

Die 3-Etagen-Meditation nach Dr. Daniel Siegel

Vollständige Anleitung für Gehirn-Integration

Überblick: Die drei Gehirn-Etagen

Etage 1: Hirnstamm - Dein "Reptiliengehirn" (Körper & Überleben) **Etage 2: Limbisches System** - Dein "Säugetiergehirn" (Emotionen & Bindung)

Etage 3: Neokortex - Dein "Menschenhirn" (Denken & Sprache)

Vorbereitung (2 Minuten)

Position:

- Aufrecht sitzen oder bequem liegen
- Wirbelsäule gerade, aber nicht verkrampft
- Hände entspannt auf den Oberschenkeln
- Augen schließen oder sanft fokussieren

Mentale Einstellung:

- "Ich verbinde mich mit allen Ebenen meines Gehirns"
 - Keine Leistung erwarten, nur wahrnehmen
 - Neugierig und offen bleiben
-

Etage 1: Hirnstamm aktivieren (3 Minuten)

"Mein Körper-Gehirn"

Schritt 1: Atem-Wahrnehmung (1 Minute)

- Spüre, wie der Atem natürlich fließt
- Beobachte das Ein- und Ausströmen
- Sage innerlich: *"Mein Hirnstamm sorgt für mich"*

- Keine Kontrolle - nur Wahrnehmen

Schritt 2: Herzschlag-Verbindung (1 Minute)

- Lege eine Hand aufs Herz
- Spüre den Rhythmus des Herzschlags
- Falls du ihn nicht sofort spürst: geduldig bleiben
- Wertschätze: *"Mein Herz schlägt seit meiner Geburt"*

Schritt 3: Körper-Scan Basis (1 Minute)

- Spüre deinen Körper von innen
- Gewicht, Temperatur, Spannungen
- Grundempfindungen wie Schwere oder Leichtigkeit
- Gedanke: *"Mein Körper ist mein Zuhause"*

Häufige Erfahrungen:

- Entspannung und Erdung
 - Verlangsamung des Denkens
 - Gefühl von Sicherheit und "Ankommen"
-

Etage 2: Limbisches System einbeziehen (3 Minuten)

"Mein Emotions-Gehirn"

Schritt 1: Emotions-Wahrnehmung (1 Minute)

- Frage dich sanft: *"Welche Gefühle sind gerade da?"*
- Beobachte ohne zu urteilen
- Auch "keine besonderen Gefühle" ist ein Gefühl
- Benenne leise: "Ruhe", "Unruhe", "Neugier", etc.

Schritt 2: Emotions-Lokalisation (1 Minute)

- Wo im Körper spürst du die Emotionen?
- Freude oft in der Brust, Angst im Bauch, Wut in Schultern
- Nicht alle Emotionen suchen - nehmen was da ist
- Sage: *"Meine Gefühle sind wichtige Botschafter"*

Schritt 3: Emotionale Akzeptanz (1 Minute)

- Heisse alle Gefühle willkommen
- Auch unangenehme Emotionen gehören dazu

- Nicht wegdrücken oder verstärken
- Gedanke: *"Alle meine Gefühle sind in Ordnung"*

Häufige Erfahrungen:

- Überraschung über versteckte Emotionen
 - Erleichterung durch Akzeptanz
 - Tiefere Selbstverbindung
-

Etage 3: Neokortex aktivieren (2 Minuten)

"Mein Denk-Gehirn"

Schritt 1: Gedanken-Beobachtung (1 Minute)

- Bemerke, welche Gedanken auftauchen
- Betrachte sie wie **Wolken am Himmel**
- Sie ziehen vorbei, du bist der Himmel
- Nicht mit Gedanken kämpfen oder sie festhalten

Schritt 2: Meta-Kognition (1 Minute)

- Beobachte das Beobachten selbst
- *"Ich bemerke, dass ich denke"*
- *"Ich kann meine eigenen Gedanken wahrnehmen"*
- Das ist pure Bewusstheit - dein höchstes Gehirn-Potential

Typische Gedanken während der Meditation:

- "Ich mache das richtig/falsch"
 - "Wie lange noch?"
 - "Das ist interessant/langweilig"
 - **Alles normal und willkommen!**
-

Integration erleben (2 Minuten)

"Mein ganzes Gehirn"

Schritt 1: Alle drei Ebenen gleichzeitig (1 Minute)

- Spüre den **Atem** (Hirnstamm)
- Nimm **Emotionen** wahr (Limbisches System)
- Beobachte **Gedanken** (Neokortex)
- Alle drei zur gleichen Zeit - wie ein Orchester

Schritt 2: Integration spüren (1 Minute)

- Erlebe dich als **Einheit** aus Körper, Gefühl und Gedanke
- Spüre die **Verbindung** zwischen den Ebenen
- Gedanke: *"Ich bin mehr als die Summe meiner Teile"*
- Das ist **Mindsight** - die Integration deines ganzen Selbst

Zeichen gelungener Integration:

- Gefühl von Ganzheit und Stimmigkeit
 - Ruhe ohne Leere
 - Lebendigkeit ohne Chaos
 - Klarheit ohne Anstrengung
-

Abschluss und Übergang (1 Minute)

Rückkehr ins Hier und Jetzt:

- Bewege sanft Finger und Zehen
 - Öffne langsam die Augen
 - Nimm 3 bewusste Atemzüge
 - Setze die Intention: *"Diese Integration nehme ich mit"*
-

Praktische Tipps

Für Anfänger

Woche 1-2:

- Konzentriere dich auf je eine Etage pro Tag
- 5 Minuten Gesamtdauer ist völlig ausreichend
- Erwarte nicht sofort spektakuläre Erfahrungen

Ab Woche 3:

- Alle drei Etagen in einer Session

- Verlängere schrittweise auf 10 Minuten
- Beobachte Veränderungen im Alltag

Häufige Herausforderungen

"Ich spüre meinen Körper nicht"

- Normal am Anfang - Geduld haben
- Mit größeren Bereichen starten (ganzer Rumpf)
- Bewegung vor der Meditation hilft

"Meine Emotionen sind zu stark"

- Nicht wegtauchen, aber auch nicht darin ertrinken
- Zurück zum Atem als Anker
- Kürze die Emotions-Phase ab

"Meine Gedanken rasen"

- Das ist normal - nicht bekämpfen
- Gedanken wie Verkehr beobachten: vorbeiziehend
- Immer wieder sanft zur Meditation zurück

Alltagsintegration

Mini-3-Etagen-Check (30 Sekunden):

- **Körper:** "Wie fühlt sich mein Körper an?"
- **Emotion:** "Welches Gefühl ist gerade da?"
- **Gedanke:** "Was denke ich gerade?"

Stress-Situationen:

- Schneller Körper-Check (Etage 1)
- Emotion benennen (Etage 2)
- Bewusste Entscheidung treffen (Etage 3)

Diese 3-Etagen-Meditation ist Daniel Siegels **Kern-Übung für Integration**. Mit der Zeit entwickelst du eine natürliche Verbindung zu allen drei Gehirn-Ebenen und lebst mit mehr Ganzheit, Klarheit und emotionaler Intelligence.