

Journal Notes on Expectations

B. K.

I have been meditating for many years. Unfortunately, I have not yet managed to make meditation part of my daily life; there have always been phases in which I meditate a lot and then not at all.

After periods when I have not been meditating, it's difficult to start again, because I am often overwhelmed by a flood of thoughts.

This is why I wish for myself: to be able to integrate meditation firmly into my life and no longer have phases in which I don't find the motivation to meditate!

The university course "Meditation" by Andreas de Bruin will certainly help me to achieve this.

C. B.

Meditation & Mindfulness! What do I hope for from this course?

- to learn about possibilities for minimizing stress in everyday life
- to get my migraine headaches (currently 20 days a month) better "under control"
- calm, silence
- time for me
- conscious perception (body, environment, fellow human beings – what is good for me?)
- to "switch off" thoughts for a moment
- meditation and mindfulness exercises and [to learn about] forms which [can] support me in my daily pedagogical work and which I may be able to apply with client groups

J. W.

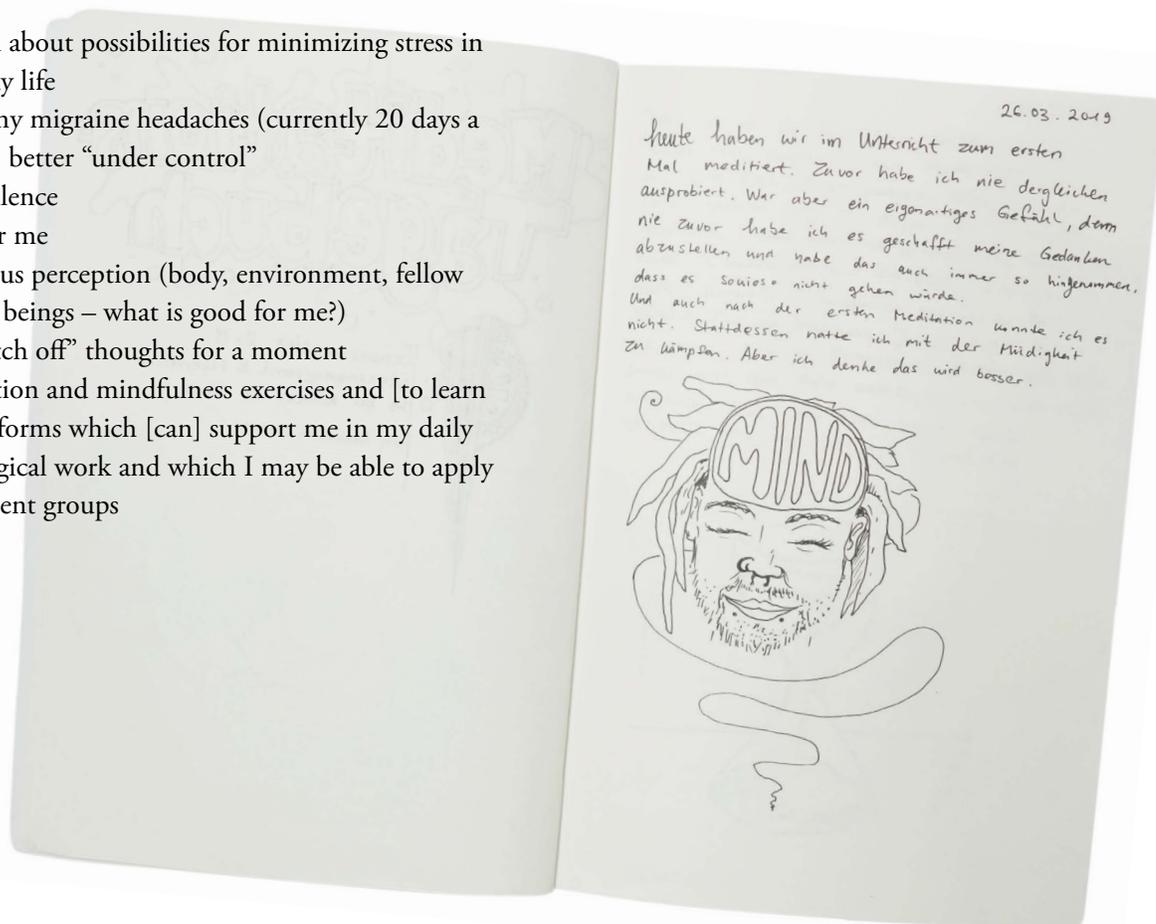
4/1/19

I already attended your course "Meditation" last summer semester, and after the semester I continued to meditate daily for a few months, but then gradually neglected it. For this reason I am very happy to attend another meditation course, because during the time I meditated regularly I was much more relaxed and calm than I am now!

M. N.

Today we meditated in class for the first time. Before that I never tried anything like this. But it was a strange feeling, because I never before managed to turn off my thoughts and I always accepted that it wouldn't work anyway.

Even after the first meditation I couldn't do it. Instead, I had to struggle with fatigue. But I think this will get better.



Ich meditiere schon seit vielen Jahren
 Leider habe ich es bisher nicht geschafft, meditieren zum Alltag zu machen, es gab immer wieder Phasen in denen ich viel zum meditieren gekommen bin und dann wieder gar nicht.

Nach einer Zeit wo ich nicht meditiert habe fällt es schwer wieder anzufangen, da ich oft von Gedankenfluten überrollt werde.

daran zu denken Zuhause auf der Couch zu liegen mit "achtsamen" Netflix versteht sich

Uns ist gar nicht bewusst wie viel Energie wir eigentlich durch das ständige Denken, bewerten, schnelles kommentieren oder "wo wäre ich im Moment am liebsten" - Gedankenchaos unnötigerweise verbrauchen. Energie, die wir eigentlich dafür benötigen, um das wesentliche am ganzen Geschehen zu erfassen. Nicht nur bezogen auf den Inhalt der Erzählung, sondern die Tiefenrigkeit des Ganzen zu verstehen. Die Tiefe besteht meines Erachtens darin, das schöne am Zusammenspiel, die Möglichkeit in Interaktion zu treten, sich auszutauschen, die Freude oder auch Trauer, die empfundene Spannung sowie das Bedürfnis des Gegenübers, die

eigenen Eindrücke nur dir mitteilen zu wollen, aufzunehmen.
 Wieso immer distanzieren, wieso diese voreiligen Bewertungen und Vorurteile?
 Sei still und höre einfach nur zu! Ist doch ganz leicht



Diese Übung empfinde ich auch für die Dozentenvorträge als sehr hilfreich. In den Vorlesungen wird es mir helfen, mich immer wieder auf den Dozenten zu konzentrieren, aufkommende Gedanken beiseite zu schieben und immer wieder in Erinnerung zu rufen, was hat der/die Dozent/in gerade eben beschrieben?
 Nicht nur im Studium, sondern auch im Freundeskreis werde ich phasenweise achtsamer kommunizieren, um die Fähigkeit anzuwecken, gezielt auf der Sachebene bleiben zu können.