

Übung zu Blog 004

Schritt für Schritt auf deinem Weg zur Akzeptanz

Einführung

Drei kleinen Punkte „...“ bedeuten eine kurze Pause machen = jeweils einen tiefen Atemzug nehmen, um kurz innezuhalten, d.h. eine Einatmung + eine Ausatmung und evtl. entsteht, wie von selbst, eine kleine Atempause nach der Ausatmung? Lass alles zu! Nimm dir jeweils die Zeit, die du für dich in diesem Augenblick benötigst!

TIPP: Wenn du magst, sprich dir die folgende Übung als Sprachmemo auf dein Smartphone. So kannst du sie jederzeit abrufen und dich ganz entspannt von deiner Stimme durch die Übung führen lassen.

Am Anfang des Weges zur Akzeptanz ist es wichtig, sich selbst zu spüren. **Komme bei dir im „Hier und Jetzt“ an. – Nimm dir Zeit für deine eigenen Gefühle. Komme zur Ruhe. – Nimm dir Zeit – ganz bei dir zu sein und in dich hineinzuspüren!**

Lasse alle Gedanken und Gefühle zu, die dich jetzt erreichen, zu, und wenn du magst, schreibe sie auf. - Vielleicht nimmst du Zettel und Stift zur Hand?

- ⊕ Wenn du magst, schließe in dieser Übung deine Augen zwischendurch immer mal wieder, um tiefer in dich hineinfühlen zu können.
- ⊕ Nimm dazu erst einmal ganz bequem auf deinem Stuhl Platz.
- ⊕ Setze dich gern vorn an die Kante deines Stuhls, stelle deine Füße ganz bewusst hüftbreit auseinander auf - spüre in deine Fußsohlen und in deine Füße hinein - nimm dabei die Auflagefläche deiner Fußsohlen genau wahr!
- ⊕ Hast du das Gefühl einer stabilen Auflage deiner Füße auf dem Boden?
- ⊕ Richte nun deine Aufmerksamkeit auf deine Waden und wandere weiter hoch mit deiner Aufmerksamkeit über die Knie und Oberschenkel bis zum Gesäß. (Dabei können die Oberschenkel und Unterschenkel fast einen rechten Winkel bilden)
- ⊕ Spürst du deine Sitzbeinhöcker - die unteren Enden deiner Beckenschaukeln?
- ⊕ Wenn du magst, lege deine Hände unter deine Sitzbeinhöcker und nimm diese eine Zeit lang ganz bewusst wahr, ziehe die Hände dann wieder zurück und lege sie erneut entspannt auf deine Oberschenkel ab!
- ⊕ Richte deine Wirbelsäule ganz bewusst gerade auf - vom Steißbein bis zum höchsten Punkt deines Kopfes, dem Scheitelpunkt. Spüre dort hinein!
- ⊕ Führe dein Kinn sanft Richtung Brustbein und dehne deinen Nacken

- ⊕ Die Hände lasse nach oben geöffnet ganz entspannt auf deinen Oberschenkeln ruhen
- ⊕ Spüre nun deinen Atem - die Einatmung + die Ausatmung - mehrere Atemzüge lang
- ⊕ Komme bei dir selbst an - im „Hier und Jetzt“! - Spüre deinen Atem in dir!
- ⊕ Vielleicht kannst du wahrnehmen, wie sich in der Einatmung dein Brustbein hebt und die Bauchdecke sich nach außen wölbt - und in der Ausatmung, wie dein Brustbein absinkt und die Bauchdecke leicht nach innen zieht?
- ⊕ Atme ein und aus - ein und aus - werde dir deines Atems ganz bewusst!
- ⊕ Komme in dir selbst zur Ruhe!
- ⊕ Auf dem Weg zur Akzeptanz, frage dich: Welchen Umstand, welche Begebenheit möchtest du akzeptieren lernen? Was bereitet dir Schmerz und Trauer oder Unbehagen?
- ⊕ Spüre welche Gedanken und Gefühle - vielleicht auch alte Glaubenssätze auftauchen, wenn du z. B. daran denkst, dass dein Partner/ deine Partnerin dich verlassen hat und du nun ganz allein in der Wohnung lebst. Du dir evtl. selbst Vorwürfe machst. Vielleicht taucht der Gedanke auf: "Was habe ich nur falsch gemacht?", "Warum haben wir nicht früher miteinander geredet?", "Vielleicht hätte es gar nicht so weit kommen müssen?"
- ⊕ Oder gibt es vielleicht eine Situation auf der Arbeit, die für dich unerträglich und kraftraubend ist? Welche Gedanken zeigen sich, wenn du an deine Situation auf der Arbeit denkst? "Warum habe ich die erhoffte Stelle / den erhofften Auftrag nicht zugesprochen bekommen?", "Warum bin ich wieder leer ausgegangen?" Oder andere Gedanken, die dich nicht zur Ruhe kommen lassen.
- ⊕ Lasse alle Gedanken und Gefühle zu
- ⊕ Alles darf sein -alles darf kommen - es gibt dabei kein richtig oder falsch, denn deine Gedanken und Gefühle sind da - sie zuerst einmal zu erkennen - ist der **Anfang = der erste Schritt auf deinem Weg zur Akzeptanz**
- ⊕ Vielleicht entwickeln sich einzelne Gedanken oder Bilder vor deinem inneren Auge? Vielleicht fallen dir Stichworte ein oder auch ein ganzer Satz, den du für dich aufschreiben magst. Das, was du akzeptieren lernen möchtest!
- ⊕ Dieser Satz oder die Stichworte sind vielleicht **der zweite Schritt auf deinem Weg zu akzeptieren**, dass du nun in einer ganz anderen Lebenssituation steckst. Du nun so viel freie Zeit hast, wie schon seit Jahren nicht mehr – seit dem Zeitpunkt bevor ihr zusammen gekommen seid. – Einfach eine große Leere zu spüren, die du so nicht erwartet hast. Oder in Bezug auf die Arbeit, dass du nun die neue personelle Situation oder die Entscheidung über die Auftragsvergabe akzeptieren musst.

- ⊕ Nach dem zweiten Schritt folge dem **dritten Schritt auf deinem Weg zur Akzeptanz**:
- ⊕ Da stellt sich die Frage, was macht diese Trauer, diesen Schmerz aus, den du empfindest, wenn du z. B. an den Auszug deines Partners / Deiner Partnerin denkst?
- ⊕ Was fühlst du? Was tut so weh?
- ⊕ Was steckt dahinter?
- ⊕ Welche Angst oder welche Bedenken sind hinter diesen Gefühlen verborgen?
- ⊕ Lass dir Zeit, diesem Gefühl genau auf die Spur zu kommen!
- ⊕ Bevor du den nächsten - den **vierten Schritt auf deinem Weg zur Akzeptanz** gehst und dich fragst:
- ⊕ Was hält dich ab, den Entschluss deines Partners / Deiner Partnerin oder auch die Situation auf der Arbeit zu akzeptieren / anzunehmen.
- ⊕ Ist es vielleicht Verlustangst oder fehlende Wertschätzung?
- ⊕ Ist es das Gefühl - die Angst, allein zu sein? - Allein mit dir?
- ⊕ Oder welcher ganz andere Aspekt zeigt sich, der gesehen werden will?
- ⊕ Höre jetzt ganz bewusst in dich hinein - nimm dir einfach Zeit 2 - 3 Minuten oder mehr, so wie es für dich stimmig ist!
- ⊕ Wenn du dann ein Stück weit klarer bist mit deinen Gedanken, mit dem, was hinter der Trauer / dem Schmerz verborgen ist, schreibe die Gedanken auf - wenn du magst.
- ⊕ Nun gehe weiter - den nächsten Schritt - den **fünften Schritt auf deinem Weg zur Akzeptanz** - hierzu lade dich ein - zu überlegen, was würde sich verändern, wenn du es einfach akzeptieren würdest?
- ⊕ Wie würde die Veränderung aussehen?
- ⊕ Welche positiven Gedanken und Gefühle wären dann möglich?
- ⊕ Welche positiven Aspekte zeigen sich dir?
- ⊕ Vielleicht kann dann der nächste Schritt folgen - der **sechste Schritt auf deinem Weg zur Akzeptanz** der neuen Situation. Was würde dir guttun? Was brauchst du, um ganz bewusst "Ja" zu sagen? Dich ganz bewusst dazu zu entscheiden, ich akzeptiere die neue Situation, den Entschluss meines Partners / meiner Partnerin oder auch die personelle Entscheidung auf der Arbeit. So, wie es ist, ist es okay – in Ordnung – ich kann es annehmen.
- ⊕ Denn erst, wenn du „**Ja**“ sagst, dass es für dich in Ordnung ist, dass dein Kind seinen eigenen Weg geht, so wie auch du es irgendwann getan hast, kann sich dein Gefühl verändern - von Schmerz in Akzeptanz - in Annehmen der neuen Situation!

- ⊕ Liebevolles Annehmen der Situation! Das ist **der siebte Schritt auf deinem Weg zur Akzeptanz**, dessen, was du akzeptieren möchtest!
- ⊕ Denn der Frieden beginnt in dir, indem du die neue Situation - deine neue Lebenssituation annimmst - akzeptierst vom Kopf her und annimmst vom Herzen her!
- ⊕ Stelle dir nun vor, wie du ein klares „Ja“ in dir selbst spüren kannst und welche positiven Gedanken und Gefühle sich dir eröffnen!
- ⊕ Speichere diese guten - positiven Gedanken - dieses neue Bild - in dir ab und führe sie dir öfter vor Augen und vielleicht können sich in kurzer Zeit, deine Gedanken und Gefühle zum Positiven verwandeln! Dieses ist **der achte Schritt auf deinem Weg zur Akzeptanz!**
- ⊕ Komme nun mit deiner Aufmerksamkeit - mit diesem neuen Gefühl hierher zurück in die Gegenwart - in den Augenblick - ins „Hier und Jetzt“ - in deinen Raum - in dir selbst zurück!
- ⊕ Atme noch ein paarmal tief durch die Nase ein und durch den geöffneten Mund wieder aus.
- ⊕ Recke und strecke dich, so wie dein Körper es gerade braucht, um wieder ganz zurückzukehren.
- ⊕ Fühle noch einmal ganz bewusst in dich hinein und nimm wahr, wie weit du auf deinem Weg zur Akzeptanz der neuen Situation gekommen bist.

Es ist zu empfehlen, diese Übung: Schritt für Schritt auf deinem Weg zur Akzeptanz mehrfach auszuführen, um diesen Weg, der ein Prozess ist, gut für dich auf den Weg zu bringen; zu verinnerlichen.

Hier noch einmal die acht Schritte auf deinem Weg zur Akzeptanz in der Übersicht:

1. Schritt: Eigene Gedanken und Gefühle erkennen und zulassen
2. Schritt: Konkretes Ziel / Satz – aufschreiben: „Was möchte ich akzeptieren lernen?“
3. Schritt: Was macht die Trauer / den Schmerz in mir aus?
4. Schritt: Was hält mich ab, die neue Situation – die veränderte Realität – einfach zu akzeptieren?
5. Schritt: Überlegung, was würde sich ändern, wenn ich die neue Situation einfach annehme, akzeptiere?
6. Schritt: Was brauche ich, um ganz bewusst die Entscheidung - „Ja“ zu sagen, treffen zu können?
7. Schritt: Liebevolles Annehmen der Situation bringt Frieden in dir.
8. Schritt: Das neue Bild – die positiven Gedanken verinnerlichen und immer wieder anschauen!