

# Akzeptanz und Veränderung

## Du bist gut, so wie du bist

Akzeptanz ist die Voraussetzung zur Veränderung. Erst wenn du akzeptieren kannst, wo du gerade stehst, ist Veränderung möglich. Tust du das nicht, bleibst du im Kampf mit dir selbst, in Selbstabweisung.

Akzeptiere dich mit deinen Stärken, aber auch mit deinen Unzulänglichkeiten. Du musst nicht perfekt sein, bevor du dich selbst lieben kannst. Ein wichtiger erster Schritt ist daher, deine schwachen Eigenschaften zu akzeptieren, anstatt dich wegen deiner Schwächen ständig zu verurteilen. Kritisiere höchstens einige konkrete Verhaltensweisen, **aber nie dich selbst als Person.**

Person und Eigenschaften, Person und Fähigkeiten, Person und Verhalten sind jedes Mal zwei verschiedene Dinge. Es könnte sein, dass du schlecht in Englisch bist, dein Volleyball-Service schlecht ist, deine Chance auf einen neuen Job gering ist – das schmälert nicht deinen Wert als Mensch. Menschen mit einem geringen Selbstwertgefühl bringen diese Dinge in der Regel durcheinander: Weil ich das Spiel wegen meinem schlechten Service durcheinandergebracht habe, bin ich schlecht. Solche Verallgemeinerungen schaden deinem Selbstwertgefühl. Was auch immer deine Leistung ist, Du bist eine wertvolle Person.

## 1. Verzeihe dir deine Schwächen

Ergänze die folgenden Sätze:

1. Was ich an mir am wenigsten leiden kann ist: .....
2. Als meine schlechteste Eigenschaft betrachte ich: .....
3. Ich schäme mich vor allem, weil: .....

Ziehe nun einen Strich unter diese Liste und formuliere eine persönliche Entscheidung dazu:

"Ich akzeptiere das alles als Teil von mir und liebe mich mit allem, was hier steht. Niemand ist perfekt und ich muss auch nicht perfekt sein. Ich bin okay, wie ich bin. "

oder:

"Ich bin gut, wie ich bin und möchte mich weiterentwickeln, so wie ich es gut finde."

"Ich akzeptiere und liebe mich mit all meinen Unzulänglichkeiten"

## 2. Schätze deine starken Eigenschaften

Mache eine Liste deiner Stärken:

1. Was gefällt dir an dir selbst?
2. Was zeichnet dich aus?
3. Worauf bist du stolz?

Ziehe nun wieder einen Strich unter diese Liste und treffe eine Entscheidung:

"Das sind meine Qualitäten, Fähigkeiten und Talente, auf die ich aufbauen kann. Ich betrachte sie als einen Teil von mir und ich liebe und akzeptiere mich mit meinen starken Qualitäten und mit meinen schwachen Eigenschaften.

Lese diese Statements in den kommenden Wochen täglich durch.