

## **Tun und Lassen – für mehr Akzeptanz**

Ziel: Klarheit über veränderbare und unveränderbare Dinge zu bekommen

Gründe dafür: „Was Du akzeptierst, verliert seine Macht über Dich!“ (unbekannter Verfasser)

Es ist hilfreich, sich darüber klar zu werden, welche Dinge und Situationen veränderbar sind und welche es tatsächlich nicht sind. Veränderbare Situationen können Sie natürlich selbst gestalten. Doch auch unveränderbare Situationen eröffnen Handlungsspielräume: Sie können sich dafür entscheiden loszulassen oder weiter aus- bzw. durchzuhalten und bewusst (!) zu klagen. Wenn Sie sich diese Handlungsspielräume vor Augen führen, können Sie ein für sich stimmiges Ziel formulieren und dann überlegen, welcher nächste kleinstmögliche Schritt Sie dem Ziel näherbringt.

Notieren Sie sich gern:

1. Ist ihre Situation veränderbar oder unveränderbar?
2. Für welche Handlung entscheiden Sie sich?
3. Was ist ein für Sie stimmiges Ziel?
4. Welcher nächste kleinstmögliche Schritt bringt Sie Ihrem Ziel näher?