

Wie Sie Ihre Fähigkeit zur Akzeptanz stärken können

Ziel: Akzeptanz im Alltag anwenden

Gute Gründe: Akzeptanz bedeutet: Annehmen, was ist. Das setzt ein achtsames Wahrnehmen voraus. So kann man wahrnehmen und entscheiden, wie man mit einer Situation umgeht: "Love it, leave it or change it"

Kurzbeschreibung:

Beginnen Sie im Kleinen. Wenn Sie das nächste Mal im Stau stehen und darüber ungehalten sind, wenn Sie einem Menschen begegnen, der Sie unfreundlich behandelt oder sich über etwas ärgern und unzufrieden sind, beginnen Sie mit einem tiefen Atemzug und richten Sie Ihre Aufmerksamkeit auf die Situation.

- Seien Sie klar und sprechen Sie deutlich aus, wie die Situation ist, erlauben Sie sich Ihre Gefühle. Das beseitigt Verdrängung und schafft die Voraussetzung für Akzeptanz und Lösungen.
- Sage Sie JA. Bestätigen Sie die Situation, wie auch immer sie ist. Dadurch nehmen Sie den Moment an.
- Nehmen Sie einen tiefen Atemzug
- Fragen Sie sich: Kann ich gerade etwas ändern? Wenn nein, was kann ich gerade für mich tun?