

## Das Tor zur Achtsamkeit

Die Bandbreite dessen, was wir denken und tun,  
wird begrenzt durch das, was wir nicht wahrnehmen.

Und weil wir nicht bemerken (können), dass wir  
viele gar nicht wahrnehmen,  
gibt es kaum etwas, was wir tun könnten,  
um uns zu verändern.

Es sei denn, wir erkennen vielleicht irgendwann,  
dass es eben das Nicht-Stattfinden von Wahrnehmungen ist,  
das unsere Gedanken und Taten formt und prägt.

Und genau da stehen wir dann ...  
vor dem Tor zur Achtsamkeit.

*Reinhard F. Spieß*  
( nach Daniel Goleman )

### HATSCHIGESUNDHEITPROSTZUMWOHLE

präsentiert in jeder Woche einen neuen Text, in dem es im weitesten Sinne um Fragen der körperlichen und der psychischen Gesundheit geht. Heiter, besinnlich, bissig, poetisch, laut oder leise. Scherz, Satire, Ironie und tiefere Bedeutung. Alles bunt gemischt, ohne formale Vorgaben.

Sie haben eine Text und möchten ihn hier veröffentlichen? Wir freuen uns auf Ihre Zusendung an: [info@heilpraktikerschule-duesseldorf.de](mailto:info@heilpraktikerschule-duesseldorf.de). Sie behalten alle Rechte an Ihrem Text, Sie gestatten uns mit der Zusendung nur, ihn für eine Woche hier hochzuladen und in [unser Archiv](#) aufzunehmen. Honorar gibt's nicht. Aber viele Leser ...