



## Erich Fromm Glossary – Grundbegriffe Erich Fromms

Any kind of commercial use of the texts requires written permission from Erich Fromm's Literary Rights Administrator and, as a rule, also from the publisher holding the rights for the title in question.

---

### mindfulness

Mindfulness means awareness: I am fully aware at every moment, of my body including my posture, anything that goes on in my body, and I am fully aware of my thoughts, of what I think; I am fully concentrated – is precisely this full awareness. — (1991d [1974]: *Therapeutic Aspects of Psychoanalysis*, in: E. Fromm, *The Art of Listening*, New York (The Continuum Publishing Corporation) 1994, p. 180)

### Achtsamkeit

„Achtsamkeit“ ist das, was ich unter „Gewahrsein“ und „Gewahrwerden“ verstehe. Achtsamkeit bedeutet, dass ich in jedem Augenblick meines eigenen Körpers ganz gewahr bin, einschließlich meiner Körperhaltung und dessen, was in meinem Körper vor sich geht, und dass ich ganz gewahr bin meiner Gedanken, also dessen, was ich denke. Ich bin genau dann ganz konzentriert, wenn ich zu diesem Gewahrsein fähig bin. — (1991d [1974]: *Therapeutische Aspekte der Psychoanalyse*, GA XII, S. 356.)