

Übung – Vergebung

Zu vergeben heißt, deine Vergangenheit anzunehmen. So kannst Du mit einem freien Kopf deine Zukunft neu gestalten.

Schreibe nun die Namen der betreffenden Personen in die Tabelle:

Wer hat mich verletzt?	Wen habe ich verletzt?
	Mich selbst

Schreibe jetzt den Satz „Ich bin bereit zu vergeben!“ mehrmals auf:

Schliesse nun deine Augen und stelle dir jeweils die Person bildlich vor. Wenn Du magst, kannst Du jetzt das Vergebungs-Ritual zu dir sagen (leise oder laut):

„Es tut mir Leid. Bitte vergib mir. Ich liebe dich. Danke.“

Tue das solange, bis es dir besser geht.