



1. Identifizierung

- ## 2. Schreiben

- [illegible]

3. Analyse

-
-
-
-
-
-

4. Perspektivwechsel

- Betrachte die Situation oder das Gefühl nun aus einer anderen Perspektive. Was sind die positiven Aspekte oder Lernerfahrungen, die du daraus ziehen kannst?
 - Schreibe diese auf: Was kann ich aus der Situation oder dem Gefühl lernen? Gibt es positive Aspekte die mir auf lange Sicht helfen könnte, das zu akzeptieren?
-
-
-
-
-

5. Akzeptanz

- Wende dich nun dem Gefühl oder der Situation zu. Sprich mit dir selbst in positiver Weise: "Es ist in Ordnung, dass ich im Moment so fühle!" Oder "Ich akzeptieren, dass diese Situation Teil meines Lebens ist!"
- Atme nun mehrmals ganz tief durch und lasse die Emotion zu. Schließe die Augen und stelle dir vor, wie du mit jedem Atemzug ein Stück mehr dieser Akzeptanz fühlst.

6. Handeln

- Überlege, was du tun kannst, um mit der Situation umzugehen oder sie zu verändern. Manchmal ist es auch hilfreich, einfach nichts zu tun und die Dinge ihren freien Lauf nehmen zu lassen.
- Setze kleine, realistische Ziele um, die dir helfen können, dich in die gewünschte Richtung zu bewegen.

7. positive Stärkung

- Finde einen passenden Satz für ich, den du dir mehrmals täglich sagen kannst: Beispielsweise: Ich lasse los und vertraue, dass alles seinen richtigen Platz findet.
-
-

Akzeptanz ist ein Prozess und es ist völlig okay, dass du dich so fühlst wie du dich gerade fühlst.

Akzeptanz benötigt Zeit und Regelmäßigkeit.

