



simona weiss

Web: [www.simonaweiss.com](http://www.simonaweiss.com) Mail: [simona@simonaweiss.com](mailto:simona@simonaweiss.com)

## Vergebungsliste-Arbeitsblatt

- 1.) Mache eine Liste von allen Menschen oder Gruppen, über die du dich geärgert hast, von denen du dich zum Opfer gemacht fühlst, die dich verletzt haben oder die dir in deinem Leben Schwierigkeiten bereitet haben; in der Vergangenheit und in der Gegenwart. Sie können am Leben sein oder bereits verstorben, persönlich bekannt oder auch nicht. Schreibe sie auch dann auf, wenn du glaubst, dass du das bereits „gehandhabt“ hast. (So kannst du sicher gehen, dass du nichts verdrängst und auch keine „spirituelle Umleitung“ nimmst.)
- 2.) Wenn du das zugrunde liegende Thema kennst, trage in Spalte 2 ein Wort oder eine Redewendung ein, die es am Besten beschreibt. Zum Beispiel: angelogen, fallengelassen, verraten, betrogen, im Stich gelassen, diskriminiert, benutzt, instrumentalisiert, geschlagen, vergewaltigt, missbraucht, kontrolliert, verleugnet, attackiert, ignoriert, niedergemacht, abgewiesen, etc...
- 3.) Dann notiere in Spalte 3 das Gefühl, das damit verbunden zu sein scheint. Zum Beispiel: ärgerlich, aufgebracht, wütend, traurig, eifersüchtig, rachsüchtig, ängstlich, verletzt.
- 4.) Bemerke und notiere, auf einer Skala von 1- 100, wie viel emotionale Ladung „die Geschichte“ für dich noch hat. 10 wäre zum Beispiel minimale Ladung: Wenn du daran denkst bemerkst du keine Veränderung in deinem Körper oder in deinen Emotionen. 60 würde anzeigen, dass du noch an dieser Geschichte anhaftest und sie immer noch Ladung für dich hat. 100 würde bedeuten, dass sie dich noch immer völlig aufwühlt.  
Fühle, wo du wirklich stehst, erforsche deinen Körper um festzustellen, ob und wie viel Ladung du hast. Sei ehrlich mit dir.

1.) Person, Gruppe oder Situation	2.) Zugrunde liegendes Thema	3.) Kern-Gefühle	4.) % Ladung

Hast du Mühe, jemanden zu finden, dem du vergeben kannst? Dann schau mal auf der Rückseite nach Anregungen!

# Die Tipping-Methode

1.) Person, Gruppe oder Situation	2.) Zugrunde liegendes Thema	3.) Kern-Gefühle	4.) % Ladung

Hast du Mühe, jemanden zu finden, dem du vergeben kannst? Hier sind einige Anregungen:

**Familie:** Mutter, Vater, Geschwister, Verwandte, Großeltern, Ehepartner, Kinder

**Geliebte:** Partner, Liebhaber, Freunde, Hoffnungsträger

**Bekannte:** Teamkollegen, Schule, Arbeit, Lehrer, Chefs, Geschäftspartner

**Mein Körper:** Körpertyp, Aussehen, Größe, Gesundheit, Energie, Ärzte

**Spirituell:** Gott, das Leben, die Kirche, Pfarrer, Gurus

**Gesellschaft:** Regierung, Politiker, Schulen, Rassen, Anwälte, Fachleute, Katastrophen



## Vier Schritte zur Radikalen Vergebung

### Schritt 1: „Schau was ich kreiert habe“

Dieser erste Schritt erinnert uns daran, dass wir die Schöpfer unseres Lebens sind. Wir haben all die Umstände erschaffen in denen wir uns jetzt befinden und über die wir verärgert sind. Um uns zu helfen zu lernen und spirituell zu wachsen - oder um eine Wunde oder eine zentrale negative Überzeugung zu heilen, die uns davon abhält glücklich und freudvoll zu sein.

Stimme zu:	Bereit	Offen	Skeptisch	Nicht bereit
------------	--------	-------	-----------	--------------

### Schritt 2: "Ich bemerke, dass ich urteile und liebe mich trotzdem."

In diesem Schritt erkennen wir an, dass wir als Menschen automatisch Bewertungen, Interpretationen, Fragen und Überzeugungen mit bestimmten Situationen verbinden. Wir sind schnell dabei, eine Opfergeschichte zu kreieren und andere zu beschuldigen. Es ist Teil des Menschseins. Deshalb ist es wichtig, das zu erkennen und unsere Gefühle liebevoll zu akzeptieren. Sie geben uns eine gute Rückmeldung über unser Bewusstsein und sie zeigen uns auf, wo unsere unterbewussten Wunden und zentralen negativen Überzeugungen sitzen.

Stimme zu:	Bereit	Offen	Skeptisch	Nicht bereit
------------	--------	-------	-----------	--------------

### Schritt 3: "Ich bin bereit, die Vollkommenheit in der Situation zu sehen."

- a) Hier beginnen wir mit der Umdeutung der Geschichte indem wir bereit sind, offen zu sein für die Idee, dass unser höheres Selbst diese Situation erschaffen hat und sich unser Leben demnach genau so entwickelt, wie es sich entwickeln muss. Alles ist in göttlicher Ordnung. Es ist das, was wir brauchen und wollen für die Reise unserer Seele. Nichts Falsches ist passiert und es gibt nichts zu vergeben.

(Das Schlüsselwort hier ist „Bereitschaft“. Es braucht nur ein kleines bisschen Bereitschaft für diese Idee offen zu sein.)

- b) In diesem Schritt geht es auch darum, die Möglichkeit in Betracht zu ziehen, dass wir die Menschen, über die wir verärgert sind, angezogen haben um genau diese Erfahrung zu machen. Sie tun diese Dinge für uns, weil unsere Seelen einen Vertrag eingegangen sind, dies füreinander zu tun. Deshalb sind sie nicht unsere Feinde, sondern unsere Engel der Heilung. Denn ohne sie hätten wir nicht diese Gelegenheit zum Wachsen und zum Heilen der zentralen negativen Überzeugungen.

Stimme zu:	Bereit	Offen	Skeptisch	Nicht bereit
------------	--------	-------	-----------	--------------

Welche dieser zentralen negativen Überzeugungen kannst Du bei Dir erkennen?

- Ich bin nicht gut genug.     Ich muss perfekt sein um geliebt zu werden.
- Ich bin nicht liebenswert.     Ich verdiene keine Liebe.     Ich sehe nicht gut aus.
- Ich werde immer im Stich gelassen.     Egal wie sehr ich mich anstrengte, es ist nie genug.
- Ich werde immer verraten.     Niemand ist für mich da.

c) Dieser Schritt gibt Dir auch die Möglichkeit zu erkennen, dass das, was Du in anderen Menschen siehst und ablehnst, genau das ist, was Du bei Dir selbst nicht magst und das Du deshalb verleugnet, unterdrückt und auf sie projiziert hast.

Die Dinge die ich an \_\_\_\_\_ nicht mag sind:

---

Denke daran: Wenn Du es bei anderen siehst, dann findest Du es auch bei Dir!

„Ich bin bereit zu erkennen, dass \_\_\_\_\_ mir etwas spiegelt, das ich bisher verleugnet und unterdrückt habe. Ich bin jetzt in diesem Moment bereit, diesen Teil von mir, was immer es ist, zu akzeptieren und zu lieben. Ich danke \_\_\_\_\_ dafür, dass sie/er mir eine Möglichkeit zur Heilung gegeben hat.“

Stimme zu:	Bereit	Offen	Skeptisch	Nicht bereit
------------	--------	-------	-----------	--------------

#### Schritt 4: "Ich entscheide mich für die Kraft des Friedens."

Indem wir die göttliche Fügung in dieser Situation anerkennen und die Möglichkeit in Betracht ziehen, dass unsere Wahrnehmung der Situation illusorisch sein könnte, wählen wir die Hingabe an das Göttliche und fühlen den Frieden in uns. Wir vertrauen darauf, dass wir die Kraft des Friedens in allen unseren Handlungen nutzen können.

„Ich lasse alle Gefühle, Bewertungen und Verstimmungen, die ich im Schritt 1 hatte, los und wähle die Kraft des Friedens.“

Stimme zu:	Bereit	Offen	Skeptisch	Nicht bereit
------------	--------	-------	-----------	--------------

Notiz für \_\_\_\_\_

Nachdem ich dieses Arbeitsblatt gemacht habe fühle ich jetzt \_\_\_\_\_

---

Notiz für mich selbst:

Nachdem ich dieses Arbeitsblatt gemacht habe \_\_\_\_\_

---

#### Anmerkung:

Notiere alle Wunder die in den nächsten Tagen als Resultat dieses Arbeitsblatts geschehen in einem speziellen „Notizbuch für Wunder“.