



sicher.geborgen.frei

Wie kann man Akzeptanz lernen?

Akzeptanz bedeutet, dass du eine Person, ein Problem oder eine Situation so nimmst, wie sie ist, auch wenn das alles nicht deinen Erwartungen und Wünschen entspricht.

Akzeptanz heißt nicht, es gut zu finden. Akzeptanz hilft uns zu erkennen: es ist, wie es ist.

Akzeptanz bedeutet, die Gefühle regulieren zu lernen und die Grenzen dessen, was möglich ist, anzunehmen.

Akzeptanz führt zu Zufriedenheit im Leben, sie gibt Ruhe im Kopf und Energie wird frei.

Die Energie kann dann neu verwendet werden. Angst, Wut, hadern führt zum Gegenteil: alles bindet deine Kraft.

Fakten, die wir alle als Mensch akzeptieren müssen:

- Alles, was lebt, wird sterben.
- Absolute Sicherheit ist nicht möglich, die wenigsten Dinge sind kontrollierbar.
- Die Vergangenheit ist vorbei, Punkt. Und nicht mehr änderbar.
- Menschen haben jeder seine eigene Geschichte und Sichtweise der Dinge.
- Die Welt ist nicht gerecht, manchmal gibt es kein Happy-end. Widrigkeiten gehören zum Leben.
- Menschen urteilen über dich. Und zwar so wie *sie* urteilen *wollen*.
- Fehler gehören zum Leben, aus Fehlern lernen wir, perfekt gibt es nicht.
- Das Schicksal ist wie es ist.
- Akzeptanz ist ein Prozess. Geduld ist eine Wartekraft, eine aktive bewusste Entscheidung dafür, der Entwicklung den nötigen Raum zu geben. Es bedeutet *nicht*, sich fatalistisch allem hinzugeben. Es bedeutet *nicht* es gut zu finden. Sondern zu begreifen, dass es so ist und sich Schritt für Schritt der Wirklichkeit zu öffnen und es hinzunehmen.
- Eindeutig: akzeptieren lernen bedeutet nicht zu scheitern. Im Gegenteil: Es bedeutet, Leid zu verringern, die Verantwortung für das Leben zu übernehmen und die Kraft in die Dinge zu stecken, du ändern kannst.

Wenn wir akzeptieren, dann können wir die Vergangenheit abhaken und uns auf die Zukunft zubewegen. Warum gelingt uns das häufig nicht?

Wir verbinden mit Akzeptanz Schwäche, etwas nicht gewachsen zu sein. Kontrolllosigkeit und gefühlte Hilflosigkeit wollen wir nicht. Akzeptanz heißt aber eben nicht „gut finden“, sondern festzustellen, wir können nichts kontrollieren außer unserem eigenen Fühlen, Denken und Handeln. Lernen, alles anzunehmen, was nicht zu ändern ist. Es ist wie es ist.

Akzeptanz verbinden wir häufig mit dem Crash des Selbstwertes, damit hat es NICHTS zu tun. Selbstwert ist ein Gespann aus Selbstliebe, Selbstmitgefühl, Selbstvertrauen, Selbstachtung, Selbstrespekt und Sich-selbst-bewusst-sein. Akzeptanz kann ein Zeichen von Selbstwert sein! Kämpfen wir gegen etwas, was wir nicht ändern können, leiden wir und verbrauchen unnötige Energie. Widerstand ist eben häufig zwecklos... 😊 😊

Fehlende Akzeptanz ist erkennbar an:

- Ungeduld und Aktionismus
- Mangelnde Fehler- und Frustrationstoleranz
- Nörgeln, Hadern und Grübeln
- Verdrängung

sicher.geborgen.frei

Wenn wir Akzeptanz lernen, üben wir uns im Loslassen statt kämpfen. Grübeln und hassen wegen Dingen, die nicht veränderbar sind, verbraucht unnötige Energie und erschöpft uns. Und damit ist diese Haltung auch krankmachend.

10 + 1 Tipps...

Und wie kriege ich das hin – fragst du dich jetzt vielleicht. Indem du...

1. ...dich gedanklich mit Dingen beschäftigst, die du schwer akzeptieren kannst. Widme ihnen Aufmerksamkeit, aber ohne Drama. Halte inne und: Was genau fühle ich? Lerne, durch bessere Selbstwahrnehmung zu akzeptieren – bemerke achtsam, was in dir vorgeht und übe, dich mit allen Seiten zu akzeptieren (z. B. durch EFT). **Selbstakzeptanz** → Akzeptanz der eigenen Grenzen und Unzulänglichkeiten, es heißt nicht, alles in Ordnung zu finden, sondern sich der Realität zu stellen. Resiliente Menschen sind nicht angewiesen auf die Zustimmung anderer, um sich wertvoll zu fühlen.
2. ...lernst, dass deine Gefühle dein Wegweiser, deine Leitlinie sind. Genauer hinschauen ist dran. Leg die Hand aufs Herz und sprich folgenden Satz: „*Ich liebe und akzeptiere mich, auch wenn ich ...* (und hier kommt das, was ich NICHT akzeptieren kann). Konzentriere dich auf das, was zu ändern ist.
3. ...durch Phasen gehst – Gefühlschaos und Desorganisation gehören dazu. Weine, wüte und fühle dich erschöpft und antriebslos, das alles gehört zum Abschiednehmen. Die Welt ist wie sie ist. Höre auf zu kämpfen. Hilfreich sind Ruhe, Natur, Menschen.
4. Prinzip des Wandels – nichts lässt sich festhalten.
5. ... eine gelassene Haltung übst. Das ist möglich, indem du Achtsamkeit lernst. Das Bild dazu ist: ein Baby, das mit einem Butterkeks mitten im Chaos sitzt und sich nicht beeindrucken lässt vom dem Treiben rundrum.
6. ... im Moment bleiben lernst (das IST Achtsamkeit), nicht bewertest, nicht urteilst, sondern von einem Beobachterposten wahrnimmst über alle Sinne, was gerade passiert. Unser Leben ist eine wahrgenommene Ansammlung von Momenten.
7. ...du die Vergangenheit loslassen lernst: schließe Themen ab. Schreibe sie auf, arbeite daran, was kannst du noch aus dieser Situation lernen, bedanke dich für die Erkenntnis und dann vernichte den Zettel.
8. ...du Dinge aussprechen lernst: So kommst du durch die Emotionen durch, und gehst nicht drumherum, denn das nennt man Verdrängung. Was aus der Verdrängung geholt wird, schafft dir die Möglichkeit, es zu akzeptieren und Lösungen zu finden, statt zu verzweifeln.
9. ...du selbstmitfühlend (nicht mitleidig!) dein Schicksal und Leiden wahrnimmst und dir liebevoll Trost spendest zu dir bist: liebevoll mit dir reden, sich selbst umsorgen, sich selbst Gutes tun, ... alles, was du empfindest, was gut für dich jetzt ist.
10. ...dankbar sein fühlen lernst: benenn täglich drei Dinge in deinem Leben, für die du dankbar bist (in echt). Auf Dauer entwickelt sich das echte Gefühl von Dankbarkeit.

+1: Und der Zusatz: ALLES UND AUCH DAS GEHT VORBEI!

Geduld – Akzeptanz ist die Ernte und kommt zum Schluss. Es dauert.

Alles Gute und viel Erfolg, deine Gaby Wingerter