



### Woche 3: Akzeptanz als Haltung

Suchen Sie sich in dieser Woche einen ruhigen Ort, an dem Sie sich gedanklich vom Hier und Jetzt, von der Realität entfernen können. Das kann bei der Arbeit, auf dem Weg zur Arbeit oder zu Hause sein. Sobald Sie einen solchen Ort gefunden haben, fragen Sie sich:

„Gegen was leiste ich Widerstand?“

Notieren Sie sich drei Punkte, die Ihnen dazu einfallen:

1.

2.

3.

Entscheiden Sie sich für einen der Punkte. Überlegen Sie sich dazu, welche Werturteile Sie haben, welche Ängste damit verbunden sind oder welche Gefühle Sie in Kauf nehmen, um das von Ihnen gewählte Thema ständig zu nähren.

Und schliesslich überlegen Sie, was Sie tun würden, wenn es dieses unerwünschte Ereignis nicht gäbe. Machen Sie eine Liste von Dingen, die Sie realistischerweise anstelle des gewählten Themas tun können. Setzen Sie sich nicht unter Druck, sondern akzeptieren Sie die Tatsachen, auf die Sie keinen Einfluss haben, und konzentrieren Sie sich auf das, was Sie direkt beeinflussen können. Auch kleine Ereignisse können eine grosse Wirkung haben.

Und eine kleine Geschichte:

Ein Schüler beschwerte sich bei seinem Zenmeister über die dünnen Teetassen der Teezeremonie.

Diese würden so leicht kaputtgehen und man müsste beim Spülen so sehr aufpassen.

Der Meister soll ihn lange angesehen haben und dann gesagt haben:

„Ah, du weisst noch nicht, wie du mit ihnen umgehen sollst und erwartest, dass die Tassen sich verändern.“

