



Einheit 6

Annehmen, was ich nicht ändern kann

Schreiben Sie für sich auf, was Sie versuchen möchten, anzunehmen. Notieren Sie eine unangenehme Situation, die Sie nicht in der Hand haben. Schreiben Sie Ihre dazugehörigen Gefühle auf. Überlegen Sie, wie Sie diese Situation mit den dazugehörigen Gefühlen annehmen möchten.

Z.B. die Pflege eines kranken Angehörigen kann eine belastende Situation sein. Sie birgt aber auch Chancen für eine intensive Begegnung. Selbstverständlich haben Sie Angst um Ihre Mutter, wenn sie schwer krank ist. Versuchen Sie die Tatsachen anzunehmen, mit allen Gefühlen, die natürlich damit einhergehen.

Nicht änderbare Situation	Dazu gehörende Gefühle	Annehmende Haltung
<i>Meine Mutter ist schwer krank.</i>	<i>Deshalb mache ich mir Sorgen und habe Angst um sie.</i>	<i>Es ist, wie es ist, und gehört zu meinem Leben dazu. Oder: Die dadurch entstehende Nähe schätze ich.</i>