

Radikale Akzeptanz

Name: _____

Datum: _____

Worum geht es?

Manche Dinge sind schmerzhaft und lassen sich nicht ändern, jedenfalls nicht jetzt. Wenn wir innerlich dagegen ankämpfen („Das darf nicht sein!“), wird aus dem Schmerz oft dauerhaftes Leiden. Radikale Akzeptanz heißt, die Wirklichkeit ganz anzuerkennen, mit Kopf, Herz und Körper. Erst dann wird Kraft frei, um mit der Situation umzugehen.

Schmerz

+

Nicht-Akzeptieren

=

Leiden

Akzeptieren heißt ...

- anerkennen, was gerade wirklich ist
- aufhören, gegen Tatsachen zu kämpfen
- den Schmerz fühlen dürfen
- den Blick auf das richten, was ich tun kann

Akzeptieren heißt nicht ...

- gutheißen oder einverstanden sein
- aufgeben oder sich alles gefallen lassen
- dass es nicht wehtun darf
- Gewalt oder Grenzverletzungen hinnehmen

Wie es gehen kann

Immer wieder neu entscheiden. Akzeptanz passiert selten auf einmal. Meist muss man sich viele Male neu dafür entscheiden, wie an einer Weggabelung, an der man immer wieder den Akzeptanz-Weg wählt.

Den Körper mitnehmen. Lass die Schultern sinken, öffne die Hände mit den Handflächen nach oben und entspanne das Gesicht zu einem leichten, halben Lächeln.

Sätze, die helfen können:

*„Es ist, wie es ist.“**„Ich kann das gerade nicht ändern.“**„Ich kann den Schmerz aushalten.“**„Es gibt Gründe, warum es so gekommen ist.“*

Meine eigenen Akzeptanz-Sätze

Wobei möchte ich Akzeptanz üben?

Radikale Akzeptanz

Name: _____

Datum: _____

Übung: Etwas annehmen, das ich nicht ändern kann

Beginne mit etwas Kleinem, zum Beispiel einem verpassten Bus oder Regen am freien Tag, bevor du dich an große Themen wagst.

Worum geht es? Was ist passiert oder was ist so, wie es ist?

Was davon kann ich (gerade) nicht ändern?

Wie kämpfe ich innerlich dagegen an? Welche Gedanken und Gefühle merke ich?

Was kostet mich dieser Kampf?

Mein Akzeptanz-Satz für diese Situation:

Was kann ich trotzdem tun, jetzt oder später?

Spannung (0–100): vorher _____ nachher _____

Dieses Arbeitsblatt ersetzt keine Therapie. **In einer akuten Krise:** Telefonseelsorge 0800 111 0 111 oder 0800 111 0 222 (kostenlos, rund um die Uhr), Notruf 112.