



# SELBSTAKZEPTANZ

## TRANSFORMATION VON INNEREN URTEILEN

Übung:

1.) Schreibe ein Urteil über DICH selbst auf, welches du erforschen möchtest. Das kann eine Handlung sein, aus der Vergangenheit, die du dir noch übel nimmst, oder ein Urteil über deine Kompetenzen, Gewohnheiten, oder ähnliches ...

---

2.) Denke an einen bestimmten Zeitpunkt oder an eine bestimmte Situation, als dieses Urteil in dir entstanden ist oder es in dir auftaucht.

**Erzähle die BEOBACHTUNG dazu: Was tust du da gerade?**

---

---

---

3.) Welche/s deiner **BEDÜRFNISSE** erfüllst du dir mit dieser Handlung?

---

---

4.) Wie **FÜHLST** du dich, wenn diese Bedürfnisse erfüllt sind?

---



**Nimm dir jetzt nochmal Zeit und verbinde dich solange mit deinen Bedürfnissen, bist du eine Akzeptanz für dich und dein Handeln spürst.**

5.) Erforsche nun welche deiner **BEDÜRFNISSE NICHT erfüllt** sind, wenn du diese (BEOBACHUNG) Handlung setzt?

---

---

6.) Wie **FÜHLST** du dich dann?

---

Mach dir nun nochmals **ALLE Bedürfnisse die in dem Prozess aufgetaucht** sind bewusst.

---

---

7.) ein paar Atemzüge PAUSE

8.) Überprüfe nun dein ursprüngliches Urteil. Ist es noch immer lebendig? Wenn ja, **verbinde dich nochmals mit deinen Bedürfnissen**, die du dir erfüllst (Frage 3!)

9.) Überprüfe nochmals dein ursprüngliches Urteil. Reflektiere deine Gefühle, deine Bedürfnisse und **formuliere evtl. eine Bitte an dich selbst in diesem Moment.**

---