

PSYCHOLOGIE HEUTE

LEBEN

Akzeptanz lernen

Die Techniken der Akzeptanz- und Commitmenttherapie zeigen einen positiven Weg auf, wie wir mit Kummer und unangenehmen Gefühlen umgehen können.

VON ANNE OTTO



11. APR 2018

1. Die ganze Situation annehmen

Viele Kämpfe rund um Dinge, die nicht zu ändern sind, beginnen im Alltag. Eine lohnende Übung ist deshalb, sich gelegentlich hinzusetzen und zu fragen: „Gibt es etwas, das ich gerade nicht gut akzeptieren kann?“ Das ist vielleicht eine Situation im Beruf sein, das Verhältnis zur Schwiegermutter oder eine riesige Baustelle in der Umgebung.

Psychotherapeut Andreas Knuf rät, sich die betreffende Situation in ihrer Gesamtheit anzuschauen und sie in allen Aspekten zu betrachten. Also etwa zu verstehen, dass man die Schwiegermutter manchmal auch mag, sich aber gelegentlich von ihrem grenzüberschreitenden Verhalten angegriffen fühlt, weil man sich dann minderwertig oder ohnmächtig vorkommt. In diesem Prozess lernt man „zu akzeptieren, dass man die Situation nur schwer...

Den kompletten Artikel können Sie bei uns kaufen oder freischalten.

