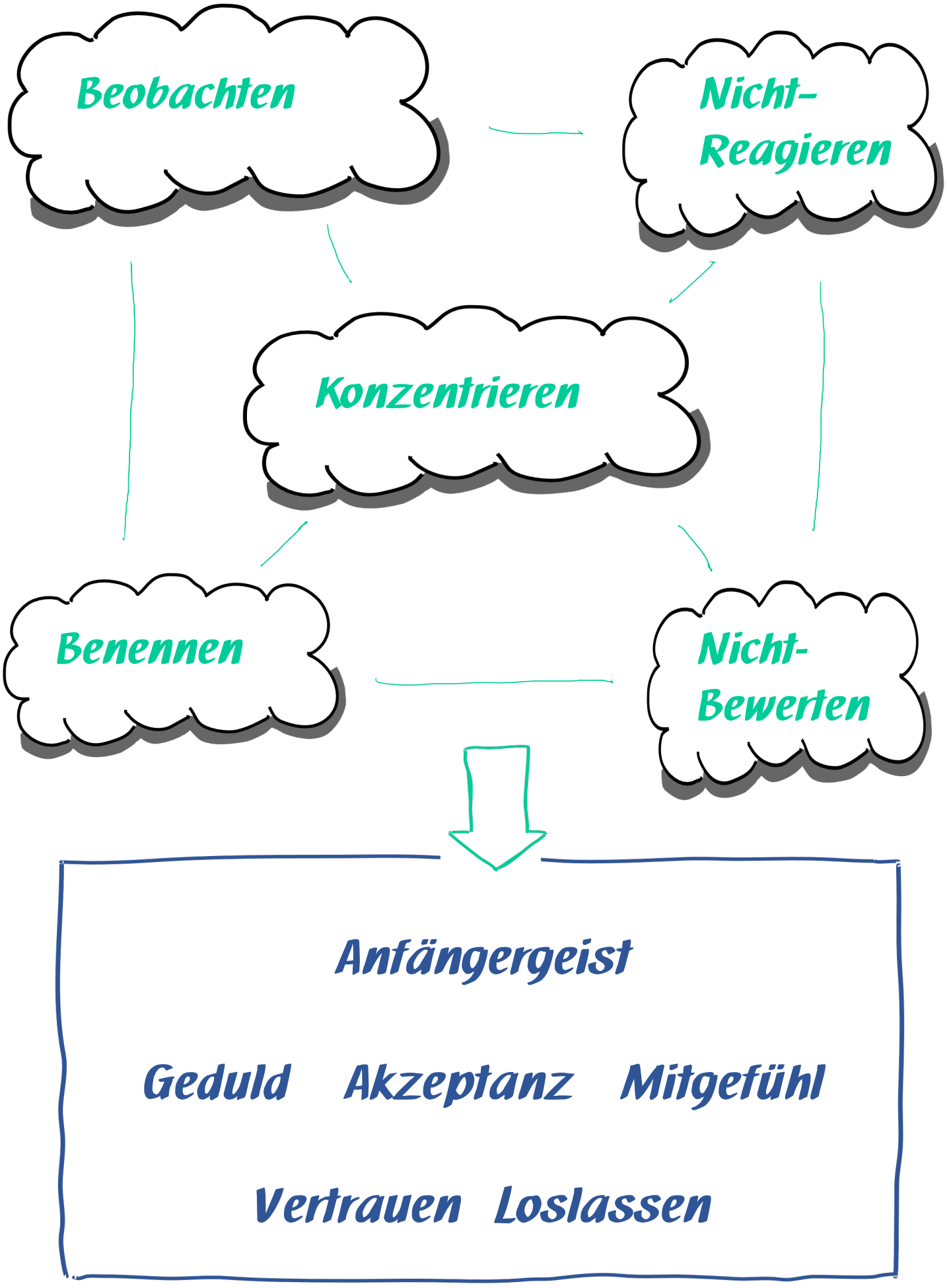
Achtsamkeit

... die Fähigkeit/ Möglichkeit in jedem Augenblick unseres täglichen Lebens präsent zu sein

... die willentliche und nicht wertende Ausrichtung der Aufmerksamkeit auf den jeweiligen Moment

... mit allen Sinnen wach sein

... (Denk-) Reflexe beherrschen


Beobachten
Nicht-
Reagieren
Konzentrieren
Benennen
Nicht-
Bewerten
Anfängergeist
Geduld Akzeptanz Mitgefühl
Vertrauen Loslassen

Gedanken

Atem

Gefühle

Körper-
empfindungen