

*Achtsam
leben*

ROSETTE POLETTI & BARBARA DOBBS

Akzeptieren, was ist

Loslassen und
inneren
Frieden finden



SCORPIO



ROSETTE POLETTI & BARBARA DORBS

Akzeptieren, was ist

Loslassen und inneren Frieden finden



SCORPIO

Rosette Poletti und Barbara Dobbs haben sich auf die Vermittlung von Gesundheitswissen und Themen der Lebensführung spezialisiert. Die beiden erfolgreichen Autorinnen sind ausgebildet als Krankenschwester und Heilpraktikerin und begleiten Menschen durch Lebenskrisen und Umbruchsituationen.

Die Originalausgabe ist 2005 unter dem Titel *Acceptor ce qui est* bei Éditions Jouvence, S.A., Chemin du Guillon 20, Chase 184, CH-1233 Bernex, erschienen.
www.editions-jouvence.com
info@editions-jouvence.com

Dieses Buch enthält Links zu externen Webseiten Dritter, auf deren Inhalte der Scorpio Verlag keinen Einfluss hat. Deshalb können wir für diese fremden Inhalte auch keine Haftung übernehmen. Für die Inhalte der verlinkten Seiten ist stets der jeweilige Anbieter oder Betreiber der Seiten verantwortlich. Die verlinkten Seiten wurden zum Zeitpunkt der Verlinkung auf mögliche Rechtsverstöße überprüft, rechtswidrige Inhalte waren nicht erkennbar. Bei Bekanntwerden von Rechtsverletzungen werden wir derartige Links umgehend entfernen.

eBook-Ausgabe 2018

© 2005 Éditions Jouvence

© der deutschsprachigen Ausgabe 2015 Scorpio Verlag GmbH & Co. KG,
München Übersetzung: Claudia Seele-Nyima

Umschlaggestaltung: Hauptmann & Kompanie Werbeagentur, Zürich

Layout und Satz: Veronika Preisler, München

Konvertierung: Bookwire

ePub: 978-3-95803-202-9

Das eBook einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne Zustimmung des Verlags unzulässig und strafbar. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen. Der Nutzer verpflichtet sich, die Urheberrechte anzuerkennen und einzuhalten.

Alle Rechte vorbehalten.

www.scorpio-verlag.de

Inhalt

Vorwort von Pierre Pradervand

Einleitung

1 Warum fällt es uns so schwer, die Realität zu akzeptieren – das, was ist?

2 Eine große Hürde: Falsche Glaubenssätze

3 Was uns noch daran hindert zu akzeptieren, was ist

Vergleiche

Neid

Eifersucht

Wettbewerb

Egozentrik

Groll

Schuldgefühle

4 Akzeptieren, was ist, fördert inneres Wachstum

5 Akzeptieren, was war: Die Vergangenheit

6 Akzeptieren, was ist: Die Gegenwart

7 Akzeptieren, was noch kommt: Die Zukunft

8 Akzeptieren, was ist, in der Beziehung zu anderen

9 Was uns unterstützen kann

Zum Schluss

Buchempfehlungen

Vorwort

Wir alle erschaffen unsere Realität durch die uns eigene Art, wie wir die Ereignisse, Personen und Umstände unseres Lebens betrachten und interpretieren. Jeder kann sich entscheiden, kein Opfer zu sein, die volle Verantwortung für sein Dasein zu übernehmen, ganz gleich, wie seine Lebensumstände sind.

Pierre Pradervand

Viele Jahre ist es her, da hatte ich mir ein Trainingsgerät angeschafft, mit dem sich zu Hause die Bewegungen beim Ski-Langlauf simulieren lassen (vergleichbar mit einem Hometrainer). Voller Begeisterung stürzte ich mich ins Training. Wahrscheinlich hatte ich es etwas übertrieben, denn nach etwa zwei Wochen stellten sich starke Schmerzen in der Herzregion ein, und eine tiefe Erschöpfung erfasste mich. Selbst das Aufstehen vom Stuhl strengte mich an! So schleppte ich mich mehrere Tage lang durch die Wohnung.

Doch dann, eines Tages zur Mittagszeit, spürte ich einen Impuls, der aus meinem tiefsten Inneren kam und mich dazu brachte, aufzuspringen und mich aufrecht hinzustellen. Ich breitete meine Arme aus, die wunderbare Aussicht hinter dem großen Fenster vor Augen, und sagte kräftig und laut »Ja, ja, ja ...« *zu allem, was in mein Leben eintrat.*

Nicht nur die Müdigkeit und die Schmerzen verschwanden sofort, sondern ich entdeckte die unglaubliche Kraft des Ja angesichts des Lebens. Es kommt seither oft vor, dass ich

die Straße entlanglaufe und bei jedem zweiten Schritt »Ja, ja, ja ...« sage – aber natürlich nicht laut! Diese Erfahrung erwies sich als die wichtigste Lehre, die ich in meinem ganzen Leben erhalten habe.

In diesem sehr lesenswerten Buch laden uns Rosette Poletti und Barbara Dobbs, die beiden Expertinnen der Persönlichkeitsentwicklung, dazu ein, grundsätzlich »Ja« zum Leben zu sagen, statt uns dagegen aufzulehnen. Diese positive Einstellung hat bereits das Leben von Millionen Menschen verändert!

Eckhart Tolle sagt in seinem herausragenden Buch *Jetzt! Die Kraft der Gegenwart* etwas Erstaunliches: »Was immer der gegenwärtige Augenblick enthält, *nimm es an, als hättest du es selber so gewählt*« (Hervorhebung von mir).

Und in seinem Buch *Eine neue Erde: Bewusstseinsprung anstelle von Selbstzerstörung* macht er sogar diese verblüffende Feststellung: »Eines ist gewiss: Das Leben gibt euch die Erfahrung, die für eure Bewusstseinsentwicklung am nützlichsten ist. Und woher wisst ihr, dass es die Erfahrung ist, die ihr braucht? Weil es die Erfahrung ist, die ihr in diesem Moment macht.«

Eine der grundlegendsten Entscheidungen des Lebens ist die, ob wir uns als voll und ganz verantwortlich für unser Leben betrachten oder aber uns als Opfer der Ereignisse sehen wollen. Rosette Poletti und Barbara Dobbs betonen nachdrücklich, dass ein Opfer durch sein Verharren im Klagen, im Selbstmitleid, in der Auflehnung nicht in der Lage ist, das, was ist, zu akzeptieren. Und wie schon so oft festgestellt, sind wir erst an dem Tag erwachsen, an dem wir die Verantwortung für unser Leben vollständig übernehmen ... und unseren Eltern verzeihen.

Ein verantwortlicher Mensch, jemand, der das annimmt, was ist, entscheidet sich dafür, das Glas als halb voll zu betrachten. Wer sich dagegen selbst zum Opfer macht, trifft die Wahl, das Glas als halb leer anzusehen.