



# DIE WEGGABELUNG

EINE ÜBUNG, DIE DIR HELFEN KANN, DINGE IN DEINEM LEBEN ANZUNEHMEN, ZU AKZEPTIEREN UND DEN UMGANG MIT ENTSCHEIDUNGEN ZU LERNEN

IM LEBEN STEHEN WIR OFT AN EINER GEDANKLICHEN WEGGABELUNG - EINE SITUATION TRITT EIN, UND WIR MÜSSEN ENTSCHEIDEN: LEISTEN WIR WIDERSTAND ODER AKZEPTIEREN WIR, WAS IST? DIESE ÜBUNG HILFT DIR DABEI, BEWUSSTER MIT DIESEN MOMENTEN ZUMZUGEHEN.

## 1. Erkenne die Weggabelung

Denke an eine aktuelle Situation in deinem Leben, bei der du spürst, dass du haderst oder zögerst. Vielleicht fühlst du Frust, Angst, Unsicherheit. Identifiziere genau, worum es geht:

- Was ist die Tatsache, die ich nicht ändern kann?
- Was macht es mir so schwer, diese Tatsache zu akzeptieren?



---

---

---

---

---

## 2. Nimm beide Wege wahr

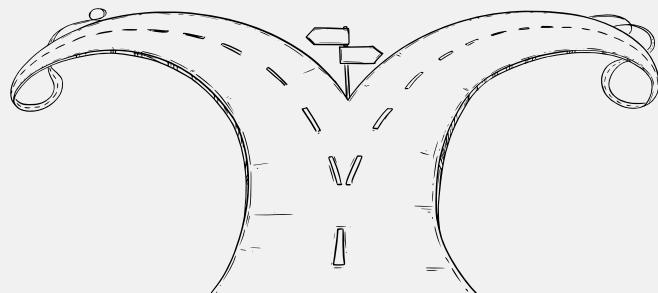


Stell dir vor, du stehst an einer Weggabelung. Der eine Weg steht für Widerstand: Du willst gegen die Situation / das Gefühl kämpfen, ärgerst dich oder verweigerst die Annahme dessen was ist.

Der andere Weg steht für Akzeptanz: Du entscheidest dich, dass Geschehene zu anzunehmen, wie es ist - ohne es schönzureden oder negativ zu bewerten.

## 3. Visualisiere beide Entscheidungen

- Gehe gedanklich ein paar Schritte den weg des Widerstandes entlang. Wie fühlt sich das an? Wird die Situation leichter oder schwieriger? Schreibe dir auch gerne alles dazu auf.
- Nun gehe gedanklich den Weg der Akzeptanz entlang. Wie verändert sich dein innerer Zustand, wenn du die Situation so annimmst wie sie ist?



## 4. Triff bewusst eine Entscheidung

Frage dich:

- Welcher Weg bringt mir inneren Frieden?
- Oft ist es der Weg der Akzeptanz auch wenn das zunächst Überwindung kostet.  
Wenn du dich dafür entscheidest, sage dir innerlich: "Ich entscheide mich, das anzunehmen, was ich nicht ändern kann!"



## 5. Hande le entsprechend

Falls nun eine Handlung erforderlich ist, entscheide aus der Haltung der Akzeptanz heraus, was der nächste kleine Schritt sein könnte. Oft werden Entscheidungen klarer, wenn wir nicht mehr in dem Widerstand sind



DIESE ÜBUNG ZEIGT UNS, DASS AKZEPTANZ KEINE PASSIVITÄT IST, SONDERN EINE BEWUSSTE ENTSCHEIDUNG, DIE INNERE KLARHEIT SCHAFFT.  
SOBALD WIR DIE TATSACHE ANNEHMEN, WIE SIE WIRKLICH IST, KÖNNEN WIR AUS DIESER HALTUNG HERUAS RUHIG UND WEISE HANDELN.

ErgoGeflüster

Der Podcast aus dem  
Ergotherapie,  
Coaching und  
Trainingsalltag!

MIT  
MELANIE NOORMANN

