

# 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.