

Arbeitsblatt zur Selbstakzeptanz

Aus dem Buch „Radikale Selbst-Vergebung: Liebe dich so, wie du bist, egal was passiert!“ von Colin Tipping, Integral-Verlag.

Wenn der auf dem Arbeitsblatt vorgesehene Platz nicht ausreichen sollte schreiben Sie einfach auf ein Extrablatt oder die Rückseite.

Dieses Arbeitsblatt zum kostenlosen Download: www.tipping-methode.de

Image	Schatten
nett	fies
angepasst	aufsässig
freundlich	unfreundlich
ruhig	laut
zuverlässig	nachlässig
verantwortungs- bewusst	egoistisch
offen	feige
vernünftig	unzuverlässig
klug	bedürftig
erfolgreich	intrigant
schlank	Lügner und Betrüger
attraktiv	gemein
unterhaltsam	grausam
sexy	zu verführerisch
selbstbewusst	gierig
gesellig	dumm
sanft	ungehörig
sensibel	Versager
couragiert	hässlich
integer	fett
begabt	langweilig

- 1 Machen Sie Ihre eigene Liste: Was sind Ihre Eigenschaften, die Sie an sich akzeptieren - was sind Ihre Eigenschaften, die Sie nicht haben möchten?
- 2 Was stört mich an anderen, was leicht ein Teil meines Schattens sein könnte, der sich danach sehnt, geliebt und akzeptiert zu werden?

Schreiben Sie, was immer Sie an der anderen Person stört, und sehen Sie dann, ob Sie diese Eigenschaft irgendwo in sich selbst erkennen können.

Sprechen Sie laut aus: Ich bin jetzt bereit, diesen Teil von mir zu akzeptieren und zu lieben.

- 3 Obwohl mir dies niemand momentan widerspiegelt, fühle ich einen Hass gegen mich selbst. Was ich gerade am meisten an mir hasse ist Folgendes:

Dies ist eine Alternative zu Nr. 2. Schreiben Sie auf, was sich als der Teil von Ihnen zu erkennen gibt, den Sie verachten, vorausgesetzt, Sie können ihn identifizieren. Falls nicht, schreiben Sie einfach auf, dass Sie nicht wissen, was es ist.

- 4 Auf einer Skala von 1 bis 10 (wobei 1 extrem niedrig und 10 extrem hoch bedeutet) ist mein Selbstwertgefühl:

- 5 Ich würdige meine Gefühle und nehme sie an, ohne sie zu beurteilen.

Bereit	Offen	Skeptisch	Nicht bereit
--------	-------	-----------	--------------

- 6 Ich mache mir meine Gefühle zu Eigen. Niemand kann mir meine Gefühle verordnen. Meine Gefühle reflektieren, wie ich die Situation sehe.

Bereit	Offen	Skeptisch	Nicht bereit
--------	-------	-----------	--------------

- 7 Ich erkenne nun, dass die Schattenanteile, die in mir Resonanz finden, nicht mehr sind als Geschichten, die ich für wahr gehalten habe und die für mich mit Scham besetzt sind. Das gilt auch, wenn ich nicht weiß, was es ist. Dies hat dazu geführt, dass ich mich schlecht fühle. Ich lasse diese Geschichten nun vollkommen los und stelle die Liebe zu mir wieder her.

Bereit	Offen	Skeptisch	Nicht bereit
--------	-------	-----------	--------------

Es ist nicht notwendig zu wissen, welche Teile des Schattens aktiviert werden. Selbst wenn jemand Ihnen etwas widerspiegelt, ist es nicht immer leicht zu sehen, inwiefern Ihr Verhalten und die Eigenschaften Ihres Schattens zusammen passen. Versuchen Sie erst gar nicht, dies herauszufinden, wenn es nicht völlig offensichtlich ist.

- 8 Ich lasse nun alle Urteile und negativen Gefühle über mich selbst los und akzeptiere mich voll und ganz, so wie ich bin, in all meiner (absolut vollkommenen) Unvollkommenheit. Insbesondere lasse ich Folgendes los:

(Schreiben Sie hier die gleichen Dinge auf, die Sie bei Punkt 3 aufgeschrieben haben.)

- 9 Ich erkenne, dass ich die Geschichten anderer Menschen über mich geglaubt und mich dadurch unvollkommen gefühlt habe. Wenn ich an diese Menschen denke, habe ich den Impuls, so viele Arbeitsblätter zur Radikalen Vergebung auszufüllen, wie notwendig sind, um ihnen zu vergeben.

(Erstellen Sie eine Liste der Personen.)

- 10 Einschließlich all meiner Stärken und Schwächen würde ich mich momentan wie folgt beschreiben:

Zeichnen Sie ein starkes positives Bild von sich selbst. Schließen Sie dabei die Eigenschaften, die Sie bisher für unakzeptabel gehalten haben (Ihre Schatten), ebenso mit ein wie die Eigenschaften, die Sie an sich schätzen. Schreiben Sie dann zum Abschluss, dass Sie sich so, wie Sie sind, akzeptieren und lieben.

- 11 Lesen Sie den folgenden Abschnitt laut:

Ich vergebe mir (Ihr Name) _____ vollständig und nehme mich selbst als liebende, großzügige und kreative Person an. Ich lasse alle negativen Emotionen, Ideen oder Selbstbeurteilungen los.

Ich ziehe meine Energie aus der Vergangenheit ab und lasse mich vollständig auf die Liebe und die Fülle ein, von der ich weiß, dass ich sie in diesem Moment habe. Ich bestimme meine Gedanken, meine Gefühle und mein Leben, und ich habe die Fähigkeit, wieder ganz ich selbst zu sein, mich selbst bedingungslos zu lieben und zu unterstützen, so, wie ich bin, mit all meinen großartigen und wundervollen Fähigkeiten.

12 Lesen Sie den folgenden Abschnitt laut:

Ich gebe mich nun ganz der höheren Macht hin, die ich als _____ sehe, und vertraue dem Wissen, dass diese Situation sich weiterhin in Vollkommenheit und in Einklang mit der göttlichen Führung und den spirituellen Gesetzmäßigkeiten entfalten wird. Ich erkenne meine Einheit und fühle mich vollkommen mit der Quelle meines Seins verbunden. Meine wahre Natur, die Liebe, ist wiederhergestellt. Ich schließe meine Augen, um die Liebe zu fühlen, die in meinem Leben fließt, und die Freude, die aufkommt, wenn ich diese Liebe fühle und ausdrücke.

13 Eine Notiz an mich selbst:

Schreiben Sie ein paar Worte an sich selbst, in denen Sie sagen, wie sehr Sie sich schätzen und sich dafür danken, dass Sie dieses Arbeitsblatt ausfüllen.

Lesen Sie den folgenden Abschnitt laut:

Ich akzeptiere mich so, wie ich bin, denn ich sehe jetzt, dass ich immer schon vollkommen war und dass niemals irgend etwas an mir falsch war. Ich erkenne mich bedingungslos an, so, wie ich bin, akzeptiere mich und liebe mich. Ich erkenne, dass ich ein spirituelles Wesen bin, das eine menschliche Erfahrung macht, und ich liebe und unterstütze mich in jedem Aspekt meiner Menschlichkeit.

14 Nun, nachdem ich dieses Arbeitsblatt ausgefüllt habe, ist mein Selbstwertgefühl auf einer Skala von 1 bis 10:

.....