



## Übungen zur Inneren Bereitschaft (1)

**Innere Bereitschaft** ist ein wichtiges Grundprinzip für das Annehmen der Realität. Innere Bereitschaft heißt, dass man bereit ist, in jeder Situation wach und offen zu sein. Man ist bereit, das zu tun, was gerade notwendig und möglich ist.

„Mit dem Kopf durch die Wand“ anstelle „Innerer Bereitschaft“ bedeutet, dass eine Person an ihren eigenen Vorstellungen haftet. Die Person geht dabei davon aus, dass sie die Welt so kontrollieren und steuern kann, dass alle ihre Ziele erreicht werden. Sie denkt, dass alles so werden kann, wie sie es haben möchte.

Eine Person, die zum Beispiel erwartet, dass ihr Partner ausschließlich für sie Zeit hat, wird wahrscheinlich enttäuscht und eifersüchtig sein, wenn ihr Partner ohne sie mit seinen Freunden ausgeht.

Eine Person, die davon ausgeht, dass sie unter keinen Umständen durch eine Prüfung fallen darf, wird sich eventuell gar nicht erst anmelden, weil diese Situation nicht hundertprozentig zu kontrollieren ist etc. ...

### **Aufgabe 1: Formulieren Sie Beispiele für „Innere Bereitschaft“!**

Die folgenden Sätze skizzieren Verhalten, das mit „Kopf durch die Wand“ beschrieben werden kann. Überlegen Sie, wie Sie diese Sätze umformulieren können, um „Innere Bereitschaft“ zu beschreiben:

Karin versucht sich seit drei Wochen an Achtsamkeitsübungen, aber sie kann sich schlecht konzentrieren und schweift immer wieder ab. Sie wird darüber sehr wütend und gibt dann auf.

**Ihr Vorschlag:**

---

---

Inga versucht, ihren Partner zu kontrollieren, indem sie ihm täglich mindestens 5 SMS schickt, die er sofort beantworten muss.

**Ihr Vorschlag:**

---

---

Svenja war mal eine gute Schwimmerin, aber seit sie so viele Narben hat, traut sie sich nicht mehr ins Schwimmbad.

**Ihr Vorschlag:**

---

---