

SELBSTVERGEBUNG

Selbstvergebung bedeutet **nicht**, sich zu rechtfertigen oder Schuld zu leugnen.

Es geht darum, Verantwortung zu übernehmen – **ohne sich dauerhaft zu verurteilen**.

Sie ist ein Prozess der **Versöhnung mit der eigenen Unvollkommenheit**.

Sie fördert **psychische Gesundheit**, reduziert **Scham** und stärkt **Selbstmitgefühl**.

SELBSTVERGEBUNG: REFLEXIONSFRAGEN

Was werfe ich mir vor?

Wem habe ich (aus meiner Sicht) geschadet?

Welche Gefühle tauchen auf, wenn ich daran denke?

Was war meine Absicht damals? (Nicht: Was war richtig/falsch, sondern: Was war los in mir?)

Was würde ich einem guten Freund oder einer Freundin sagen, die sich dasselbe vorwirft?

Was hat dieser „Fehler“ mich über mich selbst gelehrt?

DER BRIEF AN MICH SELBST

Schreibe einen Brief aus der Perspektive eines mitfühlenden Anteils in dir – vielleicht so, wie du mit einem Menschen sprechen würdest, den du gern hast:

Adressat*in: Du selbst.

Inhalt: Verständnis, Mitgefühl, Verantwortung und der Wunsch, loszulassen.

Optional: Der Brief kann später vorgelesen, zerrissen oder mit einem Ritual „verwandelt“ werden.

AFFIRMATIONEN ZUR SELBSTVERGEBUNG

Ich darf Fehler machen – sie gehören zu mir.

Ich bin mehr als meine Vergangenheit.

Ich übernehme Verantwortung – und gehe weiter.

Ich verdiene Mitgefühl, auch von mir selbst.

Ich lasse los, was mich klein hält.