Akzeptieren oder Verändern?

Den meisten Menschen ist das „Gelassenheitsgebet“ von Reinhold Niebuhr bekannt. Es lautet: *„Gott gib mir die Gelassenheit, Dinge hinzunehmen, die ich nicht ändern kann, den Mut, Dinge zu ändern, die ich ändern kann, und die Weisheit, das eine vom anderen zu unterscheiden.“* Wer Unveränderliches akzeptiert, statt sich in fruchtlosen Veränderungsbemühungen zu verausgaben, gewinnt dadurch eindrucksvoll an Lebenszeit und Energie. Umgekehrt eröffnet Veränderung, wo sie möglich ist, ganz neue Lebensperspektiven. Beide Einstellungen verhindern Depressionen bzw. heilen diese. Erstellen Sie mit Hilfe der folgenden Tabelle eine aktuelle Bilanz von denjenigen, Ereignissen und Situationen sowie Erlebens- und Denkweisen, die Sie momentan belasten. Entscheiden Sie dann, ob Sie diese Phänomene lieber akzeptieren (= A) oder verändern (= V) sollten. Bedenken Sie dabei, dass Gedanken, Gefühle und Empfindungen automatisch entstehen und nicht aktiv veränderbar sind.

Ereignissen, Situationen, Erlebens- und Denkweisen, die mich belasten	A	V

Eine Entwicklungshilfe der Psychotherapeutischen Praxis von Dr. Dr. med. Herbert Mück, Köln, www.dr-mueck.de (Copyright: 2009, Stand: 8/2009)