



Den Tausch vollziehen: Scham gegen Akzeptanz, Schuld gegen Verantwortung, „Aber“ gegen „Und“

In meinem Leben habe ich drei entscheidende Tauschprozesse vollzogen, die alles verändert haben. Sie haben mir nicht nur geholfen, den Weg aus dem Alkohol zu finden und trocken zu bleiben, sondern unterstützen mich auch täglich dabei, meine Persönlichkeit zu entwickeln und zu wachsen. Diese drei Tauschprozesse – Scham gegen Akzeptanz, Schuld gegen Verantwortung und „Aber“ gegen „Und“ – sind kraftvolle Werkzeuge, die auch dir helfen können, dein Leben positiv zu verändern.

1. Scham gegen Akzeptanz tauschen

Scham ist ein lähmendes Gefühl, das uns festhält und keine Veränderung zulässt.

Akzeptanz hingegen ermöglicht es uns, die Realität anzuerkennen und darauf aufzubauen.

Hier sind fünf Beispiele, wie du Scham in Akzeptanz umwandeln kannst:

- Scham:** „Ich schäme mich, weil ich in der Vergangenheit schlechte Entscheidungen getroffen habe, die mich in eine schwierige Lage gebracht haben.“
 - Akzeptanz:** „Ich akzeptiere, dass ich in der Vergangenheit Fehler gemacht habe. Ich nehme diese Erfahrungen an und nutze sie, um bessere Entscheidungen für die Zukunft zu treffen.“
- Scham:** „Ich schäme mich, weil ich oft nervös bin und in sozialen Situationen unsicher wirke.“
 - Akzeptanz:** „Ich akzeptiere, dass ich in sozialen Situationen manchmal nervös bin. Das ist ein Teil von mir, und ich werde daran arbeiten, mich dabei wohler zu fühlen.“
- Scham:** „Ich schäme mich für meinen beruflichen Misserfolg. Ich fühle mich wie ein Versager.“
 - Akzeptanz:** „Ich akzeptiere, dass nicht jedes berufliche Vorhaben erfolgreich sein kann. Ich nehme diese Erfahrung als wertvolle Lektion an und nutze sie, um in Zukunft klüger vorzugehen.“
- Scham:** „Ich schäme mich für meine Gefühle von Traurigkeit und Schwäche.“
 - Akzeptanz:** „Ich akzeptiere, dass es normal ist, manchmal traurig und verletztlich zu sein. Diese Gefühle machen mich nicht schwächer, sondern zeigen, dass ich menschlich bin.“
- Scham:** „Ich schäme mich für meine körperlichen Makel, weil ich den gesellschaftlichen Schönheitsidealen nicht entspreche.“
 -

Michael Eberl - Coaching für spirituelles Machertum

Webservices Michael Eberl
Alter Güterbahnhof 2E - 22303 Hamburg
0173 911 847 1 | moin@weberl.com
IBAN: DE88 5001 0517 5435 1151 24



- **Akzeptanz:** „Ich akzeptiere meinen Körper so, wie er ist. Jeder Mensch ist einzigartig, und ich bin stolz auf das, was mein Körper leistet.“

2. Schuld gegen Verantwortung tauschen

Schuld hält uns gefangen und verhindert, dass wir vorankommen. **Verantwortung** gibt uns die Macht zurück, unser Leben aktiv zu gestalten. Hier sind fünf Beispiele, wie du Schuld in Verantwortung umwandeln kannst:

1. **Schuld:** „Ich fühle mich schuldig, weil ich zu wenig Zeit mit meiner Familie verbringe.“
 - **Verantwortung:** „Ich übernehme die Verantwortung dafür, wie ich meine Zeit einteile, und werde bewusst mehr Zeit mit meiner Familie verbringen.“
2. **Schuld:** „Ich fühle mich schuldig, weil ich mich in einer stressigen Situation falsch verhalten habe.“
 - **Verantwortung:** „Ich übernehme die Verantwortung für mein Verhalten und werde an meiner Stressbewältigung arbeiten, um in Zukunft ruhiger zu reagieren.“
3. **Schuld:** „Ich fühle mich schuldig, weil ich meine persönlichen Ziele vernachlässigt habe.“
 - **Verantwortung:** „Ich übernehme die Verantwortung dafür, dass ich meine Ziele aus den Augen verloren habe, und werde einen Plan entwickeln, um sie wieder aktiv zu verfolgen.“
4. **Schuld:** „Ich fühle mich schuldig, weil ich ungesund lebe und meine Gesundheit vernachlässigt habe.“
 - **Verantwortung:** „Ich übernehme die Verantwortung für meine Gesundheit und werde gesunde Gewohnheiten in meinen Alltag integrieren.“
5. **Schuld:** „Ich fühle mich schuldig, weil ich mich bei einem Streit falsch verhalten habe.“
 - **Verantwortung:** „Ich übernehme die Verantwortung für mein Verhalten im Streit und werde das Gespräch suchen, um die Situation zu klären und zu verbessern.“



3. „Aber“ gegen „Und“ tauschen

Das Wort „**Aber**“ kann unsere Aussagen relativieren und Negativität in unsere Kommunikation bringen. „**Und**“ hingegen öffnet die Tür für Möglichkeiten und positive Veränderungen. Hier sind fünf Beispiele, wie du „Aber“ in „Und“ umwandeln kannst:

1. **Mit "Aber":** „Ich möchte neue Dinge ausprobieren, aber ich habe Angst vor dem Scheitern.“
 - **Mit "Und":** „Ich möchte neue Dinge ausprobieren, und ich werde mich meiner Angst stellen, um zu wachsen und zu lernen.“
2. **Mit "Aber":** „Ich habe gute Fortschritte gemacht, aber es hätte besser sein können.“
 - **Mit "Und":** „Ich habe gute Fortschritte gemacht, und ich sehe, wo ich mich noch weiter verbessern kann.“
3. **Mit "Aber":** „Ich möchte mehr Zeit für mich selbst haben, aber meine Arbeit lässt das nicht zu.“
 - **Mit "Und":** „Ich möchte mehr Zeit für mich selbst haben, und ich werde meine Arbeitszeit so organisieren, dass ich mir diese Zeit nehmen kann.“
4. **Mit "Aber":** „Ich liebe meinen Job, aber er ist manchmal sehr stressig.“
 - **Mit "Und":** „Ich liebe meinen Job, und ich werde Strategien entwickeln, um mit dem Stress besser umzugehen.“
5. **Mit "Aber":** „Ich will mich weiterbilden, aber ich finde keine Zeit dafür.“
 - **Mit "Und":** „Ich will mich weiterbilden, und ich werde jeden Tag ein wenig Zeit dafür reservieren, um kontinuierlich zu lernen.“



Den Tausch vollziehen und wachsen

Indem du diese Tauschprozesse in deinem Alltag anwendest, kannst du die Kontrolle über deine Emotionen, Gedanken und Handlungen zurückgewinnen. Scham, Schuld und das Wort „Aber“ hindern uns oft daran, unser volles Potenzial auszuschöpfen.

Akzeptanz, Verantwortung und das Wort „Und“ geben uns die Kraft, unser Leben aktiv zu gestalten, unsere Ziele zu erreichen und als Persönlichkeit zu wachsen. Diese Veränderungen mögen klein erscheinen, aber ihre Wirkung ist immens. Fange noch heute an, den Tausch zu vollziehen, und beobachte, wie sich dein Leben positiv verändert.

Michael

Michael Eberl - Coaching für spirituelles Machertum

Webservices Michael Eberl
Alter Güterbahnhof 2E - 22303 Hamburg
0173 911 847 1 | moin@weberl.com
IBAN: DE88 5001 0517 5435 1151 24

2024 | Alle Rechte vorbehalten | Das Kopieren und die Verbreitung dieser Unterlagen in jeder Form ist nicht gestattet