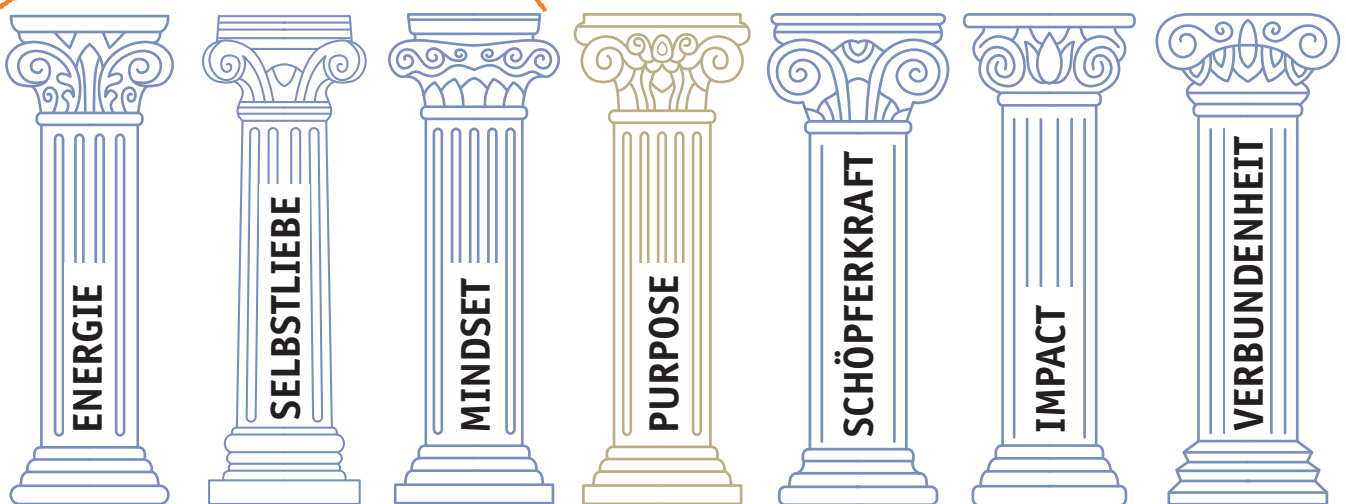


Meisterworkshop

Selbstliebe & Vergebung



Vergebung!



Die 7 Säulen des genialen Lebens

Was wir heute vorhaben

- Selbstmitgefühl und Selbstvergebung als Fundament von Selbstliebe
- Schuld und Scham loslassen (mit Ho'oponopono)
- Innere Dialoge heilen
- Das eigene Herz wieder öffnen
- Bedürfnisse erkennen und anerkennen
- Grenzen setzen – aus Liebe, nicht aus Groll



Kintsugi
„Narben aus Gold“



Was es ist

Es ist Unsicherheit,
sagt der Zweifel.
Es ist Schwäche,
sagt die Scham.
Es ist, was es ist,
sagt die Liebe.

Es ist Selbsttäuschung,
sagt die alte Stimme.
Es ist lächerlich,
sagt die Angst.
Es ist zu spät,
sagt der Schatten.
Es ist, was es ist,
sagt die Liebe.

Es ist nie genug,
sagt der innere Kritiker.
Es ist anstrengend,
sagt die Müdigkeit.
Es ist nicht zu retten,
sagt die Unversöhnlichkeit.

Es ist, was es ist,
sagt die Liebe.

nach Erich Fried



Innere Dialoge heilen

- Die Art, wie wir mit uns selbst sprechen, spiegelt unseren Selbstwert, unser Selbstbild (unser „Mindset“) wider.
- Vergebung verändert den inneren Dialog von anklagend zu mitfühlend.

Wenn der innere Kritiker „Ja, aber...“ sagt, was entgegnet die Liebe mit „Ja, und ...“?



Warum ist Vergebung für unser seelisches Wohlbefinden so wichtig?



Das bekommst du:

- Mehr SELBSTLIEBE
- Emotionale Freiheit
- Innere Ruhe
- Bessere psychische Gesundheit
- Verbesserte körperliche Gesundheit
- Tieferes Mitgefühl
- Stärkere Beziehungen
- Mehr Resilienz für schwierige Zeiten
- Positivere Lebensperspektive
- Steigerung der Lebensqualität



© Pfuschi-cartoon.ch, 2014



*Höher mag sich niemand
zu heben, als wenn er vergibt.*

Johann Wolfgang von Goethe



Selbstvergebung als Fundament von Selbstliebe

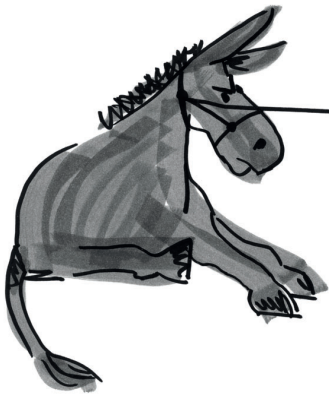
- Vergabung sich selbst gegenüber ist oft der erste Schritt, um echte Selbstliebe zu entwickeln.
- Ohne Selbstvergebung bleibt unsere Selbstkritik latent bestehen – sie untergräbt das Gefühl, liebenswert zu sein.

„Wofür verurteile ich mich (noch)?“

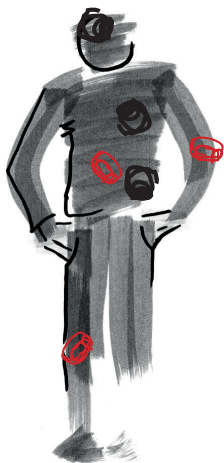
„Erlaube ich mir Fehler machen – und mich trotzdem lieben?“

„Kann ich meine Unschuld erkennen?“





So entsteht der Grauschleier des Lebens



Wie macht man das ganz praktisch mit dem Vergeben?



Schuld und Scham loslassen

- 1. Gefühle wahrnehmen und annehmen**
„Abkühlen“, Beobachter installieren, Gefühl fühlen, Trigger erkennen
- 2. Perspektive wechseln**
Hineinfühlen, Bedürfnis & Kontext verstehen, (Trigger erkennen)
- 3. Vergebungsritual durchführen (= Loslassen)**
Entscheidung, Last abgeben, unschuldigen Kern erkennen, lernen
- 4. Den Raum mit Liebe und Dankbarkeit füllen**
Das Neue kommenlassen, Inspiration ernst nehmen, Haltung: Pronoia

>> [Ausführlicher Fahrplan \(Skript\)](#)



Ho'oponopono - die Abkürzung

- | | |
|------------------------|----------------------|
| 1. „Es tut mir leid“ | 1. I'm sorry |
| 2. „Bitte verzeih mir“ | 2. Please forgive me |
| 3. „Danke“ | 3. Thank you |
| 4. „Ich liebe dich“ | 4. I love you |



Kernprinzipien von Ho'oponopono

- **Verantwortung:** Jeder Mensch ist zu 100% für die Ereignisse in seinem Leben verantwortlich. Probleme sind Projektionen der eigenen inneren Programme.
- **Spiegelbild der Realität:** Alles, was einem begegnet, spiegelt die eigenen inneren Blockaden wider. Die Reinigung dieser Blockaden bringt Heilung für beide Seiten.
- **Reinigung der Energie:** Ho'oponopono ist ein Prozess, der die negative Energie in Verbindung mit Personen, Orten oder Dingen neutralisiert und freigibt.



Veränderung durch Liebe

- **Vergebung im Jetzt:** Die Praxis basiert auf der Vergebung in der Gegenwart, um Blockaden zu lösen und den Fluss von Liebe und Frieden zu ermöglichen.
- **Liebe als Lösung:** In jeder Situation ist es wichtig, Liebe zu senden, besonders in herausfordernden Momenten. Liebe heilt und bringt dauerhafte Veränderung.
- **Akzeptanz und Vertrauen:** Vertrauen in den Fluss des Lebens ist entscheidend. Es geht darum, zu handeln, ohne sich in den Details von „Warum“ und „Wie“ zu verlieren.



Praktische Anwendung

- **Alltag und Spiritualität vereinen:** Ho'oponopono kann im täglichen Leben angewendet werden, um mit schwierigen Situationen auf eine spirituelle Weise umzugehen.
- **Das Mantra der Vergebung:** Die Praxis sollte regelmäßig durchgeführt werden, um die eigene Energie zu klären und die Verbindung zum höheren Selbst zu stärken
- **Transformation (persönlich und der Welt):** Jeder Mensch ist ein Instrument, das zur Harmonisierung des Ganzen beiträgt.



Mantra Ho'oponopono Song von Gioavanni Nuti
(spanisch) auf Spotify:



Bedürfnisse erkennen und anerkennen

- Wer sich selbst nicht verzeiht, neigt dazu, die eigenen Bedürfnisse zu übergehen.
- Selbstliebe heißt, für sich selbst einzustehen – und auch für die verletzten Anteile.

*„Was hätte ich damals gebraucht?“
„Was kann ich mir heute selbst geben?“*



Nein mit Rückrat und Herz



*Sich selbst zu lieben ist der Beginn
einer lebenslangen Romanze.*

Oscar Wilde

