



Emotionale Transformation in Beziehungen

Ausstieg aus der Opferrolle durch
Vergebung und Annahme einer
positiven Lerneinheit

Arbeitsblatt für den **Ausstieg aus der Opferrolle und Wunder einer emotionalen Transformation**, inspiriert von Colin C. Tipping, „Ich vergebe, der radikale Abschied vom Opfersein“.

Bitte nehmen Sie sich für das Ausfüllen des Arbeitsblattes etwa ein halbe Stunde Zeit in einem ruhigen Umfeld und spüren Sie achtsam nach, was der Prozess in Ihnen auslöst.

| | |
|--------------|---------------|
| Name: | Datum: |
|--------------|---------------|

| | |
|-----------|----------------------|
| Konflikt: | Personen des Ärgers: |
|-----------|----------------------|

1. Ausgangslage

Was ist aus meiner Sicht geschehen (4 – 5 Sätze):

Beschrieb des Täters mit seinen Eigenschaften:

Was ist das Thema (Mobbing, Aggression, ...)

Welche Geschichten in meiner Biographie sind ähnlich? Welches Muster steht allenfalls hinter den Geschichten?

Welches Gefühl / welche Gefühle löst oder lösen diese Geschichten in mir aus?

2. Geschehnisse aus Sicht des Täters

Was ist aus seiner Sicht geschehen (4 – 5 Sätze):

Beschrieb des Opfers mit seinen Eigenschaften:

Was ist das Thema aus seiner Sicht (Mobbing, Aggression, ...)

3. Verborgener Sinn und positive Lerneinheit

Angenommen, das Ereignis wäre eine vom Schicksal vorgesehene sinnhafte Lerneinheit: Welchen Sinn könnte man dem Ereignis geben?

In diesem Sinne wäre die Rolle des Täters eine Rolle eines Lehrers, der letztendlich (unbewusst) folgende positive Eigenschaft in mir fördern möchte (innere Stärke, Positivität, vorausschauendes Planen, ...):

4. Loslassen und Zulassen

Wenn ich die Übung an diesem Punkt fortsetze, dann nehme ich die Lerneinheit vollständig an und vergebe damit all jenen Personen, die mir im Zusammenhang mit der Lerneinheit wie unter 3. beschrieben Leid zugefügt haben mögen. Ich nehme mir hier etwas Zeit und spüre nach, ob ich zu diesem Schritt bereit bin, oder ob hier Einwände auftreten.

Ich möchte an dieser Stelle die Übung abbrechen oder zu einem späteren Zeitpunkt fortsetzen. Einwände hindern mich hier weiterzugehen und ich überlege mir, wie ich diese Einwände positiv angehen kann (Coaching, Beratung, Therapie, Gespräche mit Freunden etc.)

Ich möchte an dieser Stelle die Übung fortsetzen und lasse mich auf eine neue Sichtweise ein, dass das für mich schwierige Ereignis eine positive Lerneinheit ist. Ich lasse meine belastenden Gefühle los und nehme dafür ein Gefühl wie unter 3. beschrieben nun vollständig an. Ich vergebe allen Personen des Ärgers wie Eingangs beschrieben vollauf.

Ort , Datum und Unterschrift:

5. Positive Eigenschaft annehmen und integrieren

Angenommen mit Ihrer Entscheidung unter Punkt 4 hat sich ein kleines Wunder ergeben und Sie spüren die Veränderung in sich (Gefühle, Körper, Gedanken, Erinnerungen): Was können Sie fühlen (nehmen Sie sich hier etwas Zeit)?

Was könnte Ihnen helfen, dieses positive Gefühl in sich zu verankern und zu verstärken? Was müssten Sie dafür tun?

In welcher zukünftigen Situation würden Sie das neue positive Gefühl erkennen können? Was tun sie anders?

6. Abschluss

Wann würde es Sinn machen, den Prozess und die Dauerhaftigkeit des soeben
geschehenen Umwandlungsprozesses zu überprüfen:

Datum und Zeit:

Ich möchte zu dieser Zeit im Sinne einer Aussenkontrolle auch folgende mir
vertrauten Menschen mit einbeziehen:

Herzlichen Dank, dass Sie sich und Ihre Gefühle ernst nehmen und sich auf
Veränderungsprozesse einlassen!

Ergebnis der Evaluation: