

Achtsamkeit ist eine *Schlüsselfähigkeit* mit verschiedenen Aspekten:

(1) als aktives Beobachtungsvermögen bewahrt sie das Bewusstsein davor, auszuufern und sich in Achtlosigkeit zu verlieren,

(2) als Geistesgegenwart und innere Klarheit ermöglicht sie, in jedem Moment zu wissen, was im einzelnen geschieht, während es geschieht,

(3) als Ausdruck wechselseitiger Achtung ist sie eine Voraussetzung für Gemeinschaft und soziales Verhalten.

Die Fähigkeit der Achtsamkeit bietet Schutz in den Tumulten des alltäglichen Lebens und ist ein geschicktes Mittel zum selbstbestimmten Abbau innerer Blockaden und zur nachhaltigen Stärkung der menschlichen Ressourcen.

Dabei lassen sich insbesondere vier Wirkungsfaktoren unterscheiden:

Faktor	Aspekt der Achtsamkeit
Geführtes Auffassen bewusstes, nicht-reaktives Verhalten	Beobachtendes Erleben; Fokussieren;
Inneres Benennen kognitiver Schlüssel zur direkten Erfahrung	Klären und Ordnen aufgefasster Phänomene;
Innehaltendes Nicht-Bewerten Unvoreingenommenheit; Erlebensabstand	Rein konstatierendes Wahrnehmen;
Waches Empfinden	Spürendes Gewahrsein äußerer und innerer (Sinnes-)Reize.

Achtsamkeit bringt alle Aspekte des Menschseins miteinander in Einklang und integriert sie zu einem gesammelten, einsichtsvollen und ethisch entwickelten Ganz-Sein und Verbunden-Sein mit allem Leben.



Einmal die Handfläche nach unten, die andere nach oben, und die Handflächen aneinanderreiben, bis sie warm sind. Dann die Handflächen aneinanderreiben, bis sie warm sind, und die Handflächen aneinanderreiben, bis sie warm sind.