



Beratung • Kurse • Training

Zu dir finden. Authentisch und erfüllt leben.

## Training

# Die Gegenwart annehmen

*In 3 Schritten  
heraus aus dem inneren Hader und  
hinein in ein offenes, entspanntes  
Bei-dir-sein*

# Wozu dieses Training?

## Heraus aus der inneren Unzufriedenheit ...

Sicher kennst du diesen inneren Zustand: Du bist uneins mit dir, irgendetwas geht dir gegen den Strich, du haderst mit der Situation, in der du dich gerade befindest, du bist unzufrieden, innerlich am Bocken und Schimpfen (mit dir selbst oder der Situation) ... und das eigentlich Schlimme ist: dieser Kreislauf unzufriedener Gedanken und negativer Gefühle hat dich im Griff und du bist nicht in der Lage, dich kurz und entschlossen aus diesem inneren Zustand herauszuholen.

## ... und zurück zu dir, zu deiner inneren Freiheit und Kraft

Genau darum geht es bei diesem Training: dich in 3 Schritten aus dieser inneren Verfassung herauszuholen und in einen "befreiten" und entspannten Zustand zu bringen, in welchem du wieder bei dir selbst angelangt und mit deiner Energie, inneren Freiheit und Kraft neu verbunden bist.

Dabei geht es hier **NICHT** um die Bewältigung schwerer oder längerfristiger Krisen wie z. B. einer Trennung oder eines schmerzhaften Trauerfalls. Sicher wirkt die Technik auch in diesen Situationen, da es immer gut tut, sich aus einer gedrückten Stimmung, aus einem belasteten inneren Zustand herauszuholen. Aber: dies kann natürlich weder das Problem selbst lösen noch den gesamten Verarbeitungsprozess ersetzen.

Das Training "Die Gegenwart annehmen" bezieht sich vielmehr auf diese unzähligen Alltagssituationen, in welchen wir mehr oder weniger zufällig oder achtlos in innere Zwistigkeiten, in ein fruchtloses Hadern mit aktuellen, künftigen oder vergangenen Ereignissen gestolpert sind. Ob das Wetter mal wieder nervt, ein mögliches Ereignis in naher Zukunft Angst macht oder die Erinnerung an eine kürzlich verpasste Gelegenheit die gute Laune zum Schwinden bringt: dies sind allesamt Dinge, die wir, zumindest jetzt, in der gegenwärtigen Situation, nicht beeinflussen können.

***Und trotzdem lassen wir es so oft zu, dass uns ein überflüssiges, völlig unproduktives inneres Hadern, sei es mit uns selbst oder mit irgendwelchen Umständen, die Stimmung verdirbt. Und: insgesamt auch einen beträchtlichen Anteil unserer Lebenszeit auffrisst!***

Dafür dieses Training. Es hilft dir, dich schnell und entschlossen aus innerem Hadern, Widerstand und gedanklichen Schleifen zu lösen. Es bringt dich zurück in einen Zustand von Präsenz und Handlungsfähigkeit. Es geht nicht darum, ein Problem auf der Sachebene zu lösen, sondern darum, deinen inneren Kampf zu beenden. Solange du innerlich kämpfst, argumentierst oder dich selbst kritisierst, bleibt deine Energie gebunden. Mit dem Training beendest du diesen Kampf und diese Energie wird wieder frei für dich.

Damit du wieder mehr offene und verfügbare Gegenwart für dich zurückholen kannst.

## Dieses Training gibt es auch in einer Kurzversion

Dieses findest du gleich auf der nächsten Seite.

Falls du nicht die Zeit oder das Interesse hast, so tief in das Training einzusteigen, wie es dir diese Anleitung anbietet, steht dir eine kompakte Kurzform zur Verfügung, nämlich das

### 3-Schritte-Mini-Training

Probier in diesem Fall einfach zuerst die schnell zu erlernende Kurzform des Trainings aus.

Diese kannst du jederzeit erweitern und vertiefen mit Elementen aus der Langform des Trainings.

Lies dir jedoch die Langform wenigstens einmal vollständig durch, damit du dir auch genau das auswählen kannst, was dich interessiert.

# Die Kurzversion: das 3-Schritte-Mini-Training

## Schritt 1 – Akzeptieren

Halte inne und nimm dir einen kurzen Moment Zeit für dich. Komm bewusst bei dir an. Nimm wahr, wie es dir gerade geht. Was gerade konkret geschieht in deinem Körper, deinen Gedanken, mit deinen Gefühlen. Achtung: nicht darüber nachdenken und analysieren, vor allem aber: nichts bewerten und nichts verändern wollen. **Stell einfach fest: so ist es gerade.** Du musst es nicht gut finden, lass es einfach nur da sein.

## Schritt 2 – Abstand herstellen

Nimm nun innerlich die Position eines Beobachters ein. Wie eine Kamera, die einfach alles erfasst, was ihr vor die Linse läuft. Mach dir klar: **Du bist nicht deine Gedanken.** Nicht deine Gefühle. Nicht deine inneren Bewertungen. **Du nimmst sie einfach nur wahr.** Stelle einen guten, passenden Abstand zu deinem inneren Erleben ein: so nah, dass du offen und interessiert dabei bleiben und deine innere Situation fühlen kannst. Aber auch distanziert genug, um nicht darin verstrickt und von ihm überflutet zu werden. Wenn du merkst, dass du dich mit deinen Gedanken oder Gefühlen identifizierst, tritt innerlich einen kleinen Schritt zurück und löse diese Identifikation auf.

## Schritt 3 – Entspannen und öffnen

Entspanne nun bewusst deinen Körper. Atme ruhig und tief durch. Entspanne Schultern, Gesicht, Bauch und alles, was sich irgendwie verspannt anfühlt. Lass los und lass alles restlichen Spannungen abfließen.

**Öffne dich für diesen Moment – so wie du ihn jetzt erlebst.** Ohne Erwartung. Ohne Ziel. Ohne Druck. Erlaube dir, einfach da zu sein. Und spüre dein gegenwärtiges Erleben in seiner Fülle und seinem Potenzial. Spüre deinen Körper, deine Energie, deine Kraft und: wie sehr du vom Leben getragen wirst. Und diesem vertrauen kannst

## Die Wirkung

Diese drei Schritte führen dich aus dem inneren Kampf und Hader heraus und zurück in deine Präsenz. Sie helfen dir, deine innere Beweglichkeit, Klarheit und Entscheidungsfreiheit wieder zurückzugewinnen. Oft reicht dieser kurze 3-Schritte-Prozess aus, um dich innerlich zu stabilisieren und wieder handlungsfähig zu werden.

## Anwendung im Alltag

Nutze dieses Training immer dann, wenn du bemerkst, dass du innerlich haderst, grübelst oder dich festfährst. Wenn du merkst, dass du dich innerlich verlierst. Der Zeitaufwand ist minimal. Und der Effekt nimmt zu, je öfter du es machst. Dein innerer Freiraum ist jederzeit verfügbar. Du musst ihn dir nur erlauben. Aber das eben auch lernen und üben.

Und dieses Mini-Training darf sich durchaus auch weiter entwickeln. Schau doch gelegentlich mal, was du aus der Langversion noch brauchen und einbauen kannst: vielleicht ein passender Satz, oder du möchtest die Karte "Akzeptieren" zum Üben bzw. bei der Anwendung im Alltag einsetzen, ... und vielleicht willst du auch irgendwann die Langversion vollständig ausprobieren.

## Zum Abschluss

Erwarte keine perfekten inneren Zustände. Unruhe, Widerstand oder Ungeduld gehören dazu. Beobachte das gelassen und freundlich. Gib dir Zeit. Und steige immer wieder neu aus dem inneren Kampf aus. Dadurch entwickelst du langsam, aber sicher, eine stabile, selbstfreundliche innere Haltung.

# Die Langversion: Hinweise zum Training

Du lernst und trainierst gleichzeitig mithilfe dieser 3 Materialien:

- der vorliegenden **Anleitung**,
- der **Karte "Akzeptieren"** (diese findest du als vorletzte Seite dieser PDF),
- sowie der **Karte "Trainingsplan"** (diese findest du als letzte Seite dieser PDF).

## Die Karte "Akzeptieren"

Die **Karte "Akzeptieren"** fasst diese Anleitung noch einmal kompakt für die Anwendung im Alltag zusammen. Sie ist eine übersichtlich gegliederte Checkliste und enthält in Form von Stichworten alles, was du in der Anwendungssituation zur Durchführung der Technik brauchst.

**Du lernst also aus der vorliegenden ausführlichen Anleitung und übst aber mit der Karte.** Mit fortschreitender Praxis wirst du die Technik verinnerlichen, sodass ein Blick auf die Stichworte auf der Karte reicht, um die Technik vollständig parat zu haben.

Die Karte kannst du dir

- entweder **ausdrucken** und ausschneiden
- oder mit einer PDF-App als einzelne Seite aus der PDF herauskopieren und **auf dein Smartphone laden**.

In beiden Fällen kommt es darauf an, dass du die Karte bzw. die Checkliste blitzschnell zur Verfügung hast und einen Blick darauf werfen kannst, wenn du die Technik anwendest. Das ist wichtig, weil das innere Erleben so schnell abläuft, dass du in der Lage sein solltest, "mitzugehen", also schnell genug zu reagieren.

Trotzdem wirst du die Karte nicht sehr lange brauchen. Das Training wird sehr bald dazu führen, dass du die Technik aus dem Stand, vollständig und ohne Hilfsmittel durchführen kannst.

## Die Karte "Trainingsplan"

Für den Erfolg des Trainings ist es entscheidend wichtig, dass du regelmäßig übst und damit die Technik verinnerlichst. Der Zeitaufwand ist nicht groß und die Zeit für die einzelne Übeeinheit kann tatsächlich auch sehr kurz ausfallen – wichtig sind die **Regelmäßigkeit** und **Verbindlichkeit** dir selbst gegenüber.

Auf der letzten Seite in dieser PDF findest du den **Trainingsplan** – auch diesen kannst du wahlweise ausdrucken und manuell ausfüllen, also als Karte verwenden. Oder du lädst sie als einzelne PDF auf dein Smartphone und hakst die Übeeinheiten digital ab.

### Akzeptieren

**Schlüsselwort** (aussprechen und wirken lassen)

- die aktuelle Situation so **annehmen (1)**, wie sie ist, sie offen, freundlich und **interessiert begrüßen**
- **mich selbst** mit allen meinen Gefühlen und Gedanken **freundlich annehmen**
- den inneren „Kampfmodus“ **loslassen**
- innere (negative) **Bewertungen unterbrechen**
- unangenehme **Gefühle nicht wegdrücken**, sondern **anschauen** und **da sein bzw. vorbeiziehen lassen**
- einen **guten Abstand (2)** zum Erleben einnehmen
- die Position des **Inneren Beobachters** einnehmen
- mich **einlassen, aber nicht überfluten lassen**:  
so **nah wie möglich** und mit **soviel Abstand wie nötig** (Bild des Vogels in der Hand)
- **Entspannung und Bereitschaft (3)** für den Moment
- mich **entspannen, entschleunigen, innehalten**
- **inneren Stress abklingen lassen**
- Die **Brille der gewohnten Sicht- und Denkweise** bemerken und ablegen
- **mich öffnen** für den Moment in der **Fülle seiner Möglichkeiten**

### Trainingsplan

Woche	1	2	3
Mo	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Di	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Mi	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Do	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Fr	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sa	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
So	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Woche	4	5	6
Mo	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Di	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Mi	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Do	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Fr	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sa	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
So	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

**Das Trainingsprogramm sieht vor, dass du 3 Wochen lang täglich mindestens 3 mal kurz übst.**

Und es empfiehlt sich, diese Übeeinheiten auch konsequent auf dem Trainingsplan abzuhaken, damit du nicht aus der Übedisziplin herausfällst bzw. die Übersicht darüber behältst.

### Wie du dieses Training am besten angehst

Am Anfang des Trainings ist eine **ruhige, ungestörte Umgebung** hilfreich, damit du dich voll auf dein inneres Erleben konzentrieren kannst. In dem Maß, indem du mit der Technik vertrauter wirst und sie automatisiert hast, solltest du sie verstärkt auch **in beliebigen Alltagssituation üben und anwenden** – was letztlich auch ihr Sinn ist.

Wenn du die Technik schließlich praktisch anwendest: achte darauf, dass du auch dann, wenn du sehr gefordert und in eine äußere Situation eingebunden bist, eine Möglichkeit findest, dich mit deiner Aufmerksamkeit kurz der äußeren Situation zu entziehen. Zumindest so weit, dass du dich relativ ungestört auf die Durchführung der Technik konzentrieren kannst (z. B. kurzes Abschalten bei einem Meeting, dich aus der Kommunikation in der Gruppe etwas herausziehen, Toilettengang, an die frische Luft gehen etc.)

### Das erste Üben am Tag

Das erste Üben des Tages sollte das gründlichste und ausführlichste sein. Damit stimmst du dich auf den ganzen Tag ein (deswegen auch die Empfehlung: tu es gleich am Morgen nach dem Aufstehen oder Frühstück). Übe wie folgt:

***Lies dir alle "blauen Sätze" (Erläuterung siehe unten) langsam und konzentriert der Reihe nach vor (im Sinne einer Selbstansprache) und achte darauf, was sie in deinem Inneren auslösen.***

### Weiteres Üben im Laufe des Tages

Dein weiteres Üben baut auf dem ersten, besonders intensiven Üben des Tages auf, da es diesen inneren Zustand aus dem Hintergrund deines Gedächtnisses später nur noch "reaktivieren" und noch einmal etwas "nachverstärken" muss. Für dieses Auffrischen im Laufe des Tages kannst du - vor allem, wenn du unterwegs bist - ohne weiteres mit der Karte "Akzeptieren" arbeiten. Gehe genauso vor wie beim morgendlichen ersten Üben, lies aber nun der Reihe nach die Zeilen der Karte und sprich sie innerlich zu dir, statt dir die "blauen Sätze" aus der Anleitung vorzulesen (wobei du dies natürlich immer tun kannst, wenn du magst und kannst).

Übe die Technik des Akzeptierens noch mindestens 2 mal im Laufe des Tages - gerne auch öfter. Und wende sie an, wenn du bemerkst, dass du in einem inneren Hader, Grübeln o. ä. verstrickt bist, dich irgendwie in einer schlechten Stimmung befindest, dir in deiner Achtsamkeit "verloren gegangen" bist oder auch einfach "nur" Lust, Spaß, Neugier verspürst, dich jetzt mithilfe dieser Technik in eine entspannte Gegenwart zu katapultieren.

**Achtung:** Zweck der Übung ist natürlich in erster Linie die Anwendung im Bedarfsfall, d. h. wenn du dich im inneren Hader oder einer anderen Form negativen Erlebens verwickelt fühlst. Das ist zwar der wichtigste Anwendungsfall, **jedoch keineswegs die notwendige Voraussetzung!** Wir sind so oft auch ohne inneren Hader NICHT in diesem offenen, entspannten und präsenten Zustand im Hier und Jetzt, dass sich die Anwendung der Technik praktisch immer lohnt.

Und gerade morgens nach dem Aufstehen, zur Einstimmung in den neuen Tag, ist sie geradezu ideal – also auch ohne inneren Hader als Anlass.

Die rot umrandeten Kästchen auf dem Trainingsplan stehen jeweils für diese erste Übe-Einheit.

# Das Training

In der folgenden Erläuterung sind einzelne Sätze **blau und in kursiver Schrift** gesetzt. Diese Sätze fassen zusammen, um was es in diesem Abschnitt geht und formulieren dies aus deiner Erlebensperspektive (z. B.: "Ich nehme mir einen Moment Zeit, um ..."). Und so

**Lies die blau gesetzten Sätze langsam und in einer Weise, dass du sie konzentriert an dich selbst richtest, sie direkt zu dir sagst und bei dir ankommen lässt. Und nimm aufmerksam wahr, wie du mit deinen Empfindungen und Gefühlen auf den jeweiligen Satz reagierst.**

Wenn dich eine Formulierung stört oder du irgendetwas lieber anders, für dich passender, ausdrücken möchtest, dann tu das gerne! Formuliere dir einen eigenen "blauen Satz". Übersetze den Sinn des Satzes in deine Sprache oder in einen Ausdruck, mit dem du dich wohler fühlst oder der mehr in dir ins Schwingen bringt.

Der schwarze Text enthält zusätzliche Erläuterungen zu den blau gesetzten Sätzen und ist NICHT Bestandteil der Übung (Sätze an sich selbst richten).

## Schritt 1 – Akzeptieren

*Ich nehme mir einen Moment Zeit, um bewusst und **in Ruhe bei mir anzukommen**. Ich beginne **gesammelt und konzentriert**.*

*Ich nehme wahr, **wie es mir gerade geht** und wie sich der Kontakt mit meinem inneren Erleben anfühlt.*

Nimm dieses "Wie geht es mir gerade", "Wie bin ich im Moment drauf?", "Wie fühle ich mich gerade an?" kurz und zusammenfassend, sozusagen "quick & dirty" wahr. Spüre dein momentanes Befinden unmittelbar, direkt, "volle Breitseite". Ohne es zu bewerten, ohne etwas daran ändern zu wollen und, vor allem, ohne in ein Nachdenken oder gar eine innere Diskussion darüber zu verfallen.

Gehe nun die einzelnen Aspekte des Akzeptierens der Reihe nach durch. Achte darauf, welche Relevanz sie jeweils für dich haben und wie sie sich für dich anfühlen: wichtig oder weniger wichtig, ungewohnt oder selbstverständlich, schwierig oder leicht etc.

*Ich nehme die **aktuelle Situation so an**, wie ich sie erlebe. Ich **lasse sie erst einmal da sein** und **begegne ihr mit einer aufmerksamen, gelassenen und teilnehmenden Einstellung**.*

Hier geht es darum, die aktuelle äußere Situation sowie deine momentanen Empfindungen, Gedanken und Gefühle einfach als "im Moment vorhanden" anzuerkennen.

*Ich nehme mein **momentanes Befinden offen, freundlich und interessiert an**. Ich **begrüße meine Empfindungen, Gefühle und Gedanken** und **lasse sie kommen und gehen**.*

Verbinde die Haltung des Akzeptierens mit einer bedingungslosen Freundlichkeit dir selbst gegenüber.

*Ich **lasse meinen inneren Kampfmodus los**. Wenn ich **negative Gedanken - vor allem Selbstbewertungen - wahrnehme**, **unterbreche ich diese freundlich, aber entschlossen**.*

Sofern du dich gerade im inneren Zwist oder Hader befindest, ziehst du entschlossen einen Schlusstrich darunter, indem du dich einfach davon abwendest und "nicht mehr mitmachst".

Wenn sich etwas in dir dagegen wehrt und nicht einfach so angenommen werden will, oder wenn du das Gefühl hast, du unterbrichst damit einen inneren Prozess, der aus irgendeinem Grund wichtig ist, dann

## Training Die Gegenwart annehmen

- verhandle kurz, aber respektvoll und freundlich mit diesem "bockigen Anteil"
- und triff mit ihm bzw. dir selbst eine verlässliche Vereinbarung, dass du dich zu einem anderen Zeitpunkt weiter mit dem Thema befassen wirst – nur eben nicht *jetzt*.

Indem du den "Kampfmodus" verlässt, verzichst du darauf, gegen deine (innere) Situation anzukämpfen oder "anzuargumentieren", sie abzulehnen, zu verdrängen, zu vermeiden oder zu verleugnen. Sobald du wahrnimmst, dass du dich in irgendeiner Form negativ bewertest oder heruntermachst – steig einfach aus, zieh den Stecker und unterbreche es. Und bleib dabei geduldig und gelassen.

Diese (radikale) Bereitschaft zum Akzeptieren der inneren und äußeren Situation, so wie sie im Moment eben ist, entspannt dich, setzt die Energie frei, die bisher im Ankämpfen blockiert war und hilft dir, dein Erleben freier und genauer anzuschauen.

Das bedeutet keineswegs, dass du mit der Situation "inhaltlich" einverstanden sein musst! Wie du in einem weiteren Schritt mit dem verährst, was dir gegen den Strich geht und dass du eine Situation – aus guten Gründen – auch verändern willst, ist davon nicht berührt. Das steht nur auf einem anderen Blatt. Angenommen, du bist im Moment so wütend auf jemanden, dass du ihm an den Hals springen könntest, bedeutet "Annehmen" NICHT, dies zu tun und als ok zu befinden, sondern: deine Wut als **dein aktuelles Gefühl in seinem Vorhandensein zu akzeptieren**, um dich dann auf dieser Grundlage damit beschäftigen zu können.

## Schritt 2 – der gute Abstand

*Ich nehme die Position des **"Inneren Beobachters"** ein. Ich versinke nicht haltlos in meinem Erleben, sondern bleibe in meinem „Inneren Beobachter“ zentriert.*

Der "Innere Beobachter" ist ein Bild, eine Vorstellung, die dir hilft, einen Abstand zu deinem inneren Erleben herzustellen und, sozusagen, aus der Vogelperspektive drauf zu schauen. Stell dir vor, in dir gibt es eine innere Instanz oder einen Teil von dir, der außerhalb von allem steht, was du im Einzelnen erlebst. Der einfach nur beobachtet, was in deinem Erleben geschieht – ohne sich damit zu identifizieren. Ohne zu werten, ohne auszusortieren, ohne einzugreifen. Du trittst sozusagen einen Schritt zurück, holst dich aus der Verwicklung in dein konkretes Erleben heraus und nimmst die Position des Inneren Beobachters ein, indem du einfach nur aufmerksam, ruhig und gelassen registrierst, was gerade in deinem Erleben geschieht. Wie eine Kamera, die einfach nur aufnimmt, was ihr vor die Linse läuft. Du sortiert nichts aus und weist nichts zurück (z. B. unangenehme Gefühle), klammerst dich aber auch an nichts (z. B. interessante neue Gedanken). Vor allem lässt du dich nicht in ein Nachdenken über aktuelle Wahrnehmungen oder Gedanken verwickeln. Wenn das doch passiert (und das wird es immer und immer wieder), dann bemerke es einfach und kehre in aller Ruhe zum Inneren Beobachter zurück.

Du achtest einfach immer wieder bewusst darauf, womit deine Aufmerksamkeit gerade beschäftigt ist – damit hast du den Inneren Beobachter bereits aktiviert und zwischen dem **Beobachtenden** und dem **Beobachteten** in dir einen Abstand hergestellt.

*Ich achte auf einen **guten und im Moment richtigen Abstand** zu meinem Erleben: so nah, offen und anteilnehmend wie möglich und gleichzeitig mit genügend Abstand, um nicht darin verwickelt zu werden.*

Stelle mithilfe des Inneren Beobachters einen guten Abstand zu deinem Erleben ein. Was bedeutet das?

Meistens ist es nicht nötig, dass du diesen Abstand einstellst. Check einfach nur kurz, ob du ihn brauchst. Du brauchst ihn dann, wenn dir das, was du gerade erlebst, zu nahe geht und dich darin verwickelt oder du dich damit identifiziert hat, z. B. wenn du dich gerade im Sog eines starken Glaubenssatzes befindest ("Ich sollte jetzt unbedingt ..."). Oder wenn dir dein Erleben emotional so nahegeht, dass es dich stresst (z. B. starke negative Gefühle wie Angst, Scham, Ohnmacht).



Und wie stellst du nun diesen Abstand ein? Stell dir vor, du hältst einen kleinen Vogel in deiner Hand. Du hältst ihn locker genug, damit du ihn nicht erdrückst, aber auch fest genug, damit er nicht davon fliegen kann.

Lass etwa in dieser Art dein Erleben so nah wie möglich an dich heran und begegne ihm so offen und anteilnehmend wie möglich – wahre jedoch gleichzeitig gerade soviel inneren Abstand dazu, dass du nicht darin verwickelt wirst, dass es dich nicht zu sehr stresst, dass es in einem gut aushaltbaren Bereich bleibt und keine Abwehrreflexe und auch keine Gefühle der Überforderung und Ohnmacht auslöst. Damit schützt du dich und deine gelassene Haltung vor einer möglichen Überflutung durch das, was du akzeptierend zulässt.

*Beispiel: wenn belastende Gefühle wie Angst, Scham oder Wut in deinem Erleben auftauchen, ist es ebenso wichtig, diese zu akzeptieren und stärker zuzulassen (um die eigenen Bedürfnisse dahinter zu verstehen) wie – andererseits – den achtsamen Abstand zu ihnen zu wahren, um dich vor ihnen zu schützen. Es ist ein Balance-Akt!.*

Verbinde das vorbehaltlose Akzeptieren deiner gegenwärtigen Situation und den Verzicht auf das gesamte Arsenal des Dagegen-Ankämpfens mit einem guten, stimmigen Abstand zu deinem Erleben. So kannst du dich aus Verwicklungen in momentan ungewollte und übermächtige Gefühle und Gedanken herausziehen (bzw. vorbeugen, dass du überhaupt in solche gerätst!) und wieder eine souveräne, entscheidungs- und handlungsfähige Haltung einnehmen.

## Schritt 3 – Entspannung und Bereitschaft

### *Ich verbinde das bewusste Akzeptieren damit, mich **gründlich zu entspannen***

Du hast dich nun mit dem Akzeptieren deiner gegenwärtigen Situation, dem Loslassen des Kampfmodus und der Einnahme eines guten, sicheren Abstands bereits in einen recht entspannten Zustand des Bei-dir-seins gebracht. Vertiefe diesen Zustand noch weiter mit einer gründlichen körperlichen Selbstentspannung, indem du z. B.

- einige Male tief und ruhig durchatmest,
- dich entschleunigst, in deiner laufenden Aktivität innehältst
- eine körperliche Rest-Angespanntheit und den verbliebenen inneren Stress bewusst abklingen lässt.
- die Muskeln im ganzen Körper entspannst und eine kurze Zeit (etwa zwischen 10 Sekunden und 2 Minuten) deinen Körper und seine Empfindungen wahrnimmst

### *Ich bin bereit, mich für die **gegenwärtige Situation mit all ihren Möglichkeiten** zu öffnen und mich auf sie einzulassen.*

### *Ich mache mir bewusst, wie einmalig und kostbar mein momentanes Erleben ist. Und dass es meine **Bereitschaft** braucht, um mir **mein Leben, genau hier, genau jetzt und genau so**, zu erschließen.*

Akzeptieren ist weit mehr als ein nur rationales, defensives oder gar „zähneknirschendes Hinnehmen“ der „leidigen“ Realität! Akzeptieren steht auch für die darüber hinausgehende Bereitschaft,

- den Moment in seiner Fülle und seinem Potenzial anzunehmen und zu leben. Dir bewusst zu machen, dass "das Glas nicht nur halb leer" (der Kontext deiner Situation festgelegt, definiert und in festen Bahnen), sondern **VOR ALLEM** "halb voll" ist: voller Gelegenheiten, Wahlmöglichkeiten und neuen Chancen! Also: gerne die Brille deiner gewohnten Sicht- und Denkweise mit ihrer voreingestellten Defizit- und Mangelperspektive auch einmal spontan ablegen. Und die aktuelle Situation mit all ihren Möglichkeiten neu und offen an dich heranlassen!
- dich für dein gegenwärtiges Erleben aktiv zu öffnen und dieses mit Lust, Liebe, Leidenschaft, Spaß und guter Laune anzunehmen. Und auch mal mit kindlicher Neugier oder spontaner Begeisterung „hineinzuspringen“ – die Medaille des defensiv-reagierenden „Akzeptierens“ hat eine dynamische Rückseite: nämlich das offensive „Sich-öffnen-und-sich-einlassen“, die *Hingabe* an den Moment!



## Training Die Gegenwart annehmen

- das Stückchen Leben, wie es sich dir hier und jetzt bietet, engagiert und dankbar anzunehmen, zu würdigen und für dein persönliches Wachstum zu nutzen.

Eine spezielle Herausforderung besteht vor allem darin, Leidenschaft und Hingabe zu entwickeln auch für Momente in ihrer unspektakulären „Gewöhnlichkeit“, Routine und Langeweile, in ihrem Mangel an motivierender Energie.

## Zum Abschluss

### Hinweis: Zum Umgang mit unangenehmem Erleben

Die achtsame, akzeptierende Selbstwahrnehmung als Weg zu einem intensiveren Mit-sich-selbst-in-Kontakt-Kommen ist leider nicht immer mit Glücks- und Entspannungsgefühlen verbunden. Längerfristig absolut ja - weil ein größeres Maß an Lebendigkeit, Kontakt und Übereinstimmung mit sich selbst zwangsläufig mit mehr und tieferem Wohlbefinden verbunden ist. Aber diese entwickelte Fähigkeit zu einem vertieften Wohlbefinden und Glückserleben ist nicht ohne die Bereitschaft zu einer aufrichtigeren und vollständigeren "inneren Inventur" zu haben. Und das bedeutet eben auch, unangenehmes Erleben (die eigenen Schattenseiten, abgewehrte Gefühle, Verletzungen etc.) zu akzeptieren, (zunächst) auszuhalten und auch: nicht von vorne herein reflexhaft zu vermeiden.

Falls dieses Training also auch Irritationen, unangenehme Gefühle etc. in dir auslöst: nimm diese wahr und lasse sie zu, soweit dies für dich geht und du dich nicht überfordert fühlst. Mit einer guten Portion Mut und Vertrauen sowie der Technik des guten Abstands bzw. des Inneren Beobachters wirst du schon weit kommen. Bewerte diese Erfahrungen nach Möglichkeit nicht von vorne herein als negativ (falls doch, ist dies auch in Ordnung, dann beobachte genau dieses Bewerten).

Bleib gelassen und geduldig. Bewahre dir die Haltung des gleichmütigen inneren Beobachters und lass das, was du erlebst, in einem guten, angenehm empfundenen inneren Abstand an dir vorbei ziehen. Bringe dir und deinem momentanen Erleben soviel Wohlwollen, Freundlichkeit und Bereitschaft zur Selbstfürsorge entgegen, wie du brauchst. Mit der Fähigkeit des "Akzeptierens" als einer machtvollen und hochwirksamen Selbsthilfe-Kompetenz entwickelst du genau diese Widerstandskraft gegenüber unangenehmem Erleben, welche du brauchst, um durch diese oft unvermeidbaren Zonen des Erlebens hindurch zu steuern.

Werden dir bestimmte Gedanken und Gefühlen dennoch im Moment zu viel, dann tu, was dir gut tut: tief durchatmen, dich bewegen, selbstverständlich auch: dich von diesen Gedanken und Gefühlen ablenken.

**Nur: tu dies bewusst und registriere es. Und tu es nicht vorschnell. Schau - gerade aus der Sicherheit heraus, jederzeit entscheiden zu können, inwieweit du dich darauf einlässt - genau hin, wo deine Toleranzgrenze liegt, ob dir bestimmte Dinge wirklich zu viel oder einfach nur „unangenehm“ sind.**

**Überfordere dich nicht – verschenke aber auch deine Chancen, dich weiter zu entwickeln, nicht in der Falle der Unterforderung! Versuche, mit der Haltung des Akzeptierens und des gleichmütigen Inneren Beobachters so weit wie möglich zu kommen.**

*Ich wünsche dir abschließend, dass du alles aus diesem Training mitnehmen kannst, was dir gut tut und dich weiter bringt. Dass du es gewinnbringend für dich anwenden kannst und dass es dich auf deinem Weg des persönlichen Wachstums unterstützen kann!*

Herzlich

Dein

Thomas Bernhard

# Die "blauen Sätze" alle auf einer Seite

## Schritt 1 – Akzeptieren

*Ich nehme mir einen Moment Zeit, um bewusst und **in Ruhe bei mir anzukommen**. Ich beginne gesammelt und konzentriert.*

*Ich nehme wahr, **wie es mir gerade geht** und wie sich der Kontakt mit meinem inneren Erleben anfühlt.*

*Ich nehme die **aktuelle Situation so an**, wie ich sie erlebe. Ich **lasse sie erst einmal da sein** und begegne ihr mit einer aufmerksamen, gelassenen und teilnehmenden Einstellung.*

*Ich nehme mein momentanes Befinden **offen, freundlich und interessiert** an. Ich begrüße meine Empfindungen, Gefühle und Gedanken und lasse sie kommen und gehen.*

*Ich lasse meinen **inneren Kampfmodus los**. Wenn ich negative Selbstbewertungen seitens meines Inneren Kritikers wahrnehme, unterbreche ich diese freundlich, aber entschlossen.*

## Schritt 2 – der gute Abstand

*Ich nehme die Position des **"Inneren Beobachtes"** ein. Ich versinke nicht haltlos in meinem Erleben, sondern bleibe in meinem „Inneren Beobachter“ zentriert.*

*Ich achte auf einen **guten und im Moment richtigen Abstand** zu meinem Erleben: so nah, offen und teilnehmend wie möglich und gleichzeitig mit genügend Abstand, um nicht darin verwickelt zu werden.*

## Schritt 3 – Entspannung und Bereitschaft

*Ich verbinde das bewusste Akzeptieren damit, mich **gründlich zu entspannen**.*

*Ich bin bereit, mich für die **gegenwärtige Situation mit all ihren Möglichkeiten**, zu öffnen und mich auf sie einzulassen.*

*Ich mache mir bewusst, wie kostbar mein momentanes Erleben ist. Und dass es meine **Bereitschaft und Hingabe** braucht, um mir **mein Leben, genau hier, genau jetzt und genau so**, zu erschließen.*

# Akzeptieren

**Schlüsselwort** (aussprechen und wirken lassen)

---

- die aktuelle Situation so **annehmen (1)**, wie sie ist, sie offen, freundlich und **interessiert begrüßen**
- **mich selbst** mit allen meinen Gefühlen und Gedanken **freundlich annehmen**
- den inneren „Kampfmodus“ loslassen
- innere (negative) **Bewertungen unterbrechen**
- unangenehme **Gefühle nicht wegdrücken**, sondern **anschauen** und **da sein bzw. vorbeiziehen lassen**
  
- einen **guten Abstand (2)** zum Erleben einnehmen
- die Position des **Inneren Beobachters** einnehmen
- mich **einlassen, aber nicht überfluten lassen**:  
so **nah wie möglich** und mit **soviel Abstand wie nötig** (Bild des Vogels in der Hand)
  
- **Entspannung und Bereitschaft (3)** für den Moment
- mich **entspannen, entschleunigen, innehalten**
- **inneren Stress abklingen lassen**
- Die **Brille der gewohnten Sicht- und Denkweise** bemerken und ablegen
- **mich öffnen** für den Moment in der **Fülle seiner Möglichkeiten**

# Trainingsplan

Woche	1	2	3
Mo			
Di			
Mi			
Do			
Fr			
Sa			
So			
Woche	4	5	6
Mo			
Di			
Mi			
Do			
Fr			
Sa			
So			