

MEINE GLÜCKSTANKSTELLE

Verzeihen



Idee Simone Schumski

Illustration: Henis Art

Vorwort



Warum ich dieses Buch verfasst habe:

Ursprünglich kommt die Idee aus einem Jahresabschlussritual. Da jedoch die der beste Zeitpunkt immer jetzt ist, ist für mich das Ritual des Verzeihens zu einem viel mächtigeren Werkzeug geworden wenn es darum geht, Liebe, Frieden und Glück in das eigene Leben zu ziehen. Verzeihen hat viele starken und stärkenden Eigenschaften.

Es befreit uns von einigen bis vielen Fesseln aus unserer Vergangenheit, in die wir unbewusst verwickelt wurden. Zu erkennen, dass uns aktives Verzeihen eine Dynamik auslöst, die eine aktive Entwicklung aus diesen Verwicklungen hervor bringt, schenkt uns Selbstbestimmtheit, Selbstverantwortung und damit die Freiheit unsere eigenen, erwachsenen Entscheidungen zu treffen. Wir selbst übernehmen das Steuer!

Das Ende von ETWAS – der Anfang von ETWAS.
Ein „weg von“ zu „hin zu“!

Warum nicht einfach mal allen verzeihen, die uns je weh taten? Und das einfach nach einem Plan?

Es ist ein Arbeitsbuch, ein activity-workbook, um in Bewegung zu kommen, denn Leben ist Bewegung. Und es ist nützlich für jeden, der in Bewegung ist oder kommen und bleiben will. Es gibt viel zu verzeihen, heute fange ich an!

In meiner Arbeit begegnen mir täglich Ratsuchende, die sich in ihrem Leben verirrt zu haben scheinen. Sie fühlen sich „neben der Spur“ oder „vom Weg abgekommen“, stolpern durch ihren Alltag und laufen am untersten Limit ihrer Lebensfreude umher. Sie wissen, dass es so nicht weiter gehen kann und möchten zurück in ihr „normales Leben“. Ein Vorhaben, das sich nicht durchführen lässt, denn niemand kann die Zeit zurückdrehen. Bei all meinen Klienten kommen wir in unserer gemeinsamen Arbeit recht schnell auf den Punkt des Verzeihens und sobald dieses Wort zum ersten Mal in den Raum fällt, sind die meisten gleichermaßen entsetzt wie ungläubig. Wie elementar **aktives Verzeihen** im täglichen Prozess des Lebens ist, zeigt sich, sobald wir beginnen, den Menschen, die uns psychische oder physische Schmerzen zufügten, Unrecht antaten oder auch nur den letzten Kaffee aus der Kanne nahmen, ohne neuen zu kochen, zu verzeihen.

Dem Depp, der die ganze Zeit über die Fahrbahn bummelt und dann plötzlich bei gelb Vollgas gibt..., dem Vater, der im Suff den Kleiderbügel herausholte..., der Ehefrau, die plötzlich einen Liebhaber hat oder gleich ganz verschwunden ist..., der Mutter, die eine Tochter für das eigene verkorkste Leben verantwortlich macht..., die Liste ist unendlich! Machen wir uns ganz klar und deutlich:

Die Chance, dass wir uns in unserem Leben nicht von anderen verletzt fühlen, ist nicht existent! Wie weit diese Widrigkeiten oder Verletzungen uns jedoch in unserem eigenen Leben beeinflussen, bestimmen ganz allein wir. Wir alle leben in sozialen Beziehungen, ob wir das wollen oder nicht. Der einzelne Mensch braucht die Gemeinschaft, ansonsten ist er von Beginn seines Lebens an nicht überlebensfähig! Und um darin glücklich und frei zu sein, bedarf es des einfachen Verzeihens für das, was war.

Du fragst dich jetzt, wo bloß anfangen? Dafür gib es dieses Buch 😊!

Leben ist ein aktiver Prozess, für den wir selbst verantwortlich sind. Für Freiheit, Selbstbestimmtheit und Zufriedenheit.

Noch ein persönliches Wort, nur von mir zu dir: Niemand weiß so gut wie du, was dich trifft, was dich verletzt, wer dir weh getan hat, deshalb ist dieses Buch auch NUR für DICH! Du schreibst deinen Namen auf die erste Seite und damit ist es der Hüter deiner Empfindungen. Niemand außer dir wird es je lesen, niemand wird verlangen, es zu sehen, niemand wird es je bewerten. Es geht niemanden etwas an, was dich getroffen hat, denn deine Reaktion



darauf ist ja DEINE Reaktion, die bestimmt gute Gründe hat. Die Chance ist groß, dass derjenige, der dich „getroffen“ hat, gar keine Ahnung davon hat, was es in dir „angerichtet“ hat. Hier geht es ausschließlich um dich! Du musst nichts erklären, nichts verstecken, nichts beschönigen, du darfst einfach ehrlich sein, um dich von belastenden Emotionen durch Verzeihen zu befreien.

Mach es - und mache es JETZT! Es ist dein Leben und du hast ein Recht auf Freude, Selbstbestimmtheit und Leichtigkeit!

„Wieviel Uhr ist es? - Jetzt“

aus: The Peaceful Warrior
(Der Pfad des friedvollen Kriegers)



Es beginnt mit Dir

Gleichgültig, was Du tust,
über wen Du sprichst,
Dich aufregst oder ärgerst:

Es beginnt mit Dir

Gleichgültig, wie Du es tust, liebevoll,
genervt, gemein oder zufrieden:

Es beginnt mit Dir

Gleichgültig, wo Du hin willst,
durch diesen Tag
oder um die ganze Welt:

Es beginnt mit Dir.

So geht´s

Herzlich willkommen an deiner persönlichen Glückstankstelle!

Vielleicht hast du dieses Buch zufällig entdeckt, vielleicht hat es dir auch ein lieber Mensch geschenkt, wie auch immer du es erhalten hast, es ist deine Chance wieder Freude und Glück in dein Leben zu bringen. Es spielt keine Rolle, was war und es ist einerlei, an welchem Punkt in deinem Leben du gerade stehst. Hier und jetzt bist du richtig, hier sollst du sein, hier ist dein Buch und es wartet nur darauf, von dir mit Leben gefüllt zu werden.

Du suchst einen einfachen Weg um frei und glücklich zu sein? Dann bist du hier, in deinem Buch, genau richtig!

Dieses Buch ist klein, es passt in jede Tasche und es ist jederzeit bereit, Deinen Weg zum Verzeihen zu begleiten. Wenn du dich für die digitale Version entschieden hast, ist es noch einfacher. Du brauchst kein Datum und keinen Wochentag, Du beginnst einfach vorne und endest am Schluss. Schreibe, wann es dir Freude macht oder auch wenn es dir grad am schwersten fällt, denn es gibt immer etwas zu verzeihen und immer einen „anderen“ der deine Vergebung dringend benötigt.

Häufe Gutes an,
so wird das Gute zu dir kommen!

Und so geht's am leichtesten:

Starte einfach HEUTE! Und die erste Tat ist, dass du deinen Namen auf der ersten Seite hinterlässt.

Dieses Workbook wartet nur darauf, dir zu helfen und dich bei deiner eigenen Befreiung zu unterstützen.

Im ersten Abschnitt auf jeder Seite startest du mit dem Namen der Person, die dir gerade in diesem Moment im Kopf herum spukt. Die, die dir als erstes einfällt, weil sie etwas gesagt, getan oder ausgelöst hat, dass dich verletzt, beleidigt, geärgert oder gedemütigt hat fühlen lassen.

Das kann der Chef sein, der die Zähne nicht zum Gruß auseinander bekommt; die Nachbarin, die mal wieder neugierig ihre Nase durch den Vorhang steckt; der Rüpel an der Ampel, der die Fußgängerampel drückt und dann gar nicht die Straße überquert; der Mann im Supermarkt, der dir ständig in die Hacken fährt als wärst du gar nicht da; die rücksichtslose Autofahrerin, die einfach ohne Blinker auf „deinen“ Parkplatz von der anderen Seite einbiegt... da wir alle Teil dieser menschlichen Gemeinschaft auf diesem einen Planeten sind, werden wir zwangsläufig schnell

fündig bei der Suche nach einem Schuldigen für unsere gerade entstandenen oder auch schon länger andauernden Gefühle von Ärger, Trauer, Kleinheit, Wut, Hilflosigkeit, Starre, Sinnlosigkeit, Scham, Bedauern, Verzweiflung, und vielen anderen negativen Emotionen mehr.

Nimm kurz zwei-drei Atemzüge, lausche nach innen und ich bin mir sicher, dass dieser Mensch dir sofort einfällt.



Schreib den Namen der Person in die erste Zeile:

Hier ein Ausfüll-Beispiel:

Du, Autofahrer

Darunter schreibst du das Gefühl auf, dass du mit diesem Menschen verbindest:

Du hast in mir das Gefühl von Ärger ausgelöst.

Und nun schreibst du folgende Worte:

Ich verzeihe dir.

und

Ich verzeihe mir.

Und Ich danke dir.

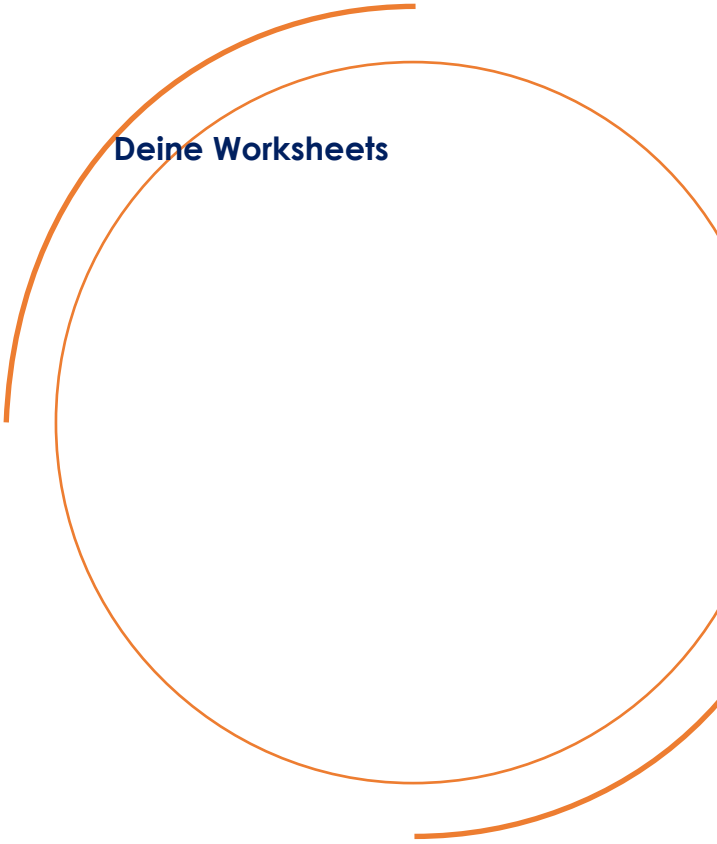


Hier sind 10 Worksheets vorbereitet, die du jedoch selbst beliebig erweitern kannst. Zwischen den einzelnen Personen, denen du verzeihen wirst, ist jeweils eine Seite, die dich daran erinnern soll, wofür du dankbar bist und worüber du dich freust. Vielleicht empfindest du zu Beginn deines Verzeihens noch keine Freude daran, doch ich verspreche dir, sie wird kommen! Mit jeder Person, der du verzeihst, gewinnst du ein Stück deiner Selbstbestimmtheit zurück, vergrößerst dein Selbstvertrauen und schenkst dir genau die Aufmerksamkeit, die du dir so sehr wünschst.

Energie folgt stets der Aufmerksamkeit. Daher kann nur der frei und glücklich sein, der seinen Fokus genau darauf richtet.

Los geht's...

Deine Worksheets



Du, _____

Du hast

Ich verzeihe dir

Ich verzeihe mir

Ich danke dir





Du stößt auf Widerstand?

Dein Gefühl ist so mächtig, dass du davon überzeugt bist, das es nicht geht? Alles in dir schreit: Nein, ich will dir nicht verzeihen!

Dann nimm einen anderen Namen, einen, bei dem der Widerstand nicht sooo groß ist!

Du darfst darauf vertrauen, dass sich dein Verzeihen einstellen wird, sobald es soweit ist. Probiere es einfach an einem anderen Tag erneut!

In allen anderen Fällen des Widerstands, lasse ich dich nun an einem Geheimnis teilhaben:

Du KANNST es! Du weißt es nur noch nicht!

Du kannst lesen, sonst könntest du diese Worte nicht mit deinen Augen sehen und mit deinem Gehirn verstehen. Folglich kannst du auch schreiben, denn wir haben lesen UND schreiben gleichermaßen gelernt! Es sind nur diese drei kleine Worte! Je größer dein innerer Widerstand, desto dringlicher ist es für DICH, dass du diese Worte einfach abschreibst, sie stehen da ja schon!

Du hast deinen Stift in deiner Hand, die leere Zeile ist bereit! Es gibt absolut keinen Grund, diese Worte nicht zu schreiben. Lass mich dir helfen:

Ich _____

verzeihe _____

Dir _____

Du, _____

Du hast

Ich verzeihe dir

Ich verzeihe mir

Ich danke dir



Du, _____

Du hast

Ich verzeihe dir

Ich verzeihe mir

Ich danke dir



Du, _____

Du hast

Ich verzeihe dir

Ich verzeihe mir

Ich danke dir



Du, _____

Du hast

Ich verzeihe dir

Ich verzeihe mir

Ich danke dir



Du, _____

Du hast

Ich verzeihe dir

Ich verzeihe mir

Ich danke dir



Du, _____

Du hast

Ich verzeihe dir

Ich verzeihe mir

Ich danke dir



Du, _____

Du hast

Ich verzeihe dir

Ich verzeihe mir

Ich danke dir



Du, _____

Du hast

Ich verzeihe dir

Ich verzeihe mir

Ich danke dir



Du, _____

Du hast

Ich verzeihe dir

Ich verzeihe mir

Ich danke dir



4. Reflektion

Großartig! Du hast mindestens 10 Mitmenschen vergeben und sie und dich von einer großen, vielleicht Jahre oder sogar Jahrzehnte überdauernden Last befreit, wie fühlt sich das an?!

Genau, GROßARTIG eben.

Ich danke dir im Namen aller, denen du verziehen hast.

Natürlich steht an erster Stelle, dass du auch dir selbst verziehen hast. Damit hast du dich ein bisschen weniger Maschine und sehr viel mehr menschlich und herrlich unperfekt werden lassen.

Eben raus aus Schema F und rein in deine eigene Kreativität und die Chance nun deine Potenziale zu ent-Decken, zu ent-Wickeln und schlussendlich zu ent-Falten.

Die Welt kann ein schrecklicher Ort sein, voll Neid, Missgunst, Mord, Zerstörung, Krieg und Vernichtung. Daher ist es umso wichtiger, dass Du Dein Glück und Deinen Frieden im Auge und damit im Herzen behältst.

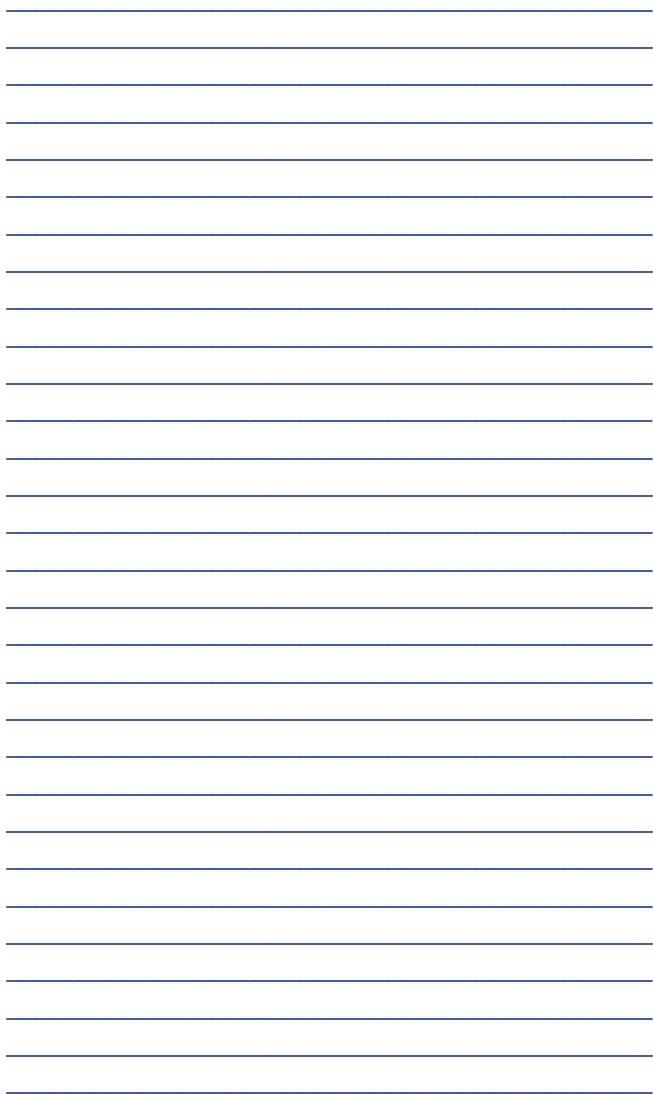
Lass Dich nicht beirren und bleibe bei Dir, denn OHNE DICH läuft Dein Leben nicht.

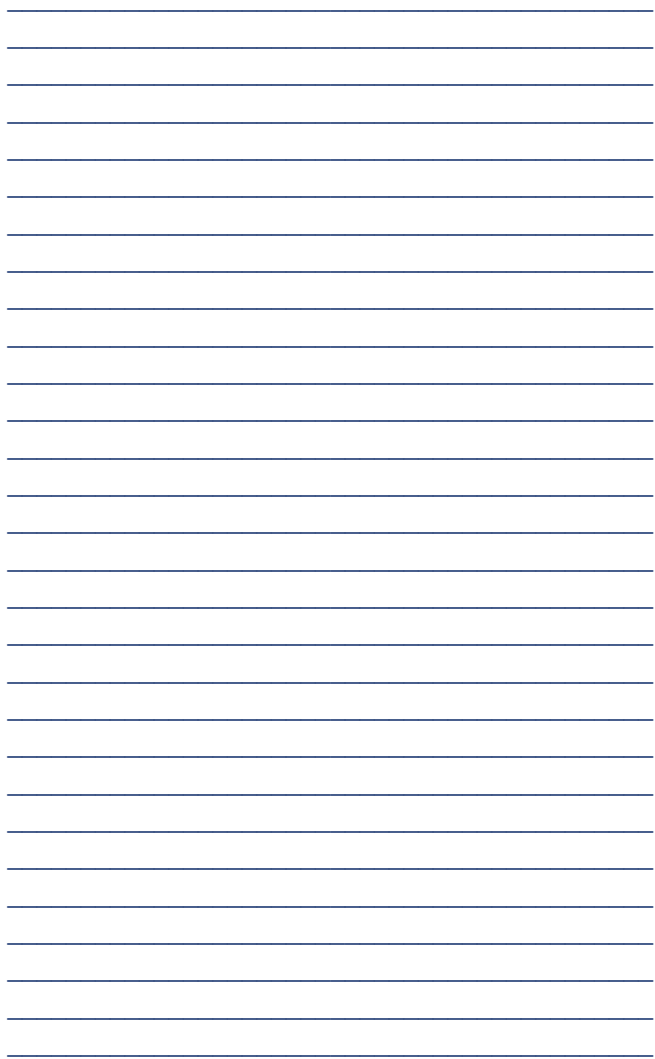
Sei Du selbst, was Du Dir wünschst!

Herzlichen Glückwunsch!

Ab heute kannst du nun, wann immer du es möchtest, wann auch immer du es brauchst, eine Seite aufschlagen und aus deinem Vorrat an Beispielen schöpfen. Diese Quelle wird dich nähren und dir immer wieder dein Vermögen vor Augen halten, wie großherzig und liebevoll du bist. Deine Gedanken des Verzeihens, deine Dankbarkeit für die großen und kleinen Dinge deines Lebens und dein Wunsch nach Verzeihen und Frieden haben große Kräfte entwickelt. Dein Denken und Handeln ist auf Miteinander und Menschlichkeit ausgerichtet. Du hast dein Universum verändert und ganz bestimmt hast du das bereits während der vergangenen Tage bemerkt. Du hast bewiesen, dass dein Leben ein aktiver Prozess ist, für den du selbst verantwortlich bist, in dem du selbst mit Hilfe deiner Gedanken und Gefühle frei entdecken und gestalten kannst. Für Freiheit, Selbstbestimmtheit und deine innere Zufriedenheit.

Lächle dir zu und freue dich auf alles, was es noch zu entdecken gibt, jetzt, in diesem Moment, in diesem deinem Leben.





**Danke, dass du dir selbst diese Zeit geschenkt hast.
Das macht unsere Welt zu einem besseren Ort.**

**Und wenn du jemanden kennst, dem diese Übung
auch helfen kann, dann teile sie einfach mit ihm!**

Impressum

1. Auflage 2022

© 2022 Simone Schumski

Danke an: thomas schumski, das Leben, TellerRandFabrik
den Lehrerⁿ und allen, denen ich zu verzeihen lernen durfte!

