

# Aufsteigen ins Licht

## Ein Arbeitsblatt zur Radikalen SELBST-Vergebung

Datum: \_\_\_\_\_ Arbeitsblatt Nummer: \_\_\_\_\_

1. Die Geschichte erzählen

1.1 Wofür ich mich selbst beschuldige: \_\_\_\_\_

1.2 Wie ich mich in Bezug auf die Situation (oder allgemein) fühle: \_\_\_\_\_

1.3 Selbstachtung \_\_\_\_\_

sehr niedrig ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩ sehr hoch

Markiere auf dieser Skala wie hoch Deine Selbstachtung ist

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

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

2.4 Ich mache mir meine Gefühle zu Eigen. Niemand kann mir Gefühle verordnen. Meine Gefühle reflektieren, wie ich die Situation sehe:

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

2.5 Wenn ich genau untersuche, wie ich mich selbst fühle, sehe ich, dass die Basis dafür eine Beurteilung ist, die nicht wahr ist. Meine Selbst-Bewertung beruhte auf dem, was andere (vor allem meine Eltern) über mich geurteilt haben. **Zum Beispiel:**

2. Auf die Gefühle einlassen

2.6a Mein Schuldgefühl ist berechtigt / unberechtigt  
Bitte unterstreiche eines und erkläre: \_\_\_\_\_

oder

2.6b Die Kritik ist berechtigt. Ich bin von Natur aus . . . \_\_\_\_\_

3. Die Geschichte auseinander nehmen

3.1. Ich erkenne nun, dass ich mich immer dann ärgere, wenn jemand in mir die Teile anspricht, die ich verleugnet, negiert und unterdrückt und anschließend auf andere projiziert habe:

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

3.2 Menschen, die ich nicht leiden kann, stehen für das, was ich in mir selbst lieben und akzeptieren muss.

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

3.3 Indem ich mir selbst vergebe, heile ich mich und erschaffe meine neue Realität, die berücksichtigt, wer ich bin.

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

3.4 Ich erkenne jetzt, dass nichts, das ich oder eine andere Person getan hat, falsch oder richtig ist. Ich lasse alles Beurteilen los.

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

3.5 Ich lasse mein Bedürfnis los, mich zu beschuldigen und im Recht zu sein und ich bin offen dafür, die Vollkommenheit in der Situation zu sehen.

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

3. Die Geschichte auseinander nehmen

3.6 Ich bin bereit zu sehen, dass meine Aufgabe hier bzw. mein „Seelen-Vertrag“ Erfahrungen wie diese beinhaltet - warum auch immer.

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

3.8 Auch wenn ich nicht weiß was, warum oder wie, erkenne ich nun, dass wir beide genau das bekommen, was wir unbewußt gesucht haben, um unseren heilendenTanz mit- und füreinander zu tanzen.

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

3.9 Ich danke Dir dafür, dass Du bereit warst, eine Rolle zu spielen für meine Heilung und ich ehre mich selbst dafür, dass ich bereit war, eine Rolle für Deine Heilung zu spielen.

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

3.10 Ich entlasse alle Gefühle (wie unter 1.1) aus meinem Bewusstsein.

3.11 Ich vergebe denjenigen, die in mir Vorstellungen über mich selbst erzeugt haben (wie unter 2.5)

3.12 Die Menschen, denen ich vergebe, sind:

4.1 Ich erkenne jetzt dass das, was ich erfahren habe (meine Geschichte, mich selbst zum Opfer zu machen) eine direkte Widerspiegelung meiner Unkenntnis der Wahrheit war. Wenn ich in der Lage wäre, das größere spirituelle Bild zu sehen, könnte ich erkennen, wie alles zusammenpasst und dass alles vollkommen ist. Gleichzeitig bin ich bereit, die Verantwortung zu übernehmen in der Welt des Menschlichen. Ich erkenne auch, dass in dem Maße, in dem ich in Integrität und mit liebevollem Herzen handle, in Übereinstimmung mit der göttlichen Wahrheit bin. Ich kann meine alte selbstzerstörerische „Realität“ ändern, indem ich einfach bereit bin mich selbst im Licht der Wahrheit zu sehen. Ich sehe mich **zum Beispiel als ...**

4. Der Geschichte einen neuen Rahmen geben

4.2 Ich vergebe mir selbst, \_\_\_\_\_, vollständig und akzeptiere mich als eine liebevolle, großzügige und kreative Person. Ich lasse sämtliche Tendenzen fallen, einschränkende und bedürftige Gefühle und Gedanken in Verbindung mit der Vergangenheit festzuhalten. Ich ziehe meine Energie aus der Vergangenheit ab und hebe alle Beschränkungen gegen die Liebe und die Fülle auf, von der ich weiß, dass ich sie in diesem Moment habe. Ich bestimme mein Leben, und ich habe die Fähigkeit, wieder ganz ich selbst zu sein, mich selbst bedingungslos zu lieben und zu unterstützen, ganz so, wie ich bin, mit all meinen großartigen und wundervollen Fähigkeiten.

4.3 Ich gebe mich nun ganz der höheren Macht hin, die ich als \_\_\_\_\_ sehe, und vertraue dem Wissen, dass diese Situation sich weiterhin in Vollkommenheit und in Einklang mit der göttlichen Führung und der spirituellen Gesetzmäßigkeit entfalten wird. Ich erkenne meine Einheit und fühle mich vollkommen mit der Quelle meines Seins verbunden. Meine wahre Natur, die Liebe, ist wiederhergestellt, und ich stelle nun die Liebe für (X) wieder her. Ich schließe meine Augen, um die Liebe zu fühlen, die in meinem Leben fließt, und die Freude, die mich überkommt, wenn ich die Liebe fühle und ausdrücke.

5.1 Eine Notiz für jeden, den ich verletzt oder negativ beeinflusst habe.

\_\_\_\_\_, nachdem ich dieses Arbeitsblatt ausgefüllt habe erkenne ich, dass es eine höhere Ordnung für das gab, was passiert ist. Auf der Ebene unseres menschlichen Seins von Schmerz und Leid jedoch, suche ich nach Besserung, möchte ich mich entschuldigen und um Vergebung bitten:

5.2 Eine Notiz für mich selbst

Ich vergebe Dir, \_\_\_\_\_, vollkommen, da ich nun erkenne, dass Du nichts Falsches getan hast und alles in göttlicher Ordnung ist. Ich erkenne und liebe Dich vorbehaltlos, so wie Du bist. Ich erkenne an, dass ich ein spirituelles Wesen bin, das eine menschliche Erfahrung macht, und ich liebe und unterstütze mich in allen Aspekten meiner menschlichen Existenz.

5.3 Selbstachtung \_\_\_\_\_

sehr niedrig ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩ sehr hoch

Nachdem Du das Arbeitsblatt ausgefüllt hast, markiere auf dieser Skala wie hoch Deine Selbstachtung jetzt ist.

5. Den Wandel integrieren