

MEIN VERSÖHNUNGSWEG

1/2

Arbeitsblatt

Name

Datum

1. Was ist mein Anliegen? (in max. 7-10 Worten)

Ich will _____

2. Alles auf den Tisch legen

- » Brief(e) an mich selbst
- » Verdichtung mit Highlighter

Alte Energien/Kraftfresser

Alte Glaubensansätze

MEIN VERSÖHNUNGSWEG

2/2

Arbeitsblatt

3. Den Energiewandel erleben:

Alte Energien/Kraftfresser

Spiegelenergien

<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>

Alte Glaubensansätze

Neue Glaubensansätze

<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>

Fragen der Innenschau durchgehen

4. Mein Friedensvertrag mit mir selbst

5. Die neue Kraft im Fluss des Alltags nutzen

- » Den eigenen Friedensvertrag als Prüfstein, Begleiter und Freund im Alltag nutzen.
- » Die Kraft der Spiegelenergien für einen neuen, sinnvollen Weg nutzen.
- » Leben und Sinn: Welche Frage stellt das Leben jetzt? Konkretes Handeln und gezielte Projekte beginnen.

MEIN VERSÖHNUNGSWEG

1/2

Hinweise zum Arbeitsblatt

1. Was ist mein Anliegen? (in max. 7-10 Worten)

Ich will

Checkliste für die Formulierung Ihres Anliegens:

- » Das Thema liegt in meiner eigenen Gestaltungshoheit, es ist nicht vom Wohlwollen anderer Menschen oder von einer Änderung der Umstände abhängig.
- » Das Anliegen ist erreichbar und ich traue mir das Erreichen dieses Zieles (im Zweifel ganz allein) zu, es ist genau auf meine Bedürfnisse und Möglichkeiten zugeschnitten.
- » Mein Anliegen wird von mir unmissverständlich, konkret, knapp und präzise formuliert.
- » Mein Satz beginnt mit »Ich will ...« und endet mit einem konkreten Ziel.
- » Mein Anliegen führt mich an der richtigen Stelle aus dem Kreisverkehr (innerer Frieden, Versöhnung) heraus. Es enthält keine versteckten Kampf- oder Fluchtgedanken, keine Rachemotive, keine Wiedergutmachung und keine Ansprüche an den oder die Anderen.
- » Mein Anliegen ist mir ein Herzenswunsch.

2. Alles auf den Tisch legen

Ich empfehle als Hilfe, um alles auf den Tisch zu legen, einen oder mehrere Brief(e) an mich selbst zu schreiben. Alle Gefühle, Gedanken, alles bisher Unausgesprochene wird ausgesprochen. Dabei allen Gefühlen, Frustrationen, Zorn, Ängsten usw. freien Lauf lassen. Alles muss raus, alles auf den Tisch.

- » Kernsätze herausarbeiten und mit einem Highlighter markieren.
- » Schmerzende Gedanken und Gefühle benennen und ins Arbeitsblatt eintragen.
- » Eigene begrenzende Glaubensansätze herausarbeiten und ins Arbeitsblatt eintragen.

Hinweise zum Arbeitsblatt

3. Den Energiewandel erleben:

Spiegelenergien finden, zuordnen, gegenüberstellen.

Mediation/Innenschau

- » Sich in völliger Stille und Ungestörtheit seine Spiegelenergien anschauen und auf sich wirken lassen.
- » Ins Gefühl mit den einzelnen Energien kommen.
- » Kann ich diese Gefühle annehmen?
- » Wer wäre ich ohne diese schmerzenden Gefühle?
- » Was ist mein Anteil an der Situation: Wo und wie habe ich die andere(n) Person(en) verletzt, ihnen oder mir Unrecht getan?
- » Was haben die Beteiligten mit Gutes getan?
- » Was lerne ich aus dieser Erfahrung?

4. Mein Friedensvertrag mit mir selbst

Ein kurzer, präziser und verbindlicher Text, in dem das Thema (der bisherige innere Krieg) befriedet und abgeschlossen wird. Es gibt keine Sieger und Verlierer, es gibt nur einen guten, nachhaltigen Frieden, also einen Frieden, mit dem alle nach bestem Vermögen leben können. Dieser Text muss mindestens 10 Jahre Bestand haben.

- » Mit diesem Text wird ein Abschluss geschaffen, vor sich selbst in aller Klarheit formuliert, die eine eigene Verbindlichkeit und Befreiung schafft.
- » Im Falle der einseitigen Versöhnung schließt der (einseitige) Friedensvertrag den Versöhnungsprozess mit uns selbst ab.
- » Wenn es im zweiten Schritt eine beidseitige Versöhnung geben kann, dann bildet „mein Friedensvertrag mit mir selbst“ mein Friedensangebot an den/die anderen Neuanfang.

5. Die neue Kraft im Fluss des Alltags nutzen

- » Den eigenen Friedensvertrag als Prüfstein, Begleiter und Freund im Alltag nutzen.
- » Die Kraft der Spiegelenergien für einen neuen, sinnvollen Weg nutzen.
- » Leben und Sinn: Welche Frage stellt das Leben jetzt? Konkretes Handeln und gezielte Projekten.

FEEDBACK ZUR VERANSTALTUNG

Mein Versöhnungsweg

1. Hat Ihnen die Veranstaltung insgesamt gefallen?
2. Ging der Vortragende auf Anregungen und Probleme der Teilnehmenden ein?
3. Waren Sie mit der Organisation der Veranstaltung zufrieden?
4. Was hat Ihnen an der Veranstaltung besonders gut gefallen, was sollte Ihrer Meinung nach verbessert werden?

Ja Weniger Nein

5. Würden Sie dieses Angebot weiterempfehlen (Ja, weil... | Nein, weil...)

6. Haben Sie Vorschläge für weitere Angebote (Themen, Methoden)

Wünschen Sie weitere Informationen?

Ja Nein

Name:

E-Mail-Adresse:

7. Sind Sie damit einverstanden, dass wir Ihr Feedback mit Ihrem Namen auf unserer Homepage nutzen?