

# Veränderbare und unveränderbare Welt

Wir alle leben in Umständen, welche für uns manchmal (sehr) unangenehm sein können. Auf gewisse Umstände können wir Einfluss nehmen, auf andere nicht. Das Gefühl der Selbstbestimmung trägt zum Wohlbefinden, Potentialentfaltung und zur Gesundheit bei. **„Der Mensch ist nicht frei von etwas, aber frei zu etwas.“** Viktor Frankl

	VERÄNDERBAR	UNVERÄNDERBAR
BERUFLICH		
PRIVAT		

Bei dieser Übung schreiben Sie alle Angelegenheiten auf, bei denen Sie sich schwer tun zu akzeptieren. Dabei unterteilen Sie zwischen **veränderbar** und **unveränderbar**, sowie **privat** und **beruflich**. Sie bekommen eine Übersicht über die Lebensthemen, welche sie aktiv verändern können und welche vorteilhaft wäre zu akzeptieren um Energie zu sparen. Danach können Sie anhand der folgenden Fragen, die jeweiligen Punkte bearbeiten:

- Was für Maßnahmen kann ich setzten, um aktiv eine Angelegenheit positiv zu verändern?
- Bin ich bereit eine sogenannte finale Vorleistung (als erster aktiv) zu erbringen? Wenn ja welche?
- Wie lange möchte ich an Angelegenheiten festhalten, welche ich nicht verändern kann?
- Wieviel Energie möchte ich an das Unveränderbare verlieren?
- Wo endet mein(e) Hoheitsgebiet/Verantwortung?
- Ich möchte das Unveränderbare akzeptieren. Das heißt für mich ...

**„Was Du akzeptierst, verliert sein Mach über Dich!“** (unbekannt)