



DIE AKZEPTANZ REFLEXION

Ostfriesland Seminare
Bildung mit Wiedblick

EINE KLEINE ÜBUNG, DIE DIR HELFEN KANN, DINGE IN DEINEM LEBEN EINFACHER ANZUNEHMEN ODER ZU AKZEPTIEREN.

1. Identifizierung

- Nimm dir einen Moment Zeit, setze dich an einen ruhigen Ort, wo du nicht gestört wirst.
 - 2. Denke an eine Situation oder ein Gefühl, was dir gerade schwer fällt zu akzeptieren. Das kann etwas in deinem persönlichen Leben, beruflichen Umfeld oder in zwischenmenschlichen Beziehungen sein.

2. Schreiben

- Verbinde dich mit diesem Gefühl. Nimm dir ein Blatt Papier, nutze auch gerne hier diesen Bereich oder öffne deine Notizen App.
 - Schreibe die Situation oder das Gefühl auf. Sei so präzise wie möglich. Beispielsweise: "Ich fühle mich verärgert, weil..." oder "Ich kann nicht akzeptieren, dass..."

3. Analyse

- Frage dich selbst: "Warum fällt es mir so schwer, das zu akzeptieren? Was habe ich selbst mit dieser Situation / dem Gefühl zu tun?"
 - Untersuche die Gründe: Überlege ob diese Gründe objektiv sind oder ob sie durch deine persönlichen Überzeugungen und Emotionen geprägt sind?"
 - Sei bitte ehrlich und authentisch mit dir, ohne dich zu Be-Werten!

4. Perspektinvechsel

- 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 dich, 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.

