

# Checkliste für «Die Vergebungsoption»

## ZIEL:

Die Folgen und den Vorgang des Vergebens erkunden und verstehen.

## ERWARTETE RESULTATE:

Freiheit von Schuld, Trauer oder Wut. Verbessertes Wohlbefinden, Freisetzen kreativer Energie.

## ANLEITUNG:

Folge der Checkliste unten.

- 1 Lies: Vergebung \_\_\_\_\_
- 2 Lies: Tabelle ‚Die Belastungen des Lebens‘ \_\_\_\_\_
- 3 Übung 1: Arbeitsblatt ‚Die Belastungen des Lebens‘ \_\_\_\_\_
- 4 Lies: Warum wir nicht geblieben sind \_\_\_\_\_
- 5 Lies: Kurze Liste der Vorzüge des Opferseins \_\_\_\_\_
- 6 Lies: Vergebung wählen \_\_\_\_\_
- 7 Lies: Die Technik des Vergebens \_\_\_\_\_
- 8 Lies: Einige Vorzüge von Vergebung \_\_\_\_\_
- 9 Lies: Der Vergebungsprozess in vier Schritten \_\_\_\_\_
- 10 Lies: Schritt 1: Beende das Ereignis und begib dich in Sicherheit \_\_\_\_\_
- 11 Übung 2: Arbeitsblatt ‚Belastungen des Lebens‘ \_\_\_\_\_
- 12 Lies: Schritt 2: Heile das mit der Verletzung verbundene Leiden \_\_\_\_\_
- 13 Lies: Eine Ansprache beim Meisterkurs \_\_\_\_\_
- 14 Übung 3: Fixierte Aufmerksamkeit befreien \_\_\_\_\_
- 15 Lies: Schritt 3: Meistere deine Gefühle über den Missbraucher \_\_\_\_\_
- 16 Übung 4: Mitgefühlübung \_\_\_\_\_
- 17 Lies: Schritt 4: Baue dein Leben neu auf \_\_\_\_\_
- 18 Übung 5: Ziele setzen \_\_\_\_\_
- 19 Kurzbericht über den Minikurs \_\_\_\_\_

*Beantworte auf einem Blatt Papier die Fragen:*

- a. Was hast du mit diesem Minikurs angefangen zu tun?
- b. Was hast du tatsächlich getan?
- c. Was geschah wirklich?

Ich lade dich ein, deinen Kurzbericht per E-Mail an [steffen@schojan.de](mailto:steffen@schojan.de) oder per Fax an 03222 / 417-8621 zu senden. So können wir Dein Ergebnis persönlich besprechen per Telefon, Chat, Skype oder bei einem Treffen.