

Übung: Tabelle der Achtsamkeiten

Denken Sie von Zeit zu Zeit auch darüber nach, welche der genannten Eigenschaften Ihnen bisher ganz fehlen, ob oder wie Sie auch diese langsam kultivieren können, damit Sie über eine möglichst breite Auswahl an optionalen Verhaltensmustern verfügen. So werden Sie variabler. Eine Möglichkeit der Gewichtung und Optimierung bietet Ihnen auch die „Tabelle der Achtsamkeiten“, die Sie im folgenden Schaubild finden:

Eliminieren

Erzeugen

Reduzieren

Verstärken
