

# Stoische Gelassenheit und Akzeptanz

„Gott gebe mir die Gelassenheit,  
Dinge hinzunehmen, die ich nicht ändern kann,  
den Mut, Dinge zu ändern, die ich ändern kann  
und die Weisheit beides zu unterscheiden“

# Mit Weisheit zur Gelassenheit

- Wann und wobei muss ich mich immer aufregen, was bereitet mir Sorgen? Z.B. Ängste und Sorgen
- Kann ich das direkt beeinflussen? - Wenn ja – was konkret kann ich tun?
- Wenn nein – wer oder was kann es beeinflussen und wie habe ich auf denjenigen oder dasjenige Einfluss?
- Hast du darauf keinen Einfluss, dann heißt es: **Dinge beruhen lassen und Akzeptanz zu lernen**

# Warum Akzeptanz

- Reduktion von Druck
- Weniger Stress
- Höhere Widerstandsfähigkeit
- Auflösung von Blockaden

# 5 Schritte zu mehr Akzeptanz

- 1. Akzeptanz als Ziel setzen
- Ziel durch Begründung stärken z.B. Wenn ich gegen diese Gefühle ankämpfe, werden sie nur stärker.
- Situation und Gefühle als Verbündete sehen z.B. Gefühle gehören zu mir und ich habe ein Recht, sie zu haben.
- Eigene Belastbarkeit bewusstmachen z.B. Ich habe in meinem Leben schon häufiger bewiesen, dass ich auch unangenehme Situationen aushalten kann.
- Vergänglichkeit von Gefühlen bewusst machen z.B. Alles ist vergänglich.