

## 5 Schritte zu einer akzeptierenden & tolerierenden Haltung

### 1. Akzeptanz als Ziel setzen

Zunächst einmal ist es wichtig, sich das **Ziel zu setzen, die eigenen aktuellen Reaktionen & Gefühle gelassen akzeptieren und soweit notwendig auch tolerieren zu können**. Z.B.: *„Selbst wenn es mir zurzeit noch schwer fällt, will ich mich bemühen, meine aktuellen Gefühle akzeptieren und aushalten zu können ...“*

### 2. Ziel durch Begründung stärken

Dann geht es darum, dieses **Ziel stark zu machen**. Dies kann man erreichen, indem man sich bewusst macht, warum es gut ist, die eigenen Gefühle akzeptieren & aushalten zu können: *„Ich will mich bemühen, meine Gefühle zu akzeptieren und wenn nötig auch auszuhalten, da ich nicht blind auf meine Gefühle reagieren will, sondern mir in Ruhe überlegen möchte, was ich wirklich tun will ...“* Oder: *„Die Gefühle sind nun einmal da, und ich kann sie nicht sofort abschalten. Deswegen muss ich sie zumindest für eine bestimmte Zeit akzeptieren und aushalten ...“* Oder: *„Wenn ich gegen diese Gefühle ankämpfe, werden sie nur stärker ...“*

### 3. Gefühle als Verbündete sehen

Außerordentlich hilfreich für die Akzeptanz ist es, eine **positive Einstellung gegenüber seinen aktuellen Gefühlen** zu aktivieren: *„Diese Gefühle haben ihren Sinn. Sie zeigen mir an, dass ... Sie helfen mir dabei, dass ... Sie gehören zu mir und ich habe ein Recht, sie zu haben ... Diese Gefühle sind eine Herausforderung ...“*

### 4. Eigene Belastbarkeit bewusst machen

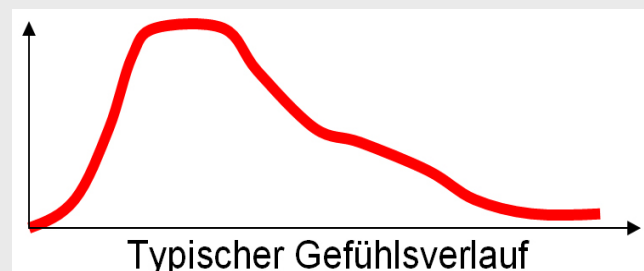
Dafür ist es hilfreich, sich in Erinnerung zu rufen, was man in der Vergangenheit schon alles an negativen Gefühlen aushalten konnte: *„Ich habe in meinem Leben schon häufiger bewiesen, dass ich auch unangenehme Gefühle aushalten kann. Dann werde ich das diesmal auch schaffen.“*



### 5. Vergänglichkeit von Gefühlen bewusst machen

Schließlich ist es wichtig, sich klar zu machen, dass negative Gefühle nicht ewig dauern, sondern sich von alleine ändern – auch dann, wenn man sie nicht aktiv zu beeinflussen versucht:

**„Gefühle sind vergänglich...“**



# Mein persönlicher Akzeptanz-Fahrplan:



## Schritt 1: Akzeptanz als Ziel setzen

Wie formulieren Sie den Vorsatz, dass sie sich jetzt um die Akzeptanz und um das Aushalten der eigenen Gefühle bemühen wollen?

---

## Schritt 2: Ziel durch Begründung stärken

Warum ist es so wichtig, die eigenen Gefühle bei Bedarf auch akzeptieren und aushalten zu können?

---

---

---

## Schritt 3: Gefühle als Verbündete sehen

Welche Sichtweise von negativen Gefühlen kann Ihnen beim Akzeptieren helfen:

---

---

---

## Schritt 4: Die eigene Belastbarkeit bewusst machen

Was spricht dafür, dass Sie Stress und negative Gefühle bei Bedarf auch eine ganze Weile aushalten können?

---

---

---

## Schritt 5: Die Vergänglichkeit von Gefühlen bewusst machen

Wie lange hält ein einzelnes, konkretes Gefühl bei Ihnen maximal an?

---

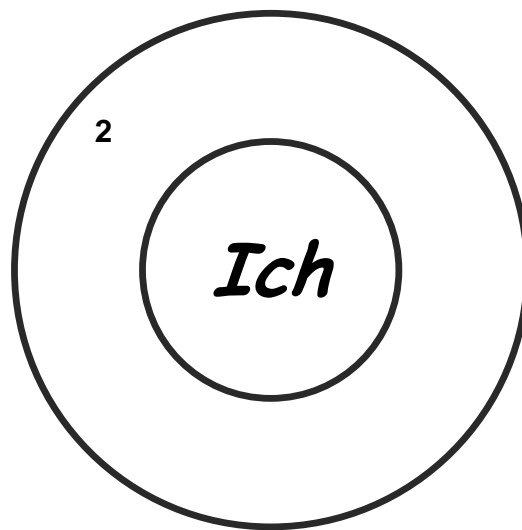
Verdichten Sie abschließend diese Überlegungen in Ihrem **persönlichen „Akzeptanz- & Toleranzsatz“**, den Sie sich immer sagen können, wenn es darum geht, Ihre emotionalen Reaktionen zu akzeptieren und zu tolerieren:

---

---

## 2 Strategien zur Selbstwertsteigerung

1



# Potenziell schädliche emotionale Reaktionen

## Stress

Entsteht, wenn ...  
(Bewertung)

... wichtige persönliche Ziele bedroht sind.

Funktion

Stress mobilisiert zusätzliche geistige und körperliche Energien, um die Zielerreichung zu gewährleisten

Typische Gedanken

*Das wird mir alles zuviel, ich schaffe das nicht.*

Typische körperliche Veränderungen

Anspannung der Muskulatur  
Schneller flacher Atem  
Schwitzen  
Herzschlag beschleunigt  
Bessere Durchblutung großer Muskelgruppen, aber schlechtere Durchblutung in Händen, Füßen und inneren Organen

## Angst

... wichtige Ziele bedroht sind, und es unsicher ist, ob ich die Bedrohung abwehren kann.

Angst bereitet mich darauf vor, die Situation aufmerksam auf mögliche Gefahren zu untersuchen, zu fliehen oder sie zu vermeiden.

*Oh Gott ...  
Das geht nicht gut aus ...*

Wie bei Stress, nur stärker

## Ärger

... mich jemand bei der Erreichung wichtiger Ziele behindert, und ich dafür keine entschuldigende Erklärung habe

Ärger bereitet den Körper auf Kampf und Auseinandersetzung vor, Letztlich auch mit dem Ziel, mich vor dem Verhalten anderer zu schützen, bzw. meine Ziele und Vorstellungen gegenüber anderen durchzusetzen.

*Der Idiot!*

Wie bei Angst

## Scham

... ich eine soziale Norm breche und negative Reaktionen anderer befürchte

Scham entstand, weil es das Einhalten der sozialen Regeln sicherte und das Individuum damit davor schützte, aus der Gemeinschaft ausgeschlossen zu werden.

*Oh Gott, hoffentlich sieht das keiner*

Hitzewallung (rot werden). Oft aber von außen weniger sichtbar, als man denkt (!)

## Schuld

... ich glaube, dass ich wichtige moralische Standards verletzt habe.

Schuld leitet Verhalten ein, mit dem ich einen Fehler wieder gut machen kann.

*Ich Idiot  
Das war ein Fehler.*

Energieverlust  
Aktivitätsminderung

## Traurigkeit (Enttäuschung)

... ich glaube, dass ich ein wichtiges Ziel nicht mehr erreichen kann

Traurigkeit bereitet körperliche und geistige Prozesse vor, die mir helfen können, mich von diesem Ziel zu lösen.

*Schade,  
oh nein ...  
Es wäre so schön,  
wenn ...*

Tränen  
Reduktion des Aktivitätsdrangs

## Depressivität

... ich beginne, einen spezifischen Verlust zu generalisieren & zu denken, dass ich

- alle Ziele verfehlt habe,
- keine Kontrolle über die Situation habe (Hilflosigkeit),
- die Situation daher immer so bleiben wird (Hoffnungslosigkeit),
- ich selber daran schuld bin und als Person nichts wert bin (Wertlosigkeit).

Zeitlich befristete depressive Gefühle & Stimmungen sind oft notwendig, um bei bedeutsamen Verlusten eine grundsätzliche Neuorientierung zu ermöglichen

*Ich halte das nicht mehr aus  
Ich kann das nicht  
Das wird nie enden  
Ich bin nichts wert*

Energielosigkeit  
Erhöhtes Schmerzempfinden  
Viele körperliche Beschwerden

# In der Regel hilfreiche emotionale Reaktionen

## Entspanntheit

### Entsteht wenn ... (Bewertung)

... ich meine Ziele nicht als gefährdet betrachte und ich mich von anstehenden Aufgaben lösen kann.

### Funktion

Die Entspannung dient der Regeneration. Entspannung ist notwendig, um Abstand zu gewinnen, Kräfte zu sammeln und den Kopf frei zu bekommen.

### Typische Gedanken

*Schön, dass gerade mal nichts anliegt.  
So wie es ist, kann es noch eine Weile bleiben.*

### Typische körperliche Veränderungen

Verlangsamter Pulsschlag  
Regelmässiger, ruhiger Atem  
Muskelentspannung  
Verminderte Schmerzempfindlichkeit

## Sicherheit

... ich mir sicher bin, dass meine Ziele nicht bedroht sind, oder dass ich die Bedrohung leicht abwehren könnte.

Sicherheit führt zu Entspannung und Mut

*Alles ist gut.  
Ich fühle mich geborgen.  
Mir kann nichts passieren.*

Wie bei Entspannung und Mut

## Mut

... ich mich bewusst gefährlichen Aufgaben stelle mit der inneren Überzeugung, diese auch bewältigen zu können.

Mut ist ein notwendiges Gegengewicht zu Angst. Angst hilft, Bedrohung zu erkennen. Mut hilft, trotz eventueller Gefahren eine Handlung durchzuführen und dadurch wichtige Ziele zu erreichen.

*Ich werde es tun!  
Und ich werde es schaffen!*

Muskelanspannung  
Mobilisierung körperlicher Kräfte  
Aktivierung

## Gelassenheit

... uns etwas auf den ersten Blick zwar bedrohlich erscheint, sich bei der Betrachtung aus einer anderen Perspektive aber herausstellt, das wir die Situation gut aushalten oder bewältigen können.

Gelassenheit dient dazu, auch in schwierigen Situationen einen „kühlen Kopf bewahren zu können“.

*Das wird schon wieder.  
Das war nicht so gemeint.  
Das war sicher keine Absicht.  
Es hätte noch viel schlimmer kommen können.*

Regelmässiger, relativ ruhiger Puls  
Ruhiger Atem  
Geringe Muskelanspannung

## Stolz

... ich ein für mich relevantes und schwieriges Ziel erreicht habe und diesen Erfolg auf meine eigenen Qualitäten zurückführe

Stolz steigert das Selbstwertgefühl und ist eine Art innere Belohnung für unsere Leistungen.

*Das habe ich wirklich gut gemacht!  
Da habe ich etwas geleistet!  
Ich bin wertvoll.*

Wie bei Freude

## Zufriedenheit

... ich keine relevante Diskrepanz zwischen meinen bedeutenden Zielen und meiner realen Situation wahrnehme.

Zufriedenheit vermittelt uns „innere Ruhe“ und lässt uns glücklich sein, ohne nach immer mehr streben zu wollen.

*So wie es ist, ist es gut.  
Für mich stimmt es.  
Ich brauche gar nichts mehr.*

Wie bei Entspannung

## Freude

... ich ein erlebtes oder zukünftig zu erlebendes Ereignis als positiv bewerte.

Wenn wir Freude erleben, heißt das, dass wir auf dem Weg sind, unsere Ziele zu erreichen. Freude verstärkt uns für unseren Einsatz. Sie gibt Kraft und motiviert.

*Sehr gut!  
Ja! Es hat geklappt!  
Das ist toll!*

Erhöhter Pulsschlag  
Schnellerer Atem  
Gesteigerte Energie  
Vermindertes Schmerzempfinden

## Optimismus

... ich der Überzeugung bin, dass ich meine Ziele erreichen kann, auch wenn das nicht ganz einfach erscheint und Hindernisse ersichtlich sind.

Optimismus ist notwendig, um nicht vorschnell aufzugeben und auch in schwierigen Zeiten durchzuhalten.

*Ich schaffe das!  
Am Ende wird es schon noch gut ausgehen!  
Auf Regen folgt immer auch irgendwann Sonnenschein.*

Wie bei Freude, aber nicht so starke körperliche Erregung

## Verbundenheit

... ich mich in einen größeren Kontext, bzw. eine menschliche Beziehung eingebettet fühle.

Verbundenheit vermittelt Sicherheit: Wenn ich weiß, das ich gut eingebunden bin, kann ich darauf vertrauen, dass ich bei Schwierigkeiten auch Unterstützung bekommen werde.

*Ich bin nicht allein.  
Da ist jemand bei mir.  
Ich weiß, dass ich viele liebe Menschen um mich herum habe.*



Wie bei Gelassenheit

## Liste möglicher emotionsspezifischer Regulationsstrategien

<b>Ziel</b>	<b>Sofortmaßnahme</b> Schwerpunkt innerhalb der TEK-Sequenz	<b>Langfristig</b>
(Von Stress zu:) <b><u>Entspannung</u></b>	Muskel- und Atementspannung Ansprüche reduzieren	Ausgleich von Aufgaben und positiven Aktivitäten Langfristige Ziele und Ansprüche überdenken
(Von Angst zu:) <b><u>Sicherheit und Mut</u></b>	Überdenken von Wahrscheinlichkeiten Entkatastrophisieren	Sich selbstständig mit angstauslösenden Situationen konfrontieren und dabei positive Erfahrungen machen
(Von Ärger zu:) <b><u>Gelassenheit</u></b>	Abreagieren Ausdrücken Mitfühlen	Eigene Bedürfnisse angemessen ausdrücken Konflikte klären
(Von Scham zu den:) <b><u>Gefühlen von Freiheit und Selbstbewusstsein gegenüber den vorgestellten Reaktionen anderer</u></b>	Überdenken der Wahrscheinlichkeit, dass die anderen a) meinen Fehler bemerken, b) dem Fehler Bedeutung beimessen, c) mich deswegen abwerten Entkatastrophisieren der Punkte a-c: Wie würde ich damit umgehen, wenn die anderen tatsächlich den Fehler wahrnehmen, ihm Bedeutung zuschreiben und mich deswegen abwerten (Vorstellen und aushalten üben)	Sich selbstständig mit Scham auslösenden Situationen konfrontieren und dabei positive Erfahrungen machen  Selbstwert und Selbstbewusstsein weiter stärken
(Von Schuld zu:) <b><u>Verständnis, Anteilnahme und Mitgefühl mit sich selbst</u></b>	Klären wie viel Verantwortung man wirklich hatte Sich die Erlaubnis geben, auch Fehler machen zu dürfen Zwischen Verhalten und Person unterscheiden Die entschuldigenden Beweggründe beachten, warum man so handelte Sich vor dem Hintergrund dieser Beweggründe verzeihen	Mehr Verständnis und Mitgefühl für sich selber aufbauen
(Von Traurigkeit und Enttäuschung zu:) <b><u>Gefasstheit und Freude</u></b>	Verlust bewusst machen Gefühl zulassen, evtl. ausdrücken Anerkennen, was gut ist Was machen, was aufmuntert	Anteil von positiven Erlebnissen und aufmunternden Gedanken erhöhen Belastenden Probleme identifizieren und Lösungen erarbeiten
(Von Depressivität zu:) <b><u>Selbstliebe, Zuversicht und Zufriedenheit, soweit das geht</u></b>	Akzeptanz der Stimmung Eventuell Trauerarbeit Gedanken als Gedanken sehen Innerlich ermutigen und aufmuntern Anerkennen, was gut ist Positive Aktivitäten	Anteil von positiven Erlebnissen und aufmunternden Gedanken erhöhen Belastenden Probleme identifizieren und Lösungen erarbeiten

# Vorbereitung der Zielsetzung

Wann sind diese Gefühl angemessen und hilfreich und wann nicht mehr?

	 Hilfreich	 Nicht mehr hilfreich
Stress		
Angst		
Ärger		
Scham & Schuld		
Traurigkeit & Enttäuschung		
Depressivität		

# Wie will ich mich stattdessen fühlen?



Was sind mögliche  
**Zielgefühle**  
bei ...



<b>Stress</b>	
<b>Angst</b>	
<b>Ärger</b>	
<b>Scham</b>	
<b>Schuld</b>	
<b>Traurigkeit &amp; Enttäuschung</b>	
<b>Depressivität</b>	



## Mein Wochen- und Trainingsplan:

<b>Zeit</b>	<b>MO</b>	<b>DI</b>	<b>MI</b>	<b>DO</b>	<b>FR</b>	<b>SA</b>	<b>SO</b>
8.00-9.00							
9.00-10.00							
10.00-11.00							
11.00-12.00							
12.00-13.00							
13.00-14.00							
14.00-15.00							
15.00-16.00							
16.00-17.00							
17.00-18.00							
18.00-19.00							
19.00-20.00							
20.00-21.00							
21.00-22.00							

**COSMOS**: *Competent self-management in overwhelming stress-situations*

**1. Muskel-  
Entspannung**

**2. Atem-  
Entspannung**

**3.  
Bewertungsfreie  
Wahrnehmung**

**4. Akzeptieren  
und  
Tolerieren**

**5. Selbst-  
unterstützung**

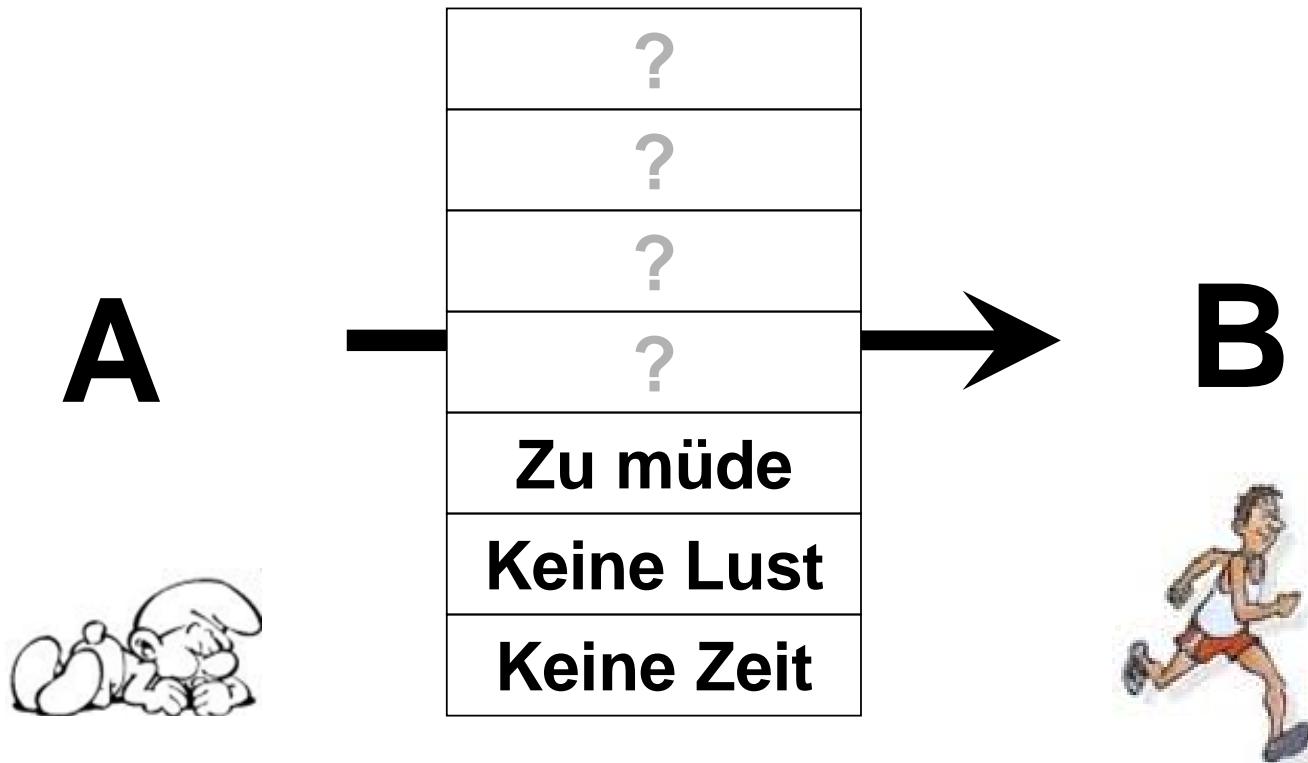
**6. Analysieren**

**7. Regulieren**

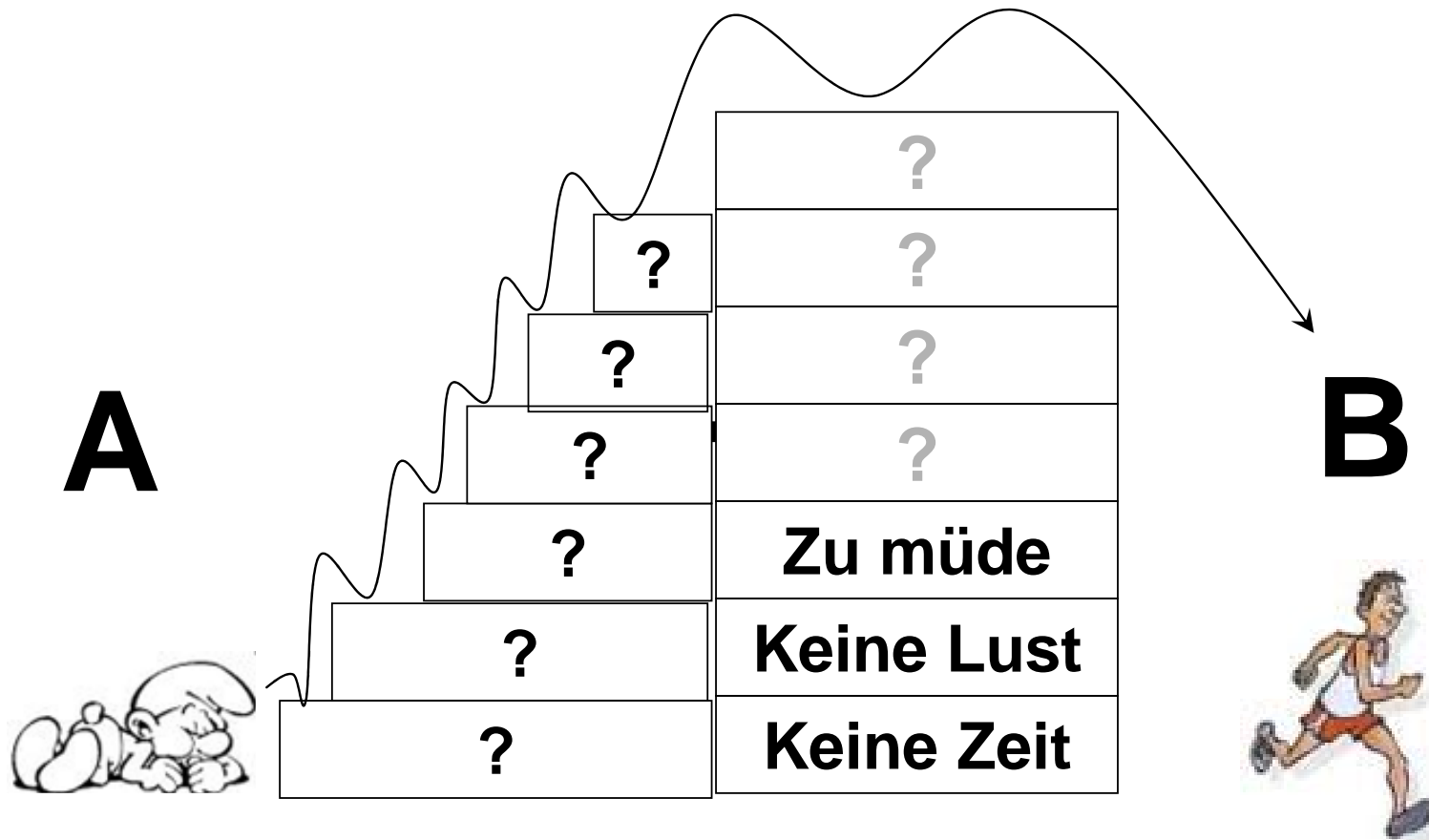


**TEK**

# Problem:



# Lösung:



## Mein „Satz vom Guten Grund“:

TEK

*Ich werde - soweit mir das möglich ist - intensiv an meinen emotionalen Kompetenzen arbeiten, weil:*

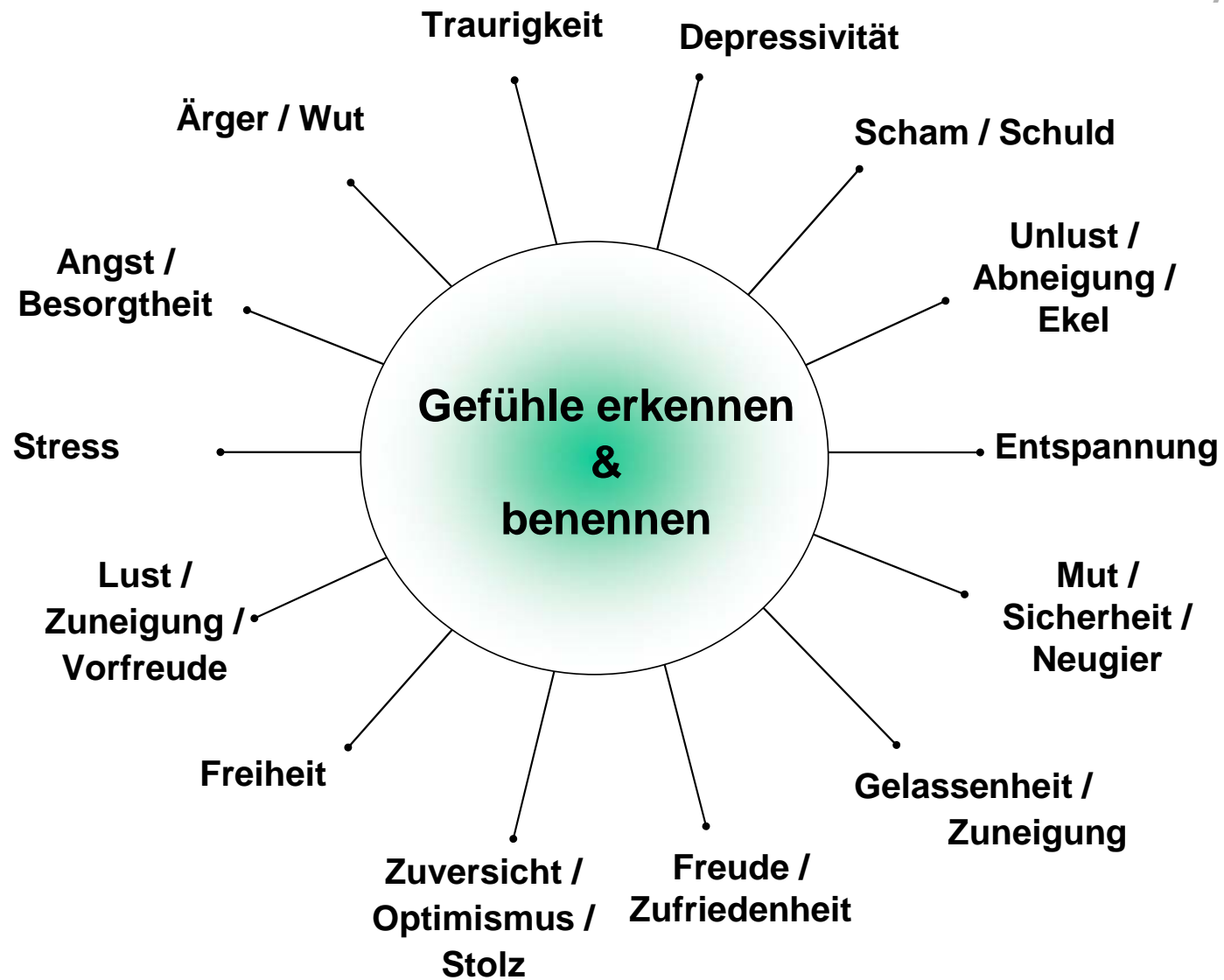
---

---

---

---





**BK 5:**

TEK

**effektive  
Selbstunterstützung**

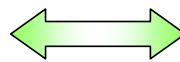
Handlung: \_\_\_\_\_  
Haltung: \_\_\_\_\_

Sich Loben für:	Positive Aktivitäten, z.B.:
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

+ 'unbedingte Wertschätzung'

+ 'anerkennen, was gut ist'

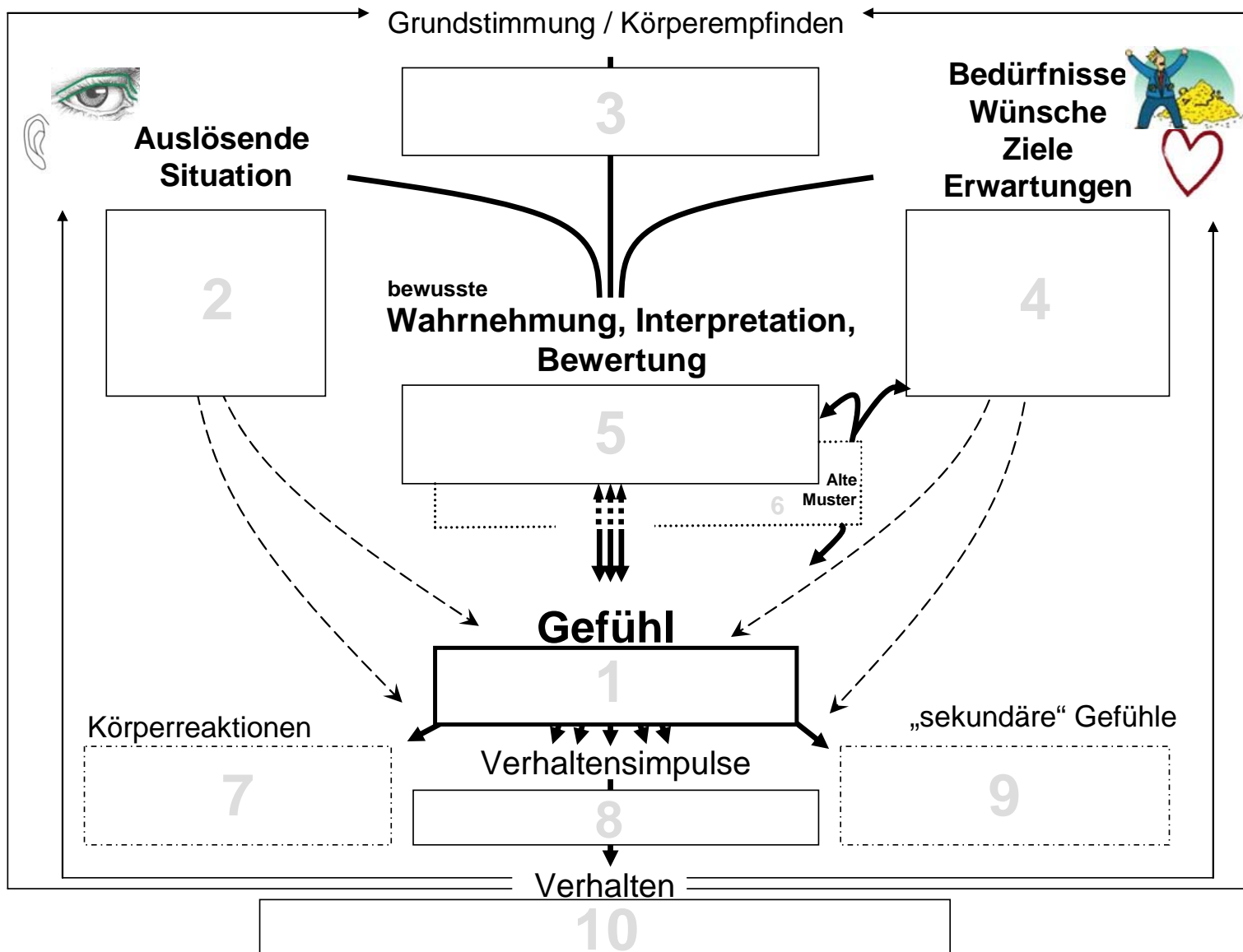
**Selbstwert**

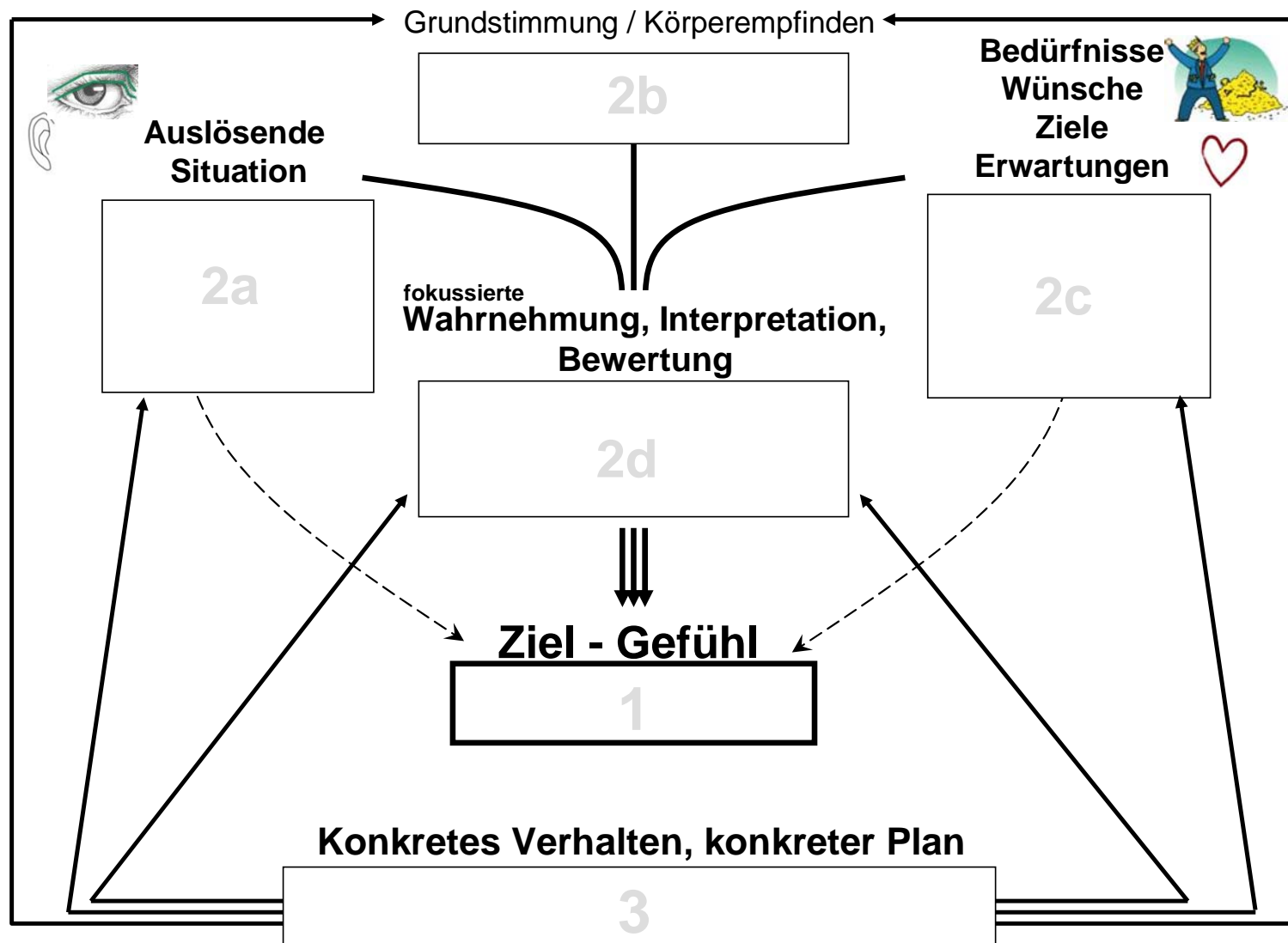


**Kontinuierliche  
Selbstfürsorge**









BK7: 1. Zielgefühl festlegen, 2. Veränderungsideen sammeln, 3. Plan machen, 4. Plan umsetzen, bis sich etwas ändert (wenn dies nicht gelingt: Plan od. Zielgefühl überdenken)

