

WIE übe ich Radikal Annehmen?

Wie gut habe ich es schon
angenommen?
0 (gar nicht) bis 10 (völlig)

1. Was möchte ich Radikal Annehmen?



2. A) Prüf die Fakten!
B) Formuliere gegebenenfalls neu!

3. Nimm eine wohlwollende,
annehmende Haltung ein!



Wie gut habe ich es schon
angenommen?
0 (gar nicht) bis 10 (völlig)

4. Wiederhole den Fakt mehrmals laut
für Dich, ergänze: „Ja, das ist so.“

Ja, das ist so.

5. Wiederhole die Übung so oft Du möchtest, nimm wahr, ob und wie sich die unangenehmen Gefühle verändern.