Resilienz

Lexikon

A

Achtsamkeit

Durch bewusste Fokussierung auf körperliche oder geistige Vorgänge werde ich mir meiner Selbst bewusster. Dadurch gewinne ich Abstand und kann ein Ereignis anders wahrnehmen und beantworten.

From:
https://wiki.qualifizierung.com/ - **wiki.qualifizierung.com**

Permanent link:
https://wiki.qualifizierung.com/doku.php/resilienz

Last update: **2020/04/06 07:54**