

## Akzeptanz

**Was es sein kann:** Realität (Menschen, Situationen, Vergangenheit, Veränderungen) annehmen; etwas so sein lassen, wie es ist; Erwartungen loslassen

**Love it – change it – or leave it:** Mit diesem Spruch kannst du auf z. B.: auf Situationen schauen, die du kennst: Ich akzeptiere sie – oder ich verändere sie – oder ich verlasse sie.

Etwas zu akzeptieren heißt ganz positiv, dass ich keine Energie aufwende, es zu bekämpfen oder es zu leugnen. Das kann Abschiede erleichtern, Begrenztheiten, Risiken und Fehler im Leben leichter hinnehmen, die ungerechte Welt und die unterschiedlichen Menschen voraussetze.



© Brigitte Lob

Häufig sind es Ereignisse aus deiner Vergangenheit, die in dir unangenehme Gefühle wachrufen: Daran kannst du erkennen, wie weit du die Dinge stehen lassen kannst. Probiere einmal diese **Akzeptanz-Übung** aus: Schreibe für jede Erfahrung aus deiner Vergangenheit, die dich heute noch beschäftigt, einen Zettel. Notiere auf der Rückseite alle inneren Reaktionen (Gefühle, Gedanken, körperliche Reaktionen) dazu. Suche nun einen Zettel davon aus, lege die anderen beiseite. Stell dich hin und lege den Zettel vor dir auf dem Boden – so weit entfernt oder nah, wie dir diese Erfahrung gerade ist.

- Mache dir nun zuerst deinen neuen Standort bewusst: Wo stehst du?
- Spürst du den Boden unter deinen Füßen?
- Nimm deinen festen Stand wahr.
- Balle deine Hände fest zu Fäusten, so fest du kannst, und lass wieder los (1 x wiederholen).
- Zieh deine Schultern mit aller Kraft nach oben – und lasse sie wieder fallen (1 x wiederholen)
- Atme einige Male tief bis in den Bauch hinein – und atme auch kräftig wieder aus.

Nun schau dir den Zettel mit deinem Stichwort wieder an:

- Stell dir vor, du darfst Fehler machen.
- Außerdem bist du neugierig und willst noch Dinge über diese Situation wissen.
- Du kennst jemanden, der immer eine Idee parat hat und Dich gerne damit unterstützt.

Wie reagierst du jetzt auf die Erfahrung von damals?

Schreibe nun auf den Zettel vorne dazu, was du bekommst, wenn du diese Erfahrung akzeptierst (Leichtigkeit, Kraft, Ruhe, ...).

Alles, was du bisher nicht akzeptieren konntest, ist mit dieser Übung möglicherweise zu erleichtern, aber nicht alles auf einmal und nur dann, wenn du Kraft dafür hast.

Notiere am Abend, welche drei Dinge du heute schon akzeptiert hast und sprich sie laut aus.

