

2- Erkenne, was ist!

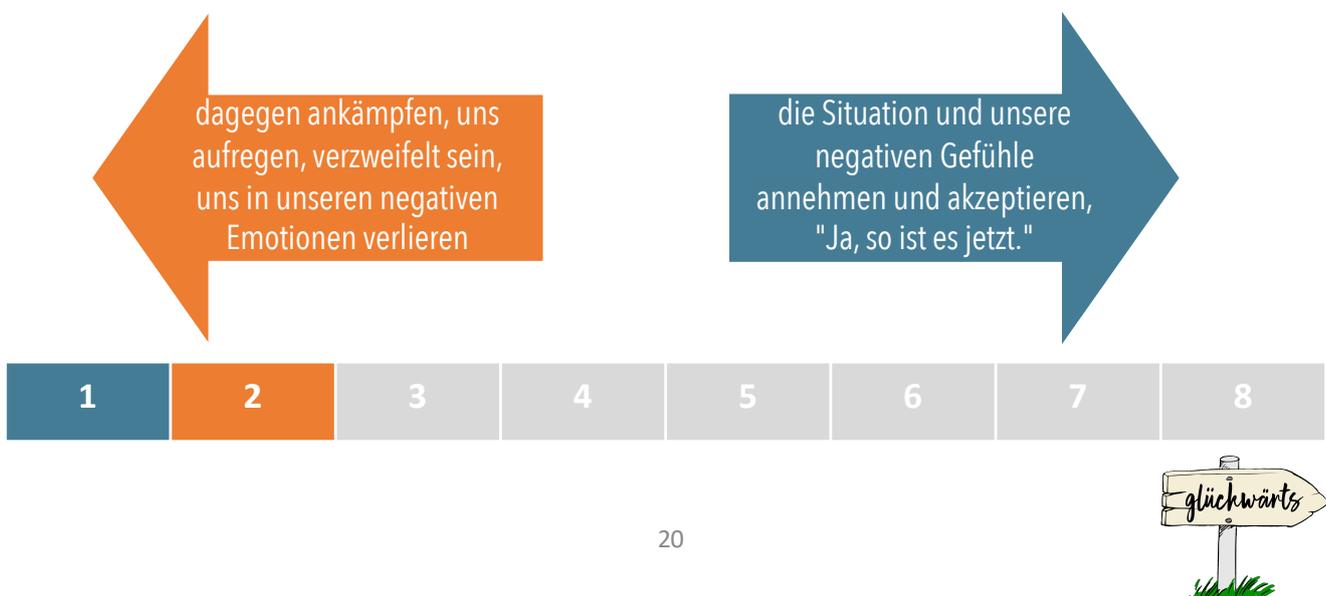
Lernziele der Woche:

- ✓ Du weißt, dass Akzeptanz immer der erste Schritt zur Bewältigung einer schwierigen Situation ist.
- ✓ Du weißt, dass es viel Energie kostet, gegen Dinge anzukämpfen, die wir nicht wahr haben wollen.
- ✓ Du weißt, dass mangelnde Akzeptanz die Angst vor Veränderung und Leid ist.
- ✓ Du weißt, dass die Kunst darin besteht, die Dinge zu sehen wie sie sind.
- ✓ Du weißt, welche Dinge dir schwer fallen zu akzeptieren.
- ✓ Du weißt, wie du deine körperliche Reaktion auch in schwierigen Situationen wertfrei wahrnimmst.
- ✓ Du weißt, wie du deine Wahrnehmung und Bewertung hinterfragen kannst.

Krisen, Leid und Schmerzen gehören zu unserem **Leben** dazu.

Auf viele Dinge, die uns zustoßen, haben wir **keinerlei Einfluss**. Auf andere schon. Schwierige Situationen lassen sich in vielerlei Hinsicht nicht beeinflussen.

Wir haben zwei verschiedene Möglichkeiten:



2 – Reflexionsübung

Welche Dinge ärgern/stören dich am meisten, benötigen viel Energie, ändern sich aber nicht?

Welche Dinge davon kannst du verändern?

Bist du dir wirklich sicher, dass du das verändern kannst?

Was passiert, wenn du daran glaubst?

Was würde passieren, wenn du nicht daran glaubst?



2 – Alltagsübung: Beobachte Dich!

Die Alltagsübung für die zweite Woche besteht darin, dich selbst in schwierigen Situationen zu beobachten.

Wenn die Dinge anders laufen als geplant oder gewünscht...

- Welche Gedanken hast du?
- Welche Gefühle hast du?
- Wie verhältst du dich?
- Wie fühlt sich dein Körper an? (Meditation)

Stell dir jedes mal diese Fragen und trainiere so deine Selbstwahrnehmung.

Jede schwierige Situation ist eine super Gelegenheit, die Dinge anzunehmen und dich in Akzeptanz zu üben.



Das Gästehaus

*Unser menschliches Dasein ist ein Gästehaus.
Allmorgendlich eine Neuankunft.*

*Eine Freude, ein Moment der Traurigkeit,
eine Gemeinheit, ein Geistesblitz
Stehen unerwartet vor der Tür.*

*Heiß sie willkommen und bitte sie alle herein!
Und sei es eine Bande von Sorgen,
die rücksichtslos durchs Haus dir fegen
und es all seines Mobiliars berauben.*

*Selbst solchen Gästen erweise die Ehre.
Womöglich schaffen sie in dir nur Raum
Für eine neue Freude.*

*Den düsteren Gedanken, der Scham, der Hinterlist,
öffne ihnen die Tür und lass sie lachend ein.*

*Sei dankbar für jeden, der kommt,
denn ein jeder ist dir von oben gesandt,
um dir den Weg zu weisen.*

Rumi



„Wir können eine Sache nicht verändern, wenn wir sie nicht akzeptieren!“

C.G. Jung



Stimmung:	Wie war meine allgemeine Stimmung heute?	☹️ _____ ☺️
Gesundheit:	Wie gesund und fit habe ich mich heute gefühlt?	☹️ _____ ☺️
Bewegung:	Habe ich mich heute bewegt (Spazieren, Sport, Yoga, etc.)?	☹️ _____ ☺️
Natur:	Bin ich heute in der Natur oder natürlichen Umgebung gewesen?	☹️ _____ ☺️
Kommunikation:	Welche Qualität hatten meine Kontakte (Harmonie, Streit)?	☹️ _____ ☺️
Gedanken:	Wie häufig bin ich heute in's Grübeln geraten?	☹️ _____ ☺️
Angst:	Habe ich mich heute ängstlich gefühlt oder mir Sorgen gemacht?	☹️ _____ ☺️
Freude/Genuss:	Habe ich heute etwas gemacht, das mir Freude und/oder Genuss bereitet hat?	☹️ _____ ☺️

Was möchte ich morgen anders machen/wieder so machen?

Was habe ich heute über mich gelernt?

Wofür bin ich heute dankbar?



„Gib mir die Gelassenheit, Dinge hinzunehmen, die ich nicht ändern kann,
den Mut, Dinge zu ändern, die ich ändern kann,
und die Weisheit, das eine vom anderen zu unterscheiden.“

Reinhold Niebuhr



Stimmung:	Wie war meine allgemeine Stimmung heute?	☹️ _____ ☺️
Gesundheit:	Wie gesund und fit habe ich mich heute gefühlt?	☹️ _____ ☺️
Bewegung:	Habe ich mich heute bewegt (Spazieren, Sport, Yoga, etc.)?	☹️ _____ ☺️
Natur:	Bin ich heute in der Natur oder natürlichen Umgebung gewesen?	☹️ _____ ☺️
Kommunikation:	Welche Qualität hatten meine Kontakte (Harmonie, Streit)?	☹️ _____ ☺️
Gedanken:	Wie häufig bin ich heute in's Grübeln geraten?	☹️ _____ ☺️
Angst:	Habe ich mich heute ängstlich gefühlt oder mir Sorgen gemacht?	☹️ _____ ☺️
Freude/Genuss:	Habe ich heute etwas gemacht, das mir Freude und/oder Genuss bereitet hat?	☹️ _____ ☺️

Was möchte ich morgen anders machen/wieder so machen?

Was habe ich heute über mich gelernt?

Wofür bin ich heute dankbar?



Glaube nicht alles, was du denkst!



Stimmung:	Wie war meine allgemeine Stimmung heute?	☹️ _____ ☺️
Gesundheit:	Wie gesund und fit habe ich mich heute gefühlt?	☹️ _____ ☺️
Bewegung:	Habe ich mich heute bewegt (Spazieren, Sport, Yoga, etc.)?	☹️ _____ ☺️
Natur:	Bin ich heute in der Natur oder natürlichen Umgebung gewesen?	☹️ _____ ☺️
Kommunikation:	Welche Qualität hatten meine Kontakte (Harmonie, Streit)?	☹️ _____ ☺️
Gedanken:	Wie häufig bin ich heute in's Grübeln geraten?	☹️ _____ ☺️
Angst:	Habe ich mich heute ängstlich gefühlt oder mir Sorgen gemacht?	☹️ _____ ☺️
Freude/Genuss:	Habe ich heute etwas gemacht, das mir Freude und/oder Genuss bereitet hat?	☹️ _____ ☺️

Was möchte ich morgen anders machen/wieder so machen?

Was habe ich heute über mich gelernt?

Wofür bin ich heute dankbar?



Akzeptiere, dass Akzeptanz so wichtig ist!



Stimmung:	Wie war meine allgemeine Stimmung heute?	☹️ _____ ☺️
Gesundheit:	Wie gesund und fit habe ich mich heute gefühlt?	☹️ _____ ☺️
Bewegung:	Habe ich mich heute bewegt (Spazieren, Sport, Yoga, etc.)?	☹️ _____ ☺️
Natur:	Bin ich heute in der Natur oder natürlichen Umgebung gewesen?	☹️ _____ ☺️
Kommunikation:	Welche Qualität hatten meine Kontakte (Harmonie, Streit)?	☹️ _____ ☺️
Gedanken:	Wie häufig bin ich heute in's Grübeln geraten?	☹️ _____ ☺️
Angst:	Habe ich mich heute ängstlich gefühlt oder mir Sorgen gemacht?	☹️ _____ ☺️
Freude/Genuss:	Habe ich heute etwas gemacht, das mir Freude und/oder Genuss bereitet hat?	☹️ _____ ☺️

Was möchte ich morgen anders machen/wieder so machen?

Was habe ich heute über mich gelernt?

Wofür bin ich heute dankbar?



„Die Dinge sind wie sie sind und nicht wie wir sie gern hätten. Das zu erkennen, ist der Schlüssel zum Glück“

Dalai Lama



Stimmung:	Wie war meine allgemeine Stimmung heute?	☹️ _____ ☺️
Gesundheit:	Wie gesund und fit habe ich mich heute gefühlt?	☹️ _____ ☺️
Bewegung:	Habe ich mich heute bewegt (Spazieren, Sport, Yoga, etc.)?	☹️ _____ ☺️
Natur:	Bin ich heute in der Natur oder natürlichen Umgebung gewesen?	☹️ _____ ☺️
Kommunikation:	Welche Qualität hatten meine Kontakte (Harmonie, Streit)?	☹️ _____ ☺️
Gedanken:	Wie häufig bin ich heute in's Grübeln geraten?	☹️ _____ ☺️
Angst:	Habe ich mich heute ängstlich gefühlt oder mir Sorgen gemacht?	☹️ _____ ☺️
Freude/Genuss:	Habe ich heute etwas gemacht, das mir Freude und/oder Genuss bereitet hat?	☹️ _____ ☺️

Was möchte ich morgen anders machen/wieder so machen?

Was habe ich heute über mich gelernt?

Wofür bin ich heute dankbar?



"Nehmen Sie die Menschen, wie sie sind, andere gibt's nicht."

Konrad Adenauer



Stimmung:	Wie war meine allgemeine Stimmung heute?	☹️ _____ ☺️
Gesundheit:	Wie gesund und fit habe ich mich heute gefühlt?	☹️ _____ ☺️
Bewegung:	Habe ich mich heute bewegt (Spazieren, Sport, Yoga, etc.)?	☹️ _____ ☺️
Natur:	Bin ich heute in der Natur oder natürlichen Umgebung gewesen?	☹️ _____ ☺️
Kommunikation:	Welche Qualität hatten meine Kontakte (Harmonie, Streit)?	☹️ _____ ☺️
Gedanken:	Wie häufig bin ich heute in's Grübeln geraten?	☹️ _____ ☺️
Angst:	Habe ich mich heute ängstlich gefühlt oder mir Sorgen gemacht?	☹️ _____ ☺️
Freude/Genuss:	Habe ich heute etwas gemacht, dass mir Freude und/oder Genuss bereitet hat?	☹️ _____ ☺️

Was möchte ich morgen anders machen/wieder so machen?

Was habe ich heute über mich gelernt?

Wofür bin ich heute dankbar?



"Intelligenz ist die Fähigkeit, seine Umgebung zu akzeptieren."

William Faulkner



Stimmung:	Wie war meine allgemeine Stimmung heute?	☹️ _____ ☺️
Gesundheit:	Wie gesund und fit habe ich mich heute gefühlt?	☹️ _____ ☺️
Bewegung:	Habe ich mich heute bewegt (Spazieren, Sport, Yoga, etc.)?	☹️ _____ ☺️
Natur:	Bin ich heute in der Natur oder natürlichen Umgebung gewesen?	☹️ _____ ☺️
Kommunikation:	Welche Qualität hatten meine Kontakte (Harmonie, Streit)?	☹️ _____ ☺️
Gedanken:	Wie häufig bin ich heute in's Grübeln geraten?	☹️ _____ ☺️
Angst:	Habe ich mich heute ängstlich gefühlt oder mir Sorgen gemacht?	☹️ _____ ☺️
Freude/Genuss:	Habe ich heute etwas gemacht, das mir Freude und/oder Genuss bereitet hat?	☹️ _____ ☺️

Was möchte ich morgen anders machen/wieder so machen?

Was habe ich heute über mich gelernt?

Wofür bin ich heute dankbar?

