

# Schuldgefühle loswerden

Lies dir die folgende Anleitung 30 Tage lang einmal täglich durch.

Trag das Blatt auch gerne immer bei dir, damit du es griffbereit hast, wenn dich Schuldgefühle „überfallen“ sollten...

## Die Vorbereitung

Akzeptiere, dass du Schuldgefühle hast! Solange du sie leugnest oder ignorierst, kannst du sie nicht loslassen.

## Schritt 1:

Deine Schuldgefühle sind vollkommen SINNLOS!

Egal, wie sehr du etwas bereust, dich über dich selbst ärgerst oder dir wünschst, du hättest dich anders verhalten, du kannst die Vergangenheit nicht mehr verändern! Was passiert ist, ist passiert.

Verzeihe dir, lass die schlechten Gefühle los und schau lieber nach vorne!

## Schritt 2:

Mach dir bewusst: Du handelst IMMER richtig!

In dem MOMENT, als du entschieden oder gehandelt hast, warst du überzeugt davon, dass es RICHTIG ist!

Die Gefühle von Reue, Scham, Selbstvorwürfen oder schlechtem Gewissen entstehen erst dadurch, dass du deine Entscheidung oder dein Verhalten HINTERHER in Frage stellst und es selbst als FALSCH bewertest.

Es gibt jedoch kein richtig oder falsch. Das ist nur die Bedeutung, die DU der Situation im Nachhinein gibst.

Deswegen ändere ab sofort deine Bewertung und sag dir:

Ich habe alles richtig gemacht - scheiß egal, wie ich JETZT darüber denke!



### **Schritt 3:**

Komm in Aktion!

Stell dir die folgenden 3 Fragen:

- Kannst du irgendwas wieder gerade biegen? Dann TU ES!
- Kannst du dich dafür entschuldigen? Dann TU ES!
- Kannst du solche Situationen in Zukunft vermeiden? Dann TU ES!

Schreib dir am besten auf, wie du dich in Zukunft anders und besser verhalten möchtest und visualisiere dir dieses neue Verhalten.

Und wenn du diese 3 Punkte durchgegangen bist, kommt der wichtigste Teil:

**SCHWAMM DRÜBER!**

Hör auf zu grübeln, dich mit Selbstvorwürfen zu zerfleischen oder dich gar in Selbsthass zu wälzen.

Denk nochmal an Schritt 1: Schuldgefühle sind vollkommen sinnlos!

