

**MODUL 3**

---

Du und Dein  
Seelenplan

---

VERGEBUNG

---

# EINLEITUNG

---

## Wie geht es Dir?

Wie konntest Du mit Deinen alten Themen umgehen?

Immer, wenn etwas schwer ist, kann sich dort ein Thema oder ein Glaubenssatz verbergen. Sei mutig und schau hin.

Im **3. Modul** lernst Du etwas über das Vergeben und Verzeihen. Du darfst erst einmal verstehen, warum Verzeihen ein wichtiger Katalysator für Dein Glück ist.

Die Vergebungsmeditation wird Dich unterstützen, in Deinen Frieden zu kommen. Nutze sie immer wieder.

Sei gespannt und offen, für alles, was sich zeigen will.

## Hier erfährst Du nun etwas über

- Groll
- Dein Ego
- Das Opfer-Täter-Helfer-Dreieck
- Deine Angst

Zum Thema Verzeihen, empfehle ich gerne ein Buch.  
Ich vergebe - Der Radikale Abschied vom Opferdasein  
Von Colin C. Tipping.



---

# INHALTE

---

- Seite 2 Einleitung
- Seite 3 Inhalte
- Seite 4 Groll
- Seite 5 Arbeitsblatt Groll
- Seite 6 Das Ego
- Seite 7 Das Ego
- Seite 8 Das Ego
- Seite 9 Opfer-Täter-Helfer-Dreieck
- Seite 10 Opfer-Täter-Helfer-Dreieck
- Seite 11 Opfer-Täter-Helfer-Dreieck
- Seite 12 Vergebung
- Seite 13 Noch eine Übung
- Seite 14 Abschluss



---

# GROLL

---

## Unterschied Groll und Wut.

Ist das nicht das Gleiche?

Nach meiner Erfahrung nicht.

**Wut**, ist für mich etwas **Lautes** und **Akutes**.

**Groll**, ist **leiser** und kann sich wie ein Monster in Dein Herz pflanzen.

Der Groll kann sich in Dir **verstecken** und auftauchen, wenn Du nicht damit rechnest. Er kann dann andere Emotionen mitbringen, wie Wut, Trauer oder Hilflosigkeit.

Viele Menschen haben einen tiefen Groll in sich. Wir denken immer, dass "Dinge", die wir tief in uns verbergen, nichts machen. Aber Groll kann uns vergiften. Wenn er zu viel, zu groß und mächtig wird, kann er Dein ganzes Leben überschatten.

## Willst Du ihm diese Macht geben?

Nein? Super, dann atme jetzt tief durch und nimm Dir das folgende **Arbeitsblatt** vor. Sorge für eine ruhige, ungestörte Atmosphäre. Gerne kannst Du vorher den Raum gut lüften und dabei räuchern.



---

# ARBEITSBLATT GROLL

---

1. Bei welchen vergangenen Situationen oder Menschen, spürst Du Groll?

-----

-----

-----

Nimm **ein** Beispiel und arbeite weiter damit.

2. Wo im Körper, sitzt dieser Groll?

-----

3. Wie stark fühlst Du ihn? (1, sehr wenig - 10, maximal stark)

1      2      3      4      5      6      7      8      9      10

4. In welchen Situationen kommt er an die Oberfläche?

-----

5. Welche widerkehrende Situation erkennst Du?

-----

6. Dem Schmerz Raum geben?

**Höre Dir jetzt meine Aufnahme dazu an: "Lass den Groll los".**

Atme jetzt. Fühle den Schmerz. Schreibe alles, was dazu hochkommt in Dein Heft. Lass alles raus. Wenn es Dir jetzt zu viel wird, schlage das Heft zu. Mache gerne am nächsten Tag weiter.

Eventuell, machst Du danach noch die **Meditation zur Vergebung**.



---

# DAS EGO

---

Das Ego, ist Dein Selbstbild.

Was denkst Du von Dir?

Wie nimmst Du Dich wahr?

Was traust Du Dir zu?

Wovon hast Du wenig, wovon viel?

Schreibe hier Worte auf, die Dich aus Deiner Sicht beschreiben.

Sortiere sie in die Waage.

Wovon hast Du viel? Wovon hast Du wenig?



---

## DAS EGO

---

Sortiere die Worte in die folgende Liste.

Manche Dinge, die wir denken, sind nicht unsere. Sie kommen von unseren Bezugspersonen, unseren Ahnen, unseren Kollegen, den Medien ...

Vieles, von dem, was Du über Dich glaubst, ist nicht Deins.

Sortiere die vorhin gesammelten Worte, die Dich beschreiben, in die Tabelle.

Das glaube ich von mir.

Das kommt gar nicht von mir.

--	--



---

# DAS EGO

---

## Mach eine Pause

### Ist das noch richtig so?

Nach einer Pause geh weiter vor:

Schau Dir nun Deine Sammlung an.

Frag Deinen Körper, mit dem Test aus Lektion 1.

- Stimmt es, was ich von mir glaube?
- Teste jedes einzelne Wort, jeden Eintrag, in beiden Spalten.
- Stimmt es oder nicht.
- Lass es los, wenn es nicht mehr stimmt oder nicht Deins ist.

### Kannst Du in Liebe verabschieden?

Schau, was Du loslassen kannst. Tue es in Liebe. Du bist heute die Frau, die Du bist, weil Dein Weg so war, wie er war. Deine Erlebnisse, Traumata, Freuden, Hochs und Tiefs, jede Begegnung prägte Dich.

Doch Du kannst jederzeit neu starten, mit Gedanken und dem Glauben daran.

**Ändere heute Deine Gedanken über Dich** und Dein Leben verändert sich.

Garantiert.

Wiederhole diese letzten Blätter gerne immer wieder.

Manches lässt sich erst nach und nach lösen. Gib Dir die Zeit.

### Kommt Groll hoch?

Nimm ihn wahr. Halte ihn gerne in Deinen Notizen fest. Schau, wo er herkommt. Bewerte nicht. Da ist er halt, der Groll. Er will Dir auch wieder nur was zeigen.

Arbeite mit diesem Groll, wie oben erklärt.





---

# OPFER-TÄTER-HELFER

---

Das **Opfer-Täter-Helfer- oder Drama-Dreieck** kommt aus der Verhaltenstherapie. Es baut auf einem Grundgedanken auf: Systeme, mit mindestens zwei Personen, haben verschiedene Rollen. Du bist, als Mitglied des Systems mit verschiedenen Rollen unterwegs.

Opfer



Täter

Helfer

---

# OPFER-TÄTER-HELFER

---

Das **Opfer-Täter-Helfer-Dreieck**,

taucht in menschlichen Beziehungen oft auf. Die **Rollen** müssen nicht fest besetzt sein, sie können immer wieder **wechseln**.

Zum Beispiel, wenn sich zwei Menschen prügeln, ist auf den ersten Blick klar, wer Opfer und wer Helfer ist. Einer ist unterlegen und einer fing an.

Klar, oder?

Die Rollen können aber auch wechseln. Kommt zum Beispiel eine dritte Person dazu, die der Opfer-Person helfen will, wendet sich schnell das Blatt. Das Opfer kann sich mit dem Täter verbünden und sagen: "Das war alles nur Spaß, halt Dich raus". Dann ist der Helfer plötzlich Opfer.

Es gibt aber auch Systeme, wo Menschen immer wieder die **gleiche Rolle** spielen. Das gibt es oft in Familien oder bei Paaren. Wenn Personen eingefahrene Wege gehen und immer gleich agieren, wenn gleiche Situationen auftauchen, können die Rollen eingefahren sein.

Zum Beispiel, ein Paar streitet sich immer über die gleichen Themen. Einer oder eine schreit, der oder die andere weint. Dann kommt die Schwiegermutter und will schlichten.

Das Paar fühlt sich angegriffen und wendet sich gegen die *Helferin*.

Nutze ein paar Minuten und überlege, in welchen Opfer-Täter-Helfer-Dreiecken Du immer wieder steckst.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



---

# OPFER-TÄTER-HELFER

---

Such Dir ein Beispiel aus und beleuchte es.

Welche Personen waren/sind an der Situation beteiligt? Welche Rolle spielt wer?



-----  
-----  
-----  
-----

Vertiefe Dich in diese Situationen. Spürst Du Groll? Gegen wen? Gegen eine beteiligte Person oder gegen Dich?

-----  
-----  
-----  
-----

Gibt es diese Situation in Deinem Leben öfter, auch mit anderen "Mitspielern"?

-----  
-----  
-----  
-----

---

# VERGEBUNG

---

Wiederkehrende Herausforderungen weisen uns oft darauf hin, dass hier etwas nicht verziehen wurde.

Was oder wem hast Du noch nicht verziehen?

---

---

---

---

Wenn Du magst, kannst Du jetzt die Vergebungsmeditation anhören. Mach es Dir bequem und plane 20 Minuten ein.

Was hat sich nach der Meditation verändert?

---

---

---

---



---

# NOCH EINE ÜBUNG

---

Ich vergebe Dir, ich vergebe mir...

Schreib jeden Tag etwas auf, dass Du vergibst. Übe mit Kleinigkeiten.

**Montag:**

---

---

**Dienstag:**

---

---

**Mittwoch:**

---

---

**Donnerstag:**

---

---

**Freitag:**

---

---

**Samstag:**

---

---

**Sonntag:**

---

---



---

# ABSCHLUSS

---

Ganz toll,

dass Du durch dieses Kapitel gehst. Ich weiß, es ist mit das herausforderndste. Bleib dran, lausche Deiner Seele. Meditiere weiter.

Wenn Probleme hochkommen, wende Dich an die Gruppe. So können Themen gemeinsam in Heilung gehen.

**Wertschätze Dich**

Ich kann es nicht oft genug sagen: "Du bist wunderbar. Du machst jetzt gerade so einen wertvollen Job." Mach immer wieder Pausen, baue schöne Momente ein, beschenke Dich.

**Wie geht es weiter?**

Bleib dran. Im nächsten Modul **öffnen wir unsere Herzen für Licht und Liebe**. Ich freue mich darauf. Das wird Dir guttun.

Jetzt schaff Dir einen guten Moment.



Alles Liebe,

**Deine Gaby Koch-Epping** von Mehr-Leben für Frauen.

Expertin für Transformation/ befreite Leichtigkeit/ Seelensprache/  
Schamanismus für Frauen

