

13 geistig-emotionale Haltungen der Achtsamkeit



Stand: 14.02.2023

	geistig-emotionale Haltungen	Beschreibungen
1	sich und anderen vertrauen	
2	offen, neugierig, interessiert sein	
3	sich und andere akzeptieren	
4	geduldig sein	
5	sich und andere nicht beurteilen oder bewerten	
6	weniger für sich oder von anderen erwarten	
7	die Bedeutung etwas sein oder haben bzw. nicht sein oder nicht haben zu wollen, hinterfragen und loslassen	
8	freundlich, wohlwollend zu sich und anderen sein	
9	dankbar und großzügig zu sich und anderen sein	
10	entschlossen und diszipliniert sein	
11	aus einem stabilen Herzen heraus berührt sein, sich tief, inniglich freuen	
12	mitfühlend mit sich und mit anderen sein	
13	leicht und spielerisch mit sich umgehen, humorvoll sein	

Lasse dich auf deine Haltungen ein: Finde deine eigenen. Du kannst sie auch anders benennen, streichen oder mehr hinzufügen. Beschreibe sie genauer.