



Arbeitsblatt für Athlet\*innen mit Bewältigungsstrategien für die COVID-Herausforderungen:

## Gefühle akzeptieren und tolerieren

Das **Akzeptieren und Tolerieren** von Gefühlen, **bedeutet nicht**, ...

- ✓ dass ich das gut finde und gutheiße.
- ✓ dass ich alles annehme.
- ✓ dass ich die Ereignisse akzeptiere, die meine Emotion verursacht haben.
- ✓ dass ich aufgegeben habe und nichts mehr dafür tun will, dass ich mich besser fühle.

Das **Akzeptieren und Tolerieren** heißt für mich, ...

- ✓ dass ich den negativen Gefühlen - zumindest für eine bestimmte Zeit - eine Art „Daseinserlaubnis“ gebe.
- ✓ ich bringe „Ruhe in mein System“, damit kann ich dann Veränderungen einleiten.
- ✓ Veränderungen zu ermöglichen, denn Akzeptieren ist paradoxerweise oft der Schlüssel zum Verändern.

### Mein Akzeptanz- und Toleranz-Ablaufplan:

Mein **Vorsatz**, wie ich mich jetzt um die Akzeptanz meiner Emotionen bemühen will:

Meine **Begründung**, warum ist das wichtig für mich:

Meine **Emotionen als Verbündete** nutzen, sie sind Signale und liefern Information(en). Welche Sichtweise meiner negativen Gefühle kann mir beim Akzeptieren nützlich sein:



Meine **Belastbarkeit** prüfen, was dafürspricht, dass ich das eine Weile aushalten kann:

Das Bewusstmachen der **Vergänglichkeit von Gefühlen**. Wie lange halten einzelne Gefühle typischer Weise bei mir an:

Mein **persönlicher Akzeptanz- und Toleranzsatz**, den ich nutzen kann, um emotionale Reaktionen auszuhalten: