



UNIVERSITÄT ZU LÜBECK
INSTITUT FÜR TELEMATIK



Grundlagen der Achtsamkeitsmeditation

Vipassana

Florian-Lennert Lau
Universität zu Lübeck
9. November 2019



- ▶ Diese Präsentation bezieht sich auf die Praktiken des Theravada-Buddhismus
- ▶ „Moderne“ Meditationen weichen oft stark davon ab und deren Effektivität ist schlechter belegt.
- ▶ Damit ein Skeptiker einen Fakt akzeptiert, muss er ihn in Gänze *verstehen* und mit bekannten Prinzipien verknüpfen. Deshalb werden viele „Wies“ und „Warums“ erläutert.
- ▶ Viele Bulletpoints sind ausformuliert, damit die Präsentation auch als Skript verwendet werden kann.
- ▶ Der Vortrag kann Fehler enthalten, auch wenn ich mir sehr viel Mühe gegeben habe – weist mich gerne darauf hin.

Motivation

Erklärung

Grundlagen

Beispiele

Evolution

Definitionen

Achtsamkeit

Meditation

Definition

Meditationspraxis

Hindernisse

Vermeidung

Metta

Summary

Literatur



1. Motivation & Vorteile
2. Erklärung der Vorteile
3. Grundlagen Gewohnheiten, Achtsamkeit, Meditation
4. Definition Achtsamkeit
5. Definition Meditation
6. Meditationsanleitung
7. Probleme & Lösungen
8. Metta
9. Fragen & Antworten

Motivation

Erklärung

Grundlagen

Beispiele

Evolution

Definitionen

Achtsamkeit

Meditation

Definition

Meditationspraxis

Hindernisse

Vermeidung

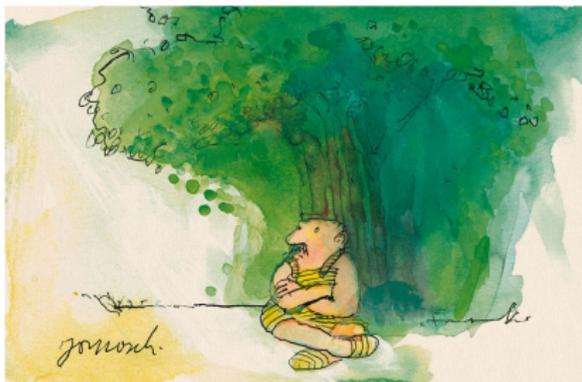
Metta

Summary

Literatur



Herr Janosch, wie wird
man ein ausgeglichener Mensch?



»Nichts haben, nichts wollen, nichts
wissen, nichts denken. Am besten setzt man
sich dafür unter einen Baum.«

ZEITMAGAZIN

Motivation

Erklärung

Grundlagen

Beispiele

Evolution

Definitionen

Achtsamkeit

Meditation

Definition

Meditationspraxis

Hindernisse

Vermeidung

Metta

Summary

Literatur



Warum ich mich mit dem Thema beschäftige:

- ▶ Viel Stress auf der Arbeit
- ▶ Viel privater Stress
- ▶ Monatelange Dauererkältung
- ▶ Gewohnheitsmäßige Negativität
- ▶ Die eine oder andere Panikattacke

⇒ Irgendwann hatte ich keine Lust mehr und bin durch Zufall über Meditation gestolpert und habe dem Thema trotz meiner Grundskepsis eine Chance gegeben.

Motivation

Erklärung

Grundlagen

Beispiele

Evolution

Definitionen

Achtsamkeit

Meditation

Definition

Meditationspraxis

Hindernisse

Vermeidung

Metta

Summary

Literatur



- ▶ Erhöhtes Konzentrationsvermögen
- ▶ Verringertes Stressaufkommen
- ▶ Gesteigerte Gedächtnisleistung
- ▶ Geistigen und körperlichen Alterungsprozess verlangsamen
- ▶ Höhere Disziplin
- ▶ Starkes Immunsystem
- ▶ Empfundene Ruhe/Zufriedenheit
- ▶ Schlafstörungen reduzieren
- ▶ Angststörungen/Depressionen reduzieren

⇒ Der beste mir bekannte Weg zur Effizienzsteigerung [1, 18].

Motivation

Erklärung

Grundlagen

Beispiele

Evolution

Definitionen

Achtsamkeit

Meditation

Definition

Meditationspraxis

Hindernisse

Vermeidung

Metta

Summary

Literatur



- ▶ Viele der positiven Effekte lassen sich durch hohe Serotoninlevel / niedrige Cortisollevel erklären
- ▶ Opiatabhängige erfüllen das Kriterium z. B. und werden praktisch nie krank
- ▶ Die Negativfolgen von chronisch erhöhtem Cortisol sind beispielsweise Burnout, Cushing-Syndrom, Diabetes...

⇒ Achtsamkeitsmeditation erhöht die Serotoninlevel und damit das persönliche Wohlbefinden, was zahlreiche positive Effekte hat.

Motivation

Erklärung

Grundlagen

Beispiele

Evolution

Definitionen

Achtsamkeit

Meditation

Definition

Meditationspraxis

Hindernisse

Vermeidung

Metta

Summary

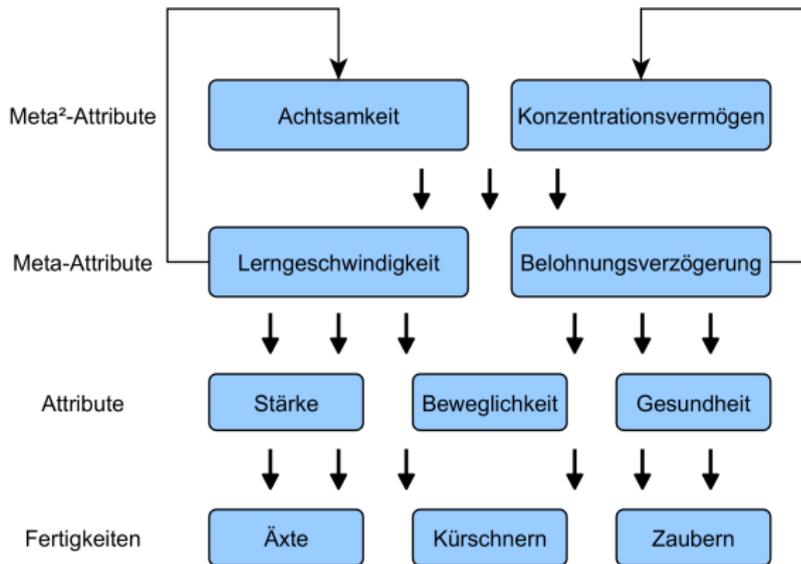
Literatur



Erklärung II



Übertrag als RPG-Beispiel:



Motivation

Erklärung

Grundlagen

Beispiele

Evolution

Definitionen

Achtsamkeit

Meditation

Definition

Meditationspraxis

Hindernisse

Vermeidung

Metta

Summary

Literatur

⇒ Meditation erhöht die Achtsamkeit und das Konzentrationsvermögen und setzt damit „ganz oben“ an.



Funktionsweise von Menschen:

- ▶ Menschen haben kaum Kontrolle über Handlungen
- ▶ Automatische *Reaktion* auf das Umfeld
- ▶ Menschen als Summe *positiver* und *negativer* Gewohnheiten/Verhaltensmuster
- ▶ Dies ist wissenschaftlich belegt – Handlungen stehen oft bereits fest, bevor sie „bewusst“ werden [2]
- ▶ Achtsamkeitsmeditation ermöglicht es, dies zu umgehen
- ▶ Mögen / nicht mögen sind auch nur Gewohnheiten

⇒ Wenn man fast nur aus Gewohnheiten besteht, sollte man positive kultivieren.

Motivation

Erklärung

Grundlagen

Beispiele

Evolution

Definitionen

Achtsamkeit

Meditation

Definition

Meditationspraxis

Hindernisse

Vermeidung

Metta

Summary

Literatur



Bewertung von Gewohnheiten:

| Kurzfristig | Langfristig | |
|-------------|-------------|---|
| Gut | Schlecht | |
| Gut | Gut | ← |
| Schlecht | Gut | ← |
| Schlecht | Schlecht | |

⇒ Probleme treten vor allem dann auf, wenn etwas sich kurzfristig gut anfühlt, aber langfristig schlecht ist. *Die wahren Resultate einer Gewohnheit sind verzögert* ↗.

Motivation

Erklärung

Grundlagen

Beispiele

Evolution

Definitionen

Achtsamkeit

Meditation

Definition

Meditationspraxis

Hindernisse

Vermeidung

Metta

Summary

Literatur



Es ist nicht alles Gold, was glänzt:

- ▶ Nicht alles, was sich gut anfühlt, ist für jeden *gut*
- ▶ Beispiel: Videospiele, Pornografie, Genussmittel...
- ▶ Je mehr man einer belohnenden Gewohnheit nachgeht, desto wichtiger wird sie einem
- ▶ Oft wird eine *belohnende* Gewohnheit immer ausgefeilter und extremer
- ▶ Ist man nicht mehr in der Lage einer *liebsamen* Gewohnheit nachzugehen, erzeugt dies Leid

⇒ Wenn man Spaß an etwas hat, ist die Wahrscheinlichkeit hoch, dass man es wiederholt.

Motivation

Erklärung

Grundlagen

Beispiele

Evolution

Definitionen

Achtsamkeit

Meditation

Definition

Meditationspraxis

Hindernisse

Vermeidung

Metta

Summary

Literatur



Aversion und Attraktion:

- ▶ Anziehung/Ablehnung bewirkten, dass unsere Vorfahren nützliche Dinge suchen und schädliche vermeiden
- ▶ Konfrontation mit allen Infos sowie bewusste Entscheidungen treffen ist *teuer* und *langsam*
- ▶ Emotionen als *Schnelltest* für automatisches Verhalten
- ▶ Aber: Nicht-Veränderbarkeit von Automatismen kann ein enormer evolutionärer Nachteil sein

⇒ Evolutionär „programmierte“ Verhaltensweisen sind oft nicht optimal im modernen Umfeld, sind aber änderbar.

Motivation

Erklärung

Grundlagen

Beispiele

Evolution

Definitionen

Achtsamkeit

Meditation

Definition

Meditationspraxis

Hindernisse

Vermeidung

Metta

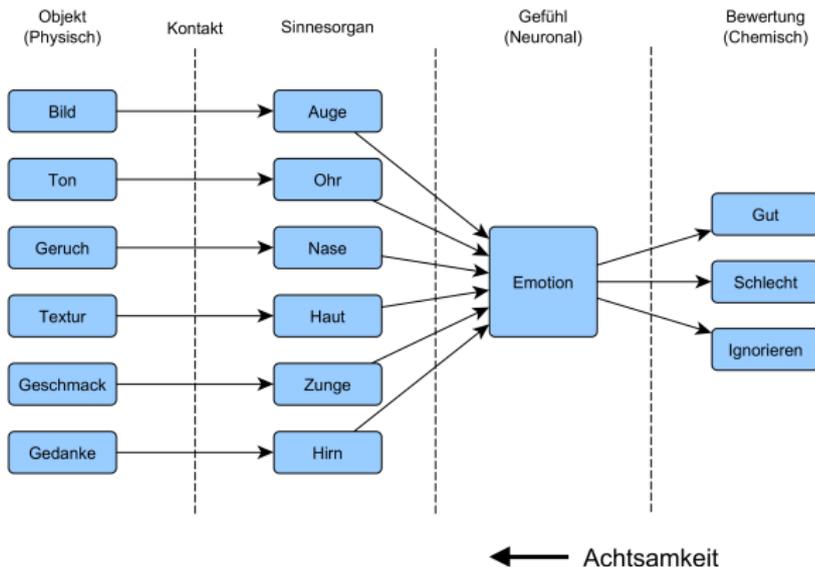
Summary

Literatur



Beobachtung

Sinneswahrnehmungen, Emotionen und Bewertungen sind unterschiedliche Dinge und treten nacheinander auf



Motivation

Erklärung

Grundlagen

Beispiele

Evolution

Definitionen

Achtsamkeit

Meditation

Definition

Meditationspraxis

Hindernisse

Vermeidung

Metta

Summary

Literatur



Definition Achtsamkeit



Was ist Achtsamkeit?

- ▶ Wir unterteilen alles Wahrgenommene in *gut*, *neutral* und *schlecht*
- ▶ Gutes suchen wir, Schlechtes vermeiden wir und Neutrales ignorieren wir
- ▶ Achtsamkeit ist der Prozess des *Bemerkens/Wahrnehmens* ohne solche a priori Assoziationen
- ▶ „Dinge so sehen, wie sie sind“

⇒ Emotionen, Erfahrungen, Gedanken sind nur *schlecht*, wenn sie so empfunden werden. Das persönliche Empfinden lässt sich durch Achtsamkeitsmeditation beeinflussen.

Motivation

Erklärung

Grundlagen

Beispiele

Evolution

Definitionen

Achtsamkeit

Meditation

Definition

Meditationspraxis

Hindernisse

Vermeidung

Metta

Summary

Literatur



Wofür ist Achtsamkeit gut?

- ▶ Alle Probleme lassen sich bis zu einem Punkt zurückverfolgen, an dem man sich hätte anders entscheiden können – nur bemerkt man diesen Punkt oft nicht
- ▶ Man muss etwas zuerst *bemerken*, bevor man Einfluss darauf nehmen kann [21]
- ▶ Negativen Einfluss von Vorurteilen mindern

⇒ Praktisch *alle* Menschen bemerken ihre eigenen Vorurteile nicht [14, 16, 17]

Motivation

Erklärung

Grundlagen

Beispiele

Evolution

Definitionen

Achtsamkeit

Meditation

Definition

Meditationspraxis

Hindernisse

Vermeidung

Metta

Summary

Literatur



Was ist Meditation?

- ▶ Meditation als geleitetes Training von Achtsamkeit und Konzentration unter „Laborbedingungen“
- ▶ Progressives Verringern von *Automatismen* [2, 3]
- ▶ Herabregulation des „Monkeybrains“
- ▶ Das Erlernen der Fertigkeit, Bewertungen wie gut/schlecht/neutral wegzulassen
- ▶ Die systematische Veränderung der eigenen Wahrnehmung

⇒ Man lernt Achtsamkeit, indem man unterstützende Umstände schafft und „es ganz doll versucht“.

Motivation

Erklärung

Grundlagen

Beispiele

Evolution

Definitionen

Achtsamkeit

Meditation

Definition

Meditationspraxis

Hindernisse

Vermeidung

Metta

Summary

Literatur



Wichtige Hinweise:

- ▶ Meditation basiert auf aktivem *Erleben*
 - ▶ Es gibt einen Unterschied zwischen akademischem Wissen und erlebtem Wissen
 - ▶ Spürt man die negativen Konsequenzen des Anfassens einer heißen Herdplatte, so unterlässt man es automatisch
 - ▶ Selbiges gilt, wenn man „erlebt“, dass die eigenen Gewohnheiten zu „Leid“ führen
- ▶ Meditation lädt zur wissenschaftlichen Methode ein – empirische Prüfung einer Hypothese

Motivation

Erklärung

Grundlagen

Beispiele

Evolution

Definitionen

Achtsamkeit

Meditation

Definition

Meditationspraxis

Hindernisse

Vermeidung

Metta

Summary

Literatur



Voraussetzungen:

- ▶ Meditation ist nicht leicht und erfordert Einsatz sowie Unvoreingenommenheit
- ▶ Man muss bereit sein, seine Vorurteile vorübergehend abzulegen – so wie man bei einer Serie annimmt, dass sie gut sein *könnte*, bevor man sie schaut
- ▶ Man sollte – wenn man Interesse hat – Meditation eine ehrliche Best-Effort Chance geben
- ▶ Nach ein paar Fehlschlägen „das ist nichts für mich“ zu sagen, ist mehr Selbsttäuschung als ein ehrliches Fazit

⇒ Auch für Meditation gilt: Viele der positiven Effekte treten zeitverzögert ein.

Motivation

Erklärung

Grundlagen

Beispiele

Evolution

Definitionen

Achtsamkeit

Meditation

Definition

Meditationspraxis

Hindernisse

Vermeidung

Metta

Summary

Literatur



Meditationspraxis I



Anleitung:

- ▶ Ruhigen, ungestörten Ort aufsuchen
- ▶ Aufrecht und entspannt auf Stuhl oder Meditationskissen setzen
- ▶ Brust raus, Wirbelsäule gerade
- ▶ Augen schließen oder nicht fokussieren
- ▶ Auf den Atem konzentrieren; ihn an den *Nasenlöchern* oder der *Oberlippe* „beobachten“/spüren und Veränderungen bemerken
- ▶ Jegliche Ablenkungen (z. B. Gedanken und Emotionen) *sanft*, aber bestimmt „beiseite schieben“
- ▶ 5–20 Minuten Veränderungen am Atem beobachten
- ▶ Versuchen auf Bewertungen zu verzichten (gut/schlecht/neutral)
- ▶ Man sollte sich nicht verurteilen, wenn etwas nicht klappt

⇒ Der Atem ist ein gutes Meditationsobjekt, weil er allgegenwärtig ist.

Motivation

Erklärung

Grundlagen

Beispiele

Evolution

Definitionen

Achtsamkeit

Meditation

Definition

Meditationspraxis

Hindernisse

Vermeidung

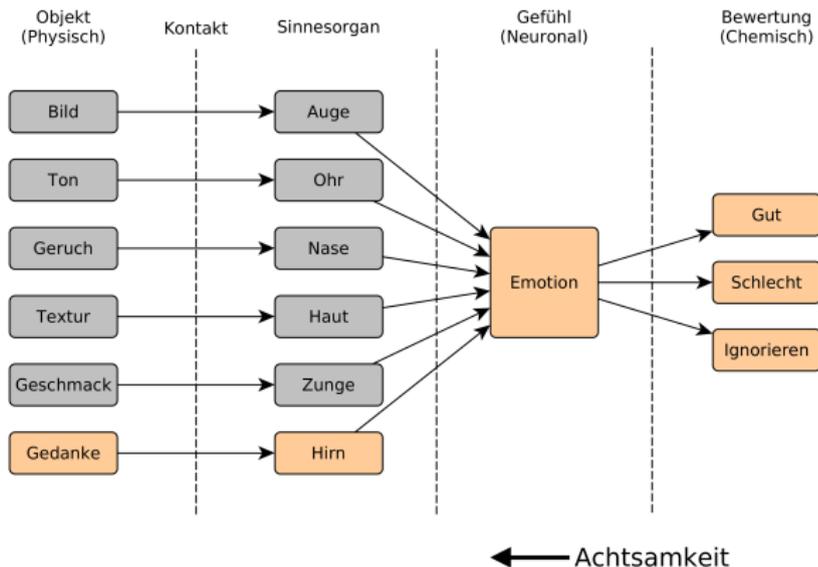
Metta

Summary

Literatur



Nach „Innen“ gerichtete Aufmerksamkeit:



Motivation

Erklärung

Grundlagen

Beispiele

Evolution

Definitionen

Achtsamkeit

Meditation

Definition

Meditationspraxis

Hindernisse

Vermeidung

Metta

Summary

Literatur



Typische Hindernisse



| Hindernis | Beispiel | Grund | Lösung |
|------------------------|---------------------------------|---------------------|-----------------------|
| Zweifel | Das bringt doch alles nichts... | Rationalisierung | Verständnis, Wissen |
| Unruhe | Ungeduld, Sorge | Prüfung Geschummelt | Tugend, Zufriedenheit |
| Trägheit | Müdigkeit, Langeweile | Bis 3:00 wach | SMART-goal |
| Widerwillen (Aversion) | Hass, Zorn, Ablehnung | Angeboren | Empathie, Mitgefühl |
| Verlangen (Attraktion) | Gier, Lust, Begehren | Angeboren | Achsamkeit, Einsicht |

Motivation

Erklärung

Grundlagen

Beispiele

Evolution

Definitionen

Achtsamkeit

Meditation

Definition

Meditationspraxis

Hindernisse

Vermeidung

Metta

Summary

Literatur



⇒ Je achtsamer man wird, desto mehr Hindernisse fallen auf.

Umgang mit Ablenkungen:

- ▶ Beim meditieren wird man *unweigerlich* auf Ablenkungen, Fantasien und Tagträumerei stoßen
- ▶ Das ist Teil des *Ziels*
- ▶ Es gilt Ablenkungen zu *bemerken*
- ▶ Gelingt es nach dem Bemerkten zum Atem zurückzukehren hat man einen Bewerbungsautomatismus *geschwächt*

⇒ Wiederholt man dies *sehr lange* und *oft* wird man irgendwann sehr gut darin.

Motivation

Erklärung

Grundlagen

Beispiele

Evolution

Definitionen

Achtsamkeit

Meditation

Definition

Meditationspraxis

Hindernisse

Vermeidung

Metta

Summary

Literatur



Wie man erfolgreich mit meditieren anfängt:

- ▶ Das Wichtigste ist, eine tägliche *Gewohnheit* zu etablieren
- ▶ Die Gewohnheit sollte *S.M.A.R.T* (Specific, Measurable, Achievable, Realistic, Timely) sein
- ▶ Viel zu dem Thema lesen kann helfen
- ▶ Sukzessive *Steigerung* der Meditationsdauer
- ▶ Personen aufsuchen, die weiter sind als man selbst

Motivation

Erklärung

Grundlagen

Beispiele

Evolution

Definitionen

Achtsamkeit

Meditation

Definition

Meditationspraxis

Hindernisse

Vermeidung

Metta

Summary

Literatur



Metta-Meditation:

- ▶ „Loving-Kindness“-Meditation
- ▶ Training von Empathie als Meditation
- ▶ Bedingungslose Freundlichkeit in Gedanken/Worten/Taten
- ▶ Gedanken -> Worte -> Taten -> Gewohnheiten

Schwierigkeishierarchie der Empathie:

1. Man selbst
2. Familie und Freunde
3. Neutral/Fremde Personen
4. Schwierige Menschen

Motivation

Erklärung

Grundlagen

Beispiele

Evolution

Definitionen

Achtsamkeit

Meditation

Definition

Meditationspraxis

Hindernisse

Vermeidung

Metta

Summary

Literatur



Belegte Vorteile:

- ▶ Reduziert Depression, Migräne und chronische Schmerzen [20]
- ▶ Mehr positive, weniger negative Emotionen [5]
- ▶ Verlangsamt den biologischen Alterungsprozess [13]
- ▶ Reduziert Vorurteile [15]
- ▶ Reduziert schädliche Selbstkritik [19]
- ▶ Ist sowohl kurzfristig als auch langfristig effektiv [4]

⇒ Metta und Dankbarkeitspraktiken haben ähnlich wie Meditation, einen positiven Einfluss auf Serotonin und Cortisol.

Motivation

Erklärung

Grundlagen

Beispiele

Evolution

Definitionen

Achtsamkeit

Meditation

Definition

Meditationspraxis

Hindernisse

Vermeidung

Metta

Summary

Literatur



Wie Meditation funktioniert:

- ▶ Fokus auf den Atem verbessert Konzentration
- ▶ Mehr Konzentration = weniger Ablenkungen
- ▶ Weniger Ablenkungen = mehr zuvor *ignorierte* Dinge bemerken
- ▶ Neue Dinge bemerken = weniger automatische Bewertungen
- ▶ Weniger Bewertungen & weniger ignorieren = verbesserte Achtsamkeit
- ▶ Mehr Achtsamkeit = noch weniger bewerten usw.!

⇒ Meditation trainiert gezielt Konzentration und Achtsamkeit.

Motivation

Erklärung

Grundlagen

Beispiele

Evolution

Definitionen

Achtsamkeit

Meditation

Definition

Meditationspraxis

Hindernisse

Vermeidung

Metta

Summary

Literatur



„Wenn Meditation so toll ist, warum machen es dann nicht alle?“:

- ▶ Meditation ist schwierig
- ▶ Meditation ist zeitintensiv
- ▶ Meditation ist nicht unmittelbar belohnend
- ▶ Die positiven Effekte von Meditation sind verzögert
- ▶ Man verbindet die positiven Effekte von Meditation wegen des zeitlichen Abstandes kaum mit Meditation

⇒ Bezüglich dieser Aspekte mit *gesunder Ernährung* und *Sport* vergleichbar.

Motivation

Erklärung

Grundlagen

Beispiele

Evolution

Definitionen

Achtsamkeit

Meditation

Definition

Meditationspraxis

Hindernisse

Vermeidung

Metta

Summary

Literatur



Wem ich Meditation *empfehlen* würde:

- ▶ Chronisch gestressten Menschen
- ▶ Menschen mit Depression oder Angststörungen
- ▶ Chronisch wütenden/aggressiven Menschen
- ▶ Chronischen Schmerzpatienten
- ▶ Perfektionisten
- ▶ Süchtigen

⇒ Generell ist Meditation für fast alle Menschen hilfreich. Man *bemerk*t nicht wie verblendet/unfreundlich/etc. man sein kann, wenn man nicht wertungsfrei darauf achtet.

Motivation

Erklärung

Grundlagen

Beispiele

Evolution

Definitionen

Achtsamkeit

Meditation

Definition

Meditationspraxis

Hindernisse

Vermeidung

Metta

Summary

Literatur



Weiterführende Literatur I



Einsteigerliteratur Meditation:

1. Für Akademiker: [The noble Eightfold Path](#) – Bhikkhu Bodhi ↗
2. Für den Durchschnittsmenschen: [Mindfulness in plain English](#) – Henepola Gunaratana ↗
3. Für die kurze Aufmerksamkeit: [Wie man meditiert](#) – Yuttadhammo Bhikkhu ↗

Einsteigerliteratur Buddhismus:

1. Für Skeptiker: [Why Buddhism Is True](#) – Robert Wright
2. Für Akribische: [The path of purification](#) ↗
3. Für den Durchschnittsmenschen: [Lessons in practical Buddhism](#) ↗

Fortgeschrittenenliteratur:

1. [Beyond Mindfulness in Plain English](#) – Henepola Gunaratana
2. [The Four Foundations of Mindfulness in Plain English](#) – Henepola Gunaratana
3. [The Buddha's Teachings on Social and Communal Harmony](#) – Bhikkhu Bodhi

Motivation

Erklärung

Grundlagen

Beispiele

Evolution

Definitionen

Achtsamkeit

Meditation

Definition

Meditationspraxis

Hindernisse

Vermeidung

Metta

Summary

Literatur



Weiterführende Literatur II



UNIVERSITÄT ZU LÜBECK
INSTITUT FÜR TELEMATIK

- ▶ A Comprehensive Manual of Abhidhamma – Bhikkhu Bodhi
- ▶ The Long Discourses of the Buddha – Maurice O’C. Walshe
- ▶ The Middle Length Discourses of the Buddha – Bhikkhu Bodhi
- ▶ The Connected Discourses of the Buddha – Bhikkhu Bodhi
- ▶ The Numerical Discourses of the Buddha – Bhikkhu Bodhi

Motivation

Erklärung

Grundlagen

Beispiele

Evolution

Definitionen

Achtsamkeit

Meditation

Definition

Meditationspraxis

Hindernisse

Vermeidung

Metta

Summary

Literatur



Laienvideos:

- ▶ [Wie Meditation das Gehirn umbaut](#) 
- ▶ [Ein Schlüssel zum Glück – Achtsamkeit](#) 
- ▶ [Der Weg des Buddha](#) 
- ▶ [Richtig Meditieren | Einfache Erklärung](#) 
- ▶ [Wie Du nicht mehr zum Opfer Deiner Emotionen wirst](#) 

Youtubekanal eines Mönches:

- ▶ [How To Meditate I - What is Meditation](#) 
- ▶ [How To Meditate II - Sitting Meditation](#) 
- ▶ [How To Meditate III - Walking Meditation](#) 
- ▶ [How To Meditate IV - Fundamentals of Meditation Practice](#) 

Motivation

Erklärung

Grundlagen

Beispiele

Evolution

Definitionen

Achtsamkeit

Meditation

Definition

Meditationspraxis

Hindernisse

Vermeidung

Metta

Summary

Literatur



Bibliography I



- [1] 12trance.de.
Verbluffende studien ueber meditation & seine vorteile (wissenschaftlich belegt), 2018.
- [2] Jessica R Andrews-Hanna, Jay S Reidler, Jorge Sepulcre, Renee Poulin, and Randy L Buckner.
Functional-anatomic fractionation of the brain's default network.
Neuron, 65(4):550–562, 2010.
- [3] Judson A Brewer, Patrick D Worhunsky, Jeremy R Gray, Yi-Yuan Tang, Jochen Weber, and Hedy Kober.
Meditation experience is associated with differences in default mode network activity and connectivity.
Proceedings of the National Academy of Sciences, 108(50):20254–20259, 2011.
- [4] Michael A Cohn and Barbara L Fredrickson.
In search of durable positive psychology interventions: Predictors and consequences of long-term positive behavior change.
The journal of positive psychology, 5(5):355–366, 2010.



Bibliography II



- [5] Barbara L Fredrickson, Michael A Cohn, Kimberly A Coffey, Jolynn Pek, and Sandra M Finkel.
Open hearts build lives: positive emotions, induced through loving-kindness meditation, build consequential personal resources.
Journal of personality and social psychology, 95(5):1045, 2008.
- [6] B.H. Gunaratana and H. Gunaratana.
Loving-Kindness in Plain English: The Practice of Metta.
Wisdom Publications, 2017.
- [7] Bhante Henepola Gunaratana.
Beyond Mindfulness in Plain English.
- [8] Bhante Henepola Gunaratana.
Eight Mindful Steps to Happiness: Walking the Path of the Buddha.
- [9] Bhante Henepola Gunaratana.
The Four Foundations of Mindfulness in Plain English.
- [10] Bhante Henepola Gunaratana.
Meditation on Perception.
- [11] Bhante Henepola Gunaratana.
Mindfulness in Plain English: 20th Anniversary Edition.



Bibliography III



- [12] William Hart.
The Art of Living: Vipassana Meditation as Taught By S.N. Goenka.
- [13] Elizabeth A Hoge, Maxine M Chen, Esther Orr, Christina A Metcalf, Laura E Fischer, Mark H Pollack, Immaculata DeVivo, and Naomi M Simon.
Loving-kindness meditation practice associated with longer telomeres in women.
Brain, Behavior, and Immunity, 32:159–163, 2013.
- [14] Edward E Jones and Richard E Nisbett.
The actor and the observer: Divergent perceptions of the causes of behavior.
In *Preparation of this paper grew out of a workshop on attribution theory held at University of California, Los Angeles, Aug 1969.* Lawrence Erlbaum Associates, Inc, 1987.
- [15] Yoona Kang, Jeremy R Gray, and John F Dovidio.
The nondiscriminating heart: Lovingkindness meditation training decreases implicit intergroup bias.
Journal of Experimental Psychology: General, 143(3):1306, 2014.
- [16] Robert Kurzban.
Why everyone (else) is a hypocrite: Evolution and the modular mind.
Princeton University Press, 2011.



Bibliography IV



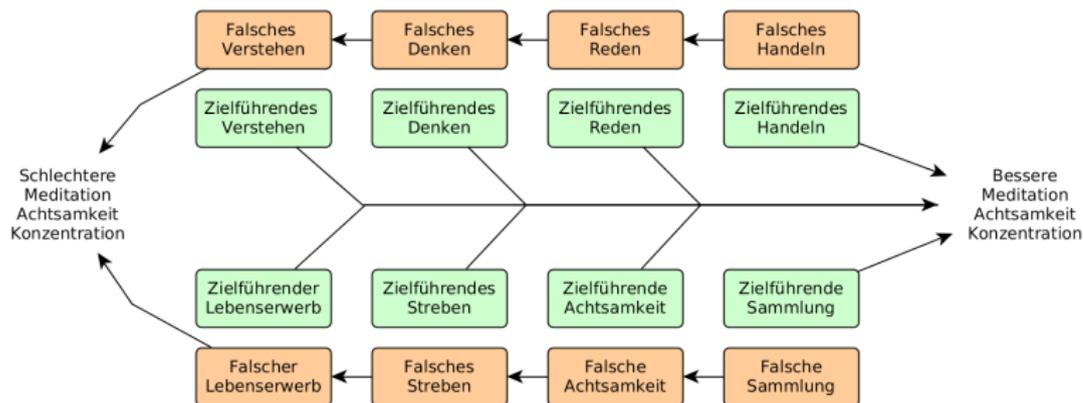
- [17] Emily Pronin, Thomas Gilovich, and Lee Ross.
Objectivity in the eye of the beholder: divergent perceptions of bias in self versus others.
Psychological review, 111(3):781, 2004.
- [18] Sharon Salzberg and Robert Thurman.
Love Your Enemies.
Hay House, Inc, 2013.
- [19] Ben Shahar, Ohad Szepsenwol, Sigal Zilcha-Mano, Netalee Haim, Orly Zamir, Simi Levi-Yeshuvi, and Nava Levit-Binnun.
A wait-list randomized controlled trial of loving-kindness meditation programme for self-criticism.
Clinical psychology & psychotherapy, 22(4):346–356, 2015.
- [20] Makenzie E Tonelli and Amy B Wachholtz.
Meditation-based treatment yielding immediate relief for meditation-naïve migraineurs.
Pain Management Nursing, 15(1):36–40, 2014.



- [21] Richard H Wilson Jr.
Gazzaniga, Michael S., *Who's in Charge? Free Will and the Science of the Brain*. New York: Ecco (imprint of HarperCollins), 2011. (272 pp., 27.99, hardcover, isbn-10:0061906107; 16.99, paperback, isbn-10: 0061906115; 10.67, kindle edition, asin:b005ud1evg).
World Futures, 69(2):102–118, 2013.
- [22] Robert Wright.
Why Buddhism is True - The Science and Philosophy of Meditation and Enlightenment.



Man kann seine Meditationseffizienz steigern:



⇒ „Gebrauchstaugliche“ Anleitung zusammengefasst als der achtfache Pfad.

Motivation

Erklärung

Grundlagen

Beispiele

Evolution

Definitionen

Achtsamkeit

Meditation

Definition

Meditationspraxis

Hindernisse

Vermeidung

Metta

Summary

Literatur



Meditationsobjekte



Über folgende Dinge kann man meditieren:



⇒ Alle wahrnehmbaren Phänomene sind mögliche
Meditationsobjekte.

Motivation

Erklärung

Grundlagen

Beispiele

Evolution

Definitionen

Achtsamkeit

Meditation

Definition

Meditationspraxis

Hindernisse

Vermeidung

Metta

Summary

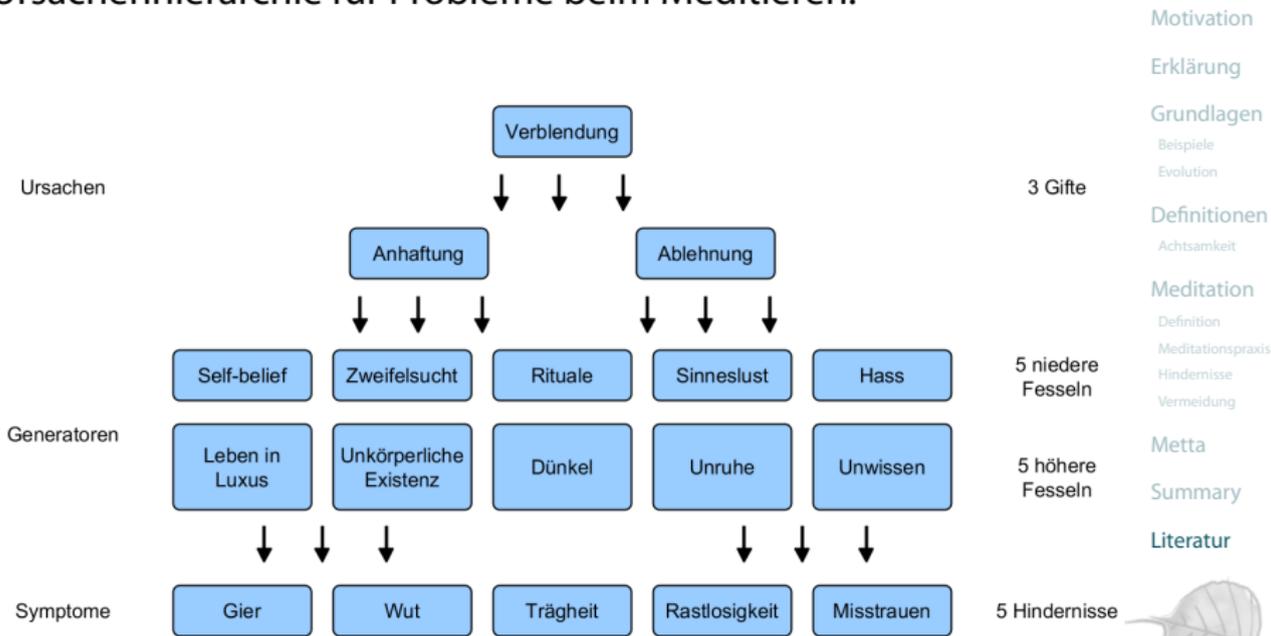
Literatur



Negative Geisteszustände



Ursachenhierarchie für Probleme beim Meditieren:



Motivation

Erklärung

Grundlagen

Beispiele

Evolution

Definitionen

Achtsamkeit

Meditation

Definition

Meditationspraxis

Hindernisse

Vermeidung

Metta

Summary

Literatur



1. Why Buddhism is True – The Science and Philosophy of Meditation and Enlightenment [22]
2. *Mindfulness in Plain English* [11]
3. The Four Foundations of Mindfulness in Plain English [9]
4. *Eight Mindful Steps to Happiness: Walking the Path of the Buddha* [8]
5. Beyond Mindfulness in Plain English [7]
6. The Art of Living: Vipassana Meditation as Taught By S.N. Goenka [12]
7. Meditation on Perception [10]
8. Loving-Kindness in Plain English – The Practice of Metta [6]

Motivation

Erklärung

Grundlagen

Beispiele

Evolution

Definitionen

Achtsamkeit

Meditation

Definition

Meditationspraxis

Hindernisse

Vermeidung

Metta

Summary

Literatur



Kontakt

Florian-Lennert Adrian Lau
Institut für Telematik

Universität zu Lübeck
Ratzeburger Allee 160
23562 Lübeck

☎ +49 (451) 3101 6406

✉ lau@itm.uni-luebeck.de

