## Bewusstsein, Wissen und Können im Achtsamkeitsprozess

Der Übergang zwischen allen Etappen des Achtsamkeitsprozesses wird durch unser Bewusstsein, Wissen und Können maßgeblich beeinflusst.

Bewusstsein, Wissen und Können treten hier als Synonyme auf. Es ist all das gemeint, über das wir nicht erst nachdenken müssen.

