

# Inhalt

- Anstatt eines Vorwortes 9
- Was ist Meditation und warum hilft sie in Krisen? 11
- Positive Effekte von Meditation und der Umgang mit Hindernissen 19
- Kurzanleitung zum Meditieren und Einsteiger-Meditation 27
- Meditationen bei physischen Problemen und Krankheiten 34
- Allergien 34
- Erschöpfung 35
- Fieber, Übelkeit und Unwohlsein 37
- Bluthochdruck 38
- Flugangst und Reisefieber 40
- Schock 41
- Schmerzen 43
- Genesung nach einem Krankenhausaufenthalt 45
- »Tershula: Shivas Paukenschlag für Heilung« zur Aktivierung des Selbstheilungsprozesses 46
- Meditationen bei psychischen Problemen 49
- Rastloser Geist 49
- Einsamkeit und Unruhe 50
- Sorgen 52

Niedergeschlagenheit und Energielosigkeit 55  
Prüfungsangst und Lampenfieber 56  
Schlafstörungen, Stress und Jetlag 57  
Zukunftsangst 59

Niedergeschlagenheit bis hin zu akuter  
Depression 60

Depressionen, emotionale Instabilität  
und Drogenmissbrauch 62

Ängste, Phobien und Neurosen 65

Drogen- und Alkoholprobleme sowie andere  
Süchte 66

Meditationen bei beruflichen Krisen 69

Antriebslosigkeit 69

Negative Gedanken 71

Kraftlosigkeit 73

Geistige Übermüdung 75

Unausgeglichenheit und schwache Nerven 77

Fehlender Teamgeist 78

Konflikte und schwierige Situationen 79

Mobbing 81

Burn-out 82

Meditationen bei Beziehungsproblemen 84

Ratlosigkeit 84

Unangenehme Erinnerungen und schmerzhaft  
Erfahrungen 85

Wut und innerer Ärger 87

Ungelöste Konflikte und unausgesprochene  
Vorwürfe 88

Streit und Gefühlschaos 90

Entfremdung 92

Gebrochenes Herz 94

Meditationen in existenziellen Krisen 96

Unruhige Gedanken 96

Eskalation emotional aufgeladener Situationen 97

Absolute Hoffnungslosigkeit 99

»Letzte Rettung« 101

Meditationen für andere 103

Heilende Gedanken 103

Die Heilmeditation 105

Friedvolle Gedanken nach der Meditation 108

Literatur zum Thema 109

Musikempfehlungen 110