

Arbeitsblatt 28

Eine lange Sache kurz machen

Name und Datum: _____

Radikale Akzeptanz erspart uns Umschweife, Ausreden, Eiertänze, sprich: fruchtlose geistige Arbeit. Ohne das verwirrende Drumherum werden die Konturen klar. So erfasst Ihr Gehirn leichter die Sachlage und kann sich um die Bewältigung kümmern.

1. **Welche Fakten müssen Sie akzeptieren?** Schreiben Sie zunächst möglichst kurz auf, was Schlimmes geschehen ist. Beschränken Sie sich dabei auf den Kern der Sache.

Checken Sie, ob Sie wirklich nur Fakten notiert haben. Alle subjektiven Ansichten, Spekulationen, Ausschmückungen streichen Sie wieder weg.

2. **Welche dringenden Fragen ergeben sich in diesem Zusammenhang?** Ich denke da an Themen aus den Bereichen Gesundheit, Finanzen, Arbeit, Familie.

3. **Welche persönlichen Ressourcen stehen Ihnen zur Verfügung?** Zum Beispiel materielle Ausstattung, Durchhalte-Qualitäten, aber auch Vorerfahrungen und Sachkenntnisse, die Ihnen jetzt hilfreich sind.

4. **Wen können Sie um Rat und Unterstützung bitten?** Neben Verwandtschaft, Freunden, Kollegen gibt es auch die Anlaufstellen aus Kapitel 16.
