



## Übungen zur Radikalen Akzeptanz (2)

### 3. Radikale Akzeptanz üben!

Schreiben Sie einen Satz aus der Liste mit wichtigen zu akzeptierenden Tatsachen. Schreiben Sie diesen Satz langsam und leserlich!

Folgende Tatsache fällt mir schwer zu akzeptieren:

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Führen Sie folgende Übungen möglichst täglich durch. Sie werden wahrnehmen, dass diese Übungen zu Beginn sehr schwer fallen. Sie werden aber auch erfahren, dass es mit zunehmender Übung immer leichter wird.

- Sagen Sie sich diesen Satz einige Male alleine laut vor. Ergänzen Sie diesen Satz durch „... und es kann sein, dass sich das nicht ändern lässt“.
- Dabei sollte Ihre Stimme Akzeptanz und Bereitschaft ausdrücken. Experimentieren Sie mit Ihrer Stimme, bis der Satz glaubhaft klingt. Entspannen Sie dabei Ihr Gesicht und Ihren Körper und legen Sie ein leichtes Lächeln auf Ihre Lippen.
- Achten Sie genau darauf, welche Gedanken, Körperreaktionen und Gefühle auftreten, wenn sie „...und es kann sein, dass sich das nicht ändern lässt“ sagen.
- Nehmen Sie diese Aussage auf und hören Sie sie sich in Ruhe an. Achten Sie auf Ihre Körperwahrnehmung.
- Wenn Sie bereit sind, ergänzen Sie diesen Satz durch den Anhang: „Ja, so ist das“.
- Führen Sie diese Übung zusammen mit Ihrem Therapeuten oder einer lieben Freundin durch.
- Erzählen Sie einer lieben Freundin im Detail, welche Aspekte Sie radikal akzeptieren werden.

Beispiel: 1) „Ich bin emotional sehr empfindlich, und es kann sein, dass sich das nicht ändern lässt.“

2) „Ich bin emotional sehr empfindlich – ja, so ist das.“