



## COACHING MIT HERZ

Christina Ebert • Sandra Waldspurger

### So lernst du Vergebung

Schleppst du auch einen „**Vorwurfskoffer**“ mit dir herum?  
Einen „Vorwurfskoffer“, schwer wie ein Sack voller Steine?  
Und hältst du ihn wie einen Bauchladen jedem vor die Nase, packst ihn sehr gerne vor anderen aus, um zu zeigen, wieviel Leid du schon erfahren hast?

#### **Hast du einen solchen Koffer?**

Und was ist da drin, in deinem Vorwurfskoffer?

Scham, Wut, Hass auf die Vergangenheit  
Vorwürfe an dich oder andere  
Scham für ein Versagen, das Jahre zurückliegt  
Schulduweisungen für enttäuschte Hoffnungen  
Wut und Trauer über dein verpuschtes, schweres Leben  
Rechthaberei des Egos  
Vergeltungsstrategien  
verletzter Stolz

**Der Koffer ist soo schwer, aber immer sind die Anderen für das Gewicht verantwortlich!!**

Beginnen heute, deinen Vorwurfskoffer

- Abzustellen
- zu leeren (ganz oder teilweise)
- zu entsorgen (nicht in die Abstellkammer, sondern in den Sperrmüll)

Wie du das machst?

Das Zauberwort heisst **VERGEBUNG**

Du vergibst für dich, weil es **dich** befreit. Es ermöglicht dir, dem Gefängnis zu entkommen, indem du dich befindest. ( Louise Hay)

#### **Du kannst nicht vergeben?**

Frage dich: Was für einen Vorteil ziehe ich daraus?

- Ich muss nicht Verantwortung übernehmen.
- Ich kann Opfer bleiben.
- Ich mich in meinem Selbstmitleid suhlen
- Ich kann Recht behalten
- Ich muss mich nicht ändern
- Ich kann mich hinter meiner Krankheit verstecken
- etc.

Das sind alles Antworten und Ausreden deines **Ego's**.





# COACHING MIT HERZ

Christina Ebert • Sandra Waldspurger

Was wären die Antworten des **Herzens**?

- 1. Ich übernehme Verantwortung für mein Leben  
Ich entscheide mich, glücklich und lebendig zu sein**
- 2. Ich werde frei, ich lass los**

Vergebung bedeutet NICHT, gut zu finden, was passiert ist (Missbrauch...) Du kannst die Tat ablehnen, aber gib der Erfahrung nicht länger die Macht, dass sie dich kontrolliert, dich ängstlich, wütend und beschämt macht.

**WIE** kannst du vergeben?

„**Ho`oponopono**“ Hawaiianisches Vergebungsritual  
= „alles wieder richtig richtig machen“

„**Bevor die Sonne untergeht, vergib!**“ Hawaiianisches Sprichwort

## Praktisches Vorgehen

- Konzentriere dich auf den Menschen, (das kannst auch du selbst sein) oder auf die Situation, die Vergebung bedarf.
- Spüre die Emotionen, die in dir hochkommen.
- Lass diese Emotionen zu
- Dann sprich (laut oder leise) folgende Sätze:

- 1. Es tut mir leid**
- 2. Bitte vergib mir**
- 3. Ich liebe dich**
- 4. Danke**

Literaturhinweise: Bärbel Mohr: „Ho`oponopono  
Eine Herzenstechnik für Heilung und Vergebung“  
Manfred Mohr: „Vergeben Versöhnen Verzeihen  
Frieden beginnt in uns selbst“

Die hier dargestellten Vorgehenseisen/Tipps sind Inspirationen von uns, die wir selber für sehr wertvoll und gut befunden haben. Sie stellen keinen Ersatz für medizinisches Fachwissen dar. Sie ersetzen nicht die fachkundlich fundierte Diagnose, Beratung oder Therapie beim ganzheitlich arbeitenden Arzt oder Heilpraktiker. Es wird kein Anspruch auf Vollständigkeit, Richtigkeit oder Fehlerlosigkeit erhoben.

Du befolgst die Tipps eigenverantwortlich, wir übernehmen keine Verantwortung dafür!

