

# Selbstworkshop: Radikale Akzeptanz

Dein Guide für mehr Klarheit

Du lernst, wie du mit schmerzhaften oder schwierigen Lebenssituationen durch radikale Akzeptanz mehr innere Ruhe, Selbstmitgefühl und Klarheit entwickeln kannst.

Radikale Akzeptanz ist ein tiefgreifender psychologischer und achtsamer Prozess, der dir ermöglicht, inneren Frieden zu finden – nicht indem du Probleme „wegmachst“, sondern indem du sie in ihrer Realität anerkennst. Der Begriff stammt aus der Dialektisch-Behavioralen Therapie (DBT) von Marsha Linehan und verbindet Elemente aus der Verhaltenstherapie mit buddhistisch geprägter Achtsamkeit.

**„Leiden entsteht, wenn wir gegen das kämpfen, was ist.“** – dieser Satz beschreibt das Grundproblem, dem radikale Akzeptanz begegnet.

Viele Menschen leben in einem inneren Widerstand: Sie wollen nicht wahrhaben, was passiert ist – ob es eine Trennung, Krankheit, Schuld oder das eigene Altern ist. Dieser Widerstand erzeugt sekundäres Leid: Wir leiden nicht nur an der Situation, sondern zusätzlich an unserer Ablehnung dieser Realität.

Die Psychologie zeigt: Emotionen wie Trauer, Angst, Wut oder Scham sind menschlich. Sie werden dann problematisch, wenn wir sie nicht zulassen wollen – wenn wir innerlich sagen: *„Das darf nicht sein.“* Genau hier setzt radikale Akzeptanz an.

Sie bedeutet:

- **Nicht mehr gegen Gefühle ankämpfen**
- **Gedanken beobachten statt kontrollieren**
- **Die Realität wahrnehmen, auch wenn sie unangenehm ist**
- **Verantwortung für das eigene Erleben übernehmen – ohne Schuldzuweisung**

Achtsamkeit bedeutet, den gegenwärtigen Moment so anzunehmen, wie er ist – ohne Urteil.

In Verbindung mit radikaler Akzeptanz wird das zur transformierenden Kraft:

- **Du atmest und spürst: Das ist gerade da.**
- **Du hörst auf, zu hadern – und beginnst, zu halten.**
- **Du entwickelst Mitgefühl für dein inneres Erleben.**

# Ablauf

## 1. Einführung & Zielsetzung

Manche Dinge im Leben sind schwer zu ertragen.

Eine Trennung, ein schmerzhaftes Erlebnis, ein Fehler, den wir nicht rückgängig machen können. Oft erleben wir solche Situationen nicht nur als schmerzhaft – wir kämpfen auch innerlich dagegen an.

Wir sagen uns: „Das darf nicht passiert sein.“, „Das hätte anders laufen müssen.“ oder „Ich darf so nicht fühlen.“

Doch dieser innere Widerstand wird selbst zur Quelle von Leid. Er hält uns in der Vergangenheit fest, macht uns eng, erschöpft uns. Der Schmerz selbst ist oft nicht das Problem – sondern unser Versuch, ihn zu vermeiden, zu kontrollieren oder zu bekämpfen.

## 2. Was ist Radikale Akzeptanz?

Radikale Akzeptanz bedeutet, die Realität voll und ganz anzunehmen – mit all ihren Schmerzen, Fehlern und Grenzen.

Es ist kein Aufgeben oder Gutheißen, sondern ein mitfühlendes Erkennen der Tatsachen.

*Zitat:*

*„Akzeptanz heißt nicht, alles gut zu finden – sondern aufzuhören, gegen das Unvermeidliche zu kämpfen.“*

*– Tara Brach*

## 3. Beispiele aus dem Leben

### Beispiel 1: Eine Trennung, die ich nicht wollte

*"Ich wache morgens auf und hoffe, es war nur ein Traum. Aber er/ sie ist wirklich weg.*

*Ich halte an der Hoffnung fest, obwohl ich weiß: Es ist vorbei."*

Radikale Akzeptanz bedeutet hier: Den Schmerz anerkennen. Trauern. Und langsam wieder Verbindung zu sich selbst aufnehmen.

### Beispiel 2: Ein großer Fehler im Job

*"Ich habe im Job versagt. Ein Projekt ging schief, ich wurde kritisiert. Ich schäme mich und wünschte, ich könnte alles rückgängig machen."*

Radikale Akzeptanz bedeutet hier: Verantwortung übernehmen, ohne sich selbst zu zerstören. Lernen. Weitergehen.

---

#### 4.Selbstreflexion & Realitäts-Check

##### Leitfragen:

- Was beschäftigt dich aktuell?
- Was fällt dir schwer zu akzeptieren?
- Welche Gefühle kommen dabei auf?
- Kannst du die Situation beeinflussen?
- Was wäre, wenn du den Widerstand loslässt?

*(Platz für Reflexion)*

---

#### 5.Achtsamkeitsübung: Wahrnehmen statt bewerten

Setze dich bequem hin und atme einige Male tief durch.

Spüre deinen Körper: Wo ist Anspannung?

**Benenne, was du spürst – ohne zu verändern. Lass alles da sein.**

*Tipp:* Lege eine Hand auf die Stelle, wo du Anspannung spürst, und sage dir innerlich: „Auch das darf jetzt da sein.“

*(Platz für Erfahrungen)*

---

---

## 6. Deine Akzeptanz-Affirmationen

### Beispiele:

- Ich akzeptiere, was ich nicht ändern kann.
- Ich bin liebevoll mit mir, auch wenn es schwer ist.
- Ich vertraue darauf, dass mein Herz heilen darf.

### Deine eigenen Affirmationen:

## 7. Dein Akzeptanz-Notfallplan

### Leitfragen:

- Was kannst du tun, wenn du merkst, dass du in den Widerstand gehst?
- Was hilft dir konkret?
- Wer kann dich unterstützen?

### Alltagstipps:

- Atme dreimal tief durch.
- Sage dir: „Es ist, wie es ist.“
- Suche das Gespräch mit einer vertrauten Person.

*(Platz für deine Strategien)*

## 8.Integration in den Alltag

### 14-Tage-Akzeptanz-Tagebuch:

Notiere täglich:

- Welche Situation hat dich getriggert?
- Hast du Akzeptanz geübt?
- Wie ging es dir danach?

*(Platz für Einträge)*

9.Abschluss & Ausblick

Leitfragen:

- Was hast du über dich gelernt?
- Welche Übungen waren hilfreich?
- Wie möchtest du weitermachen?

Feiere deine kleinen Fortschritte! Notiere, was dir besser gelungen ist und wie es sich angefühlt hat.  
Erinnere dich: Akzeptanz ist ein Prozess. Kein Ziel, sondern eine Haltung.

(Platz für Reflexion)

Dein Erfolg

|                                                                                     |  |
|-------------------------------------------------------------------------------------|--|
|  |  |
|  |  |
|  |  |