

Selbstakzeptanz

Sich akzeptieren heißt:

- Zugestehen, dass Sie so sind, wie Sie sind, egal, ob es Ihnen passt oder nicht, ohne sich übermäßig aufzuregen

Selbstakzeptanz

Sich akzeptieren heißt nicht:

- resignieren
- alles gut finden
- sich keine Mühe geben

Selbstakzeptanz

Sich akzeptieren heißt:

- sich nicht durch
Selbstbeschimpfungen und
Abwertungen motivieren
(das klappt sowieso nicht)

Selbstakzeptanz

A: Auslösendes Ereignis

B: bewertende Gedanken

C: Konsequenzen der
Bewertungen in Gefühlen
und im Verhalten

Selbstakzeptanz



Selbstakzeptanz

A

Nach einer Party

B

1 Niemand hat mich angesprochen.

2 Ich bin völlig unattraktiv.

3 Typisch, dass ich auf niemanden zugegangen bin.

4 Mit mir ist einfach nichts los.

5 Ich bin ein Langweiler.

C

Gefühle: ?

Verhalten: Vor sich hin schmollen

Selbstakzeptanz

A Nach der Party

B

- 1 Niemand hat mich angesprochen, wie blöd!
- 2 Ich bin völlig unattraktiv, das ist schrecklich!
- 3 Typisch, dass ich auf niemanden zugegangen bin, das traue ich mich nie und das finde ich ätzend!
- 4 Mit mir ist einfach nichts los, das sollte anders sein.
- 5 Ich bin ein Langweiler, der nie eine Freundin finden wird, und das ist furchtbar!

C

Gefühle: Ärger (B1, B3), Selbsthass (B2, B4, B5)

Verhalten: Vor sich hin schmollen, sich Vorwürfe machen

Selbstakzeptanz

A

Mein Schmollen, meine Selbstvorwürfe

B

- 1 Ich finde es richtig, dass ich mir Vorwürfe mache, wenn ich mich so blöd anstelle.
- 2 Es wäre mir lieber, wenn ich das lockerer nehmen würde.
- 3 Es ist einfach bescheuert, sich so hängen zu lassen.
- 4 Eigentlich bin ich eine ziemliche Niete, und das finde ich blöd!

C

Gefühle: Stolz (aus B 1), Ärger (aus B 3, B 4)

Verhalten: Grübeln, Fernsehen, sich ablenken

Selbstakzeptanz

?Irrationale Einstellungen

1. Wie andere auf mich reagieren bestimmt meinen Wert.
2. Wenn ich Fehler mache, ist das schrecklich.
3. Es sollte immer alles so sein, wie ich es gerne hätte.

Selbstakzeptanz

- Selbstabwertung vermeiden

Die Übergeneralisierung von Versagen oder Misserfolg in einem Bereich auf die ganze Person

„Mit mir ist einfach nichts los, bin eine Niete!“

Selbstakzeptanz

- Selbstabwertung vermeiden

Ich bin nicht (gut, schlank, klug, schlagfertig etc.)
genug.

Das ist schrecklich!

Ich sollte anders sein, als ich bin!

„Ich finde es richtig, dass ich mir Vorwürfe
mache, wenn ich mich so blöd anstelle.“

Selbstakzeptanz

- Geringe Frustrationstoleranz
überwinden

Übersteigerung von Wünschen in
Forderungen

Bestehen auf einer sofortigen,
einfachen und risikolosen Erfüllung
dieser Forderungen

„Es muss doch auch mal jemand auf mich
zukommen!“

Selbstakzeptanz

- Geringe Frustrationstoleranz
überwinden

Ich, die anderen, die Welt sollte anders
sein, als sie ist! (so wie ich sie gerne
hätte)

Selbstakzeptanz

- Katastrophisieren ablegen

Die Überbewertung negativer Folgen als mehr als 100% schlecht

„Bin ein Langweiler, der nie eine Freundin finden wird, und das ist furchtbar!“

Selbstakzeptanz

- Katastrophisieren ablegen

Wenn ich so bin, wie ich bin, und
die anderen auch und die Welt
auch,

dann ist es schrecklich, furchtbar,
unerträglich!

Selbstakzeptanz

- Rationale Selbstbefragung üben

Ist das wahr, was Sie denken, ist es vernünftig?

Stimmen Ihre Schlussfolgerungen und Bewertungen?

Selbstakzeptanz

- Überprüfen von Überzeugungen

„Ist es wahr, dass Sie sich Vorwürfe machen müssen?“

„Wo steht das geschrieben?“

Selbstakzeptanz

- Anti-Katastrophisieren

Und was wäre, wenn?

(die Schlussfolgerungen und
Bewertungen zutreffen würden)?

Selbstakzeptanz

- Anti-Katastrophisieren

„Nehmen wir an, niemand geht jemals auf Sie zu - was dann?“

„Mal angenommen, Sie sind wirklich ein langweiliger Typ.“

Selbstakzeptanz

- Danke für Ihre Aufmerksamkeit!
- Und jetzt:

–Seien Sie mutig, fragen Sie,
diskutieren Sie mit!