



SCHULPSYCHOLOGIE  
BILDUNGSBERATUNG



Psychologische  
Studentenberatung

Franz Sedlak

**Das** **A** **B** **C**  
**der**  
**Achtsamkeit**

**Wie**

**ICH**

**DU**

**WIR**

**den Alltag menschlicher gestalten**

# Einleitung

„Wer weiss schon, was richtig ist?“, sagen viele. „Zu jeder Meinung gibt es 1000 Gegenmeinungen.“

Die folgenden Beispiele regen zum Nachdenken und Nachahmen an: Sie sind Orientierungs-Schilder für das eigene Verhalten und für Gemeinschaftsaktionen. So können wir – trotz unterschiedlicher Ausgangspunkte – eine gemeinsame Straße in die Zukunft finden und auf dieser unsere ganz persönliche Fahrspur.

(Alle Aussagen, die Personen betreffen, beziehen sich auf beide Geschlechter, auch wenn aus Vereinfachungsgründen nur eine Ausdrucksform verwendet wird.)

## **A**chtsamkeit

Achtsamkeit heißt: Acht geben auf etwas. Und das bedeutet zweierlei:

Aufmerksamkeit und Fürsorglichkeit.

### **Aufmerksamkeit:**

Um richtig zu handeln, muss man richtig urteilen und entscheiden können. Um richtig zu urteilen und zu entscheiden, muss man das Wesentliche erkennen können. Um das zu erkennen, worauf es ankommt, braucht man Aufmerksamkeit. Mit wachen Sinnen wahrnehmen kann man nur, wenn man sich nicht betäubt oder durch Vorurteile den Blick verengt.

Zu Achtsamkeit als Aufmerksamkeit gehört besonders:

Dialogbereitschaft, Erkenntnissuche, Gewissenhaftigkeit und Gelassenheit, Identitätsbewusstsein und Integrationsbereitschaft, Kritikfähigkeit, Offenheit, Politisches Bewusstsein, Rechtfertigung, Toleranz, Umweltbewusstsein, Wahrhaftigkeit, Zielbewusstsein.

### **Fürsorglichkeit:**

Aufmerksamkeit allein ist zu wenig. Auf etwas zu achten bzw. Achtung davor zu haben, bedeutet auch sich darum zu sorgen, zu kümmern, dafür einzutreten, sich dafür zu engagieren. Fürsorglichkeit ist aufmerksames Handeln, dazu gehört besonders: Besonnenheit, Courage, Freiheitsliebe, Hilfsbereitschaft, Ja-Sagen, Lebensachtung, Mündigkeit, Nein-Sagen, Qualitätsstreben, Solidarität, Verantwortung.

Freilich sind alle unter Aufmerksamkeit bzw. Fürsorglichkeit angeführten Einstellungen und Haltungen in Wirklichkeit untrennbar untereinander und miteinander verbunden.

# Besonnenheit

Das Gegenteil von Besonnenheit ist:

Überstürztes Handeln, Tollkühnheit, Unüberlegtheit, extremes Verhalten und Maßlosigkeit.

Besonnen sein heißt: Vor dem Handeln die verschiedenen Möglichkeiten überlegen, die Folgen und Nebenwirkungen bedenken, Gefahren und Risiken einschätzen, die angemessene persönliche Mitte finden zwischen Impulsivität und Stumpfheit, „Gaspedal, Bremse und Kupplung“ beim Denken und Handeln situationsgerecht einsetzen.

# Courage

Im französischen Ausdruck für Mut steckt das Wort: Coeur = Herz. Courage ist soviel wie Beherztheit, herzhaft Tapferkeit. Es geht um den aktiven Einsatz für etwas, das einem am Herzen liegt. Zum Beispiel – das ist die sogenannte Zivilcourage – das Kämpfen um das, was man persönlich für richtig hält, auch wenn man dadurch Nachteile hat.

Courage bedeutet auch Entscheidungsfreude – im Gegensatz zu Ausreden, Ausweichen, Zögerlichkeit, Zweifelsucht und Vermeidungsverhalten. Entscheidungsfreude bedeutet den Mut, das als richtig Erkannte auch tatkräftig umzusetzen, auch wenn jede Entscheidung Verzicht auf etwas anderes bedeutet und ein gewisses Risiko in sich birgt. Mut ist es auch, wenn man neue Wege beschreitet, Initiativen setzt. Und nicht zuletzt gehört hierher auch Mut zu sich selbst und seinen Fähigkeiten (→ Mündigkeit, → Identitätsbewusstsein).

# Dialogbereitschaft

Der Mensch hat nicht nur die zwei Möglichkeiten: Kämpfen oder Flüchten! Wir haben vor allem die Möglichkeit, miteinander zu reden. Freilich muss man dazu bereit sein (→ Toleranz, → Offenheit). Aber diese Bereitschaft zahlt sich aus: Vier Augen und vier Ohren hören mehr als zwei Augen und Ohren. Miteinander können wir zu einer gemeinsamen Auffassung kommen (Konsens), die ausgewogener ist als die einzelne Sichtweise. Dialog ist aber nur dann Dialog, wenn wirklich alle Beteiligten die gleichen Gesprächschancen haben, d. h. gleich viel zu Wort kommen. Gegenseitiges Vertrauen, → Offenheit und → Kritikfähigkeit, → Wahrhaftigkeit sind dazu nötig.

## **E**rkennnissuche

Erkennnissuche ist das aktive Bemühen, das eigene Wissen zu erweitern und nicht auf dem bisherigen Erfahrungsstand allein zu verharren (→ Offenheit). Diese Suche kann sich auch über bloßes Wissen hinaus auf praktische Fragen beziehen wie Lebensumstände (→ Lebensachtung, → Umweltschutz), Denkweisen anderer (→ Toleranz), um nur einige Beispiele zu nennen. Diese Suche führt manchmal zu Bestätigungen des bisherigen Weges, manchmal aber auch zu entscheidenden Einsichten, durch die sich Ansichten, Überzeugungen, wissenschaftliche Modelle aber auch Lebensziele, verändern. Erkennnissuche heißt weiters, dass niemand „den Besitz der Wahrheit“ für sich beanspruchen kann, weil wir alle irrtumsanfällige Suchende sind.

## **F**reiheitsliebe

Freiheitsliebe ist die Aufmerksamkeit gegenüber allen Versuchen, die → Mündigkeit zu untergraben. Freiheitsliebe zeigt sich in so unterschiedlichen Bereichen wie Meinungsfreiheit, Wahlfreiheit, Handlungsfreiheit, Redefreiheit usw. und enthält nicht nur ein „Freisein von“ (Einschränkungen) sondern auch ein „Freisein zu“ (etwas, das man anstrebt → Zielstrebigkeit). Die Freiheit des einen Menschen darf nicht auf Kosten der Freiheit anderer Menschen angestrebt werden. Wenn verschiedene Menschen Verschiedenes wollen, kann es zum Kampf gegeneinander kommen. Friede (kommt von „frei“) ist nur dann kein fauler Kompromiss oder eine Scheinharmonie, wenn Konflikte frei und fair (gerecht: Jeder gewinnt, es gibt keinen Verlierer) – man nennt dies Konfliktkultur – ausgetragen werden.

Friede ist das geregelte Ausbalancieren unseres Verhaltens, sodass **j e d e r** Mensch möglichst frei seine Fähigkeiten entwickeln und seine Interessen fördern kann.

## **G**ewissenhaftigkeit und

## **G**elassenheit

Das Gewissen sagt uns, ob wir so gehandelt haben, wie wir es selbst in unserem Innersten für richtig halten. Jeder Mensch hat diese Fähigkeit zur Selbstbeurteilung, wobei

diese mehr oder weniger entwickelt sein kann. Gewissenhaftigkeit bedeutet, etwas möglichst gut und genau, korrekt und zuverlässig zu erledigen. Gewissenhaftigkeit ohne Gelassenheit kann aber dazu führen, zu streng zu sich oder anderen zu sein, sich zu wichtig zu nehmen, alles sofort oder perfekt machen zu müssen, alle zum eigenen Standpunkt bekehren zu müssen.

Gelassenheit ohne Gewissenhaftigkeit dagegen kann leicht zur Nachlässigkeit, Faulheit, Gleichgültigkeit werden.

## **H**ilfsbereitschaft

Nicht jeder, der helfen will, hat ein Helfer-Syndrom (Bezeichnung für den Drang, anderen zu helfen, um von sich selbst abgelenkt zu werden, oder um besonders wichtig zu sein etc.)!

Hilfsbereitschaft erfordert Aufmerksamkeit. Helfen heißt nicht, den anderen zu entmündigen (→ Mündigkeit) oder unnötig die → Verantwortung zu übernehmen. Helfen kann in vielerlei Formen geschehen: Zum Beispiel zuhören, wenn jemand sich aussprechen und mit sich selbst klarkommen will, die eigene Meinung einbringen, wenn der andere dies will (→ Kritikfähigkeit), stützen, wenn der andere „angeschlagen“ ist und vieles andere mehr.

## **I**dentitätsbewusstsein und **I**ntegrationsbereitschaft

Identitätsbewusstsein haben heißt:

Wissen, was einem wichtig ist; wofür man eintritt; was man an sich selbst schätzt; welchen Standpunkt man in verschiedenen Fragen hat usw.

Integrationsbereitschaft bedeutet: Gemeinschaft suchen, niemanden ausgrenzen.

Identitätsbewusstsein ohne Integrationsbereitschaft kann schnell zu Egoismus, Eigenbrötelei, Absonderung und Arroganz werden. Integrationsbereitschaft ohne Identitätsbewusstsein kann bewirken, dass wir uns selbst gegenüber untreu oder nachlässig werden oder nur mehr Massenschaf und „Herdentier“ sind. Wir müssen beides wissen: Dass jeder von uns etwas Besonderes ist, und dass wir alle zusammengehören.

## **J**a-Sagen

Wer nur Nein sagt, ist ein Abwehler, Vermeider. Ja sagen heißt: Zustimmung, sich engagieren, eine Aufgabe übernehmen, mit anderen etwas gemeinsam machen, sich bekennen zu einem Vorhaben. Ja-Sagen braucht aber als Ergänzung das → Nein-Sagen.

## **K**ritikfähigkeit

Kritikfähigkeit zeigt jemand, der seinen Verstand und sein Gefühl gebraucht, um zwischen richtig und falsch, echt und unecht, gut und schlecht zu unterscheiden. Selbstkritik ist notwendig, oft hilft aber auch der Standpunkt anderer → Dialogbereitschaft. Wenn wir andere kritisieren, müssen wir darauf achten, dass die Kritik hilfreich ist und nicht dem anderen das Gefühl gibt, dumm, schlecht oder minderwertig zu sein. Kritikfähigkeit hilft uns in allen Lagen: Wenn wir einen falschen Weg eingeschlagen haben; wenn jemand unhaltbare Versprechungen oder Behauptungen macht, wenn ein fauler Kompromiss geschlossen wurde oder ein Scheinfriede besteht; wenn wir Klarheit gewinnen wollen ...

## **L**ebensachtung

Die Achtung vor allem Lebendigen ist für alle Menschen ein hoher, für viele sogar der höchste Wert. Lebensachtung ist die Sorge dafür, dass Lebensbedingungen bestehen, unter denen eine Entwicklung und Förderung alles Lebendigen gewährleistet ist. Das bedeutet auch, dass bei aller Notwendigkeit der Forschung der Respekt vor dem Leben handlungsleitend ist und keine Experimente durchgeführt werden, die diese Achtung des Lebendigen verletzen. Weiters gehört dazu, dass nicht nur Sorge für das rein biologische Überleben besteht, sondern für eine Lebensqualität, die jedem Lebendigen spezifisch gerecht wird (→ Qualitätsstreben, → Umweltschutz).

## **M**ündigkeit

Wer nicht für sich selbst sprechen kann, ist entweder *entmündigt* oder braucht aufgrund des Alters einen *Vormund*. Unter Mündigkeit im engeren Sinn versteht man daher die

Fähigkeit und das Recht auf Selbstbestimmung. Wir handeln mündig im weiteren Sinn, wenn unsere Antwort auf Lebensfragen (→ Verantwortung) „aus unserem eigenen Mund“ kommt! Dies ist in einem gewissen Rahmen in jedem Alter möglich und bedeutet nicht Willkür, sondern: aus eigener Bestimmung andere bzw. sich selbst fördern und nicht schaden (sittliches Handeln). Wer sich zu sehr nach der Meinung anderer richtet, macht sich selbst unmündig.

Selbstbestimmung steht auch den anderen Menschen zu. Für das mündige Miteinander muss es allgemeine Regeln und Normen (verbindliche Leitlinien) geben.

## **N**ein-Sagen

Wer zu allem Ja sagt, wird unglaubwürdig und verschwommen. Man muss auch Grenzen setzen können (das ist auch die Bedeutung von „Definieren“). Man kann nicht alles und jedes tun, man muss Entscheidungen treffen, d. h. auch verzichten können.

Nein sagen ist besonders wichtig, wenn unsere Würde, Selbstbestimmung durch den Willen anderer gefährdet ist. Nein-Sagen kann keine ausschließliche Rolle spielen, es muss ergänzt werden durch → Ja-Sagen.

## **O**ffenheit

Offen nennen wir einen Menschen, der sich nicht versteckt, verschließt, sondern uns ohne Maske, ohne Vorbehalte gegenübertritt. Offen ist ein Mensch aber auch, wenn er ein Suchender bleibt (→ Erkenntnissuche). Offenheit ist eine Grundvoraussetzung, dass man nicht nur dies oder jenes beachtet, sondern allem gegenüber aufmerksam ist. Offenheit darf nicht verwechselt werden mit der Missachtung von Privatheit oder mit dem wahllosen Mitteilen intimer, persönlicher Inhalte. Wir lassen ja auch unsere Wohnung nicht zugänglich für jedermann. Offen sein heißt, hoffen, empfänglich bleiben, nicht resignieren.

## **P**olitisches Bewusstsein

Wir sind keine Einzelwesen, sondern leben in einer Gesellschaft, in einem Staat. Gerechtigkeit, verantwortliche Verteilung von Macht und Mitteln, gemeinsamer Lebensraum und Lebensqualität (→ Integrationsbereitschaft, → Lebens-

bejahung, → Qualitätsstreben, → Umweltschutz), Schutz der individuellen Freiheiten und Rechte (→ Freiheitsliebe, → Identitätsbewusstsein), Beteiligung an wichtigen Entscheidungen (→ Mündigkeit, → Verantwortung), Mitbedenken der Rechte und Möglichkeiten anderer (→ Solidarität) – all dies ist es wert, dass wir uns dafür engagieren!

Politisches Bewusstsein ist eine Grundlage für das Zusammenleben in einem Staat, jeder sollte diese besondere Aufmerksamkeit pflegen, unabhängig davon, ob er parteipolitisch gebunden ist oder nicht.

## **Q**ualitätsstreben

Es gibt immer etwas zu verbessern. Verbessern bedeutet aber nicht Vergrößern (Optimieren ist nicht dasselbe wie Maximieren). Qualität ist daher keine Frage der Menge (man kann Speisen auch zuviel würzen). Qualität kann sich auf die Lebensbedingungen (→ Lebensachtung) allgemein beziehen oder spezieller auf die Wohnbedingungen, Arbeitsbedingungen, auf das zwischen-menschliche Klima in Schule, Beruf, Familie. Qualität ist auch eine wichtige Eigenschaft von Produkten (Dienst-) Leistungen, Bildung, Forschung, Kunst und allgemeiner Kultur. Qualität ist daher immer etwas, um das man sich bemühen muss, sei es im Wissensbereich (→ Erkenntnissuche) oder in der Beurteilung von Angeboten (→ Kritikfähigkeit): Wenn es nichts mehr zu verbessern gibt, dann besteht das Qualitätsstreben darin, den erreichten Standard zu halten.

## **R**echtferdigung

Während die → Besonnenheit uns hilft, vor einer Entscheidung oder Handlung alles Wichtige zu überlegen, ist die Rechtfertigung das grundlegende Nachdenken darüber, wie und warum man überhaupt so oder so handeln sollte bzw. spezifisch wie und warum man so oder so gehandelt hat. Diese Begründung hängt zusammen mit → Gewissenhaftigkeit, → Wahrhaftigkeit, ganz besonders aber mit unseren Werten und dem damit verbundenen → Zielbewusstsein. Die Fähigkeit über sich selbst und die eigenen Verhaltensmaßstäbe nachzudenken (Reflexion) zeichnet den Menschen aus. Man kann sie verkümmern lassen, aber dann verliert man leicht die eigene Orientierung. Man kann sie aber auch verdrehen: Rationalisieren nennt man die Suche nach

Scheinbegründungen. Auch unser Gewissen kann irren und bedarf immer wieder einer Rechtfertigung (siehe auch → Dialogbereitschaft, → Kritikfähigkeit).

## **S**olidarität

Wenn man sich mit anderen Menschen verbunden fühlt, wenn man sich „im gleichen Boot sitzen“ sieht, wenn man sich als Gefährte der anderen empfindet und daher sich auch um das Wohl der anderen kümmert, dann denkt und handelt man solidarisch (das lateinische Wort hat die angeführten Bedeutungen) und ist solide (verlässlich, gediegen). Man kann sich mit einer kleinen Gruppe, mit einer bestimmten Berufsgruppe, mit den Minderheiten, mit allen Menschen, mit allem Lebendigen solidarisch, d. h. verbunden fühlen. Dann wird man bei allem, was man unternimmt, immer auch Rücksicht nehmen auf das, was es für die anderen bedeutet (→ Besonnenheit, → Politisches Bewusstsein), und die Anliegen der anderen auch als die eigenen betrachten. Solidarität fördert Synergie!

## **T**oleranz

Toleranz beginnt dort, hat jemand gesagt, wo es anfängt, weh zu tun. Allgemein bedeutet Toleranz, dass man die Verschiedenheit (Pluralität) bejahen kann; dass man die Meinungen anderer, ihre Lebensgestaltung duldet, auch wenn sie in einem gewissen Gegensatz zum eigenen Denken und Handeln stehen. Je sicherer wir uns selbst fühlen, desto mehr können wir auch Anderes, Fremdes zulassen.

Toleranz ist daher nicht Gleichgültigkeit, Abwertung von Überzeugungen und Sinnsuche (Nihilismus), sondern ist dann gegeben, wenn man feste Überzeugungen hat und dennoch auch Respekt hat vor anderen Ansichten. Allerdings ist Toleranz nicht grenzenlos. Sie endet dort, wo die Freiheit, der Friede (→ Freiheitsliebe), die Lebensqualität (→ Lebensachtung, → Politisches Bewusstsein, → Umweltschutz) bedroht sind.

## **U**mweltschutz

Die Sorge um unseren gemeinsamen Lebensraum geht uns alle an. Wir sind ein Teil der Natur, wir sitzen alle im „Raumschiff Erde“. Wenn Lebensraum vernichtet wird, wenn

Energien ausgebeutet werden, wenn Verschmutzung, radioaktive Verseuchung, Ölpest, Abfälle den natürlichen Kreislauf zerstören, dann muss ein Umdenken stattfinden (→ Qualitätsstreben), bevor es zu Katastrophen kommt. Auch die unbegrenzte Bevölkerungszunahme ist eine Umweltbelastung, die berücksichtigt werden muss.

Umweltschutz im weiteren Sinn ist nicht nur die Sorge um alles, was der Mensch braucht, sondern die Sorge um alles Lebendige (→ Lebensachtung).

## **V**erantwortung

Wir können auf die Fragen, vor die wir in unserem Leben täglich gestellt werden, antworten. Diese Ver-Antwortung treffen wir vor uns selbst und – wenn wir religiös sind – vor einem höchsten Wesen. Ohne → Gewissenhaftigkeit ist sie oberflächlich, ohne → Mündigkeit ist sie unpersönlich, ohne → Wahrhaftigkeit ist sie nur eine Scheinantwort und ohne → Solidarität, → politisches Bewusstsein ist sie eigensüchtig. Verantworten kann man nur etwas, was man selbst mitbestimmen kann – aber hier sind oft mehr Möglichkeiten gegeben, als wir annehmen. Verantwortung ist etwas, was den Menschen auszeichnet und eng mit seiner Freiheit zusammenhängt: Verantwortung ohne Freiheit ist ein Unding, eine Knechtschaft und Sklaverei; Freiheit ohne Verantwortung ist Willkür (die dann auch bald umschlägt in eine Diktatur derer, die ihren Willen durchsetzen können). Auch, wenn wir durch unsere frühen Kindheitserlebnisse noch so sehr geprägt sind, haben wir dennoch immer Verantwortung für das, was wir in unserem Handeln wählen können.

## **W**ahrhaftigkeit

Wer Ehre hat, ist ehrlich. Wer aufrecht bleibt, auch wenn er einem Druck ausgesetzt ist, ist aufrichtig. Wer sich vor anderen nicht verschließt, ist → offen. Wer so nach außen ist, wie er auch für sich selbst ist, zu dem sagen wir: Er ist echt. Wer sich selbst offen, ehrlich, aufrichtig, echt gegenübertritt, den kann man wahrhaft nennen. Ohne diese Eigenschaften wird unser Zusammenleben nicht möglich. Man muss sich aufeinander verlassen können: Auf die Bedeutung von Worten, von Handlungen, von Zusagen, von Qualifikationen usw. Eine Notlüge mag da oder dort der einzige Ausweg scheinen, aber im Großen und Ganzen muss man darauf bauen

können, was andere sagen. Das heißt nicht, dass man nicht kritisch sein soll (→ Kritikfähigkeit): Menschen können sich irren, können Vorurteile haben oder auch die Absicht, uns zu schaden. Im Straßenverkehr kann man das leicht verstehen: Wir müssen auf der Hut sein und Gefahren vorausbedenken, aber dennoch das Vertrauen haben, dass sich die anderen grundsätzlich an die Verkehrsregeln halten.



Das X steht als veränderliche Größe (Variable), wie wir es aus der Mathematik kennen. Es ist hier als Zeichen dafür, dass das vorliegende ABC der Achtsamkeit nur eine Auswahl darstellt und dass jeder noch etliche andere wichtige Bausteine einer Alltagsethik anführen kann. Vielleicht gibt es sogar ganz besonders wichtige, persönlich entscheidende Bausteine. Das erinnert uns an die Bedeutung von X in einem anderen Zusammenhang: Wir machen dieses Zeichen bei Wahlen und zwar dort, wo wir uns dazu entschieden haben bzw. dazu bekennen. Das X soll uns daher hier einladen, unsere ganz besonders wichtigen Ergänzungen zum ABC vorzunehmen.

## **Y**arvis

Dieses Kunstwort entstand, als man die Anfangsbuchstaben von lauter beliebten Eigenschaften aneinander fügte: Young (jung), attractive (attraktiv), rich (reich), verbalizing (redigewandt), intelligent, sensitive (empfindsam, sensibel). Yarvis-Leute sind daher beliebt in Therapien, bei Kundenkontakten, in Fernsehserien (z. B. „Reich und Schön“). Ethisch (d. h. menschlich wertvoll, sinnvoll) werden diese Eigenschaften nur, wenn man sie nicht auf Alter, Aussehen, Besitz, Redefreudigkeit, Intelligenzquotient oder Sinnesorgane bezieht, sondern auf innere Qualitäten: Man kann jung bleiben in der Lernbereitschaft, attraktiv sein durch seine Ansichten und Zuwendung zu anderen Menschen, reich sein an inneren Erfahrungen, Weisheiten; es geht nicht nur darum, gewandt zu reden, sondern auch etwas auszusagen. Intelligenz ist nicht nur eine Frage, wie schnell man rechnen oder lesen kann, sondern wie man alle seine Fähigkeiten entwickelt und konstruktiv angewendet hat. Und Sensibilität ist nicht nur etwas für Künstler, sondern als Achtsamkeit etwas, das grundlegend zur Lebenskunst gehört.

# **Z**ielbewusstsein

Wir sind nicht nur an Energien interessiert, die uns in Bewegung setzen. Viel wichtiger ist: Wohin bewegen wir uns, wo liegen unsere Ziele? Ziele hängen eng mit unseren Werten zusammen. Was uns wertvoll ist, das streben wir an. Der Mensch ist ein Strebender (nicht zu verwechseln mit „Streber“, womit man Menschen bezeichnet, die aus Erfolgssucht unsozial sind). Damit verbunden ist aber auch das Wissen, dass wir nicht unbegrenzt Zeit haben. Wir alle müssen einmal sterben. Deshalb kommt es darauf an, dass wir unsere Ziele im Auge behalten, dass wir jeden Augenblick selbst soweit wie möglich nutzen und das Beste aus jeder Situation machen.

Zielbewusstsein allein kann aber dazu führen, dass wir das Werden wichtiger nehmen als das Sein, das Dasein. Um unser Dasein wahrzunehmen, ist es möglich, dass wir eine Pause in unseren Geschäftigkeiten einlegen und ganz still werden, aufmerksam und fürsorglich auf alles in uns und um uns achten. Ebenso ist es möglich, die wichtigen, aber auch die alltäglichen Handlungen ganz aufmerksam und ganz fürsorglich zu gestalten.

## **Schlusswort**

Die Stichworte mit den Anfangsbuchstaben B bis Z sind Beispiele für Tüchtigkeiten, die wir im Denken (Aufmerksamkeit) und Handeln (Fürsorglichkeit) entwickeln sollten, damit wir mit unserem Fühlen und Wollen achtsam für uns, für andere, für unsere Umwelt sind.

### **Bestellungen bei:**

Sandra Schreier (01)-53 120-2584  
oder per E-Mail: [sandra.schreier@bmuk.gov.at](mailto:sandra.schreier@bmuk.gov.at)

---

Bundesministerium für Bildung, Wissenschaft und Kunst.

1014 Wien, Freyung 1

Autor: Min.-Rat DDr. Franz Sedlak, Leiter der Abteilung Schulpsychologie-Bildungsberatung, Psychologische Studentenberatung im BMBWK, 1014 Wien, Freyung 1

Lektorat: ADir. Susanna Herdin, BMBWK

Hersteller: Die Drucker Agens & Ketterl GmbH, , 3001 Mauerbach  
Auflage September 2004