

Akzeptieren

Übungen für zu Hause



Die Basis für Zufriedenheit

Die Realität akzeptieren, sich selbst, seine Mitmenschen und die Welt so sein lassen, wie sie ist.

Akzeptieren heißt, die Dinge so zu nehmen, wie sie sind. Sie nicht anders haben zu wollen. Das ist schwierig. Jedem Lebewesen wohnt der starke Drang inne, Unangenehmes vermeiden und Angenehmes haben zu wollen. Und aus diesem evolutionsbiologisch fest verdrahteten Drang heraus fällt es uns schwer, die Dinge einfach so sein zu lassen, wie sie sind. Unangenehmes und Schmerzhaftes wird abgelehnt, Angenehmes und Positives soll in noch viel größerem Ausmaß zu uns kommen. Doch diese Einstellung führt zu Leid!

1

**ES IST SO,
WIE ES IST**

Du, die Situation, deine Mitmenschen, die Welt

2

**GIB DICH DEM
LEBEN HIN**

Lasse alle Widerstände und Wünsche los

3

**FOKUSSIERE DEINE
ENERGIE**

richte Deine Aufmerksamkeit auf Dein Herz



Gymnastik nach dem Aufstehen
starte mit einigen Dehnungsübungen in den Tag



Mediation für einen klaren Geist
wahrnehmen und wertfrei akzeptieren



Deine Wochenaufgabe
durch Verhaltensänderung zur Änderung der inneren Haltung

Energie sinnvoll nutzen

Die Haltung des Nicht-Akzeptierens kostet Energie und Kraft und macht uns unzufrieden

Akzeptieren heißt nicht, mit allem einverstanden zu sein und alles hinzunehmen. Akzeptieren heißt, sich dem Leben bedingungslos hinzugeben und dann das Beste für sich daraus zu machen.

Wenn wir aufhören, uns selbst, unsere Mitmenschen und die Welt anders haben zu wollen, setzen wir endlich einen Schlussstrich unter ein von vornherein zum Scheitern verurteilten Vorhaben. Dann haben wir auf einmal genügend Energie, das Schöne im Leben wahrzunehmen und die Änderungen zu initiieren, die wirklich und wahrhaftig für uns wichtig sind: Wir wenden uns der Realität zu und können das tun, was notwendig ist. Wir finden die Ruhe und den Raum, auf unser Herz zu hören und das zu tun, was uns gut tut.

„Lass die Welt so sein, wie sie ist, und Du wirst auf einmal eine große Leichtigkeit verspüren.“



Akzeptieren, was ist:

1. Notiere Dir 3 Dinge, mit denen Du momentan unzufrieden bist.
2. Kategorisiere sie in „Kann ich nicht ändern“ und „will ich nicht ändern“
3. Frage Dich, was Dir Deine Unzufriedenheit bringt?
4. Stell Dir vor, wie es wäre, wenn Dich diese Dinge nicht mehr unzufrieden machen würden. Wie fühlt sich das an? Bist Du erleichtert? Schreibe es auf.
5. Stell Dir nun das Gegenteil der 3 Dinge vor, mit denen Du unzufrieden bist. Hätten diese womöglich auch ihre Schattenseiten?
6. Haben diese 3 Dinge womöglich etwas Positives?

DEINE WOCHENAUFGABE

Versuche die Woche doch einmal folgendes: Immer, wenn Dir etwas besonders Unangenehmes oder aber auch Angenehmes passiert, dann halte kurz inne und spüre in Dich hinein.

Mach Dir dabei bewusst, dass das, was gerade passiert, vollkommen unabhängig von Deinen Wünschen und Vorstellungen geschieht.

Es ist einfach so wie es ist.

Und dann sage laut und deutlich „JA! Ja - es ist so!“ Und lächle. Und dann halte nochmal inne und schau, was passiert. Schwinden Deine Widerstände gegen das Unangenehme? Kannst Du das Angenehme auf einmal mehr genießen? Viel Spaß damit!

