

# Haltung

## Mindfulness

### ALLTÄGLICHER GEIST

Widerstand  
Anhaften  
Urteilen  
Ablenkung  
Zweifel  
Misstrauen  
Pessimismus  
Expertentum  
Besserwissertum  
Verbohrtheit  
Müdigkeit | Gleichgültigkeit  
Passivität  
Abschweifung  
Ungeduld  
Orientierung: Vergangenheit/Zukunft  
Festgefahrenheit  
Ego-Zentriertheit  
Abhängigkeit von Außen  
Fatalismus

### ACHTSAME HALTUNG

Akzeptanz  
Loslassen  
Unvoreingenommenheit  
Konzentration  
Vertrauen  
Wohlwollen | Liebevoll  
Zuversicht  
Interesse  
Offenheit  
Neugier | Aufgeschlossenheit  
Aufmerksamkeit | Zugewandtheit  
Bewusstheit  
Präsenz  
Geduld  
Gegenwärtiger Moment | "Hier & Jetzt"  
Experimentierfreude  
Verbindung mit sich und Umwelt  
Intuition  
Prozessbewußtsein

Aspekte der achtsamen Haltung im Vergleich zu im Alltag auftretenden Fallen, in die wir tappen oder reinrutschen können. Reflektiere einmal für Dich, welche Aspekte Du an Dir selbst erkennst und welche Du im positiven Sinne verändern kannst.