

# ***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***

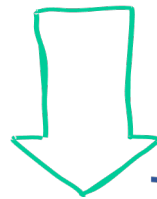
*Beobachten*

*Nicht-  
Reagieren*

*Konzentrieren*

*Benennen*

*Nicht-  
Bewerten*



*Anfängergeist*

*Geduld Akzeptanz Mitgefühl*

*Vertrauen Loslassen*

Gedanken

Atem

Gefühle

Körper-  
empfindungen