

## Dem Wunder Raum geben

### Ein Arbeitsblatt zur Tipping-Methode der Vergebung

Datum: \_\_\_\_\_ Arbeitsblatt Nr.: \_\_\_\_\_

Thema oder Person, über das/die Sie verärgert sind: \_\_\_\_\_

1: Die Geschichte erzählen

1.1 Die Situation, die mir zu schaffen macht:  
(Erlauben Sie sich hier, ganz subjektiv zu sein.)

1.2a Ich ärgere mich über dich /diese Situation, weil:

1.2b Weil du das getan hast (tust), fühle ich mich:  
(Beschreiben Sie hier Ihre wirklichen Gefühle.)

2: Auf die Gefühle einlassen

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

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

2.4 Es sind meine Gefühle und ich habe ein Recht auf diese Gefühle. Sie spiegeln wider, wie ich die Situation sehe:

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

2.5 Obwohl ich es vielleicht nicht verstehen kann, erkenne ich jetzt an, dass meine Seele diese Situation herbeigeführt hat, damit ich lernen und wachsen kann.

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

Raum für zusätzliche Bemerkungen

2: Auf die Gefühle einlassen

2.6 Ich bemerke, dass sich in meinem Leben Muster wiederholen und ich dadurch zahlreiche Gelegenheiten zur Heilung habe. In der Vergangenheit konnte ich diese allerdings nicht als solche erkennen. Zum Beispiel:

2.7 Ich bin bereit zu sehen, dass meine Absicht für dieses Leben (mein „Seelenvertrag“) Erfahrungen wie diese beinhaltet - aus welchem Grund auch immer:

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

3: Die Geschichte auseinander nehmen

3.8 Mein Unwohlsein war mein Signal, dass ich mir selbst und ..... Liebe entziehe: durch Urteile, Erwartungen oder weil ich ..... verändern will und folgende „Fehler“ in ihm/ihr sehe. (Zählen Sie ihre Urteile und Erwartungen auf, sowie die Verhaltensweisen, die Sie bei ihm/ihr stören oder verärgern.)

3.9 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 den anderen projiziert habe.

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

3.10 ..... steht stellvertretend für das, was ich in mir selbst lieben und akzeptieren muss.

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

3.11 ..... spiegelt meine unzutreffende Selbstwahrnehmung wider. Wenn ich ..... vergebe, heile ich mich selbst und erschaffe meine Wirklichkeit neu.

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

3.12 Ich erkenne jetzt, dass nichts, was ..... oder eine andere Person getan hat, falsch oder richtig ist. Ich lasse alle Urteile fallen.

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

3.13 Ich lasse das Bedürfnis los, im Recht zu sein und ..... zu beschuldigen. Ich bin jetzt bereit, die Vollkommenheit in dieser Situation zu sehen.

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

## 3: Die Geschichte auseinander nehmen

3.14 Obwohl ich es vielleicht nicht verstehen kann, erkenne ich nun, dass wir beide genau das bekommen, was wir unbewusst gesucht haben, um unseren heilenden Tanz mit- und füreinander zu tanzen.

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

3.15 Ich danke dir, ....., dafür, dass du bereit bist, eine Rolle bei meiner Heilung zu spielen, und erkenne an, dass ich bereit bin, eine Rolle bei deiner Heilung zu spielen.

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

3.16 Ich entlasse alle Gefühle (wie unter 1.2b) aus meinem Bewusstsein.

3.17 Ich danke dir, ....., für deine Bereitschaft, meine unzutreffenden Wahrnehmungen widerzuspiegeln, und dafür, dass du mir die Gelegenheit gibst, radikal zu vergeben und mich selbst zu akzeptieren.

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

Raum für zusätzliche Bemerkungen

## 4: Die Geschichte umdeuten

4.18 Ich erkenne, dass meine Erfahrung (meine Opfergeschichte) meine ungeheilte Wahrnehmung der Situation aus der weltlichen Perspektive widerspiegelt. Ich verstehe jetzt, dass ich diese „Realität“ verändern kann, indem ich bereit bin, die Vollkommenheit in der Situation zu sehen. Zum Beispiel ...  
(Versuchen Sie hier, aus der Perspektive der Radikalen Vergebung die Situation neu zu formulieren. Dies kann in einem einfachen Satz geschehen, der andeutet, dass Sie jetzt anerkennen, dass alles so vollkommen ist. Sie können aber auch spezifisch auf die Situation eingehen und beschreiben, worin das Geschenk besteht.  
Anmerkung: Häufig können wir das nicht.)

## 4: Die Geschichte umdeuten

4.19 Ich, ....., vergebe mir selbst vollständig und akzeptiere mich als eine liebevolle, großzügige und kreative Person. Ich lasse mein Festhalten an allen einschränkenden Gefühlen und Gedanken in Bezug auf die Vergangenheit los. Ich ziehe meine Energie aus der Vergangenheit ab und hebe alle Beschränkungen gegen die Liebe und Fülle in mir auf. Ich erschaffe mein Leben und kann wieder ganz ich selbst sein, mich selbst bedingungslos lieben, so wie ich bin - mit all meinen großartigen und wundervollen Fähigkeiten.

4.20 Ich gebe mich nun ganz der höheren Macht hin, die ich als ..... sehe. Ich vertraue dem Wissen, dass diese Situation sich weiterhin in Vollkommenheit und in Einklang mit der göttlichen Führung und den spirituellen Gesetzmäßigkeiten entfalten wird. Ich erkenne meine Einheit mit allem und fühle mich vollkommen mit der Quelle meines Seins verbunden. Meine wahre Natur, die Liebe, ist wiederhergestellt, und ich stelle nun die Liebe für ..... wieder her. Ich schließe meine Augen, und fühle die Liebe, die in meinem Leben fließt, und die Freude, die aufkommt, wenn ich diese Liebe fühle und ausdrücke.

5.21 Eine Notiz für dich, ..... Nun, da ich dieses Arbeitsblatt ausgefüllt habe, möchte ich dir Folgendes mitteilen:

Ich vergebe dir, ....., vollständig, da ich nun sehe, dass du nichts falsch gemacht hast, und alles in göttlicher Ordnung ist. Ich akzeptiere dich daher bedingungslos, so wie du bist, und liebe dich. (Anmerkung: Das heißt jedoch nicht, dass Sie das Verhalten billigen oder dass Sie sich nicht abgrenzen können. Dies kann in der „Welt des Menschlichen“ sinnvoll oder notwendig sein.)

## 5: Den Wandel integrieren

5.22 Notiz für mich selbst:

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.