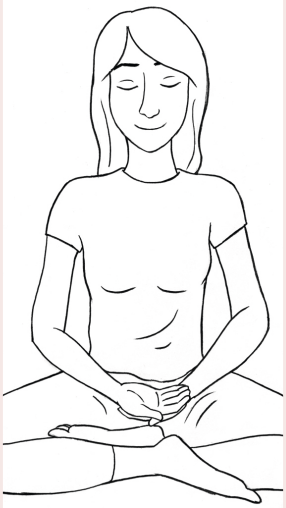
AB 2

# PRAKTISCHER NUTZEN VON BUDDHISTISCHER MEDITATION IM ALLTAG

Eine Wirkung der Meditationspraxis ist, dass der Praktizierende sich in schwierigen Lebenssituationen nicht mehr so leicht von störenden Gefühlen (z.B. Wut, Angst etc.) mitreißen lässt.

**AUFGABEN**

1. In welcher schwierigen Alltagssituation könnten die genannten Wirkungen von buddhistischer Meditation praktischen Nutzen haben?
2. Verändert sich der Alltag, wenn man regelmäßig meditiert? Überlegt mögliche Rückwirkungen der Meditation auf den Alltag. Bedenkt dabei auch die Auswirkungen auf das Umfeld.

| Schwierige Alltagssituation | | Meditation bewirkt |
|---|---|---|
| • |  | • |
| • | | • |
| • | | • |
| • | | • |
| • | | • |

**Positive Auswirkungen auf das Umfeld:**