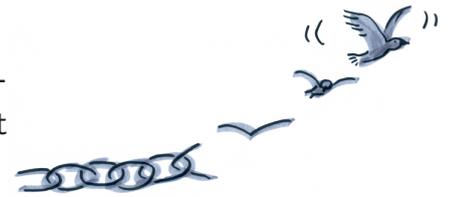


Dein persönlicher Vergebungsfahrplan in 10 Stationen

Vergebung ist ein Prozess, der dich Stück für Stück befreit. Stell dir vor, Vergebung ist wie ein Weg, bei dem du zehn Stationen anläufst. An jeder Station gibt es ein bisschen was zu tun.



Gehe mit diesem Fahrplan aktuellen oder alten Konflikten auf den Grund. Wo ist noch etwas offen in deinem Leben? Dieser Fahrplan soll dir ganz praktisch auf helfen, DEINEN Weg in ein leichteres, freieres Leben zu gehen.

Du wirst sehen, der Lerneffekt ist hoch. Wenn du das ein paar Mal gemacht hast, kannst du den Fahrplan bald automatisch in weiteren für dich schwierigen Situation aktivieren.

1. Nimm dich aus der Situation

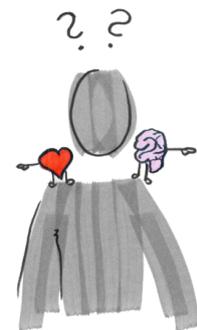
Wenn du merkst, du springst innerlich in einer Konfliktsituation zu stark an und würdest etwas sagen oder tun, was dir später vermutlich leid tut, dann zieh dich aus der Situation heraus. Geh wenn möglich kurz auf die Toilette oder an die frische Luft. Dann geh dort innerlich Schritt 2 bis 4 durch. Dann kannst du dich entscheiden, ob du in die Konfrontation oder den stillen Groll (Rückzug) gehst oder in die Vergebung einsteigst und mit Schritt 5 weiter machst.

- Sag beispielsweise: „Ich brauch gerade einen Moment, lass mich kurz mich mal sammeln.“
- „Entschuldige, ich muss gerade mal kurz raus. Bin gleich wieder da.“

2. Aktiviere deinen inneren Beobachter

Um Abstand zu gewinnen und dich nicht im Schmerz zu verlieren, installiere einen inneren Beobachter – z.B. ein kleines Wesen auf deiner Schulter, das dich liebevoll beobachtet.

- Was passiert gerade in mir? Was denke und fühle ich?
- Wie reagiere ich körperlich? (Herzklopfen, Druck in der Brust, Kloß im Hals?)
- Was würde ein freundlicher, neutraler Beobachter mir dazu sagen?



3. Nimm deine Gefühle wahr und lass sie da sein

Nun geh noch etwas tiefer rein. Bevor du an Vergebung denken kannst, geht es zuerst darum, die eigenen Gefühle bewusst wahrzunehmen und anzunehmen. Nimm dir dafür einen ruhigen Moment.

- Was fühle ich gerade? Wo in meinem Körper spüre ich das?

- Welches Bild oder Symbol taucht vor meinem inneren Auge auf, wenn ich an die Situation denke?
- Wie genau heißt mein Gefühl? (Zorn, Trauer, Enttäuschung, Angst, Scham?)
Tipp: Atme bewusst und tief aus. Lass das Gefühl einfach da sein, ohne es verändern zu wollen. Stell dir vor, du hältst es wie ein verletztes Kind sanft in den Arm.

4. **Erkenne deine eigene Vorgeschichte und Trigger („Knöpfe“)**

Viele Verletzungen treffen uns deshalb so tief, weil sie alte Wunden in uns berühren. Wenn wir diese erkennen, nehmen wir uns selbst ernst und entlasten auch die aktuelle Situation. Erlaube dir, deinen eigenen Anteil am „Hochkochen“ zu sehen. Die folgenden Fragen helfen dir dabei:

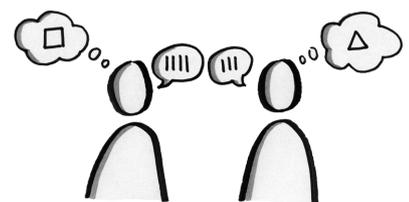
- An welche alte Erfahrung erinnert mich diese Situation? Wann habe ich mich schon einmal so ähnlich gefühlt?
- Welche Werte von mir wurden hier verletzt? (z.B. Ehrlichkeit, Gerechtigkeit, Treue, Respekt, Zuverlässigkeit)
- Was ist mein eigentliches Bedürfnis, das hinter meiner starken Reaktion steckt? (z.B. gesehen werden, wertgeschätzt werden, sicher sein, dazugehören)
- Welche offenen inneren Themen (z.B. aus Kindheit, Partnerschaft, Beruf) könnten hier mitschwingen?

Gib dir Selbstmitgefühl beispielsweise mit folgendem Satz: „Es tut mir leid, dass ich diese Verletzung in mir trage. Ich erkenne an, dass das Thema schon länger in mir lebt und jetzt wieder sichtbar wurde. Ich nehme mich selbst in diesem Schmerz ernst.“

5. **Perspektivwechsel: Den anderen verstehen**

Viele Menschen handeln verletzend, ohne sich ihrer eigenen Beweggründe bewusst zu sein. Erkenne den unschuldigen Kern des anderen. Die andere Person hat genauso wie du vermutlich aus ihren oder seinen inneren Verletzungen heraus gehandelt. Versetze dich nun so vorbehaltlos wie möglich in die andere Person hinein.

- Was könnte die andere Person erlebt haben, das ihr Handeln erklärt?
- Welche Werte oder wunden Punkte habe ich möglicherweise bei ihr verletzt?
- Was könnte sie mir eigentlich „zwischen den Zeilen“ sagen wollen?
- Was sagt ihr Verhalten über sich selbst aus, wenn es mit mir gar nichts zu tun hätte?



6. Loslassen und innerlich vergeben

Jetzt entscheidest du dich bewusst, diese Situation loszulassen. Das ist ein innerer Schritt, den du für dich tust – um frei zu werden. Stelle dir vor, wie dein Leben aussehen könnte, wenn du diese Last loslässt. Wie würdest du dich dann fühlen?

Möglichkeiten für dein inneres Vergebungsritual:

- Ein Gebet oder Satz: „Ich entscheide mich, diesen Schmerz loszulassen, weil ich Frieden verdient habe.“
- Eine Visualisierung: Stelle dir vor, du packst alles Belastende in eine Kiste und lässt sie auf einer Wolke davonfliegen oder du wirst alles in Sandsäcke verpackt aus einem Heißluftballon, der sofort leichter wird.
- Ein äußeres Zeichen: Schreibe deine Verletzung auf und wirf den Zettel weg oder spül ihn die Toilette hinunter.

Setz danach einen inneren Schlusspunkt, sag dir beispielsweise: „Ich bin frei. Ich habe vergeben. Ich gehe jetzt meinen Weg in Frieden.“

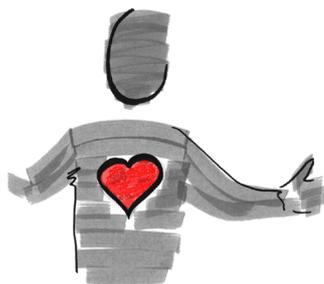


7. Den Raum mit Liebe und Dankbarkeit füllen

Nachdem du losgelassen hast, füllst du den entstandenen Raum mit neuer Energie. Das ist etwas, das von alleine geschieht. Spür nur in den Herz und du wirst es merken:

- Welches neue wunderbare Gefühl möchte ich jetzt spüren?
- Was habe ich aus dieser Erfahrung gelernt?
- Wofür kann ich auch wenn es schwierig war dankbar sein?

Bild: Stell dir vor, deine innere Schale bzw. dein Herz wird von Licht und Wärme erfüllt.



Die Wende nach außen

Manchmal kannst du nach innerer Vergebungsarbeit anderen Menschen wieder ganz normal begegnen – und vielleicht kommt sogar von ihnen eine Entschuldigung. Wenn das nicht passiert und du den Wunsch nach äußerer Versöhnung spürst, schau zunächst auf deine inneren Blockaden. Denn oft zeigen sich vor dem äußeren Schritt noch letzte Hindernisse, die du annehmen darfst, um mutig und klar in die letzten Schritte der Vergebung weiterzugehen.

8: **Erkenne deine inneren Hindernisse und überwinden sie**

Hier findest du einige hinderliche Gedanken und hilfreiche Einstellungen, wie du mit ihnen umgehen kannst.

Angst vor Zurückweisung oder erneutem Schmerz

Gedanke: „Was, wenn der andere mich wieder verletzt? Was, wenn mein Versuch, Frieden zu schließen, abgelehnt wird?“

- Mach dir klar: Du vergibst nicht für den anderen, sondern für dich selbst.
- Schreibe einen Satz auf, der dich stärkt: „Ich entscheide mich für meinen inneren Frieden, unabhängig davon, wie der andere reagiert.“
- Stell dir vor, du sprichst die Worte der Vergebung für dich aus, ohne dass der andere antwortet. Du übst, dich frei zu fühlen, egal wie es ausgeht.



Angst, schwach oder naiv zu wirken

Gedanke: „Wenn ich verbe, denkt der andere, er/sie hätte gewonnen.“

- Erinnerung dich: Vergebung ist ein Akt der Stärke, nicht der Schwäche.
- Frage dich: „Wer ist der stärkere Mensch – derjenige, der ewig grollt oder der, der sich frei macht?“
- Sprich dich selbst innerlich frei: „Ich verbe, weil ich mich nicht länger von dieser Situation bestimmen lassen will.“

Der Glaube: „Der andere verdient meine Vergebung nicht.“

Gedanke: „Was der andere getan hat, war unverzeihlich!“

- Vergebung heißt nicht: gutheißen, was passiert ist. Es heißt: Dich selbst vom Groll befreien.
- Stell dir selbst die Frage: „Was kostet es mich, festzuhalten?“
- „Was gewinne ich, wenn ich innerlich frei werde?“ Schreibe: „Ich lasse los, nicht für ihn/sie, sondern für meinen Frieden.“

Angst, die eigenen Bedürfnisse und Grenzen zu verraten

Gedanke: „Wenn ich vergebe, heißt das, ich lasse mir alles gefallen.“

- Vergabung und Grenzen setzen gehören zusammen. Du kannst vergeben und trotzdem klare Grenzen ziehen.
- Überlege: „Was brauche ich, damit ich mich sicher fühle, auch wenn ich vergebe?“ „Wie möchte ich, dass unser Kontakt (oder auch Nicht-Kontakt) aussieht?“
- Formuliere einen Satz für dich: „Ich vergebe, aber ich erlaube nicht, dass mir das nochmal passiert.“

Perfektionismus: Die Angst, es „falsch“ zu machen

Gedanke: „Was, wenn ich es nicht richtig sage?“ Oder: „Was, wenn ich noch nicht bereit bin?“

- Vergabung ist ein Prozess. Es muss nicht perfekt sein. Erinnerung dich: Jeder kleine Schritt zählt.
- Sprich innerlich: „Ich gehe jetzt den nächsten kleinen Schritt, der heute möglich ist. Mehr muss ich nicht tun.“
- Mach dir bewusst: Du kannst dich jederzeit umentscheiden, wenn du merkst, es fühlt sich noch nicht stimmig an.

9. Beginne wenn du willst mit dem Versöhnungs-Dialog (Gewaltfreie Kommunikation)

Ein gut vorbereiteter Versöhnungsdialog kann dir helfen, Missverständnisse zu klären, Verletzungen zu benennen und dem anderen eine Chance zu geben, dich zu hören und deine eigene Sicht zu schildern.

Dabei kann dir die Gewaltfreie Kommunikation (GFK) nach Marshall B. Rosenberg ein hilfreiches Werkzeug sein. Sie hilft, klar und respektvoll über Gefühle und Bedürfnisse zu sprechen, ohne den anderen zu verletzen oder in Vorwürfe zu verfallen.

1. **Beobachtung:** Beschreibe die Situation möglichst sachlich, ohne dem anderen eine Absicht zu unterstellen oder zu bewerten. Frage dich: Was genau wurde gesagt oder getan? Wann und wo war das? Was habe ich gesehen oder gehört?
2. **Gefühl:** Teile offen und ehrlich deine inneren Reaktionen, ohne dem anderen die Schuld zuzuschieben. Frage dich: Wie habe ich mich dabei gefühlt? War ich traurig, wütend, enttäuscht, verletzt?



3. **Bedürfnis:** Formuliere, welches wichtige Bedürfnis bei dir unerfüllt geblieben ist (z.B. nach Wertschätzung, Sicherheit, Zugehörigkeit, Respekt, Ehrlichkeit). Frage dich: Was hätte ich gebraucht? Was wünsche ich mir in solchen Momenten?
4. **Bitte:** Formuliere eine klare, konkrete und realistische Bitte – keine Forderung! Etwas, was der andere freiwillig tun könnte. Frage dich: Was wäre für mich hilfreich? Was könnte der andere konkret tun, damit ich mich gehört und respektiert fühle?

10. Führe ein äußeres Vergebungsritual durch

Ein äußeres Vergebungsritual unterstützt dich dabei, die innere Vergebung auch im Außen sichtbar und spürbar abzuschließen. Es markiert symbolisch den Moment, in dem du die Last endgültig loslässt. Das kannst du mit dir alleine tun oder gemeinsam mit der betreffenden Person durchführen. Dein Unterbewusstsein versteht dann, dass der Prozess jetzt vorbei ist und du signalisierst dir selbst und dem anderen einen gemeinsamen Neuanfang.

Überlege, was zu dir, zu der anderen Person und zur Situation passt. Du solltest dich damit wohl fühlen. Hier einige Ideen:

Versöhnungsrituale für dich allein:

- Brief an die andere Person (nicht abschicken)
- Loslass-Ritual mit Luftballon
- Kerzenritual für inneren Frieden
- Gestalte einen persönlichen Ort der Vergebung in der Natur

Versöhnungsrituale gemeinsam mit der Konfliktperson:

- Zukunftsbrief an eure Beziehung, wie ihr sie euch wünscht
- Gemeinsames Wandern und Loslassen in der Natur (z.B. Zettel verbrennen oder ins Wasser geben)
- Kleines gegenseitiges Geschenk oder Symbol
- Gemeinsames Essen

Herzlichen Glückwunsch! Du hast einen weiteren Wackerstein von deinem Herzen weggeräumt. Dein Leben wird es dir mit mehr Lebensfreude, Leichtigkeit und innerer Klarheit danken!

Tipp: Wenn du tiefer einsteigen willst und dir deine Vergebungsprozesse mit weiteren Selbstcoaching-Übungen erleichtern willst, schau dir den Onlinekurs „Wie geht Vergebung“ auf der Website an.

