

Arbeitsblatt zur Selbstvergebung

Wenn der auf dem Arbeitsblatt vorgesehene Platz nicht ausreichen sollte schreibe einfach auf ein Extrablatt.

Falls möglich sprich die Texte und Deine Einträge laut aus.

1 Was ich getan oder versäumt habe ist Folgendes...
(Wofür ich mich selbst beschuldige.)

2 Was mein urteilendes Ich über mich sagt:

3 In Bezug auf die Situation / das Thema habe ich folgende Gefühle:
(Kreuze so viele Möglichkeiten an, wie Du möchtest und ergänze nach Belieben.)

Wenn ich an mich selbst denke, habe ich folgende Gefühle:

- | | | |
|---------------------------------------|---------------------------------------|---------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> ablehnend | <input type="checkbox"/> herablassend | <input type="checkbox"/> genervt |
| <input type="checkbox"/> sarkastisch | <input type="checkbox"/> frustriert | <input type="checkbox"/> kritisch |
| <input type="checkbox"/> irritiert | <input type="checkbox"/> skeptisch | <input type="checkbox"/> beschämt |
| <input type="checkbox"/> schwach | <input type="checkbox"/> traurig | <input type="checkbox"/> verletzt |
| <input type="checkbox"/> feindselig | <input type="checkbox"/> wütend | <input type="checkbox"/> hasserfüllt |
| <input type="checkbox"/> eifersüchtig | <input type="checkbox"/> rachsüchtig | <input type="checkbox"/> aufbrausend |
| <input type="checkbox"/> teilnahmslos | <input type="checkbox"/> isoliert | <input type="checkbox"/> minderwertig |
| <input type="checkbox"/> dumm | <input type="checkbox"/> reuevoll | <input type="checkbox"/> deprimiert |
| <input type="checkbox"/> schuldig | <input type="checkbox"/> lebensmüde | <input type="checkbox"/> |

Wenn ich mir mein Leben insgesamt anschau, habe ich folgende Gefühle:

- | | | |
|---|--------------------------------------|---------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> teilnahmslos | <input type="checkbox"/> isoliert | <input type="checkbox"/> minderwertig |
| <input type="checkbox"/> dumm | <input type="checkbox"/> reuevoll | <input type="checkbox"/> müde |
| <input type="checkbox"/> gelangweilt | <input type="checkbox"/> einsam | <input type="checkbox"/> deprimiert |
| <input type="checkbox"/> beschämt | <input type="checkbox"/> schuldig | <input type="checkbox"/> verwirrt |
| <input type="checkbox"/> entmutigt | <input type="checkbox"/> unbedeutend | <input type="checkbox"/> unpassend |
| <input type="checkbox"/> hoffnungslos | <input type="checkbox"/> peinlich | <input type="checkbox"/> überwältigt |
| <input type="checkbox"/> orientierungslos | <input type="checkbox"/> hilflos | <input type="checkbox"/> unterwürfig |
| <input type="checkbox"/> unsicher | <input type="checkbox"/> ängstlich | <input type="checkbox"/> lebensmüde |
| <input type="checkbox"/> | | |

4 Bringe die folgenden drei Emotionen in eine Reihenfolge von a bis c, wobei a die in Dir gegenwärtig am meisten vorherrschende Emotion bedeutet:

SCHULD:	ÄRGER:	ANGST:
---------	--------	--------

Ordne nun jedem Gefühl eine Zahl von 1 bis 10 zu, wobei 1 die sehr schwache und 10 die voll ausgeprägte, schmerzhaft emotion bedeutet.

--	--	--

Meine Schuldgefühle aufgrund dessen, was passiert ist, sind:

- angemessen unangemessen gemischt

5 Selbstachtung

Auf einer Skala von 1 bis 10 (wobei 1 niedrig und 10 hoch bedeutet) ist mein Selbstwertgefühl:

Ich erkenne meine Gefühle liebevoll an, akzeptiere sie und höre auf, sie zu beurteilen.

Bereit	Offen	Skeptisch	Nicht bereit
--------	-------	-----------	--------------

- 6 Ich mache mir meine Gefühle zu Eigen.
Sie reflektieren, wie ich mich in Bezug auf diese Situation sehe.

Bereit	Offen	Skeptisch	Nicht bereit
--------	-------	-----------	--------------

- 7 Auch wenn ich nicht weiß wie oder warum, sehe ich jetzt, dass meine Seele diese Situation herbeigeführt hat, damit ich lernen und wachsen kann.

Bereit	Offen	Skeptisch	Nicht bereit
--------	-------	-----------	--------------

- 8 Ich bin bereit zu sehen, dass es Teil meiner Lebensaufgabe oder Seelen-Vereinbarung war, zu tun, was ich getan habe – aus welchem Grund auch immer.

Bereit	Offen	Skeptisch	Nicht bereit
--------	-------	-----------	--------------

- 9 Ich erkenne jetzt, dass nichts von dem, was ich oder andere tun, richtig oder falsch ist. Ich lasse alle Urteile fallen.

Bereit	Offen	Skeptisch	Nicht bereit
--------	-------	-----------	--------------

- 10 Ich lasse das Bedürfnis los, mich selbst zu beschuldigen und im Recht zu sein, und ich bin bereit, die Vollkommenheit in der Situation zu sehen.

Bereit	Offen	Skeptisch	Nicht bereit
--------	-------	-----------	--------------

- 11 Auch wenn ich nicht weiß, warum oder wie, erkenne ich nun, dass ich genau das bekommen habe, was ich unbewusst wollte. (Falls andere beteiligt sind: Alle Beteiligten haben einen heilenden Tanz mit- und füreinander getanzt.)

Bereit	Offen	Skeptisch	Nicht bereit
--------	-------	-----------	--------------

- 12 **Wenn andere beteiligt sind:**
Ich ehre mich selbst dafür, dass ich bereit bin, eine Rolle bei der Heilung einer anderen Person zu spielen, und ich danke dieser Person, dass sie bereit ist, eine Rolle bei meiner Heilung zu spielen.

Bereit	Offen	Skeptisch	Nicht bereit
--------	-------	-----------	--------------

- 13 Ich entlasse alle Gefühle (wie unter 3) aus meinem Bewusstsein.

Bereit	Offen	Skeptisch	Nicht bereit
--------	-------	-----------	--------------

- 14 Ich ehre meine Bereitschaft, meine unzutreffenden Wahrnehmungen zu sehen und mir die Gelegenheit zu geben, Radikale Selbstvergebung zu praktizieren.

Bereit	Offen	Skeptisch	Nicht bereit
--------	-------	-----------	--------------

15 Die Neufassung:

Ich erkenne jetzt, dass das, was ich erlebt habe (meine Täter-Opfer-Geschichte) eine genaue Widerspiegelung meiner menschlichen Wahrnehmung der Situation war. Jetzt verstehe ich, dass ich diese »Realität« ändern kann, indem ich bereit bin, die spirituelle Vollkommenheit in der Situation zu sehen. (Versuche die Geschichte neu zu fassen.)

16 Ich vergebe mir (Dein Name) _____ vollständig und nehme mich selbst als liebende, großzügige und kreative Person an. Ich lasse alle negativen Emotionen, Ideen oder Selbstbeurteilungen los.

Ich ziehe meine Energie aus der Vergangenheit ab und lasse mich vollständig auf die Liebe und die Fülle ein, die in mir ist. Ich bestimme meine Gedanken, meine Gefühle und mein Leben, und ich erlaube mir, wieder ganz ich selbst zu sein, mich selbst bedingungslos zu lieben und zu unterstützen, so, wie ich bin, mit all meinen großartigen und wundervollen Fähigkeiten.

17 Ich gebe mich nun ganz der höheren Macht hin, die ich als _____ bezeichne, und vertraue dem Wissen, dass diese Situation sich weiterhin in Vollkommenheit und in Einklang mit der göttlichen Führung und den spirituellen Gesetzmäßigkeiten entfalten wird. Ich erkenne meine Einheit und fühle mich vollkommen mit der Quelle meines Seins verbunden. Meine wahre Natur, die Liebe, ist wiederhergestellt. Ich schließe meine Augen, um die Liebe zu fühlen, die in meinem Leben fließt, und die Freude, die aufkommt, wenn ich die Liebe fühle und ausdrücke.

18 (Falls andere beteiligt sind:)

Eine Notiz für die Person, die ich auf irgendeine Weise verletzt oder negativ berührt habe:

Nun, da ich dieses Arbeitsblatt ausgefüllt habe, erkenne ich, dass das, was geschehen ist, einer göttlichen Ordnung gefolgt ist.

Aus der Perspektive des Daseins in dieser physischen Welt von Schmerz und Leiden entscheide ich mich dennoch, eine Radikale Entschuldigung auszusprechen, um Wiedergutmachung zu leisten und um Deine Vergebung zu bitten. Meine Radikale Entschuldigung lautet wie folgt:

19 Eine Notiz an mich selbst:

20 Mein Selbstwertgefühl nachdem ich dieses Arbeitsblatt ausgefüllt habe. Auf einer Skala von 1 bis 10 (wobei 1 niedrig und 10 hoch bedeutet) ist mein Selbstwertgefühl jetzt:

aus: Colin Tipping, „Radikale Selbstvergebung - Liebe dich so, wie du bist, egal, was passiert“, Integral-Verlag, 2009.

Ausführliche Informationen, Termine, weitere Arbeitsblätter zum kostenlosen Download und Newsletter: www.vergebung-heilt.de