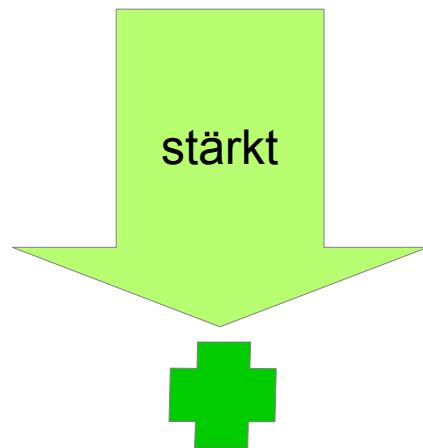
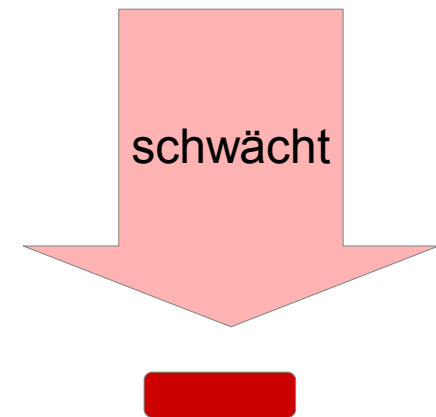
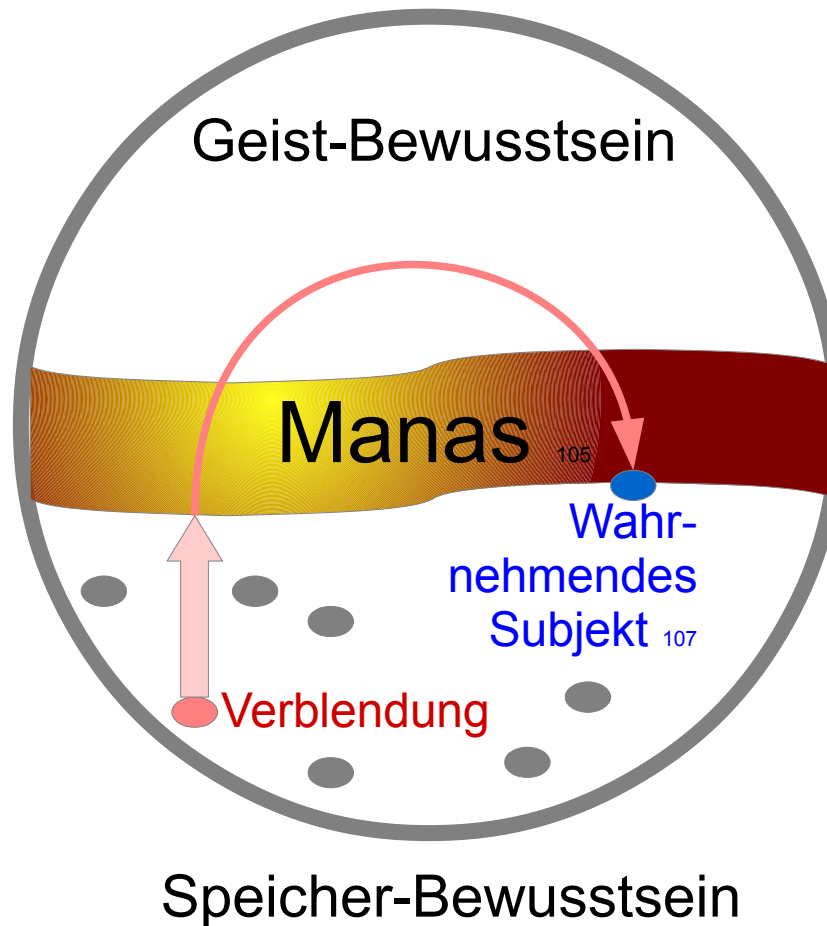


# ACHTSAMKEIT <sup>125</sup>



- Heilsame Aspekte:
- „Überlebensreflex“ 108, 132
  - Unterscheiden von Gefahr / Nahrung
  - Tatkraft
  - Lernen durch Erfahrung
  - Selbstvertrauen
  - ...



- Unheilsame Aspekte:
- wertendes Unterscheiden
  - anhaften/ablehnen
  - will immer mehr 107
  - identifikation mit
    - künstlichem Bild eines Ich
    - Gedanken,
    - Meinungen,
    - Dingen,
    - Verletzungen, ...