

FINANZIELLE FÜLLE

MIT MET-KLOPFTHERAPIE



Teil 5 Onlinewebinar
mit Kathleen Kühn und Cornelia Zelt

INHALTSVERZEICHNIS

VERGEBUNGSARBEIT

- Vergabungsarbeit 1
- Vergabungsarbeit 2
- Vergabungsarbeit 3
- Vergabungsarbeit 4

VORLAGEN

- Wochenplaner
- Tagesjournal
- Notizen und Erkenntnisse

V e r g e b u n g





VERGEBUNG

Wenn du ein Thema beklopft hast, kann es sinnvoll sein, eine Vergebungssequenz anzuschließen, um das Thema abzurunden bzw. um zu überprüfen, ob du in Bezug auf das Thema noch irgendwelche Schuldgefühle, Selbstvorwürfe oder Unverzeihlichkeit dir selbst gegenüber hast. Dies zeigt sich in Glaubenssätzen wie z.B.:

“Das werde ich mir nie vergeben.”

oder

“Dafür werde ich ewig büßen.”

Es geht immer darum, vergangene Situationen oder Entscheidungen vollkommen neutral betrachten zu können.

Falls sich während der Vergebungsarbeit belastende Gefühle zeigen sollten, dann gehe nochmal einen Schritt zurück und löse diese Gefühle mit der Klopfserie auf.

VERGEBUNGSARBEIT 1

WENN DU IN EINER BESTIMMTEN SITUATION NICHT ALLES GETAN HAST, WAS NOTWENIG GEWESEN WÄRE, UM DIESE SITUATION ZU VERHINDERN.

AUSGANGSSITUATION

1

Du hattest Selbstvorwürfe, Schuldgefühle oder ein schlechtes Gewissen in einer bestimmten Situation.

“Obwohl ich damals ... nicht verhindert habe, liebe und akzeptiere ich mich so, wie ich bin und vergebe mir alles, was ich dazu beigetragen habe. Ich vergebe auch allen anderen, was sie dazu beigetragen haben.”

2

“OBWOHL-SATZ”

“Obwohl ich damals ... getan habe, vergebe ich mir. Ich weiß, ich habe getan, was ich konnte.”

KLOPFSATZ

“Ich vergebe mir, dass ich ... nicht verhindert habe.”

3

“Ich vergebe mir, dass ich damals ... getan habe, aber ich weiß, ich habe getan, was ich konnte.”

VERGEBUNGSARBEIT 2

WENN DU IN DER VERGANGENHEIT IRGENDEINE
ENTSCHEIDUNG GETROFFEN HAST.

AUSGANGSSITUATION

1

Du hattest Selbstvorwürfe,
Schuldgefühle oder ein schlechtes
Gewissen irgendeiner Entscheidung
gegenüber

“Obwohl ich damals diese
Entscheidung getroffen habe, liebe
und akzeptiere ich mich so, wie ich
bin, und vergebe mir, aber ich weiß,
dass ich damals nicht anders
handeln konnte.”

2

“OBWOHL-SATZ”

KLOPFSATZ

3

“Ich vergebe mir, dass ich diese
Entscheidung getroffen habe, aber
ich weiß, dass ich damals nicht
anders handeln konnte.”

VERGEBUNGSARBEIT 3

WENN DU IN EINER BESTIMMTEN SITUATION NICHT
ALLES MÖGLICHE GETAN HAST.

AUSGANGSSITUATION

1

“Du hattest Selbstvorwürfe,
Schuldgefühle oder ein schlechtes
Gewissen in einer bestimmten
Situation nicht alles Mögliche getan
zu haben.

“Obwohl ich damals ... getan habe,
liebe und akzeptiere ich mich so,
wie ich bin, und vergebe mir, aber
ich weiß, ich habe damals getan,
was für mich möglich war.”

2

“OBWOHL-SATZ”

KLOPFSATZ

3

“Ich vergebe mir, aber ich weiß, ich
habe damals getan, was für mich
möglich war.”

VERGEBUNGSARBEIT 4

WENN DU IN EINER BESTIMMTEN SITUATION EINE
BESTIMMTE ENTSCHEIDUNG GETROFFEN HAST.

AUSGANGSSITUATION

1

“Du hattest Selbstvorwürfe,
Schuldgefühle oder ein schlechtes
Gewissen in einer bestimmten
Situation eine bestimmte
Entscheidung getroffen zu haben.

“Obwohl ich damals diese
Entscheidung getroffen habe, liebe
und akzeptiere ich mich so, wie ich
bin, und vergebe mir von ganzem
Herzen, aber ich weiß, ich hatte
damals keine andere Wahl.”

2

“OBWOHL-SATZ”

KLOPFSATZ

3

“Ich vergebe mir, dass ich ... gemacht
habe, aber ich weiß, ich hatte damals
keine andere Wahl.”

V o r l a g e n



WOCHENPLANER

SAMSTAG

SONNTAG

MONTAG

DIENSTAG

MITTWOCH

DONNERSTAG

FREITAG

TAGESJOURNAL

DATUM:

ERREICHTE ZIELE

-
-
-
-
-
-

TO DO LIST

-
-
-
-
-
-

NOTIZEN, IDEEN, FRAGEN UND ERKENNTNISSE

A series of horizontal dotted lines providing a template for writing notes, ideas, questions, and knowledge.