

## Infoblatt: Achtsamkeit 13 C

---

### Durch Achtsamkeit bekommen Sie einen besseren Bezug zu sich selbst

- Achtsamkeitsskills helfen Ihnen, das Gefühl für sich selbst und das Gefühl für Ihre eigene Identität zu stärken. Situationen, in denen Sie sich innerlich leer fühlen, werden seltener.

### Was passiert, wenn wir mehrere Dinge gleichzeitig tun?

- Für dieses Nebeneinanderher bezahlen wir einen Preis. Wir schalten auf „Autopilot“ um. Wir verpassen den Moment. Das heißt, die Wahrnehmung für uns selbst, im Hier und Jetzt, wird flacher und kaum noch spürbar.
- Unsere Gedanken und Gefühle wandern oft in die Vergangenheit oder die Zukunft. „Wirkliches Leben“ erfahren wir aber nur im Hier und Jetzt.

