# 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

## 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

Reden: **143** · Junge Menschen: **147** Pro Juventute · Notruf: **144** · in Europa: **112**
Gewalt erlebt: Opferhilfe **142** (keine Notrufnummer) · In Gefahr: Polizei **117**
Stand November 2026 · Dieses Blatt ersetzt keine Behandlung · Frei kopierbar, unverändert
Eigenes Arbeitsblatt von **skills-king.ch/radikale-akzeptanz**. Es stammt nicht aus einem DBT-Manual.