

Akzeptanz von Gedanken & Gefühlen

Unter dem Begriff Akzeptanz wird die Bereitschaft verstanden Gedanken und Gefühle so wie sie im Moment gerade sind anzunehmen. Es gibt Dinge in Ihrem jetzigen Leben, welche veränderbar sind und andere, welche nicht veränderbar sind. Ein erster Schritt ist immer zu prüfen was aktiv verändert werden kann und was so angenommen werden muss wie es ist.

Ein Alltagsbeispiel: Das Wetter passiert einfach, wir Menschen können dies nicht steuern. Sie können darüber ärgern, dass es regnet oder Sie versuchen zu akzeptieren, dass es regnet und nehmen einen Schirm mit, wenn Sie nach draussen gehen.

Unveränderbare Dinge verändern zu wollen bedeutet ein unnötiger Kraftakt. Sie können beispielsweise nichts an den vielen Untersuchungsterminen und Spitalbesuchen ändern. Sie können aber versuchen, die Situation so wie sie ist anzunehmen.

Akzeptanz ist ein bewusster Prozess. Sie entscheiden sich dafür oder dagegen. Akzeptanz bedeutet deshalb nicht Resignation. Es geht nicht darum, die vorhandenen Empfindungen einfach bedingungslos gutzuheissen, sondern bewusst gewisse schwierige Aspekte anzunehmen. Durch das Annehmen kann einem Gedanken, einem Gefühl oder einer Situation manchmal die Schwere genommen werden. Dadurch haben Sie die Möglichkeit, Ihre Energien dort einzusetzen, wo es Ihnen in diesem Moment guttut und/oder dort wo Sie aktiv etwas verändern können.

Im folgenden lernen Sie in Geschichten und Übungen die Strategie der Akzeptanz von Gefühlen und Gedanken besser kennen. Sie zielt letztendlich darauf ab, sich mehr Raum für andere, angenehmere Erlebnisse zu schaffen