Radikale Akzeptanz

© Skills King

Arbeitsblatt zum DBT-Skill: anerkennen, was ist. Anerkennen heisst nicht gutheissen.
Für den Anfang: etwas Kleines aus dem Alltag. Sehr Belastendes gehört in fachliche Begleitung.

1 Um welche Tatsache geht es? Nur, was ist. Ohne Bewertung, ohne Vorhersage.

2 Lässt sich daran etwas ändern?

Geht es um Gewalt, Drohung oder Kontrolle? Dafür ist dieses Blatt nicht gedacht.
Zuerst Schutz holen: Opferhilfe **142**, in Gefahr Polizei **117**.

Das bleibt im Moment so	Hier kann ich etwas tun

3 Woran merke ich, dass ich damit hadere? Gedanken, Gefühle, Körper

Reden: **143** · Junge Menschen: **147** Pro Juventute · Notruf: **144** · in Europa: **112**
Gewalt erlebt: Opferhilfe **142** (keine Notrufnummer) · In Gefahr: Polizei **117**

Weiter auf Seite 2

 © Skills King

Geht es um Gewalt, Drohung oder Kontrolle? Dafür ist dieses Blatt nicht gedacht.
Zuerst Schutz holen: Opferhilfe **142**, in Gefahr Polizei **117**.

4 Mein Satz

Ein Satz, der für mich stimmt. Zum Beispiel: «Ich finde ___ nicht gut. Es ist trotzdem so.»

5 Mein nächster kleiner Schritt

Etwas, das ich heute tun kann.

6 Was ich dabei bemerkt habe