ACHTSAMKEIT

WEISER GEIST

DAS GLEICHGEWICHT ZWISCHEN VERSTAND UND GEFÜHLEN



RATIONALER GEIST

Denkt logisch

Konzentriert sich auf Fakten und vergangene Erfahrungen

Betrachtet das große Ganze

Analysiert und erkennt, was Sinn macht

Basiert auf Wissen, Logik und Analysen

WEISER GEIST

Vereint beide Seiten und verbindet Verstand und Gefühle

EMOTIONALER GEIST

Fühlt und reagiert emotional

Handelt aus Gefühlen heraus

Kann impulsiv sein

Spürt Empfindungen im Körper

Kämpft mit Stress und Überforderung

WAHRNEHMEN → BESCHREIBEN → MITMACHEN

WAHRNEHMEN

Achte auf das, was gerade in dir und um dich herum geschieht.

BESCHREIBEN

Bringe deine Erfahrungen in Worte.

MITMACHEN

Sei ganz im Hier und Jetzt.