

Akzeptanz

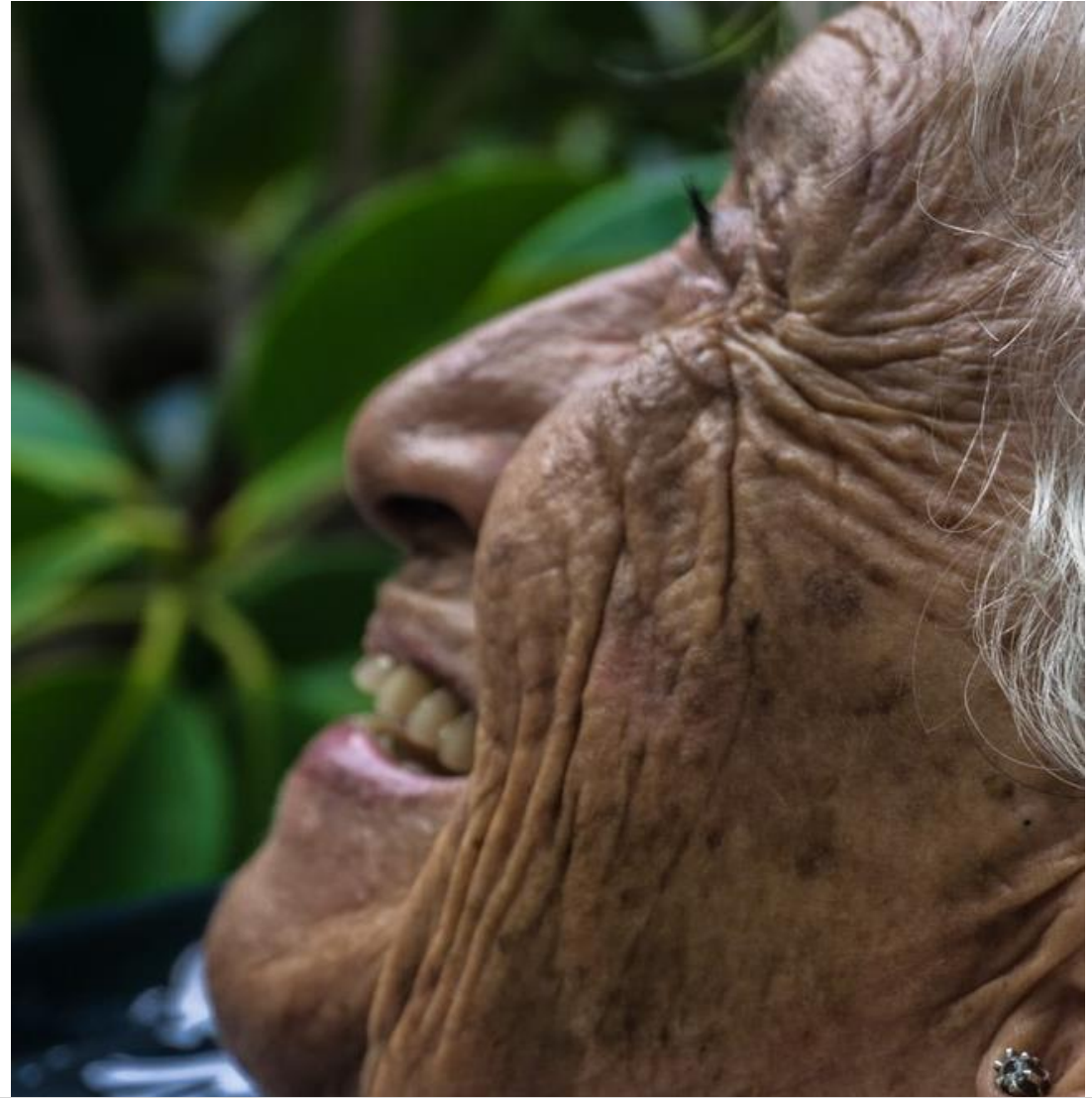
Warum Akzeptanz?

- Wenn wir eine Situation nicht akzeptieren entsteht Druck
- Druck erzeugt Gegendruck
- Akzeptanz verringert Drucksituation



Warum Akzeptanz?

- Weniger Stress
- Höhere Widerstandsfähigkeit
- Auflösung von Blockaden und Widerständen
- Mehr Leichtigkeit



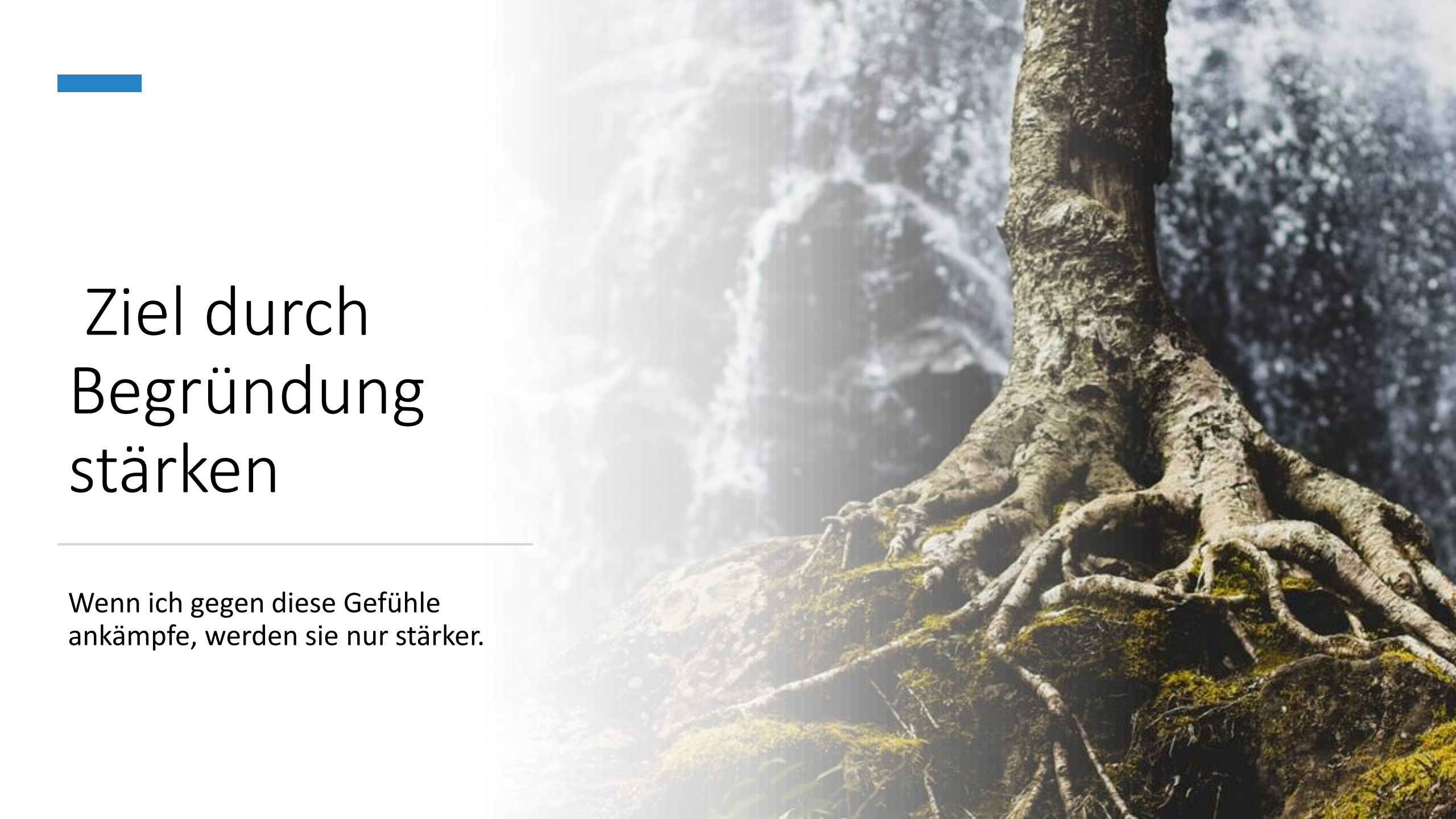
5 Schritte zu mehr
Akzeptanz



1. Akzeptanz als Ziel setzen

Die Entscheidung ist der 1. Schritt





Ziel durch Begründung stärken

Wenn ich gegen diese Gefühle
ankämpfe, werden sie nur stärker.



Situation und Gefühle als Verbündete sehen

Gefühle gehören zu mir und ich habe
ein Recht, sie zu haben.





Eigene Belastbarkeit bewusstmachen

Ich habe in meinem Leben schon häufiger bewiesen, dass ich auch unangenehme Situationen aushalten kann.



A romantic couple is shown from the back, holding hands and reaching towards a bright, sunlit area. The woman on the left has her hair styled in an updo with a white floral accessory. The man on the right is wearing a dark suit jacket over a light blue shirt. The background is a soft-focus view of green foliage, with sunlight filtering through the leaves, creating a warm and ethereal atmosphere. A solid blue horizontal bar is located in the top left corner of the image.

Vergänglichkeit von Gefühlen bewusst machen

Alles ist vergänglich