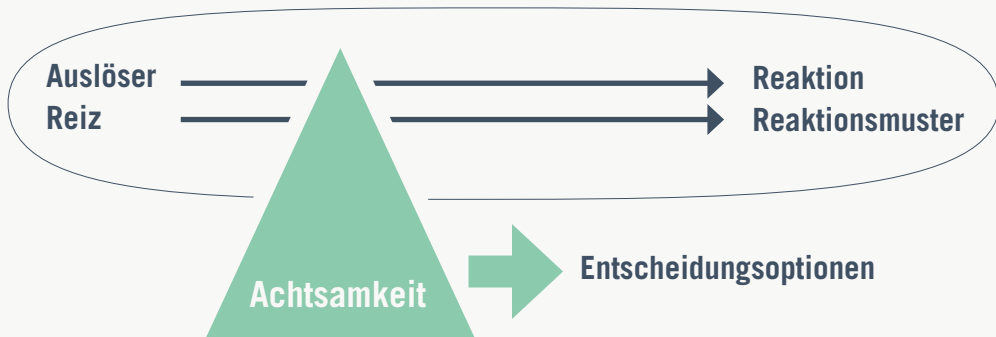


## Bedeutung von Achtsamkeit im Stress



Achtsamkeit unterbricht den Autopiloten und öffnet Entscheidungsoptionen



**ASKLEPIOS**  
connecting health

## Achtsamkeit ist ...

... das bewusste und wertfreie Wahrnehmen  
des aktuellen Momentes.

Ohne etwas dazu zu tun.  
Ohne etwas wegzulassen.

Wie geht es  
mir jetzt?

Was täte mir  
jetzt gut?

Ist das, was ich  
denke, wirklich  
wahr?

Könnte es auch  
anders sein?

## Breathing Space

1. Benennen, was  
deutlich wahrzu-  
nehmen ist, ...  
(Gefühle, Körper-  
empfindungen,  
Gedanken)

2. Atem  
wahrnehmen, ...  
Auch zählen ist  
möglich (1-10)

3. Zulassen, ...  
„Auch, wenn es  
nicht angenehm  
ist – es ist ok, dass  
ich so empfinde“

ATEM

... um in den  
aktuellen  
Moment zu  
kommen.

... um sich zu  
sammeln.

... um sich wieder  
als Ganzes zu  
spüren, zu sich  
zu kommen,  
sich zu erden.



**ASKLEPIOS**  
connecting health