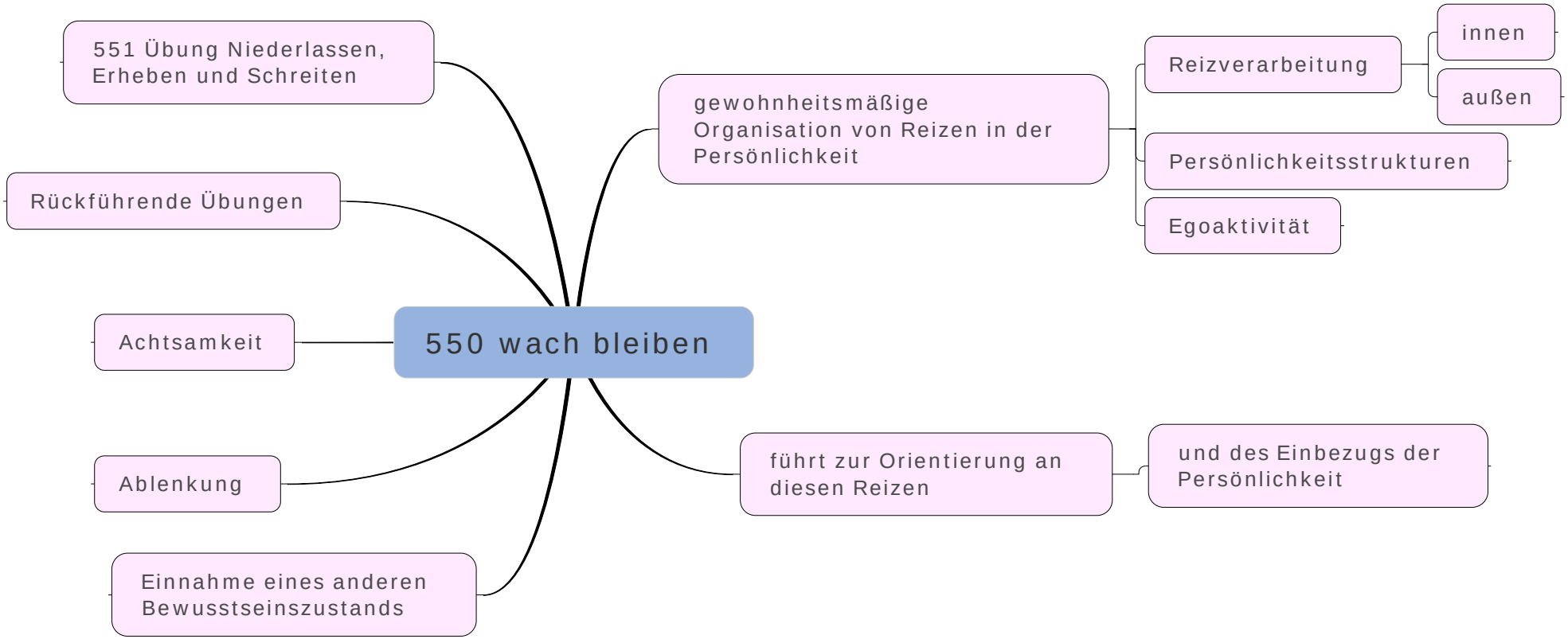
550 wach bleiben
551 Übung Niederlassen, Erheben und Schreiten
Rückführende Übungen
Achtsamkeit
Ablenkung
Einnahme eines anderen Bewusstseinszustands
gewohnheitsmäßige Organisation von Reizen in der Persönlichkeit
Reizverarbeitung
innen
außen
Persönlichkeitsstrukturen
Egoaktivität
führt zur Orientierung an diesen Reizen
und des Einbezugs der Persönlichkeit