



LESSON 16 TEIL 1 VERGIB DIR SELBER UND SEI FREI ÜBUNG – SELBSTVERGEBUNG

Vergebung ist eines der größten Geschenke, das du dir selber machen kannst.

Vergebung ist der Schlüssel zu deiner inneren Freiheit.

Vergebung bedeutet, sich selbst zu lieben, den Widerstand aufzugeben, Schuld in Verantwortung zu transformieren, Verantwortung für das eigene Leben zu übernehmen.

Vergebung bedeutet, zu heilen.

Selbstvergebung

D

In Teil 1 unserer Lesson geht es darum, dir selber zu vergeben.

Die schlimmsten Vorwürfe haben wir oft nicht gegen andere Menschen, sondern gegen uns selbst. Wir werfen uns vor, nicht gut genug zu sein, falsche Entscheidungen getroffen zu haben, Fehler gemacht zu haben.

Doch die Wahrheit ist, du gibst zu jedem Zeitpunkt dein Bestmögliches. Du wusstest es zu diesem Zeitpunkt einfach nicht besser. Du hattest damals noch nicht die Ressourcen und erkennst erst im Nachhinein, dass es nicht das Beste war.

Der erste Mensch, dem du also vergeben solltest, bist du selbst.

Vergebung befreit uns von dieser Last, die wir teilweise jahrelang mit uns herumschleppen. Mit dem Akt der Vergebung können wir unsere Gefühle, die wir in der Gegenwart für diese Erfahrung haben, ändern.

Vergebung ist ein kraftvoller Prozess, bei dem eine Erfahrung emotional neutralisiert und umgespeichert wird. Du gibst also einer negativen Erfahrungen eine neue Bedeutung.

Du findest inneren Frieden.

Der größte Reichtum, den wir in unserem Leben haben können, ist Frieden in uns selbst.



LESSON 16 TEIL 1

VERGIB DIR SELBER UND SEI FREI

ÜBUNG – SELBSTVERGEBUNG

Übung “Selbstvergebung”

1. Vorwurf erkennen

Erinnere dich an eine Situation, eine falsche Entscheidung, einen Fehler, den du in der Vergangenheit gemacht hast, den du dir bis heute nicht vergeben konntest, bei dem du aber fühlst, dass es Zeit ist, loszulassen.

Was ist der Vorwurf, den du an dich selber hast?

Welchen Vorwurf möchtest du dir selber vergeben?

Womit würdest du gerne Frieden schließen?

D

2. Bisherige Auswirkungen des Vorwurfs reflektieren

Denke nun über die Dauer und die Auswirkungen des Vorwurfs nach.

Seit wann hast du diesen Vorwurf gegen dich selber?

Was ist damals passiert?

Welche Auswirkungen hatte dieser Vorwurf bis jetzt auf dein Leben?

3. Überzeugung identifizieren

Finde heraus, welche Überzeugungen du aufgrund dieser Erfahrung über dich und dein Leben geschlussfolgert hast.

Was glaubst du über dich selber aufgrund dieser Erfahrung?

4. Gefühle zulassen

Lass alle deine Gefühle da sein. Nur wenn wir die Verletzung fühlen, können wir sie heilen.

Welche Gefühle kommen in dir hoch?

Wo in deinem Körper kannst du diese Gefühle wahrnehmen?

5. Aus der Erfahrung lernen

Erkenne das Positive an dieser Erfahrung.

Welche Erkenntnisse konntest du aus der Erfahrung gewinnen?

Was war das Geschenk an dieser Erfahrung?

Was durftest du lernen?



LESSON 16 TEIL 1

VERGIB DIR SELBER UND SEI FREI

ÜBUNG – SELBSTVERGEBUNG

6. Zukünftige Auswirkungen erkennen

Erkenne, was es für dich bedeutet, an dem Vorwurf festzuhalten.

Wie beeinflusst der Vorwurf dein Leben jetzt?

Wie schaut dein Leben in zwei, fünf, zehn Jahren aus, wenn du weiter an dem Vorwurf festhältst?

7. Die Perspektive wechseln

Stelle dir vor, wie dein Leben wäre, wenn du den Vorwurf gegen dich selber loslässt.

Wie würdest du dich fühlen, wenn du den Vorwurf loslassen würdest?

Wie würde dein Leben aussehen? Beschreibe so genau wie möglich!

Was wäre alles möglich?

D

8. Erfahrung neu interpretieren

Finde eine neue positive Interpretation deiner Erfahrung.

Gibt es eine andere Möglichkeit, die Erfahrung zu interpretieren?

9. Versöhnungsgeschenk machen

Finde eine Geste, um dir selber zu zeigen, dass du dir vergibst.

z.B. Schreibe einen Entschuldigungsbrief an dich selber, umarme dich selbst, gönne dir etwas Gutes.

Reflektiere die Übung

Was ist deine größte Erkenntnis?

Wie fühlst du dich jetzt?



LESSON 16 TEIL 2 VERGIB ANDEREN UND SEI FREI ÜBUNG – 4 SCHRITTE DER VERGEBUNG

Anderen vergeben

In Teil 2 unserer Lesson geht es darum, anderen zu vergeben.

Wenn wir eine Erfahrung machen, bei der wir durch andere Menschen verletzt werden, passiert das selten aus böser Absicht. Es passiert, weil der andere auch emotionale Verletzungen und Blockaden hat. Das heißt, auch er handelt aus einem eigenen emotionalen Schmerz. Der Kreislauf von “Hurt people hurt people” setzt sich fort.

Wenn wir das erkennen, können wir diesen Kreislauf durchbrechen und aussteigen.

D

Anderen zu vergeben, bedeutet nicht, dass das, was dir passiert ist, in Ordnung ist, richtig ist, oder dass du den anderen freisprichst. Es geht darum, wieder glücklich und frei zu sein. Es geht vor allem darum, dass DU nicht länger unter dem Vorwurf leidest.

Zu vergeben, bedeutet, sich nicht länger durch eine Erfahrung oder einen anderen Menschen in ein energetisches Gefängnis sperren zu lassen, sondern sich selber die emotionale, mentale Freiheit zu schenken.

Es geht bei Vergebung also nie um den anderen, sondern immer nur um dich!

Schmerzvolle Erfahrungen sind unvermeidbar, wie lange wir an ihnen festhalten, ist unsere Entscheidung.

Es ist eine Entscheidung, die du für dich und gegen den anderen triffst.

Nicht zu vergeben, ist so wie Gift zu trinken und zu erwarten, dass der andere stirbt.



LESSON 16 TEIL 2

VERGIB ANDEREN UND SEI FREI

ÜBUNG – 5 SCHRITTE DER VERGEBUNG

Übung “5 Schritte der Vergebung“

1. Erfahrung wählen

Wähle einen Vorwurf, eine schwierige Erfahrung mit einem anderen Menschen, die du bereit bist loszulassen.

Wem ist es an der Zeit zu vergeben?

Was gilt es zu vergeben?

2. Verantwortung übernehmen

Alles, was in deinem Leben geschieht, hat auch etwas mit dir zu tun. Es gibt einen Grund, warum du eine bestimmte Erfahrung in deinem Leben gemacht hast. Es geht hier nicht um die Schuldfrage.

Kannst du an der Erfahrung deinen Anteil erkennen?

Wofür kannst du in dieser Situation Verantwortung übernehmen?

3. Den Schmerz erkennen und fühlen

Werde dir über die Verletzung und deine Gefühle in Zusammenhang mit dieser Erfahrung bewusst. Lasse alle Gefühle da sein.

Was fühlst du, wenn du an diese Erfahrung denkst?

Wo kannst du diese Gefühle in deinem Körper spüren?

Wie genau beeinflusst der Vorwurf dein Leben?

Was würde es für dich bedeuten, weiter an dem Vorwurf festzuhalten?

4. Den Gewinn erkennen

Erkenne, was du aus der Erfahrung lernen kannst. Finde den Gewinn des eigenen Wachstums.

Was hat diese Erfahrung Gutes an sich?

Was gehört nicht mehr zu dir? Was darfst du loslassen?

5. Vergeben

Du triffst nun aktiv die Entscheidung der Vergebung.

Sprich hier in Gedanken oder laut die Worte:

„Ich vergebe mir. Ich vergebe dir.

Alles, was zu dir gehört, gehört zu dir.

Alles was zu mir gehört, gehört zu mir.

Deins ist deins und meins ist meins.“

Reflektiere nach der Übung

Was fühlst du jetzt,

wenn du an die Menschen denkst?

Was hat sich in deiner inneren Welt verändert?

Wie leicht/schwer ist es dir gefallen, zu vergeben?

Was sind mögliche nächste Schritte,

die du gehen kannst?

