



IT'S TIME FOR YOUR ACCEPTANCE!

Beantworte dir nachfolgende Fragen:

1. Welche Situation fällt dir schwer zu akzeptieren?

2. Was stört oder ärgert dich daran?

3. Auf welche Teilaspekte der Situation hast du Einflussmöglichkeiten, auf welche nicht?

kein Einfluss:

Einfluss:

4. Wie viel Energie kostet dich das Ärgern über diese Situation im Durchschnitt pro Woche?

5. Lohnt es, sich zu ärgern? Geht es dir dadurch besser oder ändert sich dadurch etwas?

6. Was könntest du mit deiner Energie alternativ tun?

7. Was könntest du tun, um die Teilaspekte der Situation, die du nicht ändern kannst, besser akzeptieren zu können?
