

Ich bin anders

*4 unterstützende Schritte zu mehr
Selbstakzeptanz*



Ich bin anders: 4 Schritte zu mehr Selbstakzeptanz

1. Schritt: Akzeptiere, dass du anders bist

Du bist einzigartig, einmalig, individuell – ja, ein Geschenk!

Frage dich:

- Was könnte der Grund sein, dass ich anders bin?

- Welche positiven Seiten hat es, dass ich anders bin? Für mich? Für mein Umfeld? Für die Welt?

- Was kann ich aus meiner Andersartigkeit lernen? Wer kann allenfalls davon profitieren?

2. Schritt: Sei ehrlich zu dir

Frage dich:

- Was möchte ich? Was brauche ich?

- Möchte ich eine Gruppe von Gleichgesinnten finden?

- Falls ja, welche Möglichkeiten gibt es?

Das können z. B. Seminare, Veranstaltungen, Gruppierungen im Internet, Vereine, Interessensgemeinschaften etc. sein.

- Leide ich noch an alten Verletzungen?

- Falls ja, bin ich bereit, diese aufzulösen?

- Wie möchte ich dies anpacken?

3. Schritt: Stelle dich deinen Ängsten

- a) Frage dich: Leide ich unter einer der folgenden Ängste?

- Angst, ausgegrenzt zu werden
- Angst, verletzt zu werden
- Angst, zurückgestossen zu werden
- Angst, nicht zu genügen

- b) Welche Ressource steht mir zur Verfügung?

Das kann eine Person, ein Tier, ein unvergesslicher Moment, ein schönes Bild usw. sein

- c) Verbinde dich mit dieser Ressource und nimm das Gefühl wahr, das sie in dir auslöst. Es ist ein Gefühl von:

Wenn du in einer Situation bist, die dich in Angst versetzt:

- Atme zunächst tief durch.
- Nimm deine Angst wahr und an. Sie darf jetzt da sein und gefühlt werden.
- Sage dann zu dir: Ja, ich habe jetzt gerade Angst (z. B. zurückgewiesen zu werden). Aber dieses Gefühl kommt von früher und gehört in die Vergangenheit. Dieses Gefühl hat nichts mit der gegenwärtigen Situation zu tun. Jetzt bin ich erwachsen. Jetzt bin ich sicher.
- Denke danach an die Ressource und verbinde dich mit dem einzigartigen Gefühl, das die Ressource in dir auslöst.

4. Schritt: Decke deine Glaubenssätze auf

- a) Welcher Glaubenssatz steht mir im Wege?
- Mit mir stimmt etwas nicht.
 - Ich bin ein Problem.
 - Mit mir will man keine Zeit verbringen.
 - Mit mir ist etwas nicht in Ordnung.
 - So, wie ich wirklich bin, will mich keiner.
 - Ich bin eine Aussenseiterin.
 - Erst, wenn ich anders bin, bin ich liebenswert.
 - Ich bin nicht gut genug.

- b) Ist dieser Glaubenssatz wahr?

- c) Was würde passieren, wenn ich diesen Glaubenssatz über Bord werfen würde?

- d) Wie könnte mein erster Schritt ohne diesen Glaubenssatz aussehen?

- e) Mit welchem Körpergefühl ist dieser Glaubenssatz verbunden?

- f) Wo im Körper nehme ich dieses Gefühl wahr?

- g) Wie würde ich dieses Gefühl beschreiben? Ist es eher ein Stich? Ein Druck? Ein Kloss?

Methode: Liegende 8

In folgenden Artikeln sind Methoden beschrieben, die dir helfen können, in deine eigene Energie zu kommen und dein authentisches Ich zu leben:

- a) Schliesse deine Augen.
- b) Atme ein paarmal tief ein und aus.
- c) Stelle dir vor deinem inneren Auge eine liegende 8 vor.



- d) Zeichne die liegende Acht in Gedanken immer wieder nach.
- e) Stell dir dabei vor, wie du dich in der einen Hälfte befindest und wie sich andere Menschen in der anderen Hälfte aufhalten.
- f) Findest du eine Möglichkeit, die liegende 8 zu einem Kreis zu verbinden? So, dass du und die anderen Menschen zusammen in diesem Kreis stehen?
- g) Nimm wahr, wie sich dies anfühlt und wie du dich angenommen und zugehörig fühlst. Vielleicht schaffst du es auch in diesem Moment, ein Gefühl der Dankbarkeit aufkommen zu lassen.

Weitere hilfreiche Methoden

In folgenden Artikeln sind Methoden beschrieben, die dir helfen können, in deine eigene Energie zu kommen und dein authentisches Ich zu leben:

- [Gefühle anderer Menschen spüren](#)
- [Seelische Blockaden lösen und befreiter leben](#)
- [Authentisch sein](#)