

Name: \_\_\_\_\_

Klasse: \_\_\_\_\_

Datum: \_\_\_\_\_

# ARBEITSBLATT ÜBER DIE GEGENWART

**1. Was bedeutet "Gegenwart"?**

---

**2. Warum ist es wichtig, im Hier und Jetzt zu leben?**

---

---

**3. Wie kann man achtsam im gegenwärtigen Moment sein?**

---

---

**4. Warum neigen Menschen dazu, sich auf Vergangenheit oder Zukunft zu konzentrieren?**

---

---

**5. Wie kann man die Gegenwart mehr schätzen?**

---

---

**6. Was sind Vorteile davon, im gegenwärtigen Moment zu leben?**

---

---

**7. Kann zu viel Fokus auf die Gegenwart problematisch sein?**

---

---

**8. Was ist der Unterschied zwischen Gegenwart und Gegenwartsbewusstsein?**

---

---

**9. Welche Rolle spielt die Gegenwart in der Meditation?**

---

---

Aufgaben

1. Beantworte die Fragen über die Gegenwart mithilfe des Internets!
2. Vergleiche deine Antworten mit denen einer Mitschülerin oder eines Mitschülers!
3. Tauscht euch in eurer Klasse über eure Lösungen offen aus und ergänzt wichtige Infos!
4. Stellt weitere interessante Fragen zum Thema und versucht sie zu beantworten!