

# 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**

