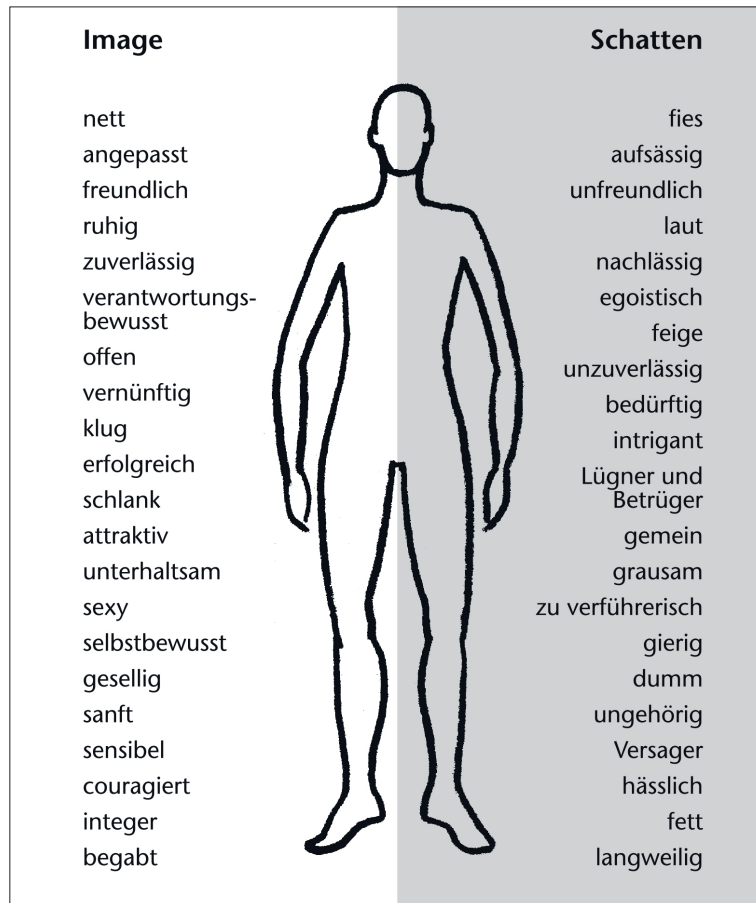


# Arbeitsblatt zur Selbstakzeptanz

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

**Es ist hilfreich, alle Statements laut auszusprechen.  
Damit verstärkst du die Wirkung des Arbeitsblatts enorm!**



- 1 Erstelle eine Liste: Was sind Eigenschaften, die ich an mir schätze?  
Welche meiner Eigenschaften kann ich nicht oder nur schwer akzeptieren?

Du kannst die entsprechenden Eigenschaften in der Grafik ankreuzen und ergänzen oder dafür ein Extrablatt verwenden.

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

- 3 Was ich gerade am meisten an mir ablehne ist Folgendes:  
Schreibe auf, welche Anteile von dir du besonders ablehnst.

Sprich nun laut aus:

Ich bin jetzt bereit, diesen Teil von mir zu fühlen und anzunehmen.

- 4 Was stört mich an anderen?

Schreibe auf, was dich an anderen Personen stört, und schau dann, ob du diese Eigenschaften irgendwo in dir selbst erkennen kannst.  
Kannst du sehen, dass es sich dabei um Teile deines Schattens handelt, die sich danach sehnen, geliebt und akzeptiert zu werden?

Sprich nun laut aus:

Ich bin jetzt bereit, diese Eigenschaften in mir zu fühlen und anzunehmen.

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

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

- 6 Ich habe ein Recht auf meine Gefühle.  
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 Dir jemand etwas widerspiegelt, ist es nicht immer leicht zu sehen, inwiefern Dein Verhalten und die Eigenschaften Deines Schattens zusammen passen.

- 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.

Ich bin jetzt bereit, folgende Eigenschaften von mir zu akzeptieren:

(Schreibe hier die gleichen Dinge auf, die Du bei Punkt 3 und 4 aufgeschrieben hast.)

- 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.

(Erstelle eine Liste der Personen.)

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

Zeichne ein starkes positives Bild von dir selbst. Schließe dabei die Eigenschaften, die du bisher für unakzeptabel gehalten hast (Deinen Schatten), ebenso mit ein wie die Eigenschaften, die du an dir schätzt. Schreibe dann zum Abschluss, dass du jetzt bereit bist, dich so, wie du bist, zu akzeptieren und zu lieben.

(Lies dir anschließend dein Statement laut vor.)

## 11 Lies den folgenden Abschnitt laut:

Ich vergebe mir (Dein 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, die in mir ist, ein. 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 Lies den folgenden Abschnitt laut:

Ich gebe mich nun ganz der höheren Macht hin, die ich als

bezeichne, und vertraue dem Wissen, dass sich alles in Vollkommenheit und in Einklang mit der göttlichen Führung und den spirituellen Gesetzmäßigkeiten entfaltet.

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:

Hier kannst Du zum Beispiel zum Ausdruck bringen, wie sehr du dich schätzt und dir selbst dafür danken, dass du dieses Arbeitsblatt ausgefüllt hast.

## Lies den folgenden Abschnitt laut:

Ich akzeptiere mich so, wie ich bin, denn ich sehe jetzt, dass ich immer schon vollkommen war und dass niemals irgendetwas 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 spirituelle Erfahrung in einem menschlichen Körper 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:

aus: Colin Tipping, „Radikale Selbstvergebung - Liebe dich so, wie du bist, egal, was passiert“, Integral-Verlag, 2009.

Ausführliche Informationen, Termine, Arbeitsblätter zum kostenlosen Download und Newsletter: [www.tipping-methode.de](http://www.tipping-methode.de)