

# Resilienz-Übung: Akzeptanz

Datum: \_\_\_\_\_

So gelangst du zu mehr Akzeptanz in wenigen Schritten. Identifizier zunächst die Situation, die du akzeptieren möchtest. Dann gehst du folgende Fragen durch. Bei Bedarf, wiederhol die Übung mehrfach.

Was stört oder ärgert mich?

---

---

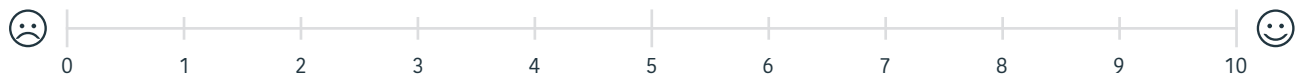
---

---

Wie viel Energie kostet mich das Ärgern täglich? Überleg dir, wie viel dich der Störfaktor prozentual kostet.

---

Auf einer Skala von null bis zehn, wie viel besser würde es dir gehen, wenn das Ärgernis nicht da wäre?



Lohnt es, sich zu ärgern? Geht es dir dadurch besser?

---

---

---

Was könntest du mit der Energie alternativ tun?

---

---

---

Im zweiten Schritt setzt du dich mit deiner emotionalen Haltung auseinander. Beobachte dafür deine Gefühle lediglich – ganz ohne Annahmen, Rückschlüsse oder Wertungen. Aus dieser Haltung heraus gelingt es dir besser, das Ärgernis zu akzeptieren.

Warum fällt dir das Akzeptieren schwer? So beschäftigst du dich mit der emotionalen Situation dahinter.

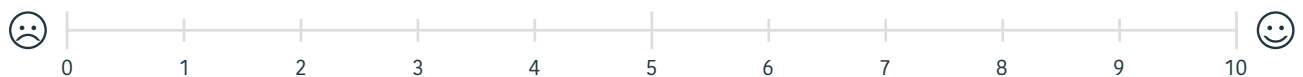
---

---

---

---

Anhand einer Skala von null bis zehn kannst du dann bewerten, wie sehr es dich noch betrifft, jetzt, wo du dich ganz unvoreingenommen mit deinem Störfaktor auseinandergesetzt hast.



## Resilienz-Übung: Lösungsorientierung

Datum: \_\_\_\_\_

Damit du stressige und herausfordernde Situationen besser bewältigst und dich nicht unterkriegen lässt, kannst du mit diesen acht gezielten Fragen einen lösungsorientierten Ansatz herausarbeiten und diesen verfolgen.

Was ist das Problem? Was fordert dieses Problem aus mir heraus?

---

---

Wie sieht mein Ziel aus?

---

---

Hatte ich schon ein vergleichbares Problem? Was hat geholfen? Was nicht?

---

---

---

Welche weiteren Lösungsmöglichkeiten fallen mir ein?

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

Wie haben sonst andere Personen solche Probleme gelöst?

---

---

---

Was hat bisher verhindert, dass ich das Problem gelöst habe?

---

---

---

Welche der nun gesammelten Lösungen ist am realistischsten?

---

Wie setze ich meinen Lösungsweg in die Tat um?

---

---

---



