

# 8sam

## Eine Steele für den Übungsweg

Achtsamkeit kann als Weg verstanden, auf dem eine grundlegende Haltung eingeübt wird, sich der Welt mit Demut, mit Langsamkeit und Offenheit zu nähern, statt sich ihrer zu „bemächtigen“ oder sie zu „erobern“.



Auf diesem Weg hält die Steele zu Entschleunigung, Aufmerksamkeit, Innehalten und Reflektieren an.

Sie lädt gleichsam ein, sich dem „Geheimnisvollen“ dieses Weges wie sich selbst mit „Ehrlichkeit“ zu stellen.

Auch „Achtsamkeit“ wird uns nicht zum „perfekten Menschen“ machen. Vielleicht verhilft sie zu Selbsterkenntnis, Realitätssinn und Achtung...



Thomas Siefer  
Systemischer Berater, Künstler  
und Unternehmer

© Dr. Thomas Siefer

