESS« (dem modernen und weniger peinlichen Synonym für »Selbsthilfe«) interessiert ist, betrachte ich das Thema aus einem, wie ich meine, interessanten, wenn auch etwas ungemütlichen Blickwinkel. Auf der einen Seite sehe ich eine neue Ära hereinbrechen, in der man wissenschaftliche Erkenntnisse nutzt, um Praktiken zu entwickeln, die das Leben der Menschen wirklich effektiv verbessern können. Doch ich kann gleichzeitig beobachten, dass das Wort *Wissenschaft* oft dafür missbraucht wird, um alles Mögliche zu verkaufen – von Nahrungsergänzungsmitteln über esoterische Atempraktiken hin zu Gehirn-Computer-Schnittstellen. Um es deutlich auszudrücken: In den verschiedensten Bereichen des Wellness-Sektors kommen immer neue, sehr interessante und wirkungsvolle Methoden zum Einsatz, aber die meisten von ihnen erfüllen nicht die folgenden grundlegenden Kriterien, die für mich persönlich die Voraussetzung sind, ihnen meine Zeit, Energie und mein Geld zu widmen:

1. Tiefgreifende Präzision hinsichtlich der Beschreibung.
Ich möchte wissen, was alles in die Praxis einfließt.
2. Prognosefähigkeit.
Mir ist wichtig, dass klar ist, was man während und nach der Praxis erwarten kann.
3. Umsetzbarkeit.
Ich brauche eine genaue Beschreibung dessen, was ich wann und wie zu tun habe.
4. Messbare Auswirkungen.
Die Ergebnisse der Praxis müssen klar erkennbar sein.

Möglicherweise wirkt dies sehr anspruchsvoll, aber ich glaube, es ist sinnvoll, dies von allen selbsternannten Lehrern, Coaches, Gurus und Internetkoryphäen wissen zu wollen, die solche Praktiken anbieten. Als ich hörte, dass eine Frau namens Emily Fletcher bei einer Konferenz, an der ich teilnahm, einen Vortrag über Meditation halten würde, überlegte ich mir aufgrund einiger schlechter Erfahrungen, ob ich ihn mir nicht besser sparen sollte. Ich vermutete, sie sei sicherlich eine von diesen amerikanischen »Yogis«, von denen ich bereits zu viele kennengelernt hatte. Da man nur im Vortragssaal eine Internetverbindung hatte, beschloss ich schließlich, während ihres Vortrags meine Mails zu checken und zu beantworten.

Wie sich herausstellte, war das ein Glücksfall, für den ich rückblickend sehr dankbar bin. Emilys Worte »Die Neurowissenschaftler sagen eigentlich nur, was Meditierende bereits seit Tausenden von Jahren wissen: dass Meditation unser Gehirn merklich verbessert« zogen sofort meine Aufmerksamkeit auf sich. Im Prinzip war das ein Seitenhieb auf meine Zunft. Als ich ihr weiter zuhörte, wurde mir allerdings klar: »Diese Frau hat es wirklich begriffen!« Zum einen besitzt Emily die seltene Gabe, etwas so Ruhiges wie Meditation wirklich spannend zu vermitteln, und zum anderen stützt sie sich ebenso auf deren alte Wurzeln wie auch auf ernstzunehmende moderne wissenschaftliche Untersuchungen. Sie kennt das klassische Vokabular, scheut sich aber gleichzeitig nicht, die verschiedenen Termini der Meditations- und Achtsamkeitspraktiken in benutzerfreundlicheren Definitionen zu vermitteln. Meines Erachtens ist das ausgesprochen hilfreich. Beispielsweise gilt heute *Meditation* als vager Sammelbegriff für alles, was man mit geschlossenen Augen tut, mit Ausnahme von Schlaf und Koma, und die Definitionen von *Achtsamkeit* sind sogar noch weniger präzise. Emily hat einen anderen, weit strukturierteren Zugang zu all dem. In *Meditation für Busy People* lehrt sie ihn uns: Bei Achtsamkeit geht

es um den gegenwärtigen Augenblick, während Meditation dazu dient, den Stress der Vergangenheit loszulassen. Sie definiert sogar *Manifestieren* (ein Wort, mit dem ich mich ehrlich gesagt bislang nie richtig anfreunden konnte) als eine Abfolge handhabbarer Schritte. Dabei ist es nicht so wichtig, ob alle diesen Definitionen zustimmen können. Entscheidender ist, dass Emily mit ihrem Ansatz die Hindernisse niederreißt, die *Sie* davon abhalten, täglich zu meditieren.

In *Meditation für Busy People* erklärt sie sehr anschaulich, *warum* man die drei Teile der Praxis anwenden soll. All die unglaublichen Vorzüge, regelmäßig zu praktizieren, die so viele anpreisen – gesünderer Schlaf, einen ruhigeren Geist, geringere Reaktionsfreudigkeit, besseren Sex usw. – werden auch hier erreicht, doch in *Meditation für Busy People* wird Ihnen von Emily vermittelt, was Sie *während der eigentlichen Praxis selbst* erwarten können. Damit macht sie uns ein einzigartiges und kraftvolles Geschenk, und, nein, es verlangt von Ihnen nicht, dass Sie ein zehntägiges Schweige-Retreat absolvieren müssen. Bei ihrer Methode geht es Tag für Tag um kleine, praktikable Schritte, mit denen man einen großen und präzise definierten Nutzen erzielen kann. Und sie lehrt Sie, wie Sie diese konkret umsetzen können.

Heute, drei Jahre nachdem ich Emily das erste Mal habe reden hören und in denen ich die Ziva-Technik besser kennenlernte, ist mir klar geworden, dass ich mit meiner ersten Einschätzung vollkommen falschlag: Emily ist keine dieser Amerikanerinnen, die etwa Zeit in Indien verbrachten, sich dort einen gewissen Fachjargon aneigneten, einige Dehnübungen machten und dann in die Vereinigten Staaten zurückkehrten, um uns davon zu berichten. Emily ist eine wahre Fachfrau in Sachen Meditation, die in der Lage ist zu erklären, was sowohl alte als auch neue Meditationstechniken wirklich ausmachen, wie sie funktionieren und vor allem wie sie Sie verändern können. *Meditation für Busy People* kombiniert die

besten Methoden, um uns Meditation zu lehren (mein 1. Kriterium zu Anfang), sagt uns, was man auf jeder Stufe der Praxis erwarten kann (Nr. 2) und wie man es macht (Nr. 3). Darüber hinaus nennt es einige der vielen unglaublichen Nutzen, die dabei entstehen (Nr. 4). Ich weiß nicht, wie sie es anstellt (vielleicht dank ihrer Erfahrung am Broadway?), aber bei Emily ist dieser Prozess unglaublich spielerisch, humorvoll und unterhaltsam. Dies stand zwar nicht auf meiner Liste der Kriterien, aber möglicherweise sollte ich es ihr als Nr. 5 hinzufügen, denn wie Sie gleich feststellen werden, ist *Meditation für Busy People* alles andere als langweilig, und es ist gut möglich, dass es Ihr Leben verändern wird.

Dr. Andrew Huberman

Professor der Neurobiologie am Fachbereich Medizin der Universität Stanford

EINLEITUNG

VIELLEICHT DENKEN SIE: »WAS? ICH SOLL MEDITIEREN?« Zumindest ging es mir zu Anfang so. Auf dem letzten Landzipfel Floridas aufzuwachsen beschert einem nicht gerade viele Gelegenheiten, mit Meditation in Berührung zu kommen. Ich nahm an Schönheitswettbewerben teil, sang die Nationalhymne bei der Eröffnung des örtlichen Walmart-Einkaufszentrums und besuchte viele Bierfeste. Doch Meditation? Davon war nie die Rede.

Im Alter von 27 spielte und tanzte ich in einer Show namens *A Chorus Line* und war dort die Zweitbesetzung von drei Hauptrollen. Am Broadway aufzutreten war mein Kindheitstraum, doch als er endlich Wirklichkeit wurde, verwandelte er sich eher in einen Albtraum. Wenn ich nicht auftrat, war ich vollkommen am Boden zerstört. Meine Ängste wurden stärker, ich litt an schrecklicher Schlaflosigkeit und bekam sprichwörtlich die ersten grauen Haare. Da war ich also, lebte den Traum, den ich bereits als Neunjährige hatte, und dennoch ging es mir schlecht. Viele denken, auf dem Broadway sei alles eitel Sonnenschein – andauernd Rosen und Martinis mit Liza Minelli. Meine Erfahrung mit der berühmten Meile war anders: Ich teilte ein Zimmer in einem überbelegten Apartment, aß Thunfisch aus der Dose und litt an Fußballenentzündung.

Eines Tages saß ich neben einer anderen Schauspielerin namens Deonne in der Garderobe. Sie war sogar der Ersatz für fünf Hauptrollen, im Gegensatz zu mir war sie jedoch vollkommen ruhig und geerdet. Sie sprudelte vor Lebendigkeit, und ihre Gesellschaft war ein Genuss. Jeder Song, den sie sang, war ein Fest, und jeder Tanz, den sie tanzte, die reine

Freude. Jeden Bissen Essen, den sie aß, genoss sie in vollen Zügen. Ich fragte sie, wie sie das machte, und sie erwiderte: »Ich meditiere.«

Ihre Antwort quittierte ich sofort mit rollenden Augen und brachte damit höflich, aber bestimmt zum Ausdruck, dass ich nicht glauben konnte, dass dies der Grund war. Damals gab es nicht annähernd so viel neurowissenschaftliche Forschung wie heute, und so war es für mich nur schwer nachvollziehbar, dass so etwas wie Meditation ihre Bühnenleistung derart beflügeln könnte. Mir hingegen ging es immer schlecht. Bereits seit ein- einhalb Jahren hatte ich keine einzige Nacht durchgeschlafen, was auf Kosten meiner Leistungsfähigkeit ging. Schließlich war mir die Qualität meiner Auftritte so peinlich, dass ich mir eingestand, etwas unternehmen zu müssen. Deonne ließ mich wissen, dass ihr Meditationslehrer in der Stadt sei, und schlug mir vor, zu einem Einführungsabend zu kommen. Alles, was der Lehrer sagte, machte Sinn und klang überzeugend. Ich meldete mich bei einem Kurs von ihm an. Bereits nach zwei Stunden begann ich zu »meditieren« – das heißt, ich war in einem anderen Bewusstseinszustand als je zuvor –, und das gefiel mir tatsächlich. Schon die darauffolgende Nacht schlief ich das erste Mal seit achtzehn Monaten gut.

Dies war bereits vor über einem Jahrzehnt, und seither leide ich nicht mehr an Schlafstörungen. Noch dazu wurde ich nicht mehr krank, und selbst meine Haare hörten auf zu ergrauen – ganz im Gegenteil, sie regenerierten sich sogar wieder. Und das Beste von allem: Meine Arbeit machte mir wieder Freude, und ich wurde viel besser. Ich hörte auf, beim Publikum Anerkennung zu suchen, was mich paradoxerweise zu einer weit besseren Darstellerin machte. Ich war immer bereit, für jemanden, der ausfiel, einzuspringen, und betrat von nun an die Bühne ruhig und voller Selbstvertrauen. Und die Frage, die ich mir daraufhin natürlich stellte, war: »*Moment mal – warum machen das eigentlich nicht alle?*«

Dies war der Moment, in dem ich mich erstmals inspiriert fühlte, selbst Meditation zu unterrichten. Ich verließ den Broadway und reiste nach Indien, wo ich mit einer Ausbildung begann, aus der eine dreijährige Schulung zur Meditationslehrerin wurde. Nein, ich war nicht die ganze Zeit in Indien. So zäh bin ich nicht. Doch es wurde zur kreativsten und bereicherndsten Angelegenheit, die ich je getan habe. Wenn ich von meiner Geschichte erzähle, fragen mich die Leute meist, wie ich meine erfolgreiche Karriere aufgeben konnte, um das Risiko auf mich zu nehmen, die Ziva-Meditation zu starten. Die Antwort ist im Prinzip ganz einfach: Durch meine tägliche Meditation wurden mir meine Prioritäten im Leben weit klarer, und ich kam mit Energie und Einsichten in Kontakt, von denen ich zuvor nicht einmal geahnt hatte, dass ich sie besitze. Mit diesem Buch möchte ich Ihnen, liebe Leserinnen und Leser, dieses unglaublich kraftvolle Werkzeug in die Hand geben. Sie können mit der gleichen inneren Verbundenheit in Berührung kommen, die meine mehr als 10 000 Schülerinnen und Schüler und ich selbst zwei Mal am Tag haben. Sie werden lernen, wie Sie Ihre Leistung steigern, indem Sie Ihren Stress beseitigen, lebendiger sowie antriebsstärker werden und schlussendlich durch den gesamten Prozess im Leben erfolgreicher werden.

Dies ist kein typisches Meditationsbuch

Eine Sache würde ich gerne gleich zu Anfang klarstellen: Dies ist keines dieser Meditationsbücher, die höhere Bewusstseinszustände anpreisen, ohne Ihnen zu erklären, wie Sie diese auch wirklich erreichen können. In diesem Buch geht es ausschließlich um außergewöhnliche Leistung, und das nicht

bei Künstlern oder Leuten auf der Bühne. Dieses Buch wird Ihnen helfen, Ihre persönliche und berufliche Leistung zu verbessern, ganz gleich, welcher Beschäftigung Sie nachgehen. Es vermittelt nicht nur ein intellektuelles Verständnis der Prozesse, bei denen Stress Sie möglicherweise von Ihrer vollen Leistungsfähigkeit abhält, sondern – und das ist noch wichtiger – es zeigt auch ganz praktische Methoden auf, mit denen Sie tagtäglich diesen Stress auflösen und Ihr Gehirn, Ihren Körper und damit nicht zuletzt Ihr ganzes Leben auf ein höheres Niveau bringen können.

Auf den folgenden Seiten werde ich Ihnen eine spezielle Technik vorstellen, die ich Z-Technik genannt habe und die Sie bei sich zu Hause machen können. Es ist eine leicht veränderte Version dessen, was ich in unserem Studio in New York und auch online mit meinem 15-tägigen virtuellen Training namens zivaONLINE unterrichtete. Sie dient dazu, Sie bei der Arbeit und im übrigen Leben zu unterstützen. Die hier dargelegten Schritte wurden speziell für erfolgsorientierte Menschen entwickelt, die sich der Leistungssteigerung verschrieben haben. Ganz gleich, ob Sie Ihre Zeit damit verbringen, Verträge abzuschließen oder Schnabeltassen zu öffnen, dank der Z-Technik sind Sie geistig besser in der Lage, sich an Gegebenheiten anzupassen oder innovative Lösungen zu finden, und zwar in dem Rhythmus, den die Gegebenheiten Ihnen abverlangen. Mit nur zwei Mal fünfzehn Minuten Praxis am Tag können Sie Ihre Perspektiven und Ergebnisse im Leben entscheidend verändern. Im Anschluss an die Erklärungen zu den täglichen Praktiken enden viele Kapitel mit Übungen, die Sie bei den verschiedensten Herausforderungen des Lebens anwenden können und die Ihnen obendrein helfen, Ihren Erfolg auf Ihrem Lebensweg einzuschätzen.

Vielleicht ist Ihnen schon aufgefallen, dass Meditation von einer marginalen Erscheinung recht schnell zu einer in den Räumen der Vorstände der amerikanischen Unternehmen

völlig üblichen Praxis geworden ist, und vielleicht wüssten Sie gerne, warum. Möglicherweise haben Sie selbst in der Vergangenheit schon einmal meditiert, es jedoch wieder aufgegeben, da Sie den Eindruck hatten, Ihren Geist nie ganz frei zu bekommen, oder weil Sie Schwierigkeiten hatten, in Ihrem vielbeschäftigten Leben Zeit für sie zu finden. Natürlich kann es auch sein, dass Sie Meditation überhaupt nicht interessiert, aber *sehr wohl* eine Methode suchen, mit der Sie die Effektivität Ihrer Arbeit steigern und dabei Ihren Stress mindern können.

Was immer davon auf Sie zutrifft, Sie sind hier am richtigen Ort. In *Meditation für Busy People* vermittele ich nicht nur eine Einführung in Meditation, sondern auch in die zwei weiteren Werkzeuge, die die Ziva-Technik ausmachen: Achtsamkeit und Manifestieren. Und nicht nur das: Ich erkläre Ihnen überdies die wissenschaftlichen Hintergründe, die aufzeigen, warum es für Leistungsträger nützlich ist, mithilfe dieser Methoden nicht nur ihre kognitiven Funktionen und ihre Kreativität zu steigern, sondern noch dazu ihren Stress zu lösen sowie die allgemeine geistige und physische Gesundheit zu steigern.

Es gibt heute mehr als sechstausend von Fachleuten überprüfte wissenschaftliche Studien zum Thema Meditation. Auf den nun folgenden Seiten möchte ich gerne die interessantesten davon mit Ihnen teilen. Darunter finden sich Forschungsarbeiten renommierter Universitäten wie der Harvard Medical School in Stanford und der Wake Forest University in North Carolina. Parallel hierzu werde ich Ihnen erklären, wie sie sich auf Ihr geschäftiges Leben auswirken und wie Sie sie in dieses integrieren können. Die Ergebnisse der Studien reichen vom medizinisch nachweisbaren körperlichen Nutzen bis hin zu neuen wissenschaftlichen Analysen, die aufzeigen, dass Meditation auch in neurologischer Hinsicht die geistige Leistung verbessert. Alle Untersuchungsergebnisse bestätigen, was

sowohl meine Schülerinnen und Schüler als auch ich selbst aus erster Hand erfahren haben – und was auch Sie erleben können, wenn Sie dieses Buch lesen und die Methoden, die Sie auf den nächsten Seiten kennenlernen werden, in die Praxis umsetzen: Meditation kann Ihnen nachts zu tieferem und erholsamerem Schlaf verhelfen und tags mehr Energie geben. In Folge fühlen Sie sich in herausfordernden Situationen verbundener, besonnener sowie weniger ängstlich und unsicher. Sie hilft Ihnen, bessere Beziehungen zu knüpfen und sogar besseren Sex zu haben! Eine meiner Schülerinnen verglich die Meditation einmal damit, eine Brille aufzusetzen, von der sie vorher nicht wusste, dass sie sie brauchte: Plötzlich rückt das Leben stechend scharf in den Vordergrund.

Viele meiner Schülerinnen und Schüler hatten bereits meditiert, als sie zu mir kamen, es aus verschiedenen Gründen jedoch wieder aufgegeben. Mit der Ziva-Technik erreichten diese Menschen schließlich das, was sie mit der Meditation bezwecken wollten. Zuvor hatten sie bisweilen Schuldgefühle, da sie das Verlangte nicht leisten konnten oder den Vorgaben eines sehr starren Systems oder einer zu rigiden Gemeinschaft nicht entsprachen. Doch bei Ziva war es anders. Mein Ziel ist es, die Welt von Ex-Meditierenden zu befreien. Damit meine ich, dass ich solchen Menschen, die sich zuvor bei der Meditation wie Versager gefühlt haben – sei es, weil sie »zu beschäftigt« oder nicht in der Lage waren, ihren »Geist von Gedanken zu befreien« –, das nötige Wissen vermitteln möchte, auf dessen Grundlage sie ihren Fortschritt einschätzen können. Außerdem möchte ich Ihnen eine Praxis beibringen, die Sie gerne machen, da Sie ganz konkret erfahren können, dass es sich lohnt, Zeit darauf zu verwenden. Im Verlaufe des Buches werde ich Sie bei der Etablierung einer Praxis begleiten, die sich selbst genügt und die sich problemlos selbst in den anspruchsvollsten Zeitplan integrieren lässt. Sie benötigen keine Apps, Kopfhörer, Kristalle und auch weder Weihrauch noch

Meditationskuten. Wie bereits erwähnt ist die Z-Technik eine sanftere Version der Ziva-Technik, die ich entweder im Kurs oder online unterrichte. Es ist eine Methode, Körper und Geist auf bessere Leistung auszurichten, und sie tut nicht weh. Egal, ob Sie zum ersten Mal Ihren Zeh in das große Reservoir der Meditation tauchen oder dies schon seit Jahren tun, *Meditation für Busy People* eignet sich ebenso als Anfang wie auch als Auffrischkurs, um Ihr volles Potenzial auszuschöpfen. Sollten Sie eine Abneigung gegen das Wort *Meditation* verspüren, hilft es unter Umständen, es anders zu benennen. Probieren Sie die Z-Technik einfach aus, und schauen Sie, wie Sie sich dabei fühlen. Wenn Sie bereits seit mehreren Jahren meditieren, Ihre bisherige Praxis aber als etwas zu rigide empfinden oder manchmal Zweifel haben, ob sich der ganze Zeitaufwand lohnt, dann testen Sie doch einfach eine Weile die Z-Technik, und sehen Sie, ob Ihnen das besser liegt.

Es spielt keine Rolle, was Ihr Beruf, Ihr Vorsatz, Ihre Religion, Ihre Qualifikation oder Ihre persönliche Erfahrung ist. Meditation ist nichts als ein Werkzeug, das Ihnen hilft, Ihre eigenen Ziele zu erreichen. Sie ist niemals ein Selbstzweck, und der wichtigste Punkt ist der folgende: *Wir meditieren, um im Leben besser zu werden, und nicht, um gut in der Meditation zu werden.* Wenn Sie Ihre Leistung steigern wollen – um die Auswirkungen von Stress zu beseitigen, Ihre geistige Kraft zu verbessern, die körperliche Gesundheit zu steigern, Ihre Kreativität zu erweitern und die eigene Intuition zu schärfen –, dann sind Sie bei uns richtig. Die einzige Voraussetzung ist der Wunsch, Ihr Leben zu verbessern, und zwei Mal am Tag eine Viertelstunde Zeit zu haben. Sind Sie bereit, in sich selbst zu investieren?

WARUM MEDITIEREN?

»ICH KANN NICHT MEDITIEREN.«

Dies ist der am häufigsten wiederholte Refrain, den ich von potenziellen Meditierenden höre. Mit »Ich kann nicht meditieren« meinen sie eigentlich: »Ich würde ja gerne meditieren, aber mal ganz im Ernst, haben Sie meinen Zeitplan gesehen?« Bei anderen heißt »Ich kann nicht meditieren«, dass sie bereits meditiert haben, dabei aber das Denken nicht abstellen konnten.

Normalerweise sind beide Typen in ihrem Wunsch zu meditieren sehr aufrichtig und glauben, dass Meditation für sie einfach außerhalb ihrer Kompetenzen liegt. Und beide irren sich.

Das Problem liegt hierbei im kulturell geprägten Missverständnis dessen, was *Meditation* eigentlich ist. Irgendwo muss es jemanden geben, der allen erzählt, dass man, um zu meditieren, erst mal seinen Geist von Gedanken befreien muss. Ich würde ihn gerne ausfindig machen und ihm endlich klarmachen, was meditieren wirklich ist. Während es durchaus möglich *ist*, verschiedene Geisteszustände zu erlangen – und die menschliche Gattung ist die einzige, die dies ganz bewusst bewerkstelligen kann –, geht es bei Meditation nicht darum, sich seiner Gedanken zu entledigen. Meiner Auffassung nach ist das Ziel des Meditierens vielmehr, ein gutes Leben führen zu können. Wenn Sie also bereits meditiert haben und enttäuscht wurden, weil Sie all die verrückten Gedanken nicht zum Schweigen bringen konnten, habe ich wirklich gute Nachrichten für Sie: Unser Geist denkt genauso automatisch, wie unser Herz schlägt, und das bedeutet, dass wir genauso wenig willentlichen Einfluss auf

unsere Gedanken haben wie auf unseren Herzschlag. Und der Dramatik wegen und damit es sich wirklich bei Ihnen einprägt, gleich noch einmal: *Wir haben auf unsere Gedanken genauso wenig willentlichen Einfluss wie auf unseren Herzschlag.* Nehmen Sie sich spaßeshalber ein paar Sekunden Zeit, und befehlen Sie Ihrem Herz, mit dem Schlagen aufzuhören.

Da Sie dies hier auch noch lesen, gehe ich davon aus, dass Sie dabei keinen Erfolg hatten. Natürlich akzeptieren wir völlig anstandslos, dass es ein sinnloses Unterfangen ist, dem Herz vorschreiben zu wollen, es solle aufhören zu schlagen. Ganz anders sieht es mit unserem Gedankenprozess aus, von dem wir sehr wohl glauben, ihn stoppen zu können. Und da uns das nicht gelingt, glauben wir, unsere Meditation sei fehlerhaft, und geben auf. Wer engagiert sich schon über längere Zeit in einer Praxis, von der man den Eindruck hat, man würde dabei scheitern? Menschen, die bereits eine Form von Meditation ausprobiert haben, die sie nicht erfüllte und die sie als zu zeitraubend empfanden, lehnen oft alles ab, was den gleichen Namen trägt. Das Besondere an der Ziva-Technik ist, dass sie nicht nur absolut ergebnissicher, sondern darüber hinaus ein Mittel ist, Ihnen zu helfen, in allen Bereichen Ihres Lebens die Leistung zu steigern. Sie ist so einfach, dass man sich schon wirklich Mühe geben muss, um sie zu verpatzen. Dies allein ist sicher schon beruhigend. Noch dazu ist es wissenschaftlich erwiesen, dass sie fast alle Bereiche unseres Lebens verbessert, ohne uns dabei die Wettbewerbsfähigkeit zu nehmen. Ich bin zuversichtlich, dass Sie ein Meditierender werden (oder ein Ex-Ex-Meditierender, um es wirklich kompliziert auszudrücken). Sobald Sie die Methode gefunden haben, die zu Ihnen passt, sowie sich ein wenig darin geübt haben, wie Sie Ihren Erfolg messen können, werden Sie Ihre alltägliche Meditation mit Sicherheit genießen.

Doch genau hier liegt der Haken: Mit dem Begriff *Meditation* verhält es sich wie mit dem Wort *Essen*, das alles Mögliche umfasst, von Heidelbeeren über Hot Dogs, Sushi bis hin zu Kartoffelchips. Sie alle haben einen völlig anderen Effekt auf Ihren Körper. In ähnlicher Weise gibt es Hunderte von verschiedenen Meditationsstilen, doch die Menschen im Westen neigen dazu, all diese unterschiedlichen Techniken unter einem Sammelbegriff zusammenzufassen, obwohl sie alle eine andere Auswirkung auf Körper und Geist haben.

Zu sagen, man möge keine Meditation, da einem eine bestimmte meditative Methode, die man kennengelernt hat, nicht liegt, ist so, als würde man erklären, man hätte etwas gegen Essen, nur weil einem Pilze nicht schmecken. Stellen Sie sich vor, Sie gehen in ein Restaurant, schauen die Bedienung an und bestellen einfach »Essen«. Was soll sie damit anfangen?

Es gibt also eine ganze Bandbreite an Praktiken, die bisweilen alle als Meditation bezeichnet werden: Achtsamkeit, Zen, Transzendente Meditation, Vipassana und Kundalini, um nur einige zu nennen. Manche Schulen unterscheiden nur fünf verschiedene Meditationsarten, andere kennen mehr als zwanzig. In diesem Buch behandeln wir *drei Methoden*, die ich gerne mit »3 M« abkürze, die im Englischen alle mit »M« beginnen: Mindfulness (Achtsamkeit), Meditation und Manifestation (Manifestieren). Genauso wie ein Hamburger eine andere Wirkung auf Ihren Körper hat als ein Chia-Samen-Smoothie, aktivieren verschiedene Meditationen verschiedene Bereiche des Gehirns. Sie erfordern unterschiedlich viel Zeit oder Anstrengung und haben meist auch andere Auswirkungen auf die Leistung außerhalb des sprichwörtlichen Kissens.

Welche Art der Meditation ist also die richtige für mich?

Dies ist eine sehr persönliche Frage, und letzten Endes müssen Sie sie selbst beantworten. Ich werde jedoch alles mir Mögliche tun, um Ihnen die nötigen Informationen zu geben, auf deren Grundlage Sie eine wohlüberlegte Entscheidung treffen können, die sich sowohl auf aktuelle Forschungsergebnisse als auch auf Ihre individuellen Erfahrungen stützt. In diesem Buch werde ich häufig die folgenden Methoden heranziehen: 1. Die Ziva-Technik, die ich in meinen Kursen und bei Ziva-ONLINE unterrichte, und 2. Die Z-Technik, die, wie bereits erwähnt, eine Spielart der ersteren ist. Auch die Z-Technik stützt sich auf die wunderbare Dreierkombination *Meditation*, *Achtsamkeit* und *Manifestieren*, aber in etwas sanfterer und universellerer Weise, da ich Ihnen hier weder ein persönliches Mantra noch das individuell zugeschnittene Training und dieselbe Führung geben kann, als wenn ich Ihnen gegenüber sitzen würde.

Lassen Sie uns gleich zu Anfang die Unterschiede zwischen den »3 M« ganz präzise definieren. Wir werden mit den ersten beiden der drei Methoden beginnen: Achtsamkeit und Meditation. Viele glauben, dass die Begriffe das Gleiche bedeuten, und benutzen sie synonym. Dies ist problematisch, besonders da sie gerade an Popularität gewinnen. Die erstere Methode wurde ursprünglich für Mönche und Nonnen entwickelt, während letztere für Menschen mit geschäftigem Leben und aufgewühltem Geist konzipiert wurde. Jetzt, wo Meditation immer mehr zum Mainstream wird, ist es sicher hilfreich, die Unterschiede zwischen beiden genau zu kennen und ein präzises Vokabular zu entwickeln, damit man nicht unnötig verwirrt oder sogar enttäuscht wird.

Achtsamkeit ist eine mentale Praxis der gezielten Fokussie-

rung, und das impliziert, dass man bei der Übung ein gewisses Maß an Konzentration aufbringen muss. Ich würde sie definieren als die Kunst, das eigene Gewahrsein in den gegenwärtigen Augenblick zu bringen. Dies ist sehr wirkungsvoll, wenn es darum geht, im gegenwärtigen Augenblick mit dem eigenen Stress umzugehen.

Achtsamkeit: Die Kunst, das eigene Gewahrsein in den gegenwärtigen Augenblick zu bringen. Eine sehr wirkungsvolle Methode, um das momentane Stressniveau zu senken.

Die meisten Achtsamkeitspraktiken zielen darauf ab, unser Gewahrsein auf den Körper zu richten und es so in das Hier und Jetzt zu bringen, was sie zu einem hervorragenden Werkzeug macht, um sowohl die ständige Rückschau auf die Vergangenheit als auch die mentale Vorwegnahme der Zukunft zu beenden. Es führt nur zu Verwirrung, wenn man den Begriff »Meditation« für Achtsamkeitsübungen verwendet, bei denen man seinen Geist auf etwas konzentrieren soll. Das Zählen der Atemzüge, Visualisierungen, das Vorstellen eines Wasserfalls und das Hören von geführten Meditationen – all dies sind Formen der Achtsamkeit, und zu ihr zählen auch die meisten der beliebten »Meditations-Apps« sowie der geführten YouTube-Videos. Sie sind wunderbar und können unglaublich nützlich sein, um den eigenen Geisteszustand im jetzigen Moment zu verändern. Ich hingegen verwende Achtsamkeit als Laufsteg hin zur Meditation. Sie gibt meinen leistungsorientierten Schülerinnen und Schülern eine Methode an die Hand, mit der sie ihren geschäftigen Geist nutzen können, um sich auf die tiefe Ruhe und das Loslassen der Meditation vorzubereiten. Ich verstehe Achtsamkeit quasi als Vorspeise zum Hauptgericht – dem Meditationsteil der Ziva-Technik. Wenn man gestresst ist, ist Achtsamkeit ein großartiges Werkzeug, um sich umgehend besser zu fühlen. Genau

wie beim Einnehmen von Aspirin, wenn man Kopfschmerzen hat, spürt man sofort die Wirkung. Wenn Sie gestresst sind und sich eine geführte Achtsamkeitsübung auf Ihrem Handy anhören, wird es Ihnen helfen, sich sofort wohler zu fühlen.

Meiner Definition nach hilft Meditation, sich von dem Stress zu befreien, der sich in der *Vergangenheit* angesammelt hat. Jedes Mal, wenn Sie die Nacht zum Tag gemacht haben, jeden Bissen Fast Food, den Sie gegessen, jeden Tequila, den Sie getrunken haben – all dies ist in Ihrem zellulären Gedächtnis gespeichert. Meditation hingegen schenkt dem Körper eine tiefe, heilende Erholungspause – und diese ist sogar tiefer als Schlaf. Wenn Sie Ihrem Körper diese dringend benötigte Erholung erlauben, erinnert er sich von allein daran, wie er sich heilen kann. Und je weniger Stress Sie in Ihrem Körper haben, umso leichter fällt es Ihnen, im Spiel des Lebens in Bestform zu sein.

Die besondere Form der Meditation, die ich mit Ziva lehre, hat seine Wurzeln im *Nishkam Karma Yoga*. Dieser Sanskrit-Ausdruck bedeutet so viel wie: »Vereinigung, die man durch eine Handlung erreicht, die man fast gar nicht ausgeführt hat.« Hierbei handelt es sich um eine jahrtausendealte Praxis, die ihren Ursprung in den Veden hat, einer alten Weisheitstradition, die in Nordindien entstand. Das Wort *Veda* bedeutet nichts anderes als Wissen. Aus dem wunderbaren Weisheitsschatz der Veden entstanden frühe Formen des Yoga, die ayurvedische Medizin, Feng-Shui¹ und Akupunktur. Sie entstanden vor etwa 3500 Jahren – mit anderen Worten: Es ist kein New-Age-Nonsense und auch keine Modeerscheinung von ein paar besonders hippen Leuten.

Für *Nishkam Karma*-Meditation bedarf es weder Anstrengung noch fokussierter Konzentration und glücklicherweise auch kein Abquälen, um den »Geist leer zu bekommen«. Ich bezeichne es gerne als »Meditation für Faule«. Statt sich in

einen Bewusstseinszustand zu manövrieren, der der Leerheit des Abgrunds eines kosmischen schwarzen Lochs gleicht, erlauben Sie Ihrem Körper einfach, sich ganz unschuldig und spontan mit einem zutiefst erholsamen Zustand zu verbinden. Und dabei hilft Ihnen ein Mittel, das man »Mantra« nennt.

Auch diesen Ausdruck muss man genauer bestimmen, denn die Wellnessindustrie hat ihn sozusagen für sich in Besitz genommen. Ein Mantra ist kein Motto und auch keine Bekräftigung wie etwa »Ich bin eine starke, erfolgreiche Frau!« oder »Ich verdiene es, im Überfluss zu leben!«. In Wirklichkeit ist ein Mantra – was auf Sanskrit so viel wie »Werkzeug des Geistes« bedeutet – ein Wort oder Klang, das/den man benutzen kann, um das Nervensystem zu ankern und zu beruhigen. Auf diese Weise ist es möglich, subtilere Bewusstseinszustände und mit ihnen einhergehende tiefe, heilende und erholsame Ruhe zu kontaktieren.

Die Veden: Alter Wissensschatz aus Nordindien, der den Praktizierenden helfen soll, Regeneration, Gleichgewicht und Ganzheit von Körper, Geist und Seele zu finden. Dabei handelt es sich um eine menschliche Auslegung der Naturgesetze und keinesfalls um eine Doktrin oder ein Dogma.

Mantra: Sanskrit, *Man* = »Geist« – *tra* = »Werkzeug«. Man verwendet Mantras, um das Nervensystem zu ankern und zu beruhigen, um subtilere Bewusstseinszustände und die mit ihnen einhergehende tiefe, heilende und erholsame Ruhe zu kontaktieren.

Wenn ich mit Menschen direkt und persönlich zusammenarbeite, gebe ich ihnen ihr individuelles Mantra, mit dem sie den vierten Bewusstseinszustand kontaktieren können, der sich vom normalen Wachzustand, vom Schlafen und vom Träumen unterscheidet. Dieser vierte Bewusstseinszustand

gibt dem Körper eine Erholung, die zwei bis fünf Mal so tief ist wie der Schlaf (mehr zu den wissenschaftlichen Hintergründen hierzu finden Sie in Kapitel 4). Einer der Hauptunterschiede zwischen meiner persönlichen Arbeit mit Schülerinnen und Schülern, ZivaONLINE und der Ziva-Technik liegt in der Art der Mantras, die ich für die betreffenden Übungen wähle, und deren Dauer im Meditationsteil der Praxis. In ZivaLIVE, wo ich Sie persönlich unterrichte, erhalten Sie Ihren ganz persönlichen Klang, der allerdings keine Bedeutung hat. In ZivaONLINE lehre ich Sie, ein eigenes Mantra aus einer dafür vorgesehenen Liste auszuwählen. In der Z-Technik verwenden wir ein sanfteres und universelleres Mantra, um zu dieser Ruhe zu finden, denn schließlich lernen Sie mit einem Buch. Dank dieser tiefen Entspannung werden Sie sich hinterher weit wacher fühlen. Sie können sich die Sache wie ein äußerst energetisierendes und kraftvolles Nickerchen vorstellen, allerdings ohne sich nach dem Aufwachen etwas schläfrig und benommen zu fühlen. Und um die Wirkung von eineinhalb Stunden in der Vertikale zu erreichen, benötigen Sie nur fünfzehn Minuten sitzende Meditation. Ein weiterer Vorteil: Sie können es auf Ihrem Stuhl bei der Arbeit praktizieren, im Zug oder sogar, während Ihre Kinder im Nachbarraum herumtollen. Indem wir die Überbleibsel von altem Stress loswerden, die wir in unserem zellulären und genetischen Gedächtnis gespeichert haben, kommt es zu einer Beruhigung unseres Nervensystems. Und dies wiederum schafft Ordnung in unseren Zellen, was bewirkt, dass das Gehirn den Stress besser bewältigen kann: Er kann aufkommen und sich auslösen, sodass ihm mehr von seiner Leistungsfähigkeit für die gerade anstehende Aufgabe zur Verfügung steht, anstatt seine Energie darauf zu verschwenden, alten Stress zu verarbeiten. Dies ist einer der Gründe, warum Meditierende dazu neigen, mehr Arbeit in kürzerer Zeit zu bewältigen.

Die spezifischen Methoden, die wir in *Meditation für Busy*

People kennenlernen werden, vereinen alte Praktiken mit moderner Neurowissenschaft. Sie umfassen Elemente der »3 M«, die speziell für Menschen entwickelt wurden, die in der Welt aktiv sind, die ihren Träumen nachgehen und deren Leben mit der abgeschiedenen monastischen Lebensweise wenig zu tun hat. Was Sie in dem Buch lernen werden, ist also für Menschen mit regem Verstand und aktivem Leben gedacht. ***Achtsamkeit hilft Ihnen, mit gegenwärtigem Stress umzugehen, Meditation löst den Stress der Vergangenheit auf, und Manifestieren hilft Ihnen, sich über Ihre Träume für die Zukunft klar zu werden.***

Achtsamkeit in ihrer heutigen Ausprägung ist eine Weiterentwicklung von Meditationsstilen, die für Mönche und Nonnen entwickelt wurden. Wenn Sie eigentlich den Wunsch haben, ins Kloster zu gehen, ist dies sicher *nicht* das richtige Buch für Sie. (Aber ich nehme an, die Wahrscheinlichkeit hierfür ist eher gering.) Der gesellschaftliche Beitrag von Menschen, die im Kloster leben, ist ein anderer als der der restlichen Bevölkerung, denn sie führen ein meditatives Leben. Als ich begann, mich mit dem Thema zu befassen, war dies für mich eine neue Erkenntnis, denn zuvor nahm ich an, dass Mönche und Nonnen bereits so fortgeschritten in der Praxis seien, dass sie vor Einsicht vibrieren würden oder sogar fliegen könnten. Wahr ist hingegen, dass man sich, wenn man den ganzen Tag in einem Zustand der Meditation verweilt, einen sanfteren Praxisstil leisten kann. Der Rest von uns, der in Indien mit »Haushälter« bezeichnet wird – also berufstätige Menschen mit Kindern; Unternehmer, die ihre Betriebe führen und ihre Rechnungen begleichen müssen –, hat entsprechend weniger Zeit zum Meditieren. Als solche brauchen wir eine Methode, die speziell für uns entwickelt wurde und die es uns ermöglicht, in sie einzutauchen und diese tiefe, heilende Ruhe zu kontaktieren, von der die Rede war, ganz unabhängig von unseren äußeren Lebensbedingungen. An dieser

Stelle kommt das Mantra ins Spiel. Sie werden als Teil der Z-Technik ein universelles Mantra kennenlernen, das Ihnen wie ein Anker hilft, Ihren am wenigsten aufgewühlten Bewusstseinszustand zu kontaktieren. Es gleicht einem Schlüssel, der den Zugang zur Quelle der unbegrenzten Erfüllung öffnet, die in uns allen steckt. Die Z-Technik ist für diejenigen von uns gedacht, die »Haushälter« sind, die ihren Aufgaben nachgehen und auf der materiellen Ebene Großes bewirken wollen. Das bedeutet nicht, dass wir nicht mit einer anderen Ebene interagieren können, es heißt nur, dass wir die meiste Zeit über aktiv sind. Mit der Z-Technik können wir mit minimalem Aufwand in kürzester Zeit maximalen Nutzen erzielen. Sie ist für Leistungsträger konzipiert, und darunter verstehe ich jeden, der sich Tag für Tag entwickeln und seine Begabungen nutzen möchte, um die Welt besser zu verlassen, als er sie vorgefunden hat. Einige von uns arbeiten ja tatsächlich in einer Atmosphäre großen Drucks und mit einem hohen Stressniveau, aber alle von uns wollen einsteigen und dabei sein, bekannt werden und mit dem Leben klarkommen, während es immer besser wird.

Leistungsträger: Jemand, der Tag für Tag besser werden möchte und seine Begabungen nutzen will, um die Welt besser zu verlassen, als er sie vorgefunden hat.

Schließlich tauchen wir in das dritte der »3 M« ein: Manifestieren. Manifestieren bedeutet einfach, sich darüber im Klaren zu sein, was man erreichen möchte, und sein Leben, das man liebt, bewusst zu gestalten. Es erschüttert mich immer wieder, wenn ich sehe, wie viele von uns sich niemals die Zeit nehmen, sich über ihre Ziele klar zu werden. Wenn ich meine Schüler frage, wie sie sich ihren Traumjob vorstellen, rechtfertigen sie oft ihre *derzeitige* Arbeit. Wenn ich dann wissen möchte, was sie unter einer perfekten Beziehung verstehen, kommen sie oft

mit vagen Plattheiten über Respekt und Lachen. Doch genauso wie bei einer Bestellung in einem Restaurant müssen wir hinsichtlich unserer Ziele und Träume sehr genau wissen, was wir wollen.

Die meisten Menschen nehmen sich nicht die Zeit, der *Natur* mitzuteilen, was sie im Leben erschaffen wollen. Die Methoden des Manifestierens helfen Ihnen, Ihre Wünsche sehr präzise zu formulieren, sodass Sie beginnen, so zu handeln, als seien diese bereits in Arbeit. Sehen Sie es als Ihre Bestellung bei der großen intergalaktischen Kellnerin des großen kosmischen Restaurants.

Natur: Eine höhere Macht (Gott, das Universum, eine schöpferische Kraft oder wie auch immer Sie es nennen möchten), die Sie unterstützt.²

Manifestieren: Sich das Leben vorstellen, das Sie wirklich leben möchten. Es ist der Prozess, dankbar für das zu sein, was Sie haben, und sich gleichzeitig Ihre Träume so vorzustellen, als seien sie bereits Wirklichkeit. Der Prozess des Manifestierens ist vielschichtig: 1. Seien Sie dankbar für das, was Sie haben. 2. Klären Sie Ihre Ziele. 3. Nehmen Sie sich Zeit, sich Ihre Ziele so vorzustellen, als seien sie bereits Wirklichkeit. 4. Lösen Sie sich davon, irgendwelche Ergebnisse zu erwarten. Dieser Prozess bewirkt, dass die Diskrepanz zwischen Ihren Wünschen und deren Verwirklichung überwunden wird.

Es ist mir ein besonderes Anliegen zu betonen, dass Manifestieren *nichts* mit magischem Denken zu tun hat. Es geht nicht darum, sich die Dinge einfach nur zu wünschen, sondern man muss sich auch vom Sofa erheben und motiviert sein, entsprechend zu handeln. Manifestieren nährt sich aus der Erkenntnis, dass Gedanken zu Realitäten werden. In der Z-Technik führen Sie die tägliche Praxis des Manifestierens direkt nach

der tiefen Ruhe und Verbundenheit aus, die Sie durch die Meditation erlangt haben. Manifestieren ist eine kraftvolle Zeit des kreativen Gestaltens.

Sie direkt nach der Meditation zu praktizieren ist deswegen so effektiv, weil diese Ihnen nachweislich hilft, in den bereits erwähnten vierten Bewusstseinszustand zu kommen, der sich vom Aufwachen, Schlafen oder Träumen unterscheidet. In diesem vierten Bewusstseinszustand sind Ihre rechte und linke Gehirnhälfte im Einklang. Er ähnelt dem, was Sie im Moment des Einschlafens und des Aufwachens erleben.

Jedes Mal, wenn das Gehirn vom Wachzustand in die Schlafphase wechselt, durchläuft es ein kurzes Fenster dieses vierten Bewusstseinszustandes, den ich »Glücksbereich« nenne. Hierauf werden wir während des Meditationsteils der Z-Technik zurückgreifen. Bereits seit Langem ist bekannt, dass es für die Erfüllung der eigenen Träume sehr wirkungsvoll ist, sich beim Einschlafen vorzustellen, welches Leben man gerne führen möchte. Neville Goddard schrieb darüber bereits 1944 in seinem Buch *Feeling is the Secret* (Das Geheimnis liegt im Fühlen). Das erstaunliche Geschenk, das Sie sich mit Ihrer zwei Mal täglichen Praxis machen werden, liegt darin, dass Sie damit doppelt so viele Gelegenheiten haben, diese Samen für Ihre zukünftigen Chancen zu säen. So wie das Aufwärmen beim Sport die Muskeln elastischer und flexibler macht für das anschließende Training, so macht Meditation das Manifestieren effektiver. Meine persönlichen Erfahrungen, die ich bei der Führung von Tausenden von Leistungsträgern durch diesen Prozess gesammelt habe, besagen, dass Meditation und Manifestieren in Kombination weit kraftvoller sind, als wenn man sie einzeln übt. Sie können den ganzen Tag meditieren, doch wenn Sie sich nie die Zeit nehmen, Ihre Ziele zu vergegenwärtigen, wird es die *Natur* weit schwerer haben, Ihnen Ihre Bestellung zu bringen. Umgekehrt können Sie überall in Ihrem ganzen Haus Hunderte

von Zettel aufhängen, auf denen Ihre Wünsche stehen, oder Tag für Tag Goddards *The Secret* praktizieren, doch solange Ihr Körper und Ihr Geist von Stress geplagt sind, glauben Sie möglicherweise nicht, dass Sie es verdienen, Ihren Traum umzusetzen. Der Witz hierbei ist, dass wir nicht das bekommen, was wir im Leben wollen, sondern das, von dem wir glauben, dass wir es verdienen. Es gibt einige Traditionen und philosophische Schulen, die uns vermitteln, dass unsere Wünsche von Gott inspiriert sind. Dieser Vorstellung zufolge ist es die *Natur*, die Sie quasi durch Ihren Wunschimpuls wissen lässt, was sich bereits auf dem Weg zu Ihnen befindet. Das Manifestieren geht dem Wunsch also voraus. Dies ist in etwa mit dem Luftstrom in der U-Bahn vergleichbar, der den Zug, schon lange bevor Sie ihn hören bzw. seine Lichter sehen können, ankündigt, oder mit dem Morgenrot, das zeigt, dass die Sonne bald über dem Horizont aufgeht. Man kann sich die Beziehung zwischen Wunsch und Manifestieren auf ähnliche Weise vorstellen.

Der Teufelskreis der Schuldgefühle bei der Meditation

Im Grunde ist es nicht wichtig, welche Art der Meditation Sie praktizieren. Sollten Sie jedoch keine ausreichende Einführung erhalten haben, besteht die große Gefahr, dass Sie Ihre eigene Praxis aufgrund von falschen Annahmen beurteilen. Meditation ist trügerisch einfach, doch verwechseln Sie diese Einfachheit nicht mit Schwäche. So wunderbar es wäre, den Verstand auf Befehl zum Schweigen zu bringen oder unsere internen Hörgeräte auszuschalten, so ist dies doch nicht im Geringsten unser Ziel. Nirgendwo auf dem Planeten Erde

ist es vollkommen still, nicht einmal in den entlegensten Höhlen des Himalaya. Wenn Sie gerade meditieren und ein Hund in der Ferne bellt, eine Sirene ertönt oder Ihre rechte Pobacke einschläft und Ihr Verstand diese Geräusche oder Empfindungen sowie all die Gedanken und Bilder, die mit ihnen einhergehen, registriert, befinden Sie sich bereits auf einer mentalen Exkursion. (So viel zum Erlangen des Einsseins mit dem Universum.) Sicherlich würden sich Mönche und Nonnen nie dazu herablassen, ihr Gewahrsein von so banalen Dingen wie dem launenhaften Mops ihres Nachbarn oder ihrem kribbelnden Hinterteil ablenken zu lassen.

Da es Ihnen nicht gelingt, Ihre Gedanken zu bändigen, verbuchen Sie Ihre Meditationssitzung als Misserfolg und sehen sich noch dazu als Versager. Das nächste Mal, wenn Sie sich zum Meditieren hinsetzen, sind Sie dann wahrscheinlich fest entschlossen, es besser zu machen, und nehmen sich vor, diesmal nicht zu denken. *Ich werde diesmal nicht nachdenken. Nein, ich werde diesmal auf keinen Fall nachdenken* – und dies sind natürlich wieder nichts anderes als Gedanken. Und erneut beenden Sie eine Meditationssitzung, bei der Sie diesmal nicht nur »versagt« haben, da Sie Ihren Geist nicht von Gedanken befreit haben, sondern Sie haben obendrein Schuldgefühle, da Ihr Versuch zu meditieren zum zweiten Mal gescheitert ist. Sie knirschen mit den Zähnen, nehmen sich zusammen und unternehmen einen dritten Versuch, diesmal auf einem bezaubernden Sitzkissen in einem absolut schalldichten Raum, der Sie von möglichen Ablenkungen schützt, die Sie davon abhalten könnten, das Nirwana zu erreichen. Alles läuft hervorragend, Sie fühlen sich wohl, sind entspannt, und es besteht keinerlei Gefahr, durch Lärm von außen gestört zu werden ... doch dann knurrt Ihr Magen. Kein Problem, Sie schaffen es schon, das beiseitezuschieben und die Ruhe Ihrer Umgebung auszukosten, und denken: »Doch, doch, ich genieße sie wirklich. Ich meine, das ist sicher der

ruhigste Ort, an dem ich je war. Man hört nicht einmal Umgebungsgeräusche wie das Rauschen des Wassers in den Rohren. Gut gemacht, auch wenn das De-luxe-Lärmschutzpaket nicht gerade billig war! Der Typ im Baumarkt hat gesagt, die Investition würde sich lohnen, und er hatte völlig recht, oder? ... Mist.« Jetzt denken Sie darüber nach, wie großartig Sie in der Meditation und in Ihren Heimwerkerprojekten sind, und sind nicht länger im gegenwärtigen Augenblick des wunscherfüllenden, gedankenfreien Nimmerlands. Und Sie haben bei der Meditation schon wieder »versagt«.

Wenn Sie nun – einer nach dem anderen – genügend solcher sogenannten Misserfolge erleben, wird Sie das fraglos entmutigen. Die Folge: Sie geben schließlich auf, denn wer hat schon Lust, dauernd mit seinem eigenen Scheitern konfrontiert zu werden? Je mehr Sie es »vermasseln«, desto mehr Mühe geben Sie sich. Doch wenn Anstrengung auch in den meisten anderen Lebensbereichen ein Mittel zum Erfolg darstellt, führt sie bei der Meditation zwangsläufig zu einem weiteren Scheitern.

Es kommt zu einem regelrechten Teufelskreis der Schuldgefühle, der, wie ich feststellen konnte, unter Leistungsträgern besonders weit verbreitet ist. Und so zögern sie oft, überhaupt eine weitere Meditation zu wagen, da sie befürchten, dabei nicht gut abzuschneiden. »Ich habe Angst, es auszuprobieren, da mein Verstand einfach zu beschäftigt ist, um zu meditieren«, insistieren sie. »Mein Geist ist zu rastlos, um etwas, das sich auch nur annähernd freudvoll anfühlt, zu erreichen.«

Meditation verunsichert Leistungsträger häufig, da sie es gewohnt sind, bei allem, was sie anpacken, erfolgreich zu sein und neue Kompetenzen leicht zu erlernen. Oft beziehen sie ihre Identität ja gerade aus der Fähigkeit, jede Herausforderung zu meistern. Und genau hier liegt das Geheimnis, über das sie nicht gerne reden, wenn sie ihre Trophäen abstauben: Sie beschäftigen sich natürlich lieber mit genau den Dingen,

die ihre Stärken hervorheben, und vermeiden gleichzeitig jene, die sie nicht können. Mit anderen Worten, sie arbeiten gerne in den Bereichen, von denen sie wissen, dass sie in ihnen aller Wahrscheinlichkeit nach Erfolg haben werden. Das fühlt sich zwar gut an und bestätigt das Ego, fördert aber nicht das Wachstum in ihrem Leben.

Habe ich etwa gerade gesehen, dass Sie, als Sie den letzten Punkt gelesen haben, ein wenig geknickt waren? Hat es den Nagel ein wenig zu sehr auf den Kopf getroffen? Der Punkt ist der: Ich verstehe Sie, die Leistungsträger, denn *ich bin eine von Ihnen*. Vielleicht bin ich sogar die leistungsorientierteste Leistungserbringerin, die jemals versucht hat, etwas zu erreichen. Glauben Sie mir, ich weiß, wovon ich rede, wenn ich behaupte, dass wir als erfolgsorientierte Menschen vor nichts mehr Angst haben als vor dem Versagen. Zu scheitern fällt uns in der Regel nicht sonderlich leicht, und zwar aus dem einfachen Grund, dass wir damit noch nicht viel Erfahrung haben. Jedes Mal, wenn wir es mit einem neuen Aufgabenbereich zu tun haben, von dem wir glauben, er würde nicht gerade zu unseren Stärken gehören, versuchen wir normalerweise erst einmal ganz spontan, ihn zu vermeiden und uns etwas anderem zuzuwenden, bei dem die Erfolgsaussichten größer zu sein scheinen.

Sollte Ihnen das bekannt vorkommen, möchte ich Sie dazu anregen, dieses Buch mit einem offenen Geist zu lesen. Die Techniken, die Sie hier kennenlernen werden, unterscheiden sich grundlegend von all den frustrierenden Methoden, den Geist von Gedanken zu befreien, mit denen Sie möglicherweise bereits in der Vergangenheit Bekanntschaft gemacht haben. Doch ich glaube, es lohnt sich, sich mit der Praxis der Meditation noch einmal genauer zu befassen, da sie *geübt* sein will. Selbst die Erfahrensten auf diesem Gebiet wachsen ständig, hungrig danach, neue Facetten ihres Potenzials zu entdecken, in höhere Bewusstseinszustände zu gelangen und eine

tiefer Verbundenheit zu ergründen. Anders ausgedrückt, wir alle befinden uns in einem ständigen Verbesserungsprozess. Die Fähigkeit, ein erfolgreicher Meditierender zu sein, liegt bereits in Ihnen, und das schon allein deswegen, weil Sie in der Lage sind, einen Gedanken zu denken. Ich werde das gleich noch einmal aufgreifen. Wie ich bereits erwähnt habe, meditieren wir, **um ein gutes Leben zu führen, und nicht, um ein guter Meditierender zu werden.** Im Grunde interessiert niemanden, ob Sie in der Meditation gut sind, auch wenn mir das gefallen würde – schließlich bin ich gerne der Beste bei den Dingen, die ich tue (und ich vermute, Ihnen geht es ähnlich). Letztendlich ist es nicht das Ziel, ein Weltklasse-Meditierender zu werden. Das wäre einfach albern. Worin läge der Sinn der Sache? Meditation ist nichts, womit man auf Partys prahlen kann, sondern ein Mittel zum Zweck. Uns interessieren ausschließlich ihre unzähligen Vorteile, mit denen wir unserem Leben eine neue Gestalt geben, unsere Leistung steigern und unsere Interaktionen mit der Welt verbessern können.

Es ist unmöglich, bei der Meditation zu versagen. Ich sage das gleich noch einmal: *Es ist unmöglich, bei der Meditation zu versagen.* Jedes Mal, wenn Sie in weniger aufgewühlte Geisteszustände eintauchen; jede inspirierte Entscheidung, die Sie dank Ihrer Praxis treffen; jeder Moment, in dem Sie erkennen, dass Sie so, wie Sie sind, genügen, ist ein Sieg. Mit anderen Worten: Jedes Mal, wenn Sie sich in der Praxis engagieren, profitieren Sie davon. Erfolgsorientierte Menschen, die sich scheuen, Meditation zu erproben, da sie befürchten, nicht gut darin zu sein, sollten Folgendes auf sich wirken lassen: Wenn Sie die Z-Technik anwenden, ist dies ein Garant für mindestens zwei Erfolge am Tag.

Warum also meditieren?

Doch wozu dient all dies? Auch wenn die Praxis wirklich kurz und einfach ist, was gewinnen oder verlieren wir, wenn wir sie zu einem festen Bestandteil unseres täglichen Lebens machen?

In den kommenden Kapiteln werden wir uns eingehend mit Stress auseinandersetzen – und zwar nicht nur mit seiner Entstehung, sondern auch mit seinen Auswirkungen auf die verschiedensten Aspekte unserer Gesundheit bis hin zur zellulären Ebene unseres Körpers. Wir werden auch die neurowissenschaftlichen Hintergründe der Meditation und ihre positiven Auswirkungen auf das menschliche Gehirn untersuchen und sehen, dass dies wohl mit objektiven Versuchen als auch durch subjektive Erlebnisberichte nachgewiesen wurde. Fürs Erste möchte ich Sie jedoch nur bitten, die praktische und anwendungsbezogene Seite der Frage zu betrachten: Warum sollten Sie jeden Tag einige Minuten Ihrer äußerst wertvollen und begrenzten Zeit der Meditation widmen? Die Antwort ist sehr einfach: Weil es Ihnen in Wirklichkeit zusätzliche Zeit schenkt. ***Sind Sie bereit, zwei Prozent Ihres Tages zu investieren, da es die übrigen 98 Prozent verbessert?*** Wenn ja, dann schnallen Sie sich an, denn genau darum geht es in diesem Buch.

Lassen Sie uns noch ein wenig beim Aspekt »Zeit« bleiben, denn das scheint die verbreitetste Sorge der potenziellen Meditierenden zu sein – und insbesondere jene von leistungs- und ergebnisorientierten Menschen. Wenn ich diese Leute frage, warum sie zögern zu meditieren, höre ich häufig Dinge wie: »Ich bin dafür zu beschäftigt« oder: »Ich habe ja schon kaum Zeit, auf die Toilette zu gehen oder zu Mittag zu essen, wie soll ich es dann einrichten, eine Viertelstunde einfach nur dazusitzen.« Wissen Sie, was? Sie haben vollkommen recht. Dafür habe ich auch keine Zeit. Und nun zum Grund, warum

Ziva so hervorragend für Macher geeignet ist: Sie ist wirkungsvoll. Diese Methode zielt auf die Grundursache von Stress ab, der für so viele negative körperliche und emotionale Reaktionen verantwortlich ist.

Nehmen wir einen Vergleich: Wenn Ihr Handy zum Aufladen ans Stromnetz angeschlossen ist, spricht man ja auch nicht davon, dass es »nichts tut«. Natürlich nicht. Nur wenn es aufgeladen ist, kann man effektiv auf all die Funktionen zugreifen, die Sie brauchen. Wenn Ihnen Ihr Computer wieder mal unerwartet eine fünfzehnminütige Pause auferlegt, weil er Updates installiert, während sich die kleinen drehenden Rädchen vor himmelblauem Hintergrund über Sie lustig zu machen scheinen, ist er dann »untätig«? Sicher, es mag so wirken. In Wirklichkeit ist Ihr Computer dabei, das System zu bereinigen und zu verbessern, um anschließend effizienter und leistungsfähiger weiterzuarbeiten.

Was wäre, wenn Sie sich nie Zeit nehmen würden, Ihr Handy aufzuladen oder Ihren Computer Updates installieren zu lassen? Wären diese Geräte noch optimal einsatzfähig? Wenn Sie Ihrem Verstand nicht die Gelegenheit bieten, sich zu regenerieren und zu beleben, verhindern Sie damit im Prinzip nur, dass er Spitzenleistungen erreichen kann, und setzen ihn möglicherweise sogar außer Kraft. Schon allein in physischer Hinsicht ist er dann unter Umständen nicht mehr in der Lage, ebengene Aufgaben auszuführen, für die er eigentlich vorgesehen ist.

Ich habe noch viel mehr von diesen Analogien auf Lager, doch ich glaube, ich belasse es besser dabei, denn ich bin mir ziemlich sicher, dass Sie verstanden haben, worum es mir geht. Der springende Punkt ist, dass man mit einer Meditation, die für *Sie* gemacht ist – und nicht für Mönche und Nonnen –, *im wahrsten Sinne des Wortes Zeit schafft*, da sie Ihre kognitiven Fähigkeiten optimiert, wodurch Sie in kürzerer Zeit mehr erreichen. Die Z-Technik ist das genaue Gegenteil von Nichts-

tun, denn sie optimiert gezielt und systematisch den Rahmen, der es Ihnen erlaubt, bei allem, was ansteht, die bestmöglichen Mittel und Ihre maximalen Fähigkeiten einzusetzen. So gesehen ist Meditation weit mehr als Nichtstun: Sie aktualisiert und defragmentiert Ihre mentale Hardware, damit Sie die Software, also das Betriebssystem Ihres Lebens, effektiver nutzen können, sei es Christentum, Judentum, Islam, Hinduismus, Buddhismus, Bahai, ein Selbsthilfeprogramm oder weltlicher Humanismus – also eigentlich alles außer Nihilismus. (Obwohl ich keinen Zweifel habe, dass auch Nihilisten vom Meditieren profitieren können.) ***Meditation ist weder Glaubenssystem noch religiöse Praxis. Sie ist vielmehr eine Technik, die es Ihnen erlaubt, den Stress in Ihrem Körper abzubauen und dabei gleichzeitig Ihren Geist zu stärken.***

Ich kann Ihnen alles über den wissenschaftlich nachweisbaren Nutzen erzählen, ebenso wie Anekdoten, die meine mehr als fünfzehntausend Schülerinnen und Schüler bestätigen können. Und dann gibt es die Vielzahl von in der letzten Zeit erschienenen Artikeln, die sich auf Spitzenkräfte berufen, die Meditation als einen wichtigen Aspekt ihres Erfolgs betrachten. Daraufhin haben sogar Dutzende der fünfhundert umsatzstärksten Unternehmen der Vereinigten Staaten diese Praxis in ihrem gesamten Betrieb übernommen. Des Weiteren werde ich Ihnen verraten, warum verschiedene Branchenführer, Innovatoren und Befürworter meditieren. Das Einzige, das ich nicht leisten kann, ist, Ihnen die Entscheidung abzunehmen, ob und warum *Sie* Meditation in Ihren Tagesablauf integrieren wollen. Das müssen letztendlich schon Sie selbst tun. Sie sind es auch, der nicht nur Ihre Ziele bestimmt, sondern auch die Motivation kennt, wegen der Sie diese verfolgen, und die über das Erreichen des Ziels hinausreicht. Um es anders auszudrücken: Es ist wunderbar, ans Ziel zu kommen, man kann es feiern. Aber was hat Sie ursprünglich dazu gebracht, das Rennen überhaupt zu beginnen?

Hier einige gute Nachrichten: *Sie müssen Ihr Leben nicht geregelt haben, um mit der Meditationspraxis zu beginnen.* Ernsthaft. Genau wie bei jedem anderen Selbsthilfe- oder persönlichen Entwicklungsplan geht es darum, tiefgreifende Wahrheiten über sich selbst, die eigenen Antriebskräfte und Motivationen zu ergründen, und das, *bevor* Sie beginnen, positive Ergebnisse zu haben. Meditation ist ein Werkzeug, das Ihnen tatsächlich im Laufe des Prozesses helfen kann, diese Dinge zu entdecken. Wenn Sie dabei gemäß der in diesem Buch dargelegten Methoden üben, werden Sie nach und nach feststellen, dass die Z-Technik nicht das eigentliche Ziel ist, sondern nur ein Mittel, um Ihren Geist, Ihre Intuition, Ihre Kreativität und sogar Ihren Körper dazu zu bringen, Ihre Ziele zu verwirklichen und Ihre Motivation zu klären. Wie zuvor bereits erwähnt, bedeutet das Wort Mantra wörtlich »Werkzeug des Geistes«, es ist also etwas, das einem ermöglicht, innerlich Fortschritte zu machen. Das Einzige, was dabei zählt, ist der Wunsch und die Absicht, Ihren gegenwärtigen Zustand zu verbessern. Dies ist die einzige Voraussetzung, um mit der Reise zu beginnen. Der Rest wird sich unterwegs von allein klären.

Sind Sie für Ihre erste Hausaufgabe bereit? Schreiben Sie die Gründe auf, warum Sie dieses Buch lesen, egal wie vage, dumm oder mehrdeutig sie möglicherweise zu sein scheinen. Sie können etwas Allgemeines schreiben, wie »Ich will mein Leben mehr genießen«, oder etwas Konkreteres, wie z.B. »Ich möchte in den nächsten sechs Monaten befördert werden«. Möglicherweise haben Sie auch einen weit persönlicheren Wunsch, wie z.B. »Ich hätte gerne, dass meine Familie in politischen Fragen auf einen gemeinsamen Nenner kommt«, »Ich möchte eine bessere Mutter oder ein besserer Vater werden« oder »Ich würde mich gerne mehr und wirkungsvoller für das Gute in dieser Welt einsetzen«. Selbst wenn Sie sich eingestehen müssen: »Ich weiß nicht, warum mich

Meditation anzieht, aber ich weiß keinen anderen Ausweg mehr«, ist das auch in Ordnung. In dieser Hinsicht werten wir nicht im Geringsten (wie gesagt war einer der Gründe, warum ich begann zu meditieren, der, dass ich in meinen Zwanzigern bereits graue Haare bekam).

Ich lese *Meditation für Busy People*, weil ...

Stress hat meine Leistungsfähigkeit bislang folgendermaßen beeinflusst:

Bewerten Sie auf einer Skala von 1 bis 10 (wobei 10 das Beste bezeichnet) die folgenden Kriterien:

Schlaf

Leistung bei der Arbeit

Beziehungen

Stress

Intuition

Kreativität

Gesundheit

Überspringen Sie diese Aufgabe bitte nicht. Möglicherweise ist es nicht gerade einfach, sich den eigenen Umgang mit Stress anzuschauen. Aber wirklich: Bitte machen Sie es, denn es hilft Ihnen,

jetzt, wo Sie beginnen, täglich zu praktizieren, Ihre Fortschritte zu bewerten. Am Ende dieses Buches, wenn Sie bereits etwas Meditationserfahrung haben, werden Sie sicherlich froh sein, sich das noch einmal anschauen zu können.

Sobald Sie die Antworten notiert haben, hätte ich noch eine weitere Reflexion für Sie: Was war der Grund, warum Sie nicht schon früher versucht haben zu meditieren? Vielleicht hören Sie zum ersten Mal etwas Genaueres darüber. Möglicherweise hatten Sie auch falsche Vorstellungen davon, worum es sich dabei eigentlich handelt. Oder Sie haben schon meditiert, es jedoch wieder aufgegeben. Oder Sie hielten alles, was damit zu tun hat, für eine recht abgedrehte Angelegenheit für Hippies oder magischen Hokuspokus. Und ich bin mir sicher, dass die weitaus größte Zahl an Leserinnen und Lesern auch deswegen nicht meditieren, da sie schlicht und ergreifend nicht die Zeit haben, noch mehr in ihren Terminkalender zu quetschen. Woran auch immer es liegen mag, werden Sie sich dessen bewusst – und seien Sie sich dabei selbst gegenüber ehrlich. Das Wichtigste ist, aufrichtig und authentisch zu sein. Wir meditieren, um die besten Seiten in uns zu kontaktieren. Scheuen Sie sich also nicht schon zu Beginn der Reise, Transparenz an den Tag zu legen.

Mit all diesem Wissen ...

Ich möchte Sie dazu ermutigen, im weiteren Verlauf des Buches gut zu sich zu sein. Denken Sie nicht, es ginge darum, der oder die beste Meditierende im ganzen Land zu werden. Beunruhigen Sie sich nicht, wenn Sie sehen, dass Ihr Geist

weit aufgewühlter ist, als Sie es gerne hätten. Und machen Sie sich keine Sorgen wegen all der Sanskrit-Begriffe, die ich Ihnen an den Kopf werfen werde. Und das Wichtigste: Verabschieden Sie sich von all Ihren vorgefassten Meinungen, wie Meditation aussehen »sollte«. Gestatten Sie es sich stattdessen, sie mit einem frischen und offenen Geist eines Anfängers zu erforschen. Genießen Sie diese neue (und doch altbewährte) Methode, Stress zu lösen und Ihren Körper und Geist für höheres Gewahrsein und einen regeren Austausch mit dem Leben vorzubereiten.

Das mag sich noch immer etwas verschwommen anhören, doch ich versichere Ihnen, dass es im weiteren Verlauf klarer und anschaulicher werden wird. Jetzt bitte ich Sie erst einmal, sich zu fragen, ob Sie bereit sind, *sich zu verpflichten, Meditation wirklich ausprobieren zu wollen*. Das ist alles, was von Ihnen verlangt wird. Verpflichten Sie sich, es zu wollen. Diese kleine Bedingung reicht aus, um mit der Meditation zu beginnen, die Ihrem gesamten weiteren Leben eine neue Richtung geben kann.

Ziva-Fallstudie 1

Von 70 000 Dollar Schulden zu 1,2 Millionen Dollar Einkommen in einem Jahr

Mari Carmen, Unternehmerin

Ich traf Emily zum ersten Mal in einer Business Mastermind Group, in der sie einen Vortrag hielt. An ihr war etwas Attraktives, das über ihr Aussehen und ihr ansteckendes Lächeln hinausging. Ganz augenscheinlich hatte sie Zugang zu etwas Tieferem – ihr Strahlen kam von innen. Sie war kraftvoll, doch gleichzeitig ruhig

und selbstbewusst, und ich wusste sofort, dass ich einige dieser Qualitäten ebenfalls haben wollte.

Zwei Monate nach ihrem Vortrag reiste ich nach New York, um an einem ihrer zivaLIVE-Kurse teilzunehmen. Ich meditierte damals bereits (irgendwie), wusste allerdings gleichzeitig, dass Meditation zweifellos mehr bewirken konnte, und ich traute Emily zu, mir den Weg zu zeigen. Meine Situation war nicht dramatisch, und mein Leben war gar nicht so übel. Vor Jahren hatte ich meinen erfolgreichen Firmenjob aufgegeben, ich war glücklich verheiratet, und die Kinder waren fast aus dem Haus.

2014 hatte ich mein eigenes Unternehmen gegründet, war also auf dem Weg zu weiterem Erfolg ... das dachte ich zumindest.

In Wahrheit – und das wusste niemand – hatte ich 200 000 Dollar an Ersparnissen in nur zwei Jahren durchgebracht und sogar 70 000 Dollar Schulden gemacht. Mein neues Geschäft war auf ganzer Linie im tiefroten Bereich. Mein Selbstvertrauen schwand schnell; ich war zerstreut, fühlte mich bedürftig und fand das gleichzeitig verabscheuenswert. Bei allen äußeren Anforderungen wusste ich, dass ich die Lösungen in mir finden musste und dass es in diesem ganzen Durcheinander irgendwo eine Lektion geben musste, die ich zu lernen hatte. Mir war allerdings absolut nicht klar, *wie* ich auf die Antworten zugreifen sollte, die vermeintlich in mir lagen.

Gleich nach der ersten Sitzung mit Emily fühlte ich mich besser. Vielleicht war es ein psychologischer Höhenflug, aber wen kümmert's? Da ich gerade erst mit der Meditation anfang, war ich mir nicht sicher, ob es sich nur um einen Placeboeffekt handelte. Aber mir war sofort klar, dass dies das Richtige für mich war. Deshalb verpflichtete ich mich auch dazu, zwei Mal am Tag die Meditationen zu praktizieren.

Ich hatte morgens keine Zeit für die Meditation »übrig«, also stellte ich den Wecker früher. Anfangs waren es nur zwanzig Minuten, doch heute wache ich vierzig Minuten früher auf als zuvor. Die ersten zwanzig Minuten davon nutze ich für meine

Meditation und die übrigen, um mich voller Freude auf den Tag vorzubereiten. Es macht einen gewaltigen Unterschied, morgens genügend Zeit zu haben und nicht mehr wie zuvor verspätet aus dem Haus zu eilen.

Nach den ersten zwei Wochen begann ich immer wieder die zweite Meditation zu vergessen. Dennoch verbesserte sich weiterhin mein Schlaf, ich hatte mehr Zeit, und meine Haut sah entspannter und gesünder aus. Obwohl ich weniger Schlaf hatte, verfügte ich über mehr Energie, und ich begann tatsächlich innerlich die Antworten zu hören, von denen ich, wie erwähnt, gewusst hatte, dass sie bereits in mir waren.

Folglich dachte ich mir: *Wenn ein Mal am Tag zu meditieren so viel Gutes bewirkt, was würde dann erst passieren, wenn ich entscheide, zwei Mal täglich zu praktizieren?*, und beschloss, mich an die Nachmittagsmeditation zu »erinnern«. Zugegeben, manchmal empfand ich es als wahre Qual. Auch wenn ich weiß, dass es in mir noch immer einen Teil gibt, der sie »vergessen« will, kann ich das nicht mehr. Und hier ist der Grund dafür: Schon in dem ersten Jahr, in dem ich konsequent zwei Meditationssitzungen Ziva pro Tag machte, änderte sich Folgendes:

- Meine tägliche Produktivität steigerte sich um drei Stunden. Der Grund dafür: Dank der durch die Meditation erlangte geistige Schärfe kann ich schneller Entscheidungen treffen und in herausfordernden Situationen rascher die richtigen Antworten finden. Außerdem fällt es mir viel leichter, mir neue Inhalte (für Blogs, einen Kurs, ein drittes Buch) auszudenken. Und ich kann regelrecht spüren, wie sich meine Gehirnkapazität erweitert.
- Mein Energieniveau war schon immer akzeptabel, aber jetzt habe ich doppelt so viel Energie wie früher. Ich bin schon Mitte fünfzig und dennoch dynamischer und vitaler denn je!
- Aufgrund der mir täglich zusätzlich zur Verfügung stehenden Zeit und Energie ist meine Arbeitsleistung sprunghaft

gestiegen. Ich bin während meines Arbeitstages nicht mehr abgelenkt, und dementsprechend sind die Dinge, die ich erarbeite, qualitativ hochwertiger. Gleichzeitig bleibe ich auf einem konstant hohen Kreativitätsniveau. All meine früheren Erwartungen bezüglich dessen, was ich irgendwann einmal zu leisten imstande sein würde, habe ich weit übertroffen.

- Ich hatte die Gelegenheit, einen TED-Talk zu halten, und dies war eine der »stressigsten« Situationen, die ich je erlebt habe. TED-Talks werden nicht aufgezeichnet, sie sind live, und folglich hat man nur eine Chance, es richtig zu machen ... und ich habe es geschafft!
- Und nicht zuletzt fand ich schließlich die Antworten, die ich brauchte, um mein Unternehmen zu modernisieren und ihm eine neue Richtung zu geben (wie vermutet stellte es sich heraus, dass sie die ganze Zeit bereits in mir geschlummert hatten). Die Folge war eine Umsatzsteigerung von 80 000 Dollar auf 1200 000 Dollar – und dies in nur einem Jahr! Ich ziehe immer wieder die Art von Kunden an, die bereit sind, sich von mir, dem weiblichen Boss, in die Lage versetzen zu lassen, neue Spitzenleistungen zu erreichen.

Was wäre sonst noch zu erwähnen? Bei der Meditation geht es nicht darum, sich selbst zu ändern, sich in eine Höhle zurückzuziehen oder sich im Schneidersitz in einen abgedunkelten Raum zu setzen und darauf zu warten, dass etwas passiert. Ich habe wirklich hart gearbeitet, und es war nicht immer einfach, aber es war so unglaublich lohnend. Ich kann mir nicht vorstellen, jetzt mit dem Meditieren aufzuhören. Für mich gibt es kein Zurück, denn die Ergebnisse sind nicht von der Hand zu weisen. Ziva-Meditation hat mein Leben verändert.