

Akzeptanz

Akzeptieren heißt Dinge anzunehmen, sie zu tolerieren und mit ihnen umzugehen. In unserer Gesellschaft in der heutigen Zeit ist der Mensch kaum noch Gefahren ausgesetzt. Wir haben unser Leben unter Kontrolle und können Probleme aktiv lösen. Daher fällt es oft schwer, anzuerkennen, dass ein Problem nicht lösbar ist, wie zum Beispiel eine schwere Krankheit oder körperliche Veränderungen. Wir stecken viel Zeit und Energie in Hadern und Widerstand, woraus psychisches Leid entsteht. Daher ist es wichtig, die Fähigkeit zur Akzeptanz zu trainieren und bewusst einzusetzen. Nur so ist es möglich, konstruktiv mit unveränderbaren Situationen oder Dingen umzugehen und psychische Beschwerden zu lindern.

Bitte nehmen Sie sich einen Augenblick Zeit und bearbeiten Sie die nachstehende Tabelle. Gehen Sie dabei gewissenhaft und sorgfältig vor. Antworten Sie bitte möglichst wahrheitsgetreu und nicht beliebig und achten Sie bitte darauf, dass alle Felder ausgefüllt werden. Vielen Dank.

Beschreibung der Situation:
Wie hätte ich die Situation gerne? Wie wahrscheinlich ist es, dass ich sie so bekommen kann?
Was kann ich an der Situation verändern? Was kann ich nicht verändern?
Wie „wehre“ ich mich gegen die Situation? Welchen Widerstand leiste ich?
Welche Folgen hat mein Widerstand für mich, welche Konsequenzen, positiv und negativ? Bin ich bereit, diese Folgen in Kauf zu nehmen?
Was will ich jetzt tun?