



Übungen zur Radikalen Akzeptanz (1)

Radikale Akzeptanz heißt, wir akzeptieren nicht nur den Moment, so wie er ist, sondern auch unsere entsprechenden Gefühle, ohne aber diesen zu folgen: Lernen Sie, Ihre Emotionen wahrzunehmen, ohne entsprechend zu handeln. Das ist vor allem dann sinnvoll, wenn sich die Situation nicht verändern lässt ...

1. Eine Liste zur Radikalen Akzeptanz erstellen

Erstellen Sie bitte eine Liste mit drei wichtigen Dingen in Ihrem Leben, die Sie sehr belasten und die nicht zu ändern sind. Bewerten Sie Ihre Akzeptanz mit einer Zahl zwischen 0 und 5 (0 = das darf keinesfalls so sein, bis zu 5 = ich habe Frieden gefunden):

Was sollte ich radikal akzeptieren?

Radikale Akzeptanz (0-5)

- | | |
|----------------------------|----------|
| 1. <u>Handwritten text</u> | <u>0</u> |
| 2. <u>Handwritten text</u> | <u>1</u> |
| 3. <u>Handwritten text</u> | <u>2</u> |

2. Die Liste überarbeiten

Sehen Sie sich diese Liste noch einmal an. Unterscheiden Sie zwischen Tatsachen und Meinungen. Stellen Sie sicher, dass Sie versuchen, nur die **Tatsachen** radikal zu akzeptieren. Suchen Sie nach versteckten Bewertungen. Falls notwendig, schreiben Sie alle Sätze so auf, dass sie nur Tatsachen beinhalten (keine Bewertungen).

Welche **Tatsachen** sollte ich radikal akzeptieren?

- | |
|----------------------------|
| 1. <u>Handwritten text</u> |
| 2. <u>Handwritten text</u> |
| 3. <u>Handwritten text</u> |