

# BESTLIFE

Für Männer, die ihren Erfolg leben

NR. 5 / 2006  
DEUTSCHLAND 4,50 €  
SCHWEIZ 9 SFR  
ÖSTERREICH 5,20 €  
WWW.BESTLIFE-MAGAZIN.DE



## Besser fühlen

- ★ So (er)halten Sie Ihr Wunschgewicht
- ★ Nie mehr Rückenschmerzen

## Reich werden

- ★ Profitieren Sie von den 6 stärksten Geld-Trends

## Mehr Erfolg

- ★ Die neuen Chancen für Manager: S. 56

## Weniger Stress

- ★ Entspannt in 10 Minuten: S. 22

# 31

**Männerträume:**  
Das haben Sie sich verdient!

Dennis Quaid:  
»Die fünf Geheimnisse ewiger Jugend«

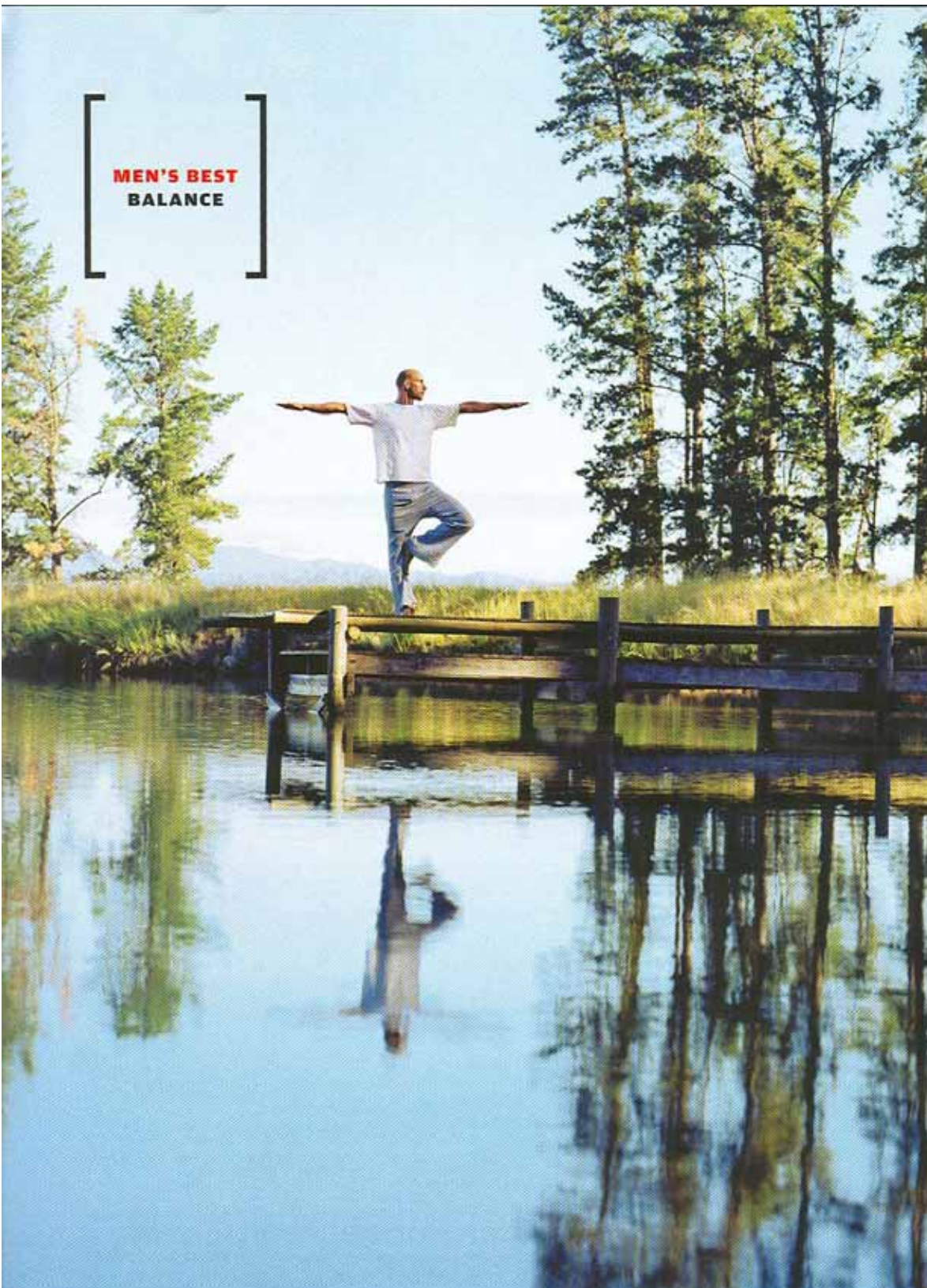
**GROSSER REPORT:**  
Wann alternative Heilmethoden besser sind als Schulmedizin

Die Fibel für erfahrene Liebhaber: Alles über die weibliche Lust



Benelux 5,40 € · Italien 6,20 € · Frankreich 6,20 € · Portugal (cont.) 6,20 € · Dänemark 52 DKR · Finnland 6,80 € · Griechenland 6,20 € · Slowakei 230 SK

**MEN'S BEST  
BALANCE**



# Fünf kurze Wege zu neuer Energie

Meditation tut gut. Sie macht das Leben stressfreier, steigert die Lebensfreude, senkt den Blutdruck – und lässt sich so einfach in den Alltag integrieren

**M**editation, denken viele, ist eine hoch komplizierte Kunst für eingeweihte Sektierer. Stimmt nicht. Es gibt viele Methoden, die Ihnen helfen, körperlich und geistig ein entspannteres Leben zu leben. Der Alltag lenkt unsere Aufmerksamkeit auf unsere Umwelt. „Meditation hilft, wieder zu sich selbst zu kommen. Sich kurz aus dem Geschehen auszuklinken, neue Energie zu tanken und die innere Stimme zu Wort kommen zu lassen“, sagt August Höglinger, Meditationslehrer, Seminarleiter und Buchautor aus Linz.

→ **Eine der einfachsten und effektivsten Übungen ist es, den eigenen Atem zu beobachten.** Setzen Sie sich aufrecht hin, schließen Sie die Augen, und atmen Sie bewusst und ruhig tief ein und aus. Höglinger: „Verfolgen Sie Ihren Atem. Wenn sich Alltagsgedanken einschleichen, lassen Sie sie zu. Aber beurteilen Sie sie nicht emotional, beobachten Sie sie nur. Dann lassen Sie sie los und kehren zu Ihrem Atem zurück.“ Das können Sie 30 Minuten lang machen, aber auch mal nur fünf Minuten im Büro. Je regelmäßiger Sie meditieren, umso schneller und effektiver hilft es Ihnen, auch in Ausnahmesituationen Kraft zu schöpfen und umso entspannter wird Ihre Grundhaltung. Am besten reservieren Sie eine feste Tageszeit an einem immer gleichen Ort für Ihre Meditation.

→ **Eine Körpermeditation hilft, in Ihre innere Welt zu gelangen und sich körperlich tief zu entspannen.** Atmen Sie tief, und dann „begrüßen“ Sie Stück für Stück Ihren Körper. Beginnend zum Beispiel bei den Füßen, lenken Sie Ihre Aufmerksamkeit dann bewusst zu den Beinen und so weiter. Oder legen Sie eine Hand auf Ihr Herz oder eine Stelle, an der Sie den Herzschlag ertasten, und schenken Sie ihm Ihre volle Aufmerksamkeit. Ob Sie im Sitzen oder Liegen meditieren, ist eigentlich egal. Es

## BEST-LIFE-Umfrage

„Ich bin zurzeit durch Stress stark belastet“	Männer im Alter zwischen			
	18-29	30-39	40-49	50-65
	<b>48%</b>	<b>63%</b>	<b>69%</b>	<b>51%</b>
<b>Stressfaktoren</b>				
In der Partnerschaft	17%	34%	29%	18%
Finanzen (zum Beispiel Schulden)	21%	23%	22%	20%
Gesundheitszustand (eigener oder der von Angehörigen/Freunden)	5%	12%	16%	13%
Berufliches Fortkommen	26%	19%	15%	8%
Überlastung im Job	13%	19%	14%	11%
Meine Kinder (Schul-, Erziehungsprobleme etc.)	2%	15%	14%	6%
Freizeitorganisation	9%	13%	12%	7%
Ärger mit Vorgesetzten, Kollegen, Untergebenen	4%	7%	10%	6%

Was stresst Männer in welchem Alter? Das wollten wir genau wissen. Aus diesem Grund befragte das Meinungsforschungsinstitut Gewis für BEST LIFE 1349 Männer. Das Ergebnis (siehe Tabelle) zeigt, dass besonders Männer in ihren 40ern an vielen Fronten gleichzeitig hart zu kämpfen haben.

Quelle: Gewis 2006

sollte möglichst eine Haltung sein, die Sie im Alltag nicht einnehmen, um dem Körper ein Signal zu setzen, dass nun eine Meditation stattfindet.

→ **Alltagshandlungen können zur Meditation werden, wenn sie sehr langsam, achtsam und bewusst ausgeführt werden.** Sei es beim Händewaschen oder Gehen: Folgen Sie einige Minuten lang mit Ihrer ganzen Aufmerksamkeit jeder Bewegung, jedem Sinnesreiz bei Ihrem Tun. Oder beobachten Sie mit allen Sinnen entspannt und achtsam einen Gegenstand, zum Beispiel einen Baum. „Indem Sie Gedanken während dieser Art von Meditation zulassen, befreien Sie Ihre Seele von Spannungen, und das macht Sie sensibler für Ihre innere Stimme“, sagt Höglinger.

Andere Meditationsformen lenken die Konzentration ganz gezielt von den eigenen Gedanken weg. Als Folge dieser Versenkung wird die Konzentration nicht mehr vom Verstand gesteuert. Die Sinne ruhen, neurologisch ändert sich das Hirnwellenmuster. So genannte Alpha-

wellen, die den Kopf angenehm leicht und leer machen, übernehmen das Kommando im Gehirn.

→ **Um das zu erreichen, kann man seine Aufmerksamkeit auch auf bestimmte Lautfolgen fokussieren, so genannte Mantras.** Im Kundalini-Yoga sollen die Silben „Wa-hey-guru“ helfen, einen klaren Kopf zu bekommen. Bei dem gedachten oder gesprochenen „Wa“ lenkt man seine Aufmerksamkeit auf sein rechtes Auge, bei „hey“ auf das linke und bei „guru“ auf die Nasenspitze. Machen Sie dies mit geschlossenen Augen mehrere Male.

→ **Oder: Lenken Sie Ihre Aufmerksamkeit zwischen die Augenbrauen, und zählen Sie in Gedanken immer wieder langsam von fünf runter auf eins.** Wenn Sie davon abkommen, nicht ärgern, sondern von vorn beginnen. „Egal welche, aber entscheiden Sie sich für eine Meditationsform“, rät August Höglinger, „und bleiben Sie dann erst einmal regelmäßig dabei. Durch die Wiederholung vertieft sich der entspannende Effekt enorm.“

## KÜSSE BANNEN DEPRESSIONEN

Kleine liebevolle Gesten mit großer Wirkung

Schmusen Sie mit Ihrer Liebsten nicht nur im Schlafzimmer. Küssen und umarmen Sie sie, wann immer Sie die Gelegenheit haben. Eine Studie der renommierten Berman-Klinik für Sexualforschung in Chicago fand heraus, dass häufiger, nicht sexueller Körperkontakt Stress wesentlich mindern und Depressionen vorbeugen kann. Diejenigen unter den über 3000 Teilnehmern der Studie, die ihren Partner im Alltag regelmäßig körperlich liebevoll berühren, waren nicht nur signifikant psychisch ausgeglichener, auch ihre Beziehung beschrieben die meisten als stabil und erfüllt.

### DER ANTI-STRESS-TIPP

von Michael Simperl

Weniger überflüssige Dinge und Wünsche bedeuten auch weniger Stress. Halten Sie einfach häufiger inne, und spüren Sie ehrlich nach: Welche Konsumbedürfnisse sind wirklich Ihre, welche nur das Ergebnis von Einflüsterungen von außen? Lassen Sie weg, wofür Ihr Herz in Wahrheit gar nicht schlägt - und freuen Sie sich über mehr Ruhe, mehr Zeit und auch mehr Geld. Zum Beispiel für Ihr wahres Steckenpferd.



Michael Simperl, 36, ist Texter, Mitinhaber einer Beratungsfirma in München und Autor des Ratgebers „Lessness. Weniger ist mehr - genieße es“