

In Frieden kommen mit mir

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, dies verstärkt die Wirkung des Arbeitsblattes enorm.

1: Die Geschichte erzählen

1 Was ich getan oder versäumt habe, wofür ich mich selbst beschuldige: (oder Wofür ich mich schäme:)

2 Was mein innerer Kritiker dazu sagt:

2: Auf die Gefühle einlassen

3 In Bezug auf die Situation / das Thema fühle ich mich:
(Welche Gefühle nimmst Du wahr? Gibt es eine Stelle in Deinem Körper, wo Du diese besonders spürst? Wenn Du magst lege eine Hand an diese Stelle und gib dem Gefühl Raum.)

- | | | |
|---------------------------------------|---------------------------------------|---------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> ablehnend | <input type="checkbox"/> herablassend | <input type="checkbox"/> verzweifelt |
| <input type="checkbox"/> wütend | <input type="checkbox"/> frustriert | <input type="checkbox"/> kritisch |
| <input type="checkbox"/> traurig | <input type="checkbox"/> skeptisch | <input type="checkbox"/> eifersüchtig |
| <input type="checkbox"/> schwach | <input type="checkbox"/> irritiert | <input type="checkbox"/> verletzt |
| <input type="checkbox"/> feindselig | <input type="checkbox"/> sarkastisch | <input type="checkbox"/> hasserfüllt |
| <input type="checkbox"/> beschämt | <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"/> |

2: Auf die Gefühle einlassen

4 Bringe die folgenden vier Emotionen in eine Reihenfolge von a bis d, wobei a für das gegenwärtig stärkste Gefühl steht

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

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

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

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

6 Ich habe ein Recht auf meine Gefühle. Sie reflektieren, wie ich mich in Bezug auf diese Situation sehe.

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

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

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

- 8 Meine Schuldgefühle aufgrund dessen, was passiert ist, sind:
 angemessen unangemessen gemischt

(Hier geht es darum zu schauen, ob deine Schuldgefühle an dieser Stelle angebracht sind, ob du tatsächlich verantwortlich bist oder dich nur aus „Gewohnheit“ schuldig fühlst.)

- 9 Ich bemerke, dass sich in meinem Leben Muster wiederholen und ich dadurch zahlreiche Gelegenheiten zur Heilung habe. In der Vergangenheit konnte ich diese allerdings nicht als solche erkennen.

(Benenne hier Situationen, in denen Du die gleichen oder ähnlichen Erfahrungen gemacht hast. Vielleicht erkennst Du das Muster, das Thema, das sich in Deinem Leben wiederholt – und wenn nicht, dann ist das auch ok.)

- 10 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
--------	-------	-----------	--------------

- 11 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
--------	-------	-----------	--------------

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

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

- 13 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
--------	-------	-----------	--------------

- 14 Auch wenn ich es vielleicht nicht verstehe, erkenne ich nun, dass ich genau das bekommen habe, was ich von einer höheren Ebene aus wollte.

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

- 15 **Falls andere beteiligt sind:**

Ich ehre mich selbst dafür, dass ich bereit bin, eine Rolle bei der Heilung von (Name der Person) zu spielen, und ich danke dass er/sie bereit ist, eine Rolle bei meiner Heilung zu spielen.

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

- 16 Ich entlasse alle negativen Gefühle, Ideen oder Selbstbeurteilungen (wie unter 2. und 3.) aus meinem Bewusstsein.

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

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

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

18 Die neue Perspektive:
 Ich erkenne jetzt, dass das, was ich erlebt habe, eine genaue Widerspiegelung meiner menschlichen Wahrnehmung war. Wenn ich jetzt aus der Perspektive der spirituellen Vollkommenheit auf diese Situation schaue erkenne ich folgendes:
 (Versuche das Erlebte aus einer neuen Perspektive zu beschreiben.)

19 Ich vergebe mir (Dein Name) vollständig und
 nehme mich selbst als liebende, großzügige und kreative Person an. Ich ziehe meine Energie aus der Vergangenheit ab und verbinde mich mit der Liebe die in mir ist. Ich bestimme meine Gedanken, meine Gefühle und mein Leben und ich erlaube mir, ganz ich selbst zu sein, mich selbst bedingungslos zu lieben und zu unterstützen, so wie ich bin, mit allem was mich ausmacht.
 (Erlaube Dir, die Kraft dieser Aussage in Dir zu fühlen und wirken zu lassen.)

20 Ich gebe mich nun ganz der höheren Macht hin, die ich als
 bezeichne, und vertraue darauf, dass diese Situation sich weiterhin in Vollkommenheit und im Einklang mit meiner göttlichen Führung und den spirituellen Gesetzmäßigkeiten entfalten wird.
 Ich erkenne meine Einheit mit allem 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 diese Liebe fühle und ausdrücke.
 (Erlaube Dir, die Kraft dieser Aussage in Dir zu fühlen und wirken zu lassen.)

21 **Falls andere beteiligt sind:**
 Eine Notiz für (Name der 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 Menschlichen entscheide ich mich dennoch, eine Radikale Entschuldigung auszusprechen, Wiedergutmachung zu leisten und um Deine Vergebung zu bitten.
 Meine Radikale Entschuldigung lautet wie folgt:

22 Eine Notiz an mich selbst:
 (Hier kannst Du Dir z. B. danken dafür, dass Du Dich auf diesen Prozess eingelassen hast und Dich in Deiner Ganzheit wertschätzen.)

23 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:

24 Ich erkenne an, dass ich ein spirituelles Wesen bin, das eine menschliche Erfahrung macht, und ich liebe und unterstütze mich in allen Aspekten meines Menschseins.