



Dr. med. Wolf-Dieter Nagl

Befreie deinen Geist

Mit integraler Meditation das Gedankenkarussell stoppen, Ängste loswerden & Herzenswünsche manifestieren

224 Seiten

Hardcover, 13.5 x 21.5 cm

EUR 24,00

ISBN 978-3-7088-0867-3

KNEIPP Verlag

ET 20. Jänner 2025 (Sperrfrist)

Meditation wird oft mit einer Entspannungsübung gleichgesetzt und ist dennoch etwas vollkommen anderes. Meditation ist eine Form des **mental Trainings** und eine der wenigen und gleichzeitig effektivsten Techniken, um mit negativen Gefühlen gut umzugehen und das oft **quälende Gedankenkarussell** zu **stoppen**. Schließlich erzeugt ein **ruhiger Geist** die optimale Grundlage für einen **gesunden Körper**.

Der Arzt für Allgemeinmedizin, Psychosomatik und medizinische Hypnose **Dr. med. Wolf-Dieter Nagl** beschäftigt sich seit Jahren mit dem Einfluss von Gedanken und Gefühlen auf unser Leben. In **Befreie deinen Geist** zeigt er anschaulich und mit praktischen Tipps, wie wir destruktive Gedankenmuster ändern, unser Gehirn trainieren und neue Wege einschlagen können.

*Überarbeitete Neuauflage mit **Audio-Meditationen** via QR-Code!*

TRAINING FÜR UNSER GEHIRN

Wussten Sie, dass Meditation für unser Gehirn so wichtig ist wie Muskeltraining für unseren Körper? Und dass wir meditieren, genauso wie schwimmen oder Rad fahren, lernen können? Denn nicht nur unsere Muskeln, sondern auch die neuronalen Systeme im Hirn müssen trainiert werden, damit wir Ruhe und Entspannung finden.

Dr. med. Wolf-Dieter Nagl zeigt, wie uns dies am besten gelingt!

- Mit Meditation neu durchstarten: Gewohnheiten erkennen und unser Gehirn neu programmieren
- Das lebensverändernde Potenzial unseres Gehirns entdecken, verstehen und nutzen
- Zum Download: Audiofiles mit acht geführten Meditationen

[**>> Hier geht's zum Buch**](#)

BLICK INS BUCH

Auszüge

Schattenwürfe des Geistes • Krise als Chance • Die Körper-Geist-Verbindung • Stress und seine Folgen – das Universum der Psychoneuroimmunologie • Meditation – eine Schulung des Geistes • Das Metabewusstsein • Veränderung von destruktiven Mustern • Die Kraft des Bewusstseins • Die Vereinigung von Herz und Verstand • Der Weg in eine neue Zukunft

Der Frontallappen – „CEO“ des Gehirns

Eine **Schulung des Geistes durch Meditation** gleicht einer Gebäudesanierung unseres psychischen Wohnhauses, bei der vor allem eine **ganz besondere Hirnregion** aufpoliert wird, die als der **Sitz der Persönlichkeit** bezeichnet wird: der Frontallappen oder das Stirn Gehirn. Die Frontallappenregion beansprucht etwa **40 Prozent der menschlichen Gehirnmasse**. Dieses große proportionale Verhältnis zum Rest des Gehirns hebt uns deutlich von anderen Wirbeltieren ab. Unsere nächsten Verwandten, die Affen, besitzen lediglich ein Frontallappenvolumen von 17 Prozent der Hirnmasse und das Volumen schrumpft bei Hunden sogar auf gerade einmal sieben Prozent.

Achtsamkeit – was ist das eigentlich?

Heutzutage wird viel über **Achtsamkeit** geredet, aber die wenigsten wissen wohl mit diesem ungenauen und etwas abgegriffen scheinenden Begriff etwas anzufangen. Selbst das englische Wort **Mindfulness** scheint irreführend, da ein „voller Geist“ das Gegenteil dessen darstellt, was man durch Achtsamkeit zu erreichen sucht. Auf den Punkt gebracht beschreibt Achtsamkeit die **erlernbare und trainierbare Fähigkeit**, die **Aufmerksamkeit** auf den **gegenwärtigen Moment** zu richten, sie hier zu halten und das gegenwärtig Erlebte genauso **anzunehmen**, wie es gerade ist. Das Training hierfür ist die **Achtsamkeitsmeditation**, die den Geist vom Grübeln über die Vergangenheit und dem Sinnieren über eine erdachte Zukunft befreit.

Aus: **Befreie deinen Geist** von Dr. med. Wolf-Dieter Nagl, Kneipp Verlag 2025

ÜBER DEN AUTOR

Dr. med. Wolf-Dieter Nagl versteht es als Arzt für Allgemeinmedizin, Psychosomatik und medizinische Hypnose, die heilsamen Brücken zwischen **Medizin und Psychologie, Wissenschaft und Spiritualität** sowie den bewussten und unterbewussten **Kräften des Geistes** zu schlagen. In seinem Buch vereint er Wissen und Praxis der letzten 20 Jahre, die er den Wirkweisen der Meditation gewidmet hat. Auf **poesievoller und leicht verständlicher** Art und Weise veranschaulicht er den Einfluss der **Gedanken und Emotionen** auf unser Leben und vermittelt dies auch mit Leidenschaft in seinen Vorträgen und Seminaren.

Foto: Berli Berlinski

