



KOMPAKT A – Kompetenzagentur Auerbach

Akzeptanz

Von Marcus und Maxi

www.diakonieberatung-vogtland.de

Diakonisches
Beratungszentrum
Vogtland gGmbH

Im Verbund der
Diakonie 

Eine kleine Geschichte

„Eines Tages fiel ein Esel in einen tiefen Brunnen. Das Tier schrie fürchterlich, aber so sehr der Bauer und seine Nachbarn sich auch mühten, es gelang ihnen nicht, das Tier aus dem Schacht herauszuziehen. So beschloss der Bauer schweren Herzens, den Esel sterben zu lassen.

Weil der Esel alt war und der Schacht sowieso zugeschüttet werden sollte, schaufelten die Männer Abfälle und Erde in den Brunnen, um ihn gleich dort zu begraben.

Der Esel ahnte, was geschehen sollte, und schrie noch lauter. Nach einiger Zeit wurde es still im Brunnen. Die Männer schaufelten weiter.

Als der Bauer endlich hinabsah, wunderte er sich sehr: Der Esel hatte etwas Erstaunliches getan. Jede Schaufel voll Dreck, die auf seinem Fell gelandet war, hatte er abgeschüttelt und festgetrampelt. So kam er langsam immer höher, bis er aus eigener Kraft aus dem Loch steigen und davontrotten konnte.“

Unbekannter Autor

Fragen zum Text

- Was ist die Aussage des Textes?
- Kannst du etwas aus der Geschichte lernen?
- Wie hat sich der Esel wohl gefühlt?
- Wie hat er sich verhalten?

Schreibe deine Ideen zu dieser Geschichte auf oder mach dir Gedanken 😊

Kennst du Situationen, die du nicht beeinflussen konntest und die dich dann sehr verärgert und viel Kraft gekostet haben?

**Diakonisches
Beratungszentrum
Vogtland gGmbH**

Im Verbund der
Diakonie 

Das Gute im Schlechten sehen

Diakonisches
Beratungszentrum
Vogtland gGmbH

Im Verbund der
Diakonie 

Vergangenheit: Welche un schönen/ungewollten Ereignisse habe ich erlebt?	Gegenwart: Welche positiven Folgen sind damit verbunden? Was habe ich dadurch erfahren oder gelernt?
Beispiel: Mein Freund/ meine Freundin hat sich von mir getrennt.	Wenn er/sie sich nicht getrennt hätte, dann hätte ich Person x/y nicht kennengelernt. Ich bin froh, dass ich nicht auf die schiefe Bahn geraten bin. Ich fühle mich unabhängig und frei.

Hattest du auch Erlebnisse, egal in welchem Lebensbereich, die dich verletzt haben oder die du schwer akzeptieren konntest? Welchen positiven Nutzen hast du jetzt? Nimm als Hilfe die Tabelle 😊

Was bringt mir das?

Versuche unveränderbare Situationen anzunehmen und sie von außen zu betrachten. Welche Gefühle hast du? Wie kannst du es schaffen nicht so viel Energie auf deine negativen Gefühle abzuwälzen? Überlege dir, wie du damit leichter umgehen könntest.

Wenn wir schwierige Situationen leichter akzeptieren und optimistisch denken, fallen uns Lösungen besser ein und wir investieren nicht zu viel Kraft für negative Gefühle.



Am 14.12. startet das
nächste Thema:

Lösungsorientierung

Diakonisches
Beratungszentrum
Vogtland gGmbH