

Übungstext 1: Einführung in die Meditation: Entdecken Sie die Tiefen Ihres inneren Friedens in 5 Schritten

Inmitten der modernen Zivilisation, wo konstante Vernetzung und Informationsüberflutung den Alltag dominieren, wächst das Bedürfnis, dem entgegenzuwirken und innerliche Ruhe zu kultivieren. Meditation, eine Praxis, die ihre Wurzeln in antiken Kulturen hat, stellt einen solchen Gegenpol dar.

- Optimierung des Meditationsortes: Der physische Kontext, in dem man meditiert, kann die meditative Erfahrung signifikant beeinflussen. Während es durchaus reizvoll sein kann, in einer natürlichen Umgebung wie einem abgeschiedenen Waldstück oder einem ruhigen Strandabschnitt zu meditieren, ist ein störungsfreier Raum in Ihrem Domizil vollkommen ausreichend. Betrachten Sie den Einsatz von Elementen wie Aromatherapie oder dezenter akustischer Untermalung, um eine konduktive Atmosphäre zu schaffen.
- Adoption einer komfortablen Position: Meditation sollte physisch nicht belastend sein. Ob Sie auf einem ergonomisch geformten Meditationskissen, einem Stuhl oder in einer horizontalen Position verweilen, das Ziel sollte stets der Komfort sein. Eine aufrechte Haltung fördert nicht nur die Respirationsdynamik, sondern kultiviert auch eine mentale Präsenz.
- Konzentration auf die Respiration: Der Akt des Atmens dient als konsistenter Ankerpunkt während der Meditation. Durch das Schließen der Augen und das Fokussieren auf das Ein- und Ausatmen können Sie eine tiefere Ebene der Bewusstheit erreichen. Ein rhythmisiertes Zählen kann dabei helfen, den Geist von störenden Gedankenströmen zu befreien.
- Gedankliche Fluidität kultivieren: Es ist eine weitverbreitete Annahme, dass Meditation das Abschalten des Denkens bedeutet. In der Realität ist es eher ein Akt des Loslassens. Visualisieren Sie einen stetig fließenden Fluss, auf dem Ihre Gedanken wie Blätter dahintreiben.
- Konsistenz als Schlüssel: Es ist wichtig, einen meditativen Rhythmus zu etablieren, anstatt sporadische Sitzungen zu praktizieren. Ein kontinuierlicher Ansatz, auch wenn er nur wenige Minuten täglich umfasst, kann substantielle positive Effekte manifestieren.

Abschließend sei erwähnt, dass Meditation weniger ein endliches Ziel als vielmehr ein kontinuierlicher Prozess ist. Betrachten Sie es als evolutionäre Reise zur Erkundung Ihres inneren Selbst.

— Kathrin Roderburg —

Im Alltag meditieren: 5 praktische Tipps für mehr Ruhe im Alltag

Eine ungelesene Nachricht, ein Newsupdate, ein Arbeitsauftrag vom Chef, nebenbei das Wetter checken. Sehnt du dich auch nach mehr Ruhe? Dann habe ich ein paar Meditationstipps für dich.

1. Finde einen Ort, an dem du entspannst.

In der Natur oder zuhause – Hauptsache, niemand stört dich. Vielleicht helfen dir auch Aromatherapie oder Musik.

2. Mach es dir bequem.

Setz oder leg dich gemütlich hin. Schau, was dir guttut.

3. Schließ die Augen und atme.

Bewusst ein- und auszuatmen hilft dir, ruhig zu werden und dich auf dich selbst auszurichten.

4. Lass deine Gedanken fließen.

Stell dir vor, dass deine Gedanken Blätter sind: Lass sie los und schau, wie sie auf einem Fluss davontreiben.

5. Bleib dran.

Ein paar Minuten täglich reichen. Und es wird immer leichter, dich auf deine Insel zurückzuziehen, wenn dich der Alltag überflutet.

Ein letzter Tipp: „Der Weg ist das Ziel.“ Wichtig ist nicht, dass du ankommst, sondern dass du gehst.

Reflexion:

Wer sind die Leser? Mein Eindruck ist, dass sie ein paar kurze, schnell anwendbare Tipps im überfüllten Alltag suchen. Der kurze Starttext soll genau da abholen, mit einem Beispiel, das viele von uns kennen: Nachrichten und Infos, die wir ständig auf unseren digitalen Geräten bekommen und aktiv aufrufen.

Auch die Überschrift habe ich daher angepasst und von 5 Tipps statt 5 Schritten gesprochen. Schritte erwecken den Eindruck einer klaren Reihenfolge und eines größeren Plans. Das

Kommentiert [1]: Sehr gute Reflexion. Text ist gut, holt mich nicht ganz so stark ab wie von Annett Wagner. Stärker gekürzt als von Annett Wagner. Trotz der Kürze anschaulich und konkret geschrieben. Beispiel: Tipp 1 ist ein bisschen anschaulicher / konkreter als der von Nora Daum, dank Empfehlung von "Aromatherapie oder Musik"

Platz 1

Kommentiert [2]: Dopplung

Kommentiert [3]: Beste Einleitung

Kommentiert [4]: Beste Lesbarkeit

Wort „Tipps“ passt besser zu dem Charakter der (schnellen) Infos. Und ich habe den „inneren Frieden“ – ein viel zu großes Wort für so eine kurze Sammlung von Tipps – durch „mehr Ruhe im Alltag“ ersetzt.

Damit diese Infos schnell überblickt werden können, habe ich knappe Zwischenüberschriften formuliert und fettgedruckt, um sie hervorzuheben. Ich habe sie als einfache Anweisungen formuliert. Im Zweifel reichen diese Überschriften den Lesern, wenn sie sonst keine Zeit haben zu lesen.

Unnötige Infos habe ich weggestrichen, z. B. dass Meditation aus antiken Kulturen stammt. Das brauchen die Leser dieses Textes nicht, da es hier um schnelle Praxistipps geht. Aus dem gleichen Grund habe ich einen Satz wieder entfernt, den ich ursprünglich eingefügt und mit dem ich gehadert hatte: „Wenn du sitzt, bist du oft aufmerksamer und es fördert deine Atmung.“ Ob bei der Geschichte der Meditation oder mehr Details, worauf man achten muss: Wer sich tiefer einlesen möchte, wird andere Quellen zurate ziehen.

Als Anrede habe ich „du“ gewählt, da es mehr Nähe zu den Lesern aufbaut als „Sie“.

Insgesamt habe ich den Text sprachlich vereinfacht:

Ich habe die teils sehr langen Sätze verkürzt und Nebensätze weggelassen, wo es ging und gepasst hat (Beispiel: „Während es durchaus reizvoll sein kann, in einer natürlichen Umgebung wie einem abgeschiedenen Waldstück oder einem ruhigen Strandabschnitt zu meditieren, ist ein störungsfreier Raum in Ihrem Domizil vollkommen ausreichend.“ „In der Natur oder zuhause – Hauptsache, niemand stört dich.“).

Fachwörter habe ich einfacher ausgedrückt (Beispiel: „Gedankliche Fluidität kultivieren“ „Lass die Gedanken fließen.“), damit die Leser verstehen, worum es geht; damit mehr Nähe zu den Lesern aufgebaut wird; und damit ich vertrauenswürdig wirke, weil ich verstanden zu haben scheine, wovon ich schreibe.

Aus Adjektiven und Nominalstil habe ich Verben gemacht (Beispiel: „Adoption einer komfortablen Position“ „Mach es dir bequem.“).

—Stefan Broich—

Meditation: Fünf Schritte zum inneren Frieden

Hier erfährst du, wie du mit Meditation einen Gegenpol zur ständigen Reizüberflutung herstellst.

Kommentiert [5]: Einleitung und Schluss aktivieren mich nicht, Text ist gut, im Vergleich zu den anderen aber noch abstrakter (vor allem die Stichpunkte vor jedem Tipp) und dadurch weniger eingängig. sehr gut gekürzt.

- **Meditationsort:** Das Klischee von Meditation in der Natur muss nicht sein, denn ein Raum mit lockerer Atmosphäre reicht vollkommen aus. Als Hilfe bieten sich entspannte Musik, Kerzenschimmer oder Aromastoffe an.
- **Haltung:** Nimm eine bequeme Position ein, mit der du das Erlebnis der Meditation am besten genießen kannst.
- **Gedankenfluss:** Meditation bedeutet nicht, das Denken einzustellen. Statt abzuschalten, lasse deinen Gedanken freien Lauf und genieße die Freiheit dabei.
- **Atmung:** Mit gezieltem Ein- und Ausatmen gelangst du tiefer in einen tranceartigen Zustand, frei von äußeren Ablenkungen. Kommt dein Kopf nicht zur Ruhe, hilft es, wenn du rhythmisch zählst.
- **Konsistenz:** Praktiziere einen meditativen Rhythmus, bei dem dein Geist in sich geht. Selbst ein kontinuierlicher Ansatz mit wenigen Minuten erzielt positive Effekte.

Durch regelmäßiges Anwenden der Meditation kannst du tief in deine Seele eintauchen und vom Alltag loslassen.

Kommentiert [6]: Reflexion fehlt

— Annett Wagner —

Innere Ruhe finden mit Meditation Beginne mit diesen fünf Schritten

Bist du oft gestresst? Wünschst du dir mehr innere Ruhe? Mit Meditation kannst du sie finden. Beginne mit fünf Schritten:

Der Raum

Finde einen ruhigen Raum, in dem du die nächsten Minuten ungestört bist. Richte deinen Platz so ein, dass du dich wohl fühlst.

Deine Meditationshaltung

Finde eine sitzende Position, in der du die nächsten Minuten bequem verweilen kannst. Das kann auf einem Stuhl sein, auf dem Boden, auf einem Meditationskissen oder anderem. Probiere aus, in welcher Position du am besten entspannen kannst.

Dein Atem

Dein Atem ist dein Anker. Beobachte ihn. Spüre welchen Weg er durch deinen Körper nimmt. Und spüre auch die Atempausen.

Deine Gedanken

Wir alle denken unablässig. Beginne deine Gedanken zu bemerken, benenne sie und lass sie dann ziehen. So wie Wolken am Himmel.

Kommentiert [7]: Gute reflexion, Text holt mich stark ab, Text hat leider Überlänge. Die Stimmung des Textes ersetzt so manche Erklärung.

Platz 2

Kommentiert [8]: Beste Überschrift

Übe jeden Tag ein paar Minuten. Die innere Ruhe stellt sich ein, wenn du am besten täglich übst. Dein Körper stellt sich immer besser auf die Stille ein. Genieße es!

Kommentiert [9]: Beste emotionale Wirkung

Wenn du regelmäßig meditierst, besitzt du einen Schlüssel für mehr Wohlbefinden und Gelassenheit in deinem Alltag. Es ist ein Akt der Selbstliebe und begleitet dich ein Leben lang.

Kommentiert [10]: Das weglassen, und der Text wäre Nummer 1 geworden, weil dann keine Überlänge mehr (im Vergleich zu den anderen; 150 Wörter waren gefordert, 20 Wörter Toleranz)

Reflexion

Laut Word sind das 196 Wörter. Etwas mehr wie gewünscht. Mein Ästhetik-Anteil hat dann einen Schlusstrich gezogen.

Der Originaltext hat sehr viele Beschreibungen. Zudem lässt er oft dem Leser Wahlmöglichkeiten, die, um anzufangen, zunächst irrelevant sind. Der Sprachstil ist sehr steif und unpersönlich. Der Text enthält viele Nomen.

Ich habe zunächst alle irrelevanten, nicht lösungsbezogenen Inhalte gestrichen. Darüber hinaus habe ich viel mehr Verben eingesetzt und als Zeitform das Präsens gewählt. Die Sätze habe ich kurz und prägnant gehalten. Mein Sprachstil ist eher eine beziehungsdienlicher: Er spricht den Leser vertraulich und direkt an.

Am Ende habe ich alles durch die Textanalyse gejagt. Auch dieses super hilfreiche Tool war begeistert.

Persönliche Anmerkung und eigene Reflexion: Es fiel mir ziemlich schwer den Text zu kürzen ohne ihn zu aussagelos werden zu lassen. Auch jetzt ist er hart an der Grenze von dem, wie ich ihn veröffentlichen würde. Als Meditierende transportiert mein gekürzter Text nicht, was Meditation zu bewirken vermag und warum. Aber das war ja auch nicht die Aufgabe.

So und jetzt würde ich mich über einen Gewinn freuen. Vielen Dank für diese Möglichkeit. Es war eine Challenge für mich und ich hatte wirklich Freude dabei. Meine Texte stilistisch gut und authentisch in die Welt zu tragen, ist mein Ziel.

—Silke Müller —

Kommentiert [11]: Allgemeine Einleitung, sehr gut lesbar, Text spricht mich an, leider Überlänge.

5 Schritte zum inneren Frieden: Ihr Schnelleinstieg in die Meditation

Wir leben in einer hektischen Zeit, umgeben von zahlreichen Informationen. Viele Menschen suchen daher inneren Ausgleich, Ruhe und Gelassenheit. Meditation, eine Praxis, die ihre Wurzeln in antiken Kulturen hat, bietet genau das: den Weg ins Innere Selbst.

Den richtigen Ort finden:

Wo Sie meditieren, beeinflusst Ihre Erfahrung. Ein stilles Zimmer zu Hause ist völlig ausreichend, aber auch ein ruhiger Ort in der Natur kann wunderbar sein. Überlegen Sie, leise Musik oder angenehme Düfte zu nutzen, um sich zu entspannen.

Gut sitzen:

Meditation soll nicht unbequem sein. Sitzen Sie auf einem Kissen, oder einem Stuhl, wichtig ist, dass Sie sich wohlfühlen. Eine aufrechte Sitzposition hilft mental präsent zu sein.

Atmen:

Das Atmen dient als **Anker** während der Meditation. Sich mit geschlossenen Augen auf den Atem zu konzentrieren, bringt Ruhe. Ein gleichmäßiges Zählen des Atems kann helfen, sich nicht von Gedanken ablenken zu lassen.

Kommentiert [12]: Zusammen mit Annett den „Anker“ behalten, ein Beleg dafür, dass der Text so nah wie möglich am Ausgangstexte geblieben ist.

Gedanken fließen lassen:

Es geht nicht darum, nicht zu denken, sondern eher darum, Gedanken nicht festzuhalten. Stellen Sie sich vor, Ihre Gedanken sind wie Blätter in einem Fluss.

Regelmäßig meditieren:

Besser, Sie meditieren regelmäßiger als nur gelegentlich. Selbst wenige Minuten jeden Tag können Wunder wirken.

Bei der Meditation geht es nicht um das Ankommen, sondern um die Reise. Sie ist das Ticket zu unserem natürlichen Seins-Zustand der puren Freude und Gelassenheit. Probieren Sie es aus!

Reflexion

Der Artikel ist voll mit komplizierten Fachausdrücken, die ich alle durch einfache und geläufige Worte ersetzt habe. Auch den wissenschaftlichen Ton habe ich weggelassen – dieser schreckt eher ab, anstatt einzuladen. Ich habe mir die Schritt-für-Schritt-Anweisungen angeschaut und überlegt, was der Autor damit sagen will und es leicht verständlich umformuliert.

Schritt 1: Atmosphäre geschaffen.

Schritt 2: Viele Worte und nur eine konkrete Aussage: Gut sitzen.

Schritt 3: Kernaussage: Atmen ist der Anker.

Bei Schritt 4 schien mir „Loslassen der Gedanken“ zu abstrakt. Gleich drängt sich die Frage auf, wie man das wohl anstellen soll. „Gedanken nicht festhalten“ macht es für mich konkreter.

Schritt 5: Zu viele Fremdwörter, es geht darum regelmäßig zu meditieren.

Der Abschlussatz klingt wiederum wie ein Arbeitsprojekt. Deshalb habe ich die Kernaussage der Meditation und ihren Zweck zusammengefasst und den Leser ermutigt, es auszuprobieren. Darum geht es schließlich – die Blockaden wegzuräumen, um dem Lesen einen leichten Einstieg in die Meditation zu finden.

— Nora Daum —

Lächeln und Loslassen

In fünf Schritten zum Alltags-Buddha

Sehnst du dich nach innerer Ruhe und Gelassenheit? Besonders in unserer schnelllebigem Zeit? Dann nimm dir täglich eine kleine Auszeit und integriere Meditation in deinen Alltag. Mit diesen 5 Tipps kannst du es schaffen.

1. Suche dir einen Ort, an dem du dich wohlfühlst und ungestört bist. Mache es dir gemütlich.
 2. Setze dich aufrecht hin, schließe die Augen.
 3. Atme ein, atme aus. Zähle deine Atemzüge – das hilft dir, dich von störenden Gedanken zu befreien.
 4. Lasse deine Gedanken kommen und gehen, wie Blätter, die auf einem Fluss davontreiben.
 5. Nimm dir jeden Tag ein paar Minuten Zeit. Kleine Einheiten, die du kontinuierlich praktizierst, sind effektiver als sporadische Sitzungen.
- Und ganz wichtig: Der Weg ist das Ziel. Deine Meditation ist eine Reise zu dir selbst und entwickelt sich, sobald du losgehst.

Reflexion

- Überschrift:
Diese habe ich gekürzt und umformuliert, um Aufmerksamkeit zuerwecken.
- Einleitung
Ich spreche den Leser mit einer Fragestellung direkt an. Dabei

Kommentiert [13]: Sehr gut gekürzt, einleitung ist an der grenze zum langweilen wegen „Anfang im alten Rom“ („schnellebige Zeit“). Könnte mich mehr ansprechen und mehr aus dem Text machen. Tipps gut zusammengefasst. Ein bisschen mehr Erklärung würde helfen, besser zu verstehen. kurze Zwischenüberschriften hätten den Text besser scanbar gemacht.

Platz 3

Kommentiert [14]: Beste Überschrift

Bester Tipp (Wörter markieren) "Schlagwörter im Übungstext markieren, um den Kern des Textes herauszuarbeiten und beizubehalten."

Kommentiert [15]: Kürzen sehr gut erfüllt.

benenne ich das Problem und gebe gleichzeitig ein Versprechen mit einer Lösung des Problems ab. Mit dem Verb „sehnen“ gehe ich auf die emotionale Ebene. • Erster Aufzählungspunkt

Hier steht im Fokus, dass der Meditationsort störungsfrei ist. Sämtliche Ausschmückungen sind in zu langen Sätzen

beschrieben. Zudem lenken sie vom Wesentlichen ab, weshalb ich sie weggelassen habe. • Zweiter Aufzählungspunkt

Wie soll der Meditierende sitzen? Bequem und aufrecht. Also reicht es aus, dies zu formulieren.

• Dritter Aufzählungspunkt

Atmen und zählen und sich damit von störenden Gedanken

befreien – das ist hier die Kernaussage. • Vierter Aufzählungspunkt

Gedanken kommen und gehen lassen ist das Ziel.

Gedankliche Fluidität ist passiv formuliert, das Substantiv schafft

eine Distanz zum Leser. Deshalb habe ich auch hier die Sätze

umformuliert und eine aktive Sprache gewählt. • Fünfter Aufzählungspunkt

Übe regelmäßig, damit du positive Effekte spürst. Das ist die Kernaussage.

• Schluss

Der Leser soll sich wertgeschätzt fühlen und den Mehrwert

regelmäßiger Meditationspraxis erkennen. Deshalb habe ich mich abschließend wieder für die direkte Ansprache entschieden. Zum Kürzen des Textes habe ich folgende Regeln angewandt:

• Schlagwörter im Übungstext markieren, um den Kern des Textes herauszuarbeiten und beizubehalten

• Das Ziel bereits in der Überschrift benennen, kreatives Wortspiel als Metapher: Alltags-Buddha produziert ein Bild im Kopf der Leser (lächelnd im Schneidersitz)

• Die Leserschaft mit einer Fragestellung direkt ansprechen und ihr ein Versprechen geben

• Den Text in Form einer einfachen Anleitung aufbauen

• Aufzählung mit kurzen Sätzen formulieren

• Gefühle benennen z. B. „Sehnst du dich“ • Komplizierte Wörter vereinfachen z. B. rhythmisiertes Zählen, gedankliche Fluidität

• Aktive Sprache statt Passivformulierungen wählen

• Substantive in Verben umwandeln

Übungstext 2: Urbanes Gärtnern: Eine tiefgründige Exploration des grünen Daumens in städtischen Räumen

Das urbane Panorama, geprägt von Wolkenkratzern, Straßen und der unaufhörlichen Bewegung des Alltags, erscheint auf den ersten Blick nicht als der ideale Ort für botanische Bestrebungen. Doch gerade hier, inmitten dieses urbanen Rhythmus, entsteht eine faszinierende Subkultur: das urbane Gärtnern. Diese Bewegung, die sowohl Kunst als auch Wissenschaft ist, bietet nicht nur ästhetische Vorteile, sondern auch praktische und ökologische.

- **Modulare Gartensysteme:** Städtische Lebensräume bieten oft nur begrenzten Raum, wodurch konventionelle Gartentechniken herausgefordert werden. Durch die Einführung von modularen Systemen, wie vertikalen Gärten und Wandbepflanzungen, kann der verfügbare Raum maximiert werden. Diese Systeme ermöglichen es nicht nur, eine Vielzahl von Pflanzen auf kleinem Raum unterzubringen, sondern bieten auch eine visuelle Abwechslung und können zur Verbesserung der Luftqualität beitragen.
- **Hydroponik und Aquaponik:** Die städtische Landwirtschaft des 21. Jahrhunderts nutzt fortschrittliche Technologien. Hydroponik, das Wachstum von Pflanzen in Wasserlösungen, und Aquaponik, die Integration von Fischzucht und Pflanzenanbau, ermöglichen ertragreiche Ernten auf kleinem Raum. Diese Systeme minimieren den Wasserverbrauch und maximieren den Ertrag, was in städtischen Umgebungen besonders wertvoll ist.
- **Nachhaltige Bewässerungssysteme:** Wasser ist ein kostbares Gut, insbesondere in dicht besiedelten Städten. Durch den Einsatz von Technologien wie Tropfbewässerungssystemen oder der Sammlung und Wiederverwendung von Regenwasser kann der Wasserverbrauch drastisch reduziert werden, während die Pflanzen optimal versorgt werden.
- **Biodiversität und ökologische Nachhaltigkeit:** Ein urbaner Garten kann ein Zufluchtsort für lokale Tierarten sein. Die Einbindung autochthoner Pflanzen fördert die Artenvielfalt und schafft Lebensräume für Bestäuber und andere nützliche Organismen.
- **Pflanzenwahl und ästhetische Kuration:** Abseits von Funktionalität bietet ein urbaner Garten auch die Möglichkeit, ein individuelles Kunstwerk zu schaffen. Durch die gekonnte Kombination verschiedener Pflanzenarten, Farben und Texturen kann ein harmonisches Gesamtbild entstehen, das sowohl ästhetisch ansprechend ist als auch das Wohlbefinden steigert.

Natürlich darf die soziale Komponente des urbanen Gärtnerns nicht vernachlässigt werden. Gemeinschaftsgärten oder auch „Urban Farming Co-ops“ schaffen Orte der Begegnung und des Austauschs.

WORTLIGA®
LESER ERREICHEN
MENSCHEN GEWINNEN

Das urbane Gärtnern ist daher weit mehr als nur ein Trend; es ist eine Lebensweise, die sowohl die Natur als auch den Menschen im urbanen Umfeld miteinander verbindet, bereichert und nährt.

