



Annehmen der Realität und der Verantwortung

Drei Skills helfen Ihnen auf dem Weg zum Annehmen der Realität und der Verantwortung für Ihr neues Leben. Diese Skills wirken eher langfristig, situationsübergreifend und vorbeugend. Das Leben ist so, wie es ist. Es wurde Ihnen geschenkt, Sie stehen mitten drin. Es ist hilfreich, die Realität so anzunehmen, wie sie ist. Es ist unumgänglich, die Verantwortung für sein eigenes Leben in die Hand zu nehmen, wenn Sie nicht auf Dauer von psychiatrischer/psychotherapeutischer Hilfe abhängig bleiben wollen. Dies ist nur scheinbar ein Widerspruch. Das Annehmen der Realität hilft uns, die Verantwortung für unser Leben zu übernehmen. Es ist nicht sehr sinnvoll, darüber zu grämen, was sein sollte oder was nicht geschehen hätte dürfen.

Bei diesen Skills ist die direkte, rasche Wirksamkeit nicht gut beobachtbar. Daher müssen diese Skills oft über einen längeren Zeitraum geübt werden, bevor Sie die Wirksamkeit erkennen werden.

Entscheidung für einen neuen Weg

Bei jeder Veränderung, die eine Person anstrebt, ist die Entscheidung für einen neuen Weg die Voraussetzung für den Erfolg. Wenn Sie beschließen, mit schädlichen Verhaltensweisen, wie Selbstverletzungen, aufzuhören, so müssen auch Sie sich für einen neuen Weg – die Anwendung von Skills – entscheiden. Sie orientieren sich innerlich um: *„Ich möchte ein Leben ohne Selbstverletzungen ...“*.

Innere Bereitschaft

Innere Bereitschaft heißt, in jeder Situation wach und offen zu sein und bereit zu sein, gerade das zu tun, was notwendig ist. Das heißt nicht, starrsinnig mit dem Kopf durch die Wand, sondern achtsam mit sich umzugehen.

Radikale Akzeptanz

Radikale Akzeptanz ist notwendig, wenn wir die Situation nicht verändern können und wenn unsere Gefühle stimmig sind. Radikale Akzeptanz heißt, die Situation und unsere Reaktion darauf so anzunehmen, wie sie sind, ohne dass wir sie verändern können. Die Situation ist so, wie sie ist, weil sie nicht anders sein kann, sonst wäre sie anders.