Selbstakzeptanz

LESEN

NIVEAU	NUMMER	SPRACHE
Mittelstufe	B1_3066R_DE	Deutsch

Lernziele

- Kann einen Text über Selbstakzeptanz problemlos lesen.
- Kann über die Tipps für Selbstakzeptanz diskutieren.

Wer **sich akzeptieren** möchte, muss sich lieben und verzeihen. Klingt einfach, ist in Wirklichkeit leider nicht so. Aber keine Panik! Es gibt viele **Tipps**, die helfen können.

Wortschatz zum Thema *Schönheit* wiederholen

der Schönheitskanon

das Glück

die Unterstützung

die Selbstakzeptanz

die Leistung

sich akzeptieren

der Erfolg

die Harmonie

Mehr und mehr

Fühlst du dich glücklich? Oder mindestens zufrieden? Man kann immer besser, sportlicher, intelligenter, erfolgreicher, reicher sein.

Es gibt immer noch etwas zu erreichen. Das Ideal ist aber unerreichbar. Wer langes glänzendes Haar hat, könnte noch längeres haben. Wer die *Harvard University* absolviert hat, könnte noch die *University of Cambridge* absolvieren. Wer 1 Million Dollar verdient hat, könnte noch 2 verdienen.

Auch die, die 3 Millionen statt 1 haben, können mehr verdienen und damit nie zufrieden sein.

Immer auf dem Weg

Die Wahrheit klingt so: Die, die sich immer auf dem Weg zum Glück befinden, die jetzt und heute nicht zufrieden sind, die sich immer beeilen, um mehr und mehr zu erreichen – diese Menschen haben Angst. Angst vor der Realität, Angst vor dem Leben und Angst vor sich selbst. Sie haben Angst, sich selbst zu akzeptieren. Jetzt und heute, genau in dieser Sekunde, solange sie noch nicht ideal sind.

Aber sie werden nie ideal sein. Wie gesagt – das Ideal ist nicht erreichbar. Fehlende Selbstakzeptanz ist einer der stärksten Gründe dafür, dass sich viele Menschen nicht glücklich und erfüllt fühlen.

Ein Mensch ist keine Maschine

Unser Unglück und Leid entstehen erst dann, wenn wir uns selbst ständig Vorwürfe machen. Aber! Wir sind ja keine Maschinen und es geht nicht darum, dass man sich verbessern oder reparieren lassen kann. Ein Mensch ist viel komplizierter als eine Maschine. Der Hauptunterschied besteht darin, dass ein Mensch in der Lage ist, zu lieben. Das wichtigste ist aber nicht jemanden zu lieben - sondern zuerst sich selbst.

Wer sich selbst liebt, den können auch die anderen lieben. Ganz einfach.

Beantworte die Fragen!

Prüfe dich: hast du den Text richtig verstanden?
Beantworte die folgenden Fragen.

1. Kann man sein Ideal erreichen? Warum (nicht)?

2. Sind die, die sich immer auf dem Weg zum Glück befinden, glücklich?

3. Worin besteht der Hauptunterschied zwischen einem Menschen und einer Maschine? Wie sind die Konsequenzen?

Überleg!

Lies die Aussagen von 4 Personen, die sich noch nicht glücklich fühlen. Was denkst du: Werden sie später glücklich? Begründe deine Meinung.

Wenn ich meinen Traumpartner gefunden habe, dann bin ich bestimmt glücklich.

Wenn ich mehr verdienen werde, dann geht es mir gut.

Wenn ich in 10 Jahren meine Kinder großgezogen habe, dann fängt das wahre Leben an.

Wenn ich endlich 50 Kilo wiege, werde ich glücklich... und schlank sein!

Gute Frage!

Fühlst du dich glücklich?

Ich fühle mich glücklich, weil...

Ich fühle mich noch nicht glücklich, weil...

Ich habe darüber noch nie nachgedacht.

Ich weiß es nicht. Vielleicht.

Wie soll ich sein?

Wer sich selbst akzeptieren lernen möchte, muss zuerst seine alten Selbstverurteilungen und ihre Quellen herausfinden. Manchen Leuten wurde von ihren Eltern von Kindesbeinen an ständig gesagt: *Sei schön fleißig in der Schule, damit aus dir mal was Ordentliches wird*.

Das heißt aber, dass man nur, wenn man viel und fleißig arbeitet, etwas wirklich Wichtiges erreichen wird. Also du musst erst deine Leistungen zeigen, ein anderer Mensch werden und dann…

So wird ein Gedankenkonstrukt *zuerst Leistungen – dann Liebe* gebaut.

Wie bin ich jetzt?

Man sollte sich aber auch fragen, welche Leistungen man schon erbracht hat und sich vor Augen halten, welche Möglichkeiten man damit hat. Mit anderen Worten: Man sollte das eigene Potential wertschätzen, und stolz darauf sein, wer man schon ist. Das hilft, zu erkennen, dass man gut genug ist, so wie man ist. Man muss dafür nicht unbedingt etwas leisten.

Das ist aber nicht so einfach. Niemand kann von heute auf morgen sein Denken von Grund auf ändern. Es verlangt lange und fleißige innere Arbeit mit sich selbst.

Was muss ich noch tun?

Nachdem man vor Augen geführt hat, wer man heute ist, welche Leistungen erbracht hat, und wie die eigene Karriere aussieht - also nachdem man sich selbst akzeptiert hat - kommt die Zeit, sich weitere Fragen zu stellen, nämlich über die eigene Zukunft:

Was will ich noch erreichen und was muss ich dafür tun? Werde ich mich besser fühlen? Was fehlt mir jetzt, um mich besser zu fühlen? Fehlt mir wirklich etwas oder nicht? Oder fehlt mir eigentlich immer noch Liebe und Zuneigung von meinen Eltern, Lehrern oder Freunden?

Redewendungen

Erkläre die Redewendungen mit deinen eigenen Worten:

Selbst-verurteilungen herausfinden

von Kindesbeinen an

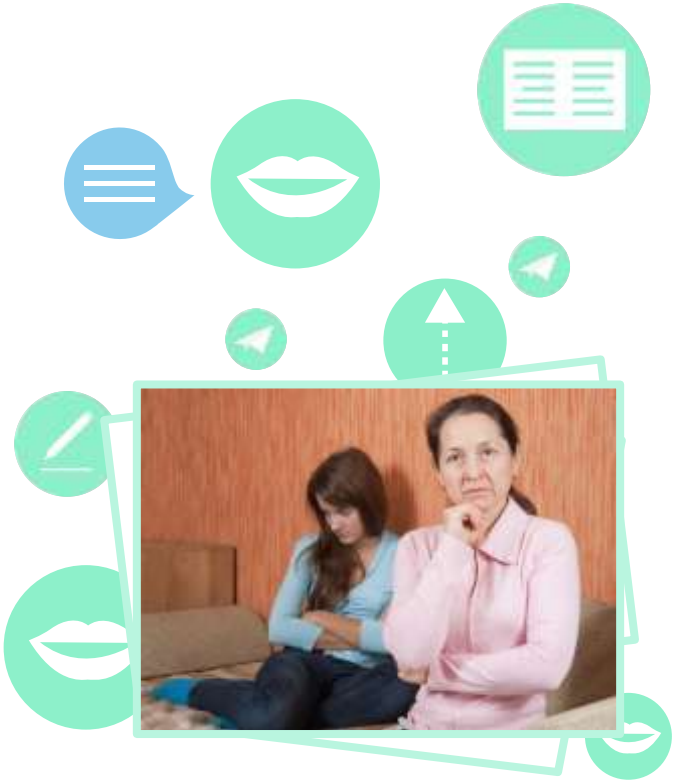
sich vor Augen halten

von heute auf morgen entscheiden

Konsequenzen

Welche Konsequenzen kann solch eine Aussage für das zukünftige Leben eines Kindes haben? Haben deine Eltern dir in deiner Kindheit so etwas gesagt? Würdest du so etwas deinen Kindern sagen?

Sei schön fleißig in der Schule, damit aus dir mal was Ordentliches wird.



Drei Schritte zur Selbstakzeptanz

Beschreib drei Schritte der Selbstakzeptanz!

1 Schritt 1

2 Schritt 2

3 Schritt 3

Was Selbstakzeptanz bedeutet

Was bedeutet Selbstakzeptanz für Menschen?

In erster Linie bedeutet es, dass man Folgendes versteht: Es lohnt sich nicht, mit sich zu hadern. Egal, welche Fehler man gemacht hat, wenn man immer versucht, das Bestmögliche zu tun, um den Fehler wiedergutzumachen. Aber immer im Bereich des Möglichen.

Es gibt eine Methode, um sich selbst zu unterstützen. Man kann sich vorstellen, dass man sein bester Freund ist. Was würdest du deinem Freund sagen? Genau das kannst du dir selbst sagen. Und nicht nur sagen, sondern auch daran glauben.

Gute Tipps

Und noch ein Tipp: Selbstvorwürfe ergeben keinen Sinn. Außer Selbstmitgefühl hilft nichts, sich zu akzeptieren. Oder besser gesagt – man kann absolut alles fühlen, aber alles außer Selbstmitgefühl wirkt unproduktiv. Wer Liebe und Zuneigung braucht, der soll sie sich geben.

Unterstützung, Verzeihung und Liebe – das braucht man immer. Sich akzeptieren bedeutet, das alles sich selbst geben zu können, zu wollen und zu dürfen.

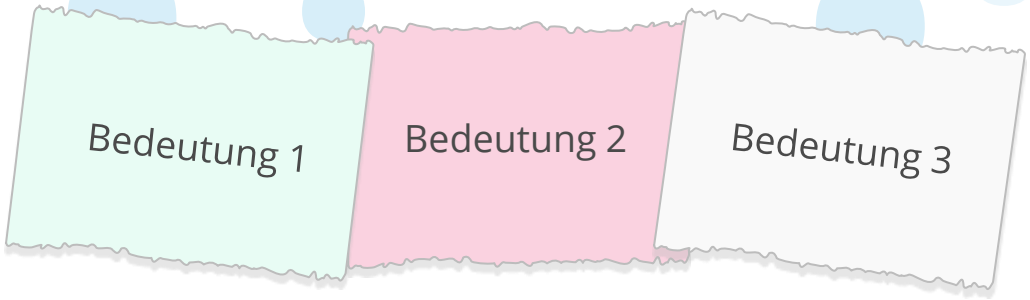
Fragen beantworten

Und wer sich immer noch fragt, *warum bin ich immer so faul?* oder sich sagt *Ich muss mich mehr anstrengen*, der muss sich auch fragen *Wie kann ich selbstbewusster werden?* und *Was fehlt mir, um produktiv zu arbeiten?*

Die Antwort liegt irgendwo in der Nähe. Um sie zu finden, muss man sich einfach vertrauen. Und natürlich – sich lieben, sich unterstützen und sich akzeptieren.

Gute Frage

Wie verstehst du jetzt das Wort Selbstakzeptanz? Nenne alles, was dir dazu einfällt.



Tipps

Formuliere 3 Tipps, die helfen können, sich zu akzeptieren,

1 Tipp 1

2 Tipp 2

3 Tipp 3

Rollenspiel

Du führst ein Gespräch mit deinem Freund/deiner Freundin. Er/sie kann sich nicht selbst akzeptieren. Gib ihm/ihr Ratschläge!

Ich kann dir helfen!

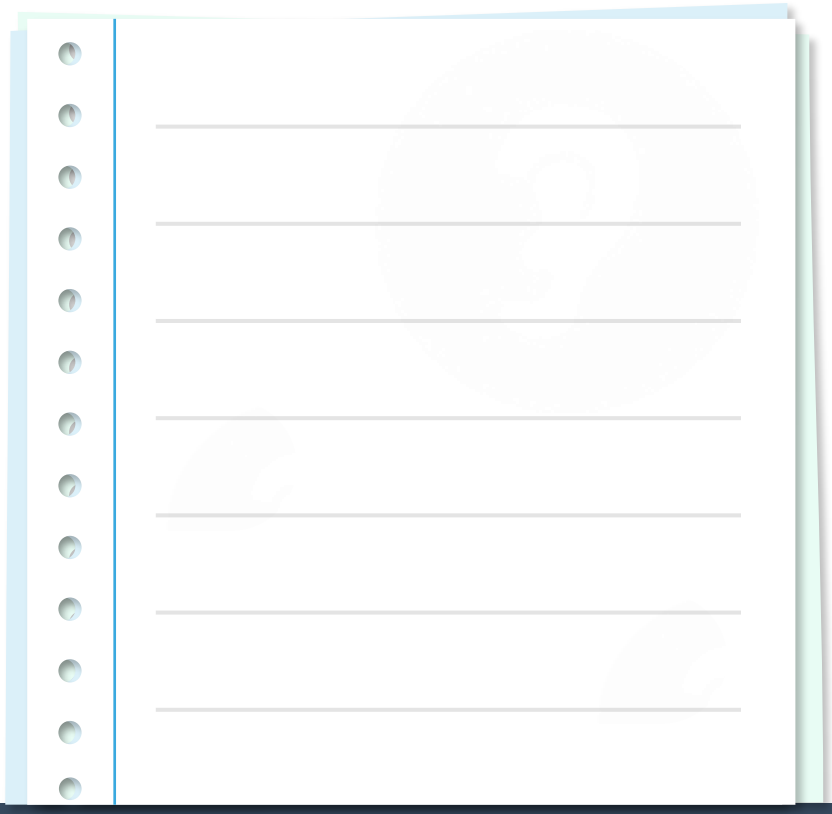
Ich kann mich nicht selbst akzeptieren!

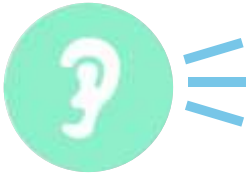
Du

Freund/Freundin

Diktat

Schreibe, was dein Lehrer sagt.





Zuhören und aufschreiben!

Über die Lernziele nachdenken

Gehe zur zweiten Seite dieser Lektion zurück und prüfe, ob du die Lernziele erreicht hast.

ja

nein

Über diese Lektion nachdenken

Denke bitte an all das, was du in dieser Lektion gelernt hast.
Was war am schwierigsten (Übungen, Wortschatz...)? Und am einfachsten?

\+

\+

\−

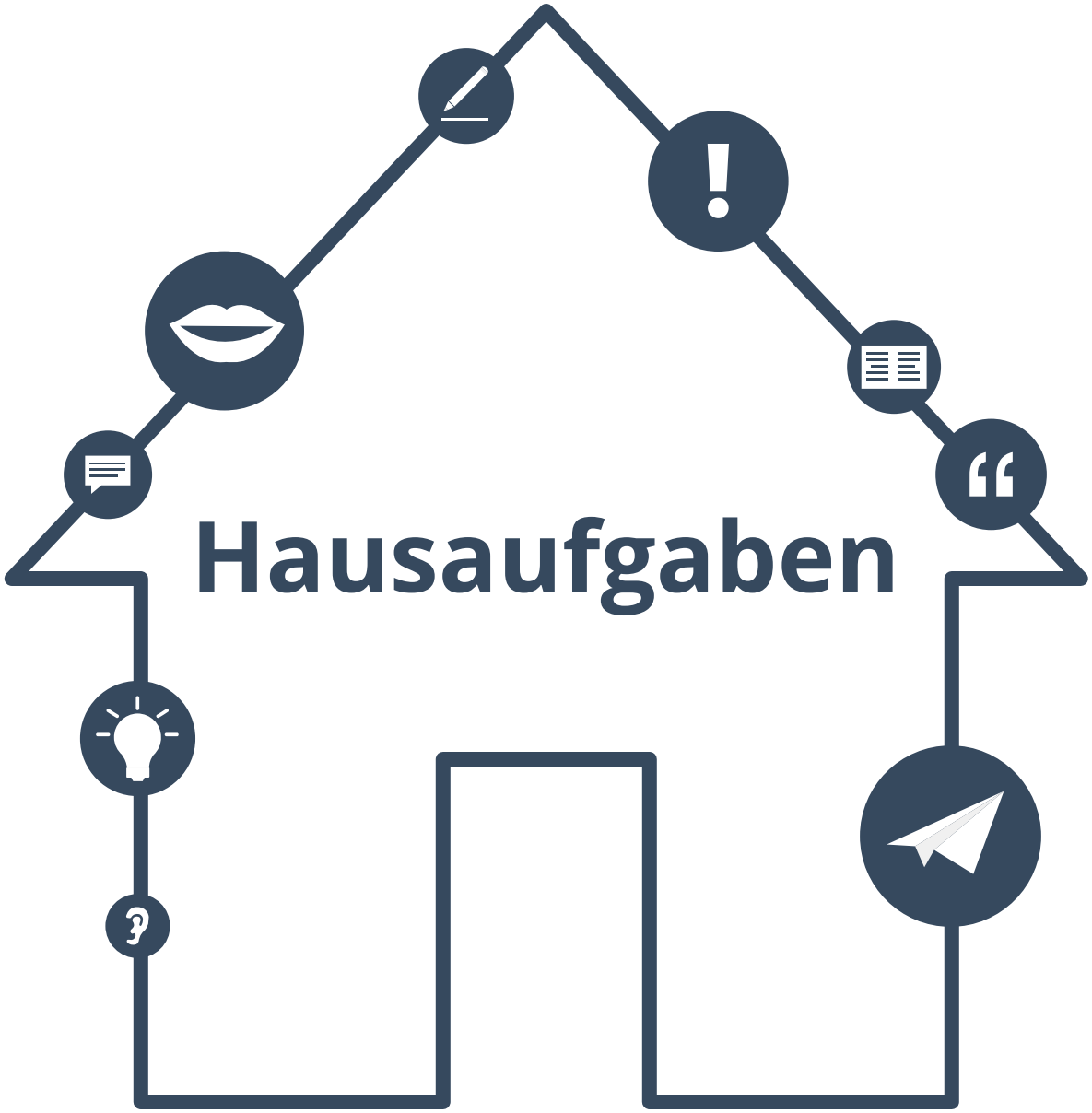
\−

Wenn du Zeit hast, gehe noch einmal zurück zu den schwierigsten Seiten.

Texttranskription

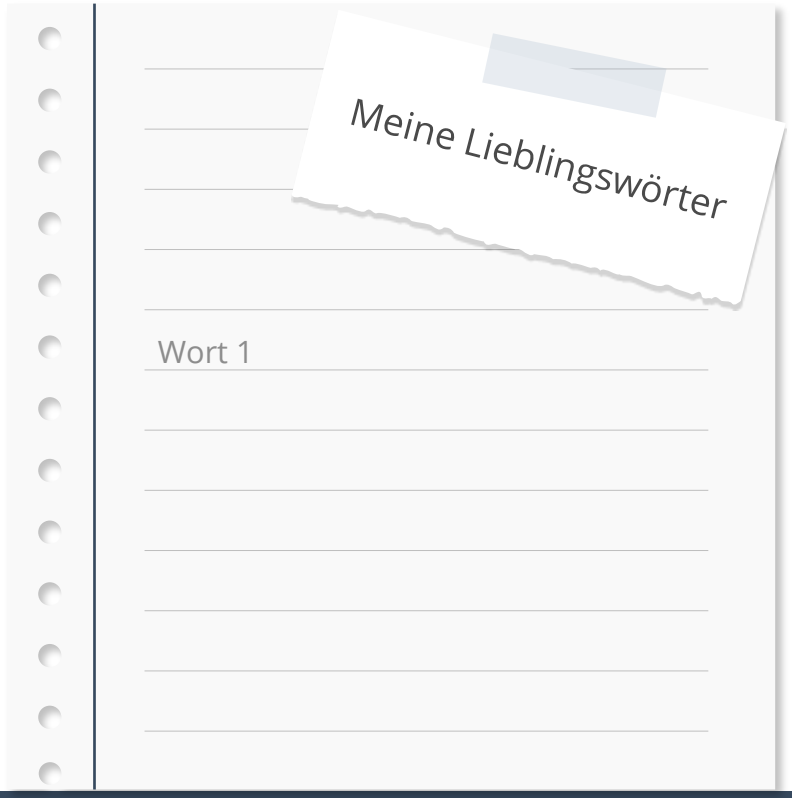
Und noch ein Tipp: Selbstvorwürfe ergeben keinen Sinn. Außer Selbstmitgefühl hilft nichts, sich zu akzeptieren. Oder besser gesagt – man kann absolut alles fühlen, aber alles außer Selbstmitgefühl wirkt unproduktiv. Wer Liebe und Zuneigung braucht, der soll sie sich geben.

Unterstützung, Verzeihung und Liebe – das braucht man immer. Sich akzeptieren bedeutet, das alles sich selbst geben zu können, zu wollen und zu dürfen.


Hausaufgaben

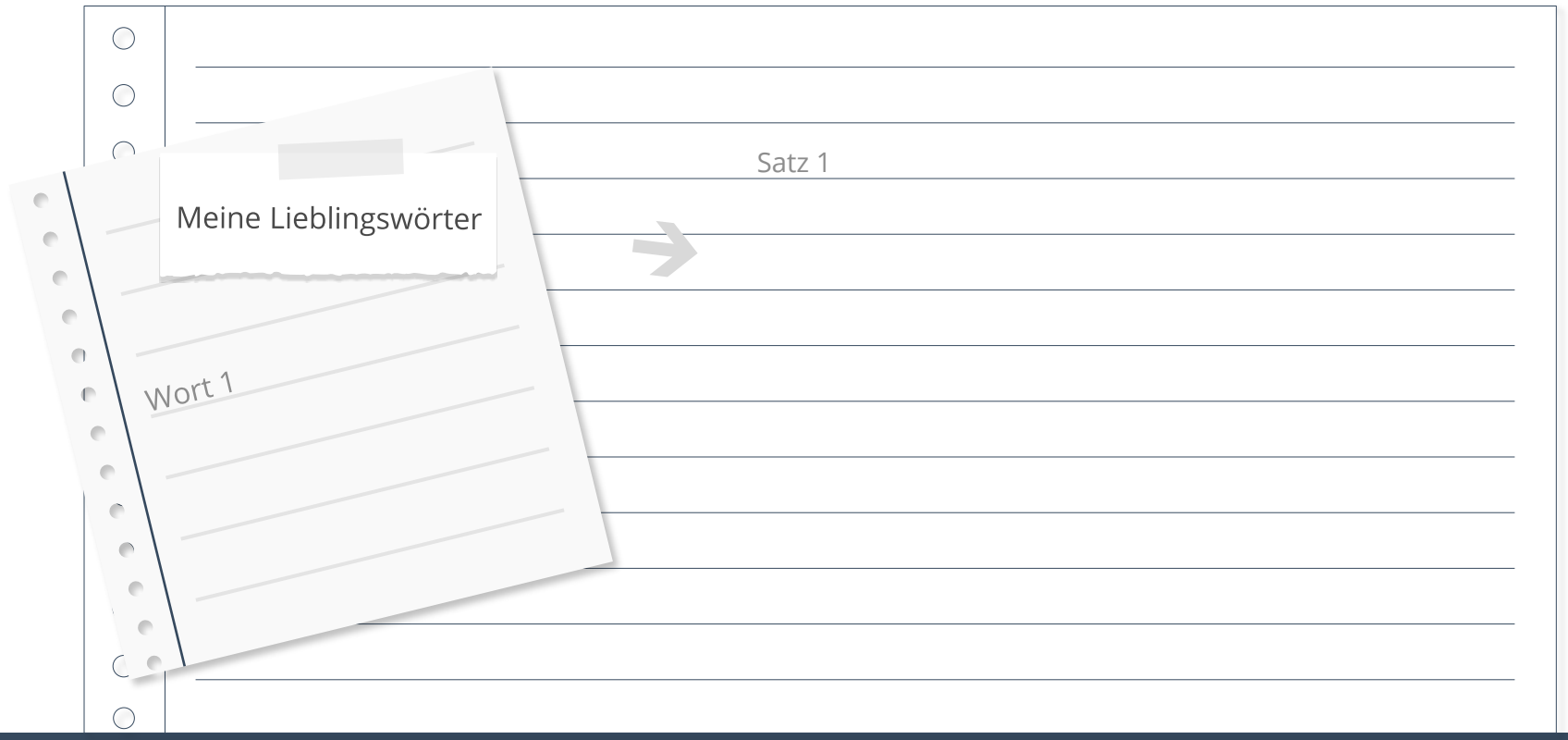
Meine Lieblingswörter

Welche sind deine Lieblingswörter aus dieser Lektion?
Schreib sie aus!



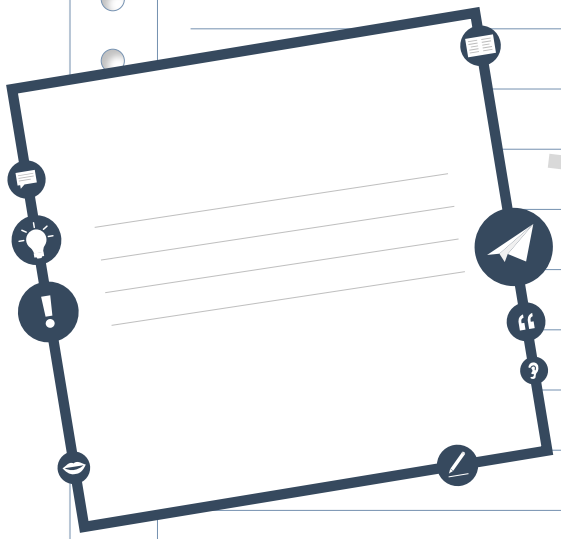
Beispielsätze

Formuliere Beispielsätze mit deinen Lieblingswörtern.



Tipps formulieren

Formuliere Tipps, wie man sich selbst akzeptieren kann.



Tipp I

Tipp II

Tipp III

Über dieses Material

Mehr entdecken:
www.lingoda.com

Dieses Lehrmaterial wurde von
lingoda
erstellt.

lingoda Wer sind wir?

Warum Deutsch online lernen?

Was für Deutschkurse bieten wir an?

Wer sind unsere Deutschlehrer?

Wie kann man ein Deutsch-Zertifikat erhalten?

Wir haben auch ein Sprachen-Blog!