

MARIE EHLERS
Radikale Akzeptanz



((Seite 2 – entfällt im Buch, nur für e-book relevant))

Buch

In einer Welt voller Herausforderungen bietet dieses Buch einen Raum für innere Stärke und Heilung. Marie Ehlers teilt wertvolle Erfahrungen und Werkzeuge, um die eigene Kraft zu entdecken. Durch radikale Akzeptanz – die bewusste Annahme der Realität – können wir Ohnmacht hinter uns lassen und Handlungsfähigkeit zurückgewinnen.

Das Buch ermutigt, das Leben aktiv zu gestalten und bietet Einsichten, um Gedanken zu hinterfragen und Glaubenssätze zu transformieren. Inmitten von Herausforderungen eröffnet sich die Möglichkeit, Hoffnung zu schöpfen und die eigene Kraft zu entfalten.

Marie Ehlers Reise nach ihrer Brustkrebsdiagnose und ihr Mantra, »Vergleiche deine eigene Heilung nicht mit der anderer«, verdeutlichen, dass jede Person im Angesicht von Herausforderungen – sei es durch Krankheit oder Verlust – ihren individuellen Weg geht. Radikale Akzeptanz ist der Schlüssel, um Krisen nicht nur zu überwinden, sondern gestärkt und in Frieden daraus hervorzugehen.

Autorin

Marie Ehlers hat einen Master of Science in Psychologie, ist Autorin und EFT- und Hypnose-Practitioner. Sie betreibt den beliebten Instagram-Account @mind.corner seit 2020, hier dreht sich alles rund um Selbstwert und Mindset. Sie lebt mit ihrer Tochter Lani in Hamburg-Altona und führt dort ihre Praxis.

Von Marie Ehlers im Mosaik Verlag erschienen:

Die magischen Zauberpunkte (116/39417)

MARIE EHLERS

RADIKALE AKZEPTANZ

Der Schlüssel
zu innerer Stärke
und Selbstheilung



arkana

Dieses Buch schildert die persönlichen Erfahrungen,
Ansichten und Erkenntnisse der Autorin. Es handelt sich dabei
nicht um einen medizinischen oder therapeutischen Ratgeber
und kann und soll einen solchen auch nicht ersetzen.
Autorin und Verlag übernehmen keinerlei Haftung für Schäden
irgendeiner Art, die sich direkt oder indirekt aus dem Gebrauch
dieser Informationen, Tipps und Ratschläge ergeben. Im Zweifelsfall
holen Sie bitte ärztlichen oder therapeutischen Rat ein.

Der Verlag behält sich die Verwertung der urheberrechtlich
geschützten Inhalte dieses Werkes für Zwecke des Text- und
Data-Minings nach § 44b UrhG ausdrücklich vor.
Jegliche unbefugte Nutzung ist hiermit ausgeschlossen.



Penguin Random House Verlagsgruppe FSC® N001967

1. Auflage
Originalausgabe April 2025
Copyright © 2025: Arkana Verlag, München,
in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,
Neumarkter Str. 28, 81673 München
produkt sicherheit@penguinrandomhouse.de
(Vorstehende Angaben sind zugleich
Pflichtinformationen nach GPSR.)

Redaktion: Nina Schnackenberg
Umschlag: ki 36 Editorial Design, München, Bettina Stickel
Umschlagmotiv: © Bettina Stickel
Satz: Satzwerk Huber, Germering
Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck
Printed in Germany
SC · CF
ISBN 978-3-442-34334-8

www.arkana-verlag.de

INHALT

Einleitung	9
----------------------	---

TEIL 1: DIE REISE BEGINNT – MEINE PERSÖNLICHE GESCHICHTE UND DER ERSTE KONTAKT MIT DER AKZEPTANZ	15
---	-----------

1 Die Diagnose - Ein Wendepunkt in meinem Leben	17
2 Perspektivenwechsel sind heilsam	35
3 Konfrontation mit dem Tod - Die ultimative Herausforderung	49
4 Eine ganzheitliche Reise zur Genesung	59
Körperliche Heilung	61
Geistige Heilung	66
Seelische Heilung	67
Körper, Geist und Seele agieren gemeinsam	70

TEIL 2: SELBSTAKZEPTANZ ALS SCHLÜSSEL ZUR HEILUNG – EINE GANZHEITLICHE ANNÄHERUNG	75
--	-----------

5 Das authentische Ich und die Auswirkungen, wenn wir unser wahres Selbst nicht leben	77
Die Auswirkungen eines unterdrückten authentischen Ichs . . .	82
Rückkehr zum authentischen Ich	93
Viel fühlen ist okay	101
Selbstakzeptanz - Der Schlüssel zur Selbstliebe und zu unserem authentischen Ich	105

6 Bedürfnisse erkennen und akzeptieren -	
Der Schlüssel zur Selbstfindung	109
7 Dein inneres Team - Du darfst alles sein, was du	
bereits bist	115
Der Selbstzweifel	121
Der innere Kritiker	124
Das innere Kind	127
Der Vermeider	132
Der Perfektionist	135
Wir sind die Summe unserer Anteile	138
 TEIL 3: DIE TIEFEN DER AKZEPTANZ – GEFÜHLE UND GEDANKEN	 141
 8 Gefühle verstehen und fühlen	 143
Deine Gefühle sind für dich	145
Gefühle sind Botschafter	147
Die Kunst, Gefühle zuzulassen	149
9 Gedanken erschaffen die eigene Realität	159
 TEIL 4: HEILWERKZEUGE UND -TECHNIKEN	 171
 10 Heilsame Worte und Affirmationen - Die Kraft der	
Sprache	173
Mit Affirmationen gezielt stärken	176
Wie nutzt man Affirmationen?	177
Variiere und passe deine Affirmationen an	180
11 <i>Emotional Freedom Techniques</i> oder Klopftechnik -	
Die Kraft des inneren Friedens	181
12 Meditation - Die Kraft der inneren Ruhe	189
13 Breathwork - Die Kraft des Atems	193
14 Hypnose - Die Kraft des Unterbewusstseins	197

15 Schützen und Loslassen	203
Grenzen geben Sicherheit	203
Vergebung beginnt bei dir selbst	210
Angst vor Ablehnung umwandeln	217
16 Selbstwirksamkeit stärken	221
Die Gegenwart annehmen	221
Du entscheidest, wie du reagierst	224
Du entscheidest, wohin du deinen Fokus lenkst	225
 Epilog	 231
Nachwort	235
Endnoten	237

Mama,
dein großes Urvertrauen hast du an mich weitergegeben, und es hat mich geformt und mich durch viele Höhen und Tiefen begleitet. Deine unerschütterliche Liebe und Unterstützung sind das Fundament, das mich durch mein Leben trägt. Du hast mir beigebracht, Dinge zu akzeptieren, die schwierig und unveränderbar sind, damit ich eine innere Stärke und Gelassenheit kultivieren kann.

Für all das und noch viel mehr – danke.

EINLEITUNG

Das Leben kann manchmal brutal sein und uns von jetzt auf gleich völlig umhauen – seien es unerwartete individuelle Schicksalsschläge, andere schwierige Lebenssituationen oder das Chaos in der Welt generell – und ein Gefühl von Ohnmacht in uns auslösen.

Das ist auch mir passiert, als ich meine Krebsdiagnose erhielt. Mir wurde ganz plötzlich mit aller Wucht der Boden unter den Füßen weggerissen, weil ich brutal mit dem Gedanken an den Tod konfrontiert wurde. Die Diagnose führte mir meine eigene Zerbrechlichkeit und Endlichkeit so deutlich vor Augen. Sie rüttelte mich gründlich durch und zwang mich dazu, mich ausgiebig mit mir selbst zu befassen und mich und jeden meiner inneren Anteile anzunehmen.

Wozu sie auch geführt hat: Ich musste und wollte mich intensiv mit dem Thema Heilung beschäftigen; nicht nur mit der körperlichen, ich wollte herausfinden, welche Möglichkeiten wir in so schwierigen Lebenssituationen haben, um uns selbst zu helfen. Wie können wir mit Niederlagen umgehen, mit Ängsten und dem Gefühl von Kontrollverlust?

Ich fand für mich heraus, dass ich meine ganze Energie darauf fokussieren wollte, mich selbst von innen heraus zu stärken, um im weitesten Sinne »heil« aus dieser Sache herauszukommen. Und entschied mich für Akzeptanz. Und zwar für radikale Akzeptanz.

Doch was genau bedeutet Akzeptanz eigentlich?

Das Wort »Akzeptanz« stammt vom Lateinischen *acceptare*, was so viel bedeutet wie »annehmen« oder »empfangen«. Das Konzept der radikalen Akzeptanz kommt aus der dialektischen Verhaltenstherapie und soll Linderung verschaffen in Momenten und Situationen, auf die wir keinen Einfluss haben, indem wir versuchen, die Realität ganz wertfrei anzunehmen und zu erkennen, dass wir manchmal nicht die Kontrolle haben. Dann können wir uns am besten schützen, indem wir die Dinge annehmen, wie sie sind. Das betrifft sowohl Dinge, die im Außen stattfinden, als auch unser inneres Erleben, unsere innere Welt.

Akzeptanz bedeutet nicht, dass wir etwas gut finden müssen; es bedeutet lediglich, dass wir die Dinge und Zustände so annehmen, wie sie sind, ohne sie zu bewerten, zu verleugnen, vor ihnen davonzulaufen oder sie zu bekämpfen. Anstatt unsere Energie also dafür zu nutzen, etwas ändern zu wollen, was wir nicht ändern können, lernen wir den Umgang mit dem, was ist. Und wenn wir uns von dem Widerstand lösen gegen das, was wir nicht verändern oder beeinflussen können, erlauben wir uns, ein inneres Gleichgewicht zu verspüren. Darin dann können wir uns gestärkt fühlen und genügend Kraft für unsere Selbstwirksamkeit aufbringen.

Es scheint ein paradoxes Prinzip zu sein: Erst wenn wir etwas so annehmen, wie es ist, haben wir die Möglichkeit, es zu verändern. Denn wenn wir aufhören, gegen die Realität – egal, ob die im Außen oder in unserem Inneren – anzukämpfen, entsteht ein Raum voller Frieden und Ausgeglichenheit. Indem wir Akzeptanz praktizieren, können wir ein Gefühl von Selbstwirksamkeit und Kontrolle in scheinbar aussichtslosen Situationen erlangen. Das durfte ich anhand meiner eigenen Geschichte erfahren und möchte es auf den folgenden Seiten an dich weitergeben.

Der Widerstand gegen die Realität hingegen verstärkt unser Leid oft noch mehr. Denn wenn wir uns beispielsweise gegen Emotionen oder innere Anteile in uns wehren, wird unser innerer Konflikt nur intensiver. Ein gutes Beispiel dafür ist der Versuch, einen Ball unter Wasser zu drücken: Je mehr Druck wir ausüben, desto heftiger springt er zurück an die Oberfläche. Ebenso verhalten sich auch unsere Emotionen und inneren Anteile, die wir loswerden wollen: Dadurch, dass wir sie unterdrücken, geben wir ihnen nur mehr Macht und Präsenz. Das kann ein ermüdender, kräftezehrender Prozess sein, der nicht zukunftsgerichtet ist.

Akzeptanz hilft uns dabei, mit den unvermeidlichen Herausforderungen des Lebens und unseres Selbst umzugehen. Indem wir lernen, alles anzunehmen, was ist – die angenehmen sowie die unangenehmen Seiten gleichermaßen –, gewinnen wir die Freiheit, unser Leben zu gestalten und uns selbst ganz bewusst darin zu verhalten und zu positionieren.

Wir können uns für diesen Weg entscheiden, und die radikale Akzeptanz ermöglicht es uns, zu heilen, zu wachsen und mit mehr Mitgefühl und Verständnis für uns selbst und andere und vor allem mit einem Gefühl von innerem Frieden durch unser weiteres Leben zu gehen.

Akzeptanz ist jedoch kein Allheilmittel. Sie kann den emotionalen Schmerz nicht lindern, die Krankheit nicht besiegen, und sie ändert auch nicht die harten Realitäten des Lebens. Doch ohne Akzeptanz bleibt die Heilung auf körperlicher und emotionaler Ebene unvollständig, oberflächlich. Denn wahre Heilung – die Art von Heilung, die sowohl den Körper als auch die Seele und den Geist umfasst – erfordert meiner Meinung nach mehr als rein medizinische Maßnahmen und körperliche Genesung. Sie erfordert die tiefe, ehrliche Annahme dessen,

was ist. Und so bringt Akzeptanz allein keine Heilung, aber eine ganzheitliche Heilung beinhaltet immer Akzeptanz. Ein wichtiger Part von Heilung ist nämlich, den eigenen Schmerz anzuerkennen und ihn als Teil des eigenen Lebens zu akzeptieren, ohne jedoch von ihm definiert zu werden. Es geht darum, sich der eigenen Verletzlichkeit zu stellen und dabei auch Gefühle wie Angst, Trauer, Schuld oder Scham wahrzunehmen und zu fühlen, ohne von ihnen überwältigt zu werden. Durch die Erkenntnis einer Situation und der Akzeptanz derselben, die idealerweise damit verbunden ist, können wir uns auf den Weg machen – zu einer tieferen, umfassenderen Heilung.

Der Akzeptanz darf dann die Bereitschaft folgen, aktiv weiterzugehen und sich der Herausforderung zu stellen, nach Lösungen und Möglichkeiten zu suchen. Weil Heilung keine passive Hingabe ist, sondern eine kontinuierliche aktive Auseinandersetzung mit dem, was ist. Das verlangt eine Menge an Einsatz und eine Menge an Mut, den Schmerz nicht nur zu ertragen, sondern ihn wirklich wahrzunehmen und zu durchdringen, um auf der anderen Seite etwas Neues zu finden – eine neue Perspektive, eine neue Stärke, ein neues Selbstverständnis und ein neues Gefühl von Vertrauen, damit wir das Leben trotz aller Schwierigkeiten in seiner ganzen Fülle leben können.

Es ist wichtig, sich immer wieder bewusst zu machen, dass wir den Umständen selten völlig ausgeliefert sind, denn wir haben in den meisten Situationen die Möglichkeit, unseren Weg aktiv mitzugestalten. Wir sind nicht handlungsunfähig, denn wir haben wenigstens die Wahl, die Dinge anzunehmen oder loszulassen, und wir können auch eine neue Perspektive entwickeln, die uns stärkt und voranbringt, die Ruhe in unser System bringt, damit wir eine tiefe Sicherheit in unserem Herzen verspüren können.

In diesem Buch verwende ich oft den Begriff »Heilung« und möchte einmal darauf eingehen, wie ich ihn meine. Heilung bedeutet für mich weit mehr als die Rückkehr von Krankheit zu Gesundheit, ich verstehe sie als einen stetigen »Heilungsprozess«, einen regelrechten »Heilungsweg«, der sich durch das ganze Leben zieht. Neben der körperlichen Versehrtheit sind es manchmal sanfte Prüfungen, die innerliche Wunden schaffen, manchmal große Erschütterungen wie Krisen, Verlust, Enttäuschung, Trauer, Ablehnung oder das Chaos, das die Welt uns in Form von Konflikten und Unsicherheit entgegenbringt.

Wenn wir heilen, versorgen wir unsere emotionalen *und* körperlichen Wunden, und oft beinhaltet so eine Heilung die Rückkehr zu unserem wahren Ich – ein Sich-Wiederfinden. Heilung ist eine aktive Haltung, die wir benötigen, um ganz und gar im Einklang mit uns selbst zu sein, und eine Ruhe, die von dem Gefühl der Sicherheit getragen wird, damit wir eine tiefe Verbindung zu uns spüren können – zu unserem Körper, unserem Geist und unserer Seele. Die Heilung auf ganzheitlicher Ebene, der wir in diesem Buch unsere Aufmerksamkeit widmen, ist nicht als Ziel zu sehen, sondern als eine Reise – eine Reise zu mehr Erkenntnis, Mitgefühl und Akzeptanz uns selbst, anderen und auch der Welt gegenüber.

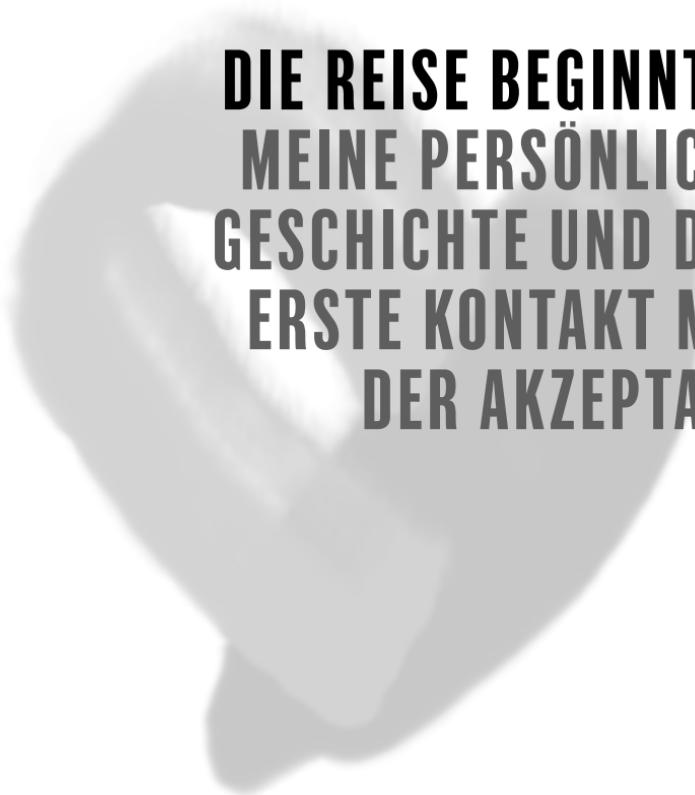
In diesem Buch möchte ich dir zeigen, wie du erlernst, deine Gedanken zu hinterfragen, andere Perspektiven zu entwickeln und einen neuen Zugang zu deiner Gefühlswelt und deinem authentischen Ich zu erfahren, damit du auch in schweren Lebenssituationen die Gewissheit in dir tragen kannst, handlungsfähig und selbstwirksam zu sein. Denn ja, du kannst dein Sein und Erleben in dieser Welt beeinflussen – mit deinen Gedanken und deiner Einstellung den Dingen und dir selbst

gegenüber. Du kannst dir eine Realität erschaffen, die dich voranbringt und die dir ein Gefühl von Wärme und Geborgenheit vermittelt, indem du deine innere Kraft durch deine positiven Gedanken stärkst und wieder ein Gefühl von Hoffnung zurückgewinnst, selbst wenn du gerade in einer aussichts- und hoffnungslosen Lebenssituation zu stecken scheinst.

Akzeptanz spielt genau hier eine zentrale Rolle, denn sie hilft uns dabei, die Realität – Leid, Krisen und schwierige Zeiten – so anzunehmen, wie sie ist, ohne sie verändern zu wollen oder Widerstand zu leisten. Das kann eine heilsame Wirkung auf unser Leben haben, ganz besonders in Zeiten von Krankheit, Beziehungsproblemen, Verlust und Trauer und auch in vielen anderen schmerzhaften Situationen.

Die Techniken, die uns dabei unterstützen zu akzeptieren, sind vielfältig. Energiearbeit, Achtsamkeitsübungen, Meditation, Selbstmitgefühlstraining und das Arbeiten mit inneren Anteilen sind nur einige davon. Diese Ansätze helfen uns, uns von negativen Bewertungen zu lösen und uns stattdessen wohlwollend und liebevoll uns selbst zuzuwenden. Es ist eine Kunst, die erlernt und geübt werden will. Denn sie hat das Potenzial, tiefgreifende Veränderungen zu bewirken. Indem wir aufhören, gegen das Unvermeidliche anzukämpfen, eröffnen wir uns neue Wege des Heilens und können innerlich stärker werden und wachsen.

TEIL 1



**DIE REISE BEGINNT –
MEINE PERSÖNLICHE
GESCHICHTE UND DER
ERSTE KONTAKT MIT
DER AKZEPTANZ**

1

DIE DIAGNOSE – EIN WENDEPUNKT IN MEINEM LEBEN

»Frau Ehlers, Sie wissen schon, dass wir uns hier um Symptome kümmern, nicht um Ursachen ...?« Diese Worte meines Onkologen bei einem Nachsorgetermin hallten in mir nach und lösten eine tiefgehende innere Bewegung aus. Das war der Moment, in dem mir klar wurde, dass ich mein Leben so nicht weiterführen wollte. Ich wollte das, was mich aus dem Gleichgewicht gebracht hatte, nicht oberflächlich behandeln und wieder in meinen gewohnten Alltag, meine gewohnten Routinen einsteigen. Denn darin fühlte ich mich gar nicht wohl, nicht in meiner Kraft. Die tiefen Ängste, die mich leise begleiteten – die Angst, dass der Krebs zurückkommen könnte, dass ich nicht genug bin und tue –, hielten mich klein und gefangen. Mir war mittlerweile klar geworden, dass ich meinen Körper in den letzten Jahren immer wieder ignoriert hatte. Und nicht nur das: Ich hatte meinen Körper *und* meine Seele überhört, und es war fast so, als hätte ich mich selbst verleugnet, indem ich die Symptome in den Vordergrund gestellt und die tieferliegenden Ursachen ignoriert hatte. Doch jetzt konnte ich nicht länger wegschauen. Ich wollte meinem Körper und meiner Seele wirklich zuhören und sie im Zusammenspiel verstehen – nicht nur oberflächlich, sondern auf eine transformative Weise, die tief in mein Inners-

tes reichte. Ich spürte, dass Heilung erst möglich sein würde, wenn ich aus meinen Ängsten heraustreten und mir erlauben würde, voller Vertrauen mein Leben neu zu gestalten.

Die Worte des Arztes hatten etwas in mir geweckt, eine Wahrheit, die ich lange verdrängt hatte: Ich musste mir selbst ein tiefes Gefühl von Sicherheit vermitteln, das konnte niemand anders tun, etwas, das ich lange vernachlässigt hatte – denn nur mit dieser inneren Sicherheit würde es mir gelingen, mutig zu leben, frei zu lieben, um dem Leben mit ganz und gar offenem Herzen zu begegnen. Die Ängste, die mich schon so lange begleiteten und blockierten, hielten mich klein. Sie waren wie eine unsichtbare Schutzmauer, die mich davon abhielt, mein wahres Ich zu leben und mein ganzes Potenzial zu erkennen und auszuschöpfen. In diesem Zustand konnte ich auch nicht meinen Körper auf eine liebevolle, heilende Weise unterstützen.

Es war ein erschreckendes und zugleich befreiendes Gefühl zu erkennen, dass all die Symptome, mit denen ich andauernd in der Praxis meines Onkologen auftauchte, nicht nur körperlicher Natur waren. Sie waren offenbar ein Ausdruck der tiefen Unruhe, die seit langer Zeit in meiner Seele herrschte.

Ich wollte nicht länger nur die Symptome behandeln lassen. Ich wollte endlich verstehen, warum mein Körper so laut schrie, warum meine Seele sich so verletzt und verwundet fühlte. Ich wollte aufhören, einfach nur mit dem Autopiloten durch mein Leben zu navigieren und zu »funktionieren«, damit ich den inneren Lärm nicht bewusst wahrnehmen musste. Stattdessen wollte ich lernen hinzuhören – ich wollte im Einklang mit meinem Körper und meiner Seele sein und mir so aktiv selbst dabei helfen, zu heilen und zu vertrauen.

Zu diesem Zeitpunkt wurde mir klar, dass ich einen ganzheitlichen Ansatz brauchte, denn ich war nicht zufrieden mit

meinem Leben, ich ruhte nicht in mir und hatte nun das Gefühl, dass es höchste Zeit war, mich selbst zu finden, damit ich die Kraft zur Heilung, die auch in mir selbst lag, in Gang setzen konnte. Was aber auch bedeutete: *Ich* hatte die Macht, meine tiefgreifende Heilung zu aktivieren. Ich musste mich jedoch bereit erklären, die Verantwortung dafür zu übernehmen.

Meine Symptome waren nicht zufällig aufgetaucht. Ich begriff: Sie waren da, um mich auf eine brutale Art auf etwas aufmerksam zu machen, um mich zum Hinschauen zu zwingen. Ich wusste, dass sie bleiben würden, bis ich endlich dazu bereit wäre, mich mit meinen tieferen Themen auseinanderzusetzen, die so viel in mir ausgelöst hatten – die vielleicht sogar den Brustkrebs und damit die brutale Konfrontation mit dem Tod in mein Leben gebracht hatten, sodass mir jegliche Leichtigkeit verloren gegangen war. Ich musste also an meine Themen ran.

Es war, als ob mein Körper und meine Seele gemeinsame Sache machten, um mir den Weg zu weisen – einen Weg, der mich durch die Konfrontation mit meiner eigenen Sterblichkeit führte. Die Diagnose Brustkrebs hatte nicht nur meinen Körper, sondern mein gesamtes Dasein und meine Wahrnehmung erschüttert. Der Kampf mit dem Tod, der Verlust meiner Leichtigkeit – all das hatte mich zu einem Punkt gebracht, an dem ich nicht mehr so weitermachen konnte wie zuvor.

Gehen wir aber zuerst einmal zu dem Augenblick zurück, als sich mein Leben um 180 Grad wendete – zu dem Punkt, als meine transformative Reise begann. Ich hatte eine schwierige Trennung hinter mir, kehrte im Frühjahr mit meiner fast vierjährigen Tochter aus den USA nach Deutschland zurück. Ich war damals für die Liebe nach Honolulu gezogen und hatte dort meine Tochter zur Welt gebracht. Nach einigen Jahren auf