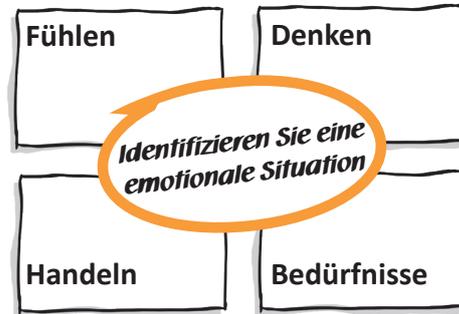


## Die vier Felder der Achtsamkeit



### Fühlen

Halten Sie inne und lenken Sie Ihre Aufmerksamkeit in den Körper. Nehmen Sie Ihre Atmung und Ihre Körperhaltung wahr.

- Was empfinde ich gerade? Was genau spüre ich? Wo spüre ich es? Wie genau fühlt es sich an?

---

---

---

---

---

### Denken

Identifizieren Sie Ihre Gedanken. Notieren Sie sich, was Sie denken.

- Woran denke ich gerade? Worüber mache ich mir Gedanken? Was erregt mich? Wovor habe ich Angst? Was beschäftigt mich? Was wünsche ich mir anders?

---

---

---

---

---



## Die vier Felder der Achtsamkeit

### Bedürfnisse

Erkennen Sie Ihre Bedürfnisse und notieren Sie diese.

- Welches Bedürfnis ist momentan nicht erfüllt? Was brauche ich jetzt? Was würde mir guttun?

---

---

---

---

---

### Handeln

Beschreiben Sie Ihr Handeln. Notieren Sie, was Sie in der jeweiligen Situation tun.

- Was tue ich? Welche Handlung führe ich aus? Wie reagiere ich? Was will ich mit meinem Handeln erreichen?

---

---

---

---

---

