

Möglichkeiten, sich täglich neu zu entscheiden

Mein Präsenz-Ansatz im Alltag: Achtsamkeit plus emotionale Alltagskompetenz

Achtsamkeitstechniken
nutzen

Positive Funktion
der **Trauer**
nutzen

Positive Funktion der **Wut**
und der **Angst** nutzen

Positive Funktion
der **Scham** und
der **Freude**
nutzen

Stoppen und wahrnehmen, was ist -
ohne es sofort zu bewerten

Annehmen, wie es ist -
ohne es gutheißen zu müssen

Würdigen, was mir wichtig wäre
(legitime Bedürfnisse)

Ansprüche loslassen,
wie etwas oder andere sein sollte/n

Mutig und kreativ werden
für das, was mir **besonders wichtig** ist

Demütig werden für all das,
was (mir) nicht gelingt oder nicht möglich ist

Wertschätzen, was alles gelingt,
ich/wir leiste/n und gut ist

ist die Basis und
trainierbar

führt zu
Gelassenheit

sich ein Herz fassen
ohne fertige Lösungen

Selbst-Mitgefühl
nutzen