

# Übung 1

# Akzeptiere dich

in nur 2 Minuten



[adriankaesdorf.de](http://adriankaesdorf.de)

# Übung 1

# Akzeptiere dich

Akzeptieren heißt nicht mögen.

Das ist das Wichtigste, was man bei dieser Übung im Hinterkopf behalten sollte. Vor allem wenn Widerstände und Fragen auftauchen.  
"Wie kann ich etwas an mir akzeptieren, dass ich nicht mag?"

Beim Akzeptieren geht es darum, absolute Bewusstheit gegenüber den Fakten zu entwickeln. Es geht darum, der Realität Respekt zu erweisen.

Es geht darum zu sehen, zu wissen und achtsam zu sein.

## Übung

1. Stelle dich vor einen Ganzkörperspiegel.
2. Betrachte deinen Körper und dein Gesicht.  
Schau hin! Schau nicht weg. Vor allem, wenn es sich komisch anfühlt.
3. Achte auf deine Gefühle. Bemerkest du einen Impuls?
4. Sage dir: *"Egal welche Macken ich habe, ich akzeptiere mich voll und ganz, so wie ich bin."*

Mache die Übung 1-2 Minuten jeweils morgens und abends.

Du wirst merken, dass sich deine Beziehung zu dir stark zum Positiven wendet und du - wenn du möchtest - die Motivation für Veränderung bekommst.

# Übung 1

# Akzeptiere dich

Noch einige Anmerkungen zur Übung:

- Die Wahl der Worte ist wichtig. Ich habe dir hier einen Vorschlag geliefert. Suche nach den Worten, die für dich den größten Effekt haben. Das Wort "Macke" spricht dich nicht an? Wie wäre es mit Unzulänglichkeit?  
Ein anderer Satz?  
*"In diesem Moment bin ich so. Ich lehne diesen Fakt nicht ab. Ich akzeptiere ihn."*  
Jeder ist anders.
- Nimm die Worte bewusst wahr! Dir ist nicht geholfen, wenn du dir einen Timer stellst, die Worte runterleierst und dann positive Veränderung erwartest.
- Wenn du Widerstand spürst, erinnere dich: "Akzeptieren heißt nicht mögen."
- Diese Übung kannst du auch nach Ereignissen anwenden, in denen du nicht so gehandelt hast, wie du es wolltest. Vielleicht hast du etwas versemelt oder ein Verhalten an den Tag gelegt, dass dich überhaupt nicht weitergebracht hat... Sag dir die Worte im Geiste.
- Menschen haben nicht nur Schwierigkeiten, Negatives über sich selbst zu akzeptieren. Auch Positives ist manchmal schwer zu akzeptieren. Hier kannst du die Übung auch anwenden.
- Meditationserfahrung ist bei dieser Übung unwahrscheinlich hilfreich. Für Anregung komme gerne auf mich zu.

---

Auch Positives ist  
manchmal schwer zu  
akzeptieren.

---