

WORKBOOK

Vergebung heilt & befreit



Sooo schön, dass du hier bist!

Dieses Workbook lädt dich ein, dich behutsam mit dem Thema (Selbst)Vergebung zu verbinden. Vergebung ist kein Vergessen und kein Schönreden. Sie ist eine bewusste Entscheidung für inneren Frieden, Leichtigkeit und Selbstmitgefühl.

Ganz wichtig: Auch bei diesem Thema gilt -
Alles kann, nichts muss.

Alles Liebe,
Deine Tatjana

Von Herz zu Herz:

Nimm dir aus den folgenden Coaching-Übungen das mit, was sich für dich richtig anfühlt, und erlaube dir, alles andere liebevoll loszulassen.

Vertraue deiner inneren Stimme und öffne dich der Magie der Vergebung.

Glow up from within, Queen! ✨👑

Begleitende Affirmation:

Ich öffne mich für Heilung und inneren Frieden.



good-to-know

good-to-know

Nichts trägt uns leichter und kraftvoller durch unser Leben als ein Herz, das Frieden geschlossen hat.

Vergebung ist eines der tiefsten Geschenke, die wir uns selbst machen können – denn sie löst nicht nur äußere Verbindungen, sondern vor allem innere Blockaden.

Wichtig: Jemanden zu vergeben bedeutet nicht, gutzuheißen, was geschehen ist.

Es bedeutet, dich von dem emotionalen Ballast zu befreien, den du vielleicht viel zu lange mit dir herumgetragen hast.

Gerade vor oder während der Rauhnächte wirkt ein Vergebungsritual besonders kraftvoll, weil diese Zeit ohnehin alles unterstützt, was heilen, transformieren und neu entstehen möchte. Wenn du bewusst Frieden mit dir, anderen oder alten Situationen schließt, klärt sich nicht nur dein Herz, es öffnet sich auch der Weg für ein neues, leichteres und liebevolleres Jahr.

Nimm dir für das Ritual einen Moment, in dem du wirklich bei dir sein kannst. Atme tief. Spüre, was noch in dir arbeitet. Vielleicht eine Enttäuschung. Eine Erinnerung. Ein verletzter Anteil. Oder vielleicht die Sehnsucht, dir selbst zu vergeben.

Vergebung ist das, was uns tief in unserem Inneren zur Heilung führt, denn sie befreit uns von der Last und der Schwere, die wir manchmal über Jahre hinweg mit uns herumtragen, ob in unserem Inneren oder unserem Außen.

Unvergebene Gefühle binden negative Energien. Vergebung bedeutet, deine Energie/Power wieder zu dir zurückzuholen.

Vergebung kann:

- dein Nervensystem beruhigen
- emotionale Lasten lösen
- Raum für Selbstliebe schaffen
- innere Freiheit fördern

Von Herz zu Herz: Vergebung ist ein Prozess und du darfst ihn in deinem Tempo gehen. Möge dich das Vergebungsritual voller Liebe, Freiheit und Leichtigkeit in die Rauhnächte und in dein neues Jahr tragen.

Platz für deine Gedanken:

Liebevolle Reflexionsfragen:

Nutze die nachstehenden Journaling Fragen, um innerlich Klarheit zu schaffen und deinen Blick nach innen zu richten.

Von Herz zu Herz: *Notiere deine Gedanken frei und ehrlich.*

Was verbinde ich mit dem Wort Vergebung?

Wem oder was fällt es mir schwer zu vergeben?

Wie fühlt sich mein Körper an, wenn ich an Vergebung denke?

**Innerer Frieden macht Platz für
Licht, Liebe, Leichtigkeit und
neue, unendlich viele
Möglichkeiten.**



**Frieden schließen
befreit**

Frieden schließen, befreit

Halte nicht weiter an Schuldzuweisungen und Vorwürfen deines Außen fest, denn solange wir das tun, geben wir die Macht über unser Wohlbefinden an unser Außen ab. Wenn wir mit Vorwürfen und Schuldzuweisungen gegenüber dem Leben, uns selbst, unseren Eltern und Partnerschaften durchs Leben gehen, werden wir immer mit einem Fuß in der Vergangenheit verweilen.

Doch das Leben spielt im Hier und Jetzt. Solange wir an Vergangenem festhalten, werden wir nicht weiter für uns losgehen können und uns selbst weiterhin blockieren.

Bitte verstehe mich nicht falsch, ich meine damit nicht, dass du alles vergessen sollst, was in deinem Leben passiert ist. Wenn wir Opfer von Gewalt und/oder seelischer Misshandlung geworden sind oder uns auf eine andere Art und Weise unglaublich viel Leid zugetragen wurde, können wir diese Taten ablehnen und müssen sie in keinem Fall gutheißen, dennoch können wir *vergeben und Frieden schließen*, damit wir von den Geschehnissen nicht mehr emotional und energetisch abhängig sind.

Mache dir die Belastungen, die du vielleicht schon länger mit dir herumträgst bewusst und mache dich frei von altem Schmerz, Vorwürfen und Schuldzuweisungen.

Du bist es wert dich für dein **heute** zu entscheiden.
Dich für **dich** zu entscheiden.
Und alten Ballast **hinter dir** zu lassen.

You got this, Lovely!

Platz für deine Gedanken:

Wem hast du bisher noch nicht verzeihen können?

Wer hat dich verlassen oder verletzt?

Wann und wo wurde dir unrecht getan?

Welche konkreten Vorwürfe und Schuldzuweisungen hegst du noch gegen welche Person?

Was möchtest du der Person/ diesen Personen liebevoll mitteilen?

Wichtig: du musst den Brief/Briefe nicht abschicken.

Schaffe dir für das Verfassen des Briefes eine Wohlfühlatmosphäre. Zünde beispielsweise eine Kerze an und/oder lausche vorher nochmals der Meditation. Schaffe dir deine optimalen Bedingungen, um dich von allem Alten zu befreien.

Du kannst den *Brief der Vergebung* beispielsweise mit folgenden Zeilen anfangen:
„Ich vergebe dir dafür, dass...“

AN:

VON:

Blank lined paper for writing.



Selbstvergebung

Vergebung ist das, was uns tief in unserem Inneren zur Heilung führt, denn sie befreit uns von der Last und der Schwere, die wir manchmal über Jahre hinweg mit uns herumtragen, ob in unserem Inneren oder unserem Außen.

Vielleicht kennst du die Momente, in denen wir mit uns selbst viel härter ins Gericht gehen, als mit unseren Mitmenschen. Die schlimmsten Vorwürfe haben wir viel häufiger gegen uns selbst.

Wir werfen uns vor, dass wir falsch gehandelt haben, sowieso scheitern werden, nicht gut genug sind oder die falschen Entscheidungen in unserem Leben getroffen haben. Mit Selbstvorwürfen verweigern wir uns jedoch Erkenntnisse aus unseren Learnings zu ziehen.

Von Herz zu Herz: Zu jeder Zeit in deinem Leben hast du nach bestmöglichem Wissen und Gewissen gehandelt. All deine bisherigen Erfahrungen haben dich genau dorthin geführt, wo du heute stehst. Wir machen Fehler, um aus ihnen zu lernen und wachsen zu können. Es ist an der Zeit, dich von deinen Selbstvorwürfen zu lösen und zu erkennen, dass so viel mehr in deiner Vergangenheit liegt, als Schmerz, Wut, Vorwürfe und Schuldgefühle. Erkenne dich für deinen bisherigen Weg an.

Höre in dich hinein und überlege dir was du dir vergeben möchtest.

- Welche Selbstvorwürfe trägst du in dir?
- Wer wärest du ohne diese Vorwürfe?
- Was können dir die Learnings über dich sagen?
- Wer möchtest du (nicht mehr) sein aufgrund der gemachten Learnings?

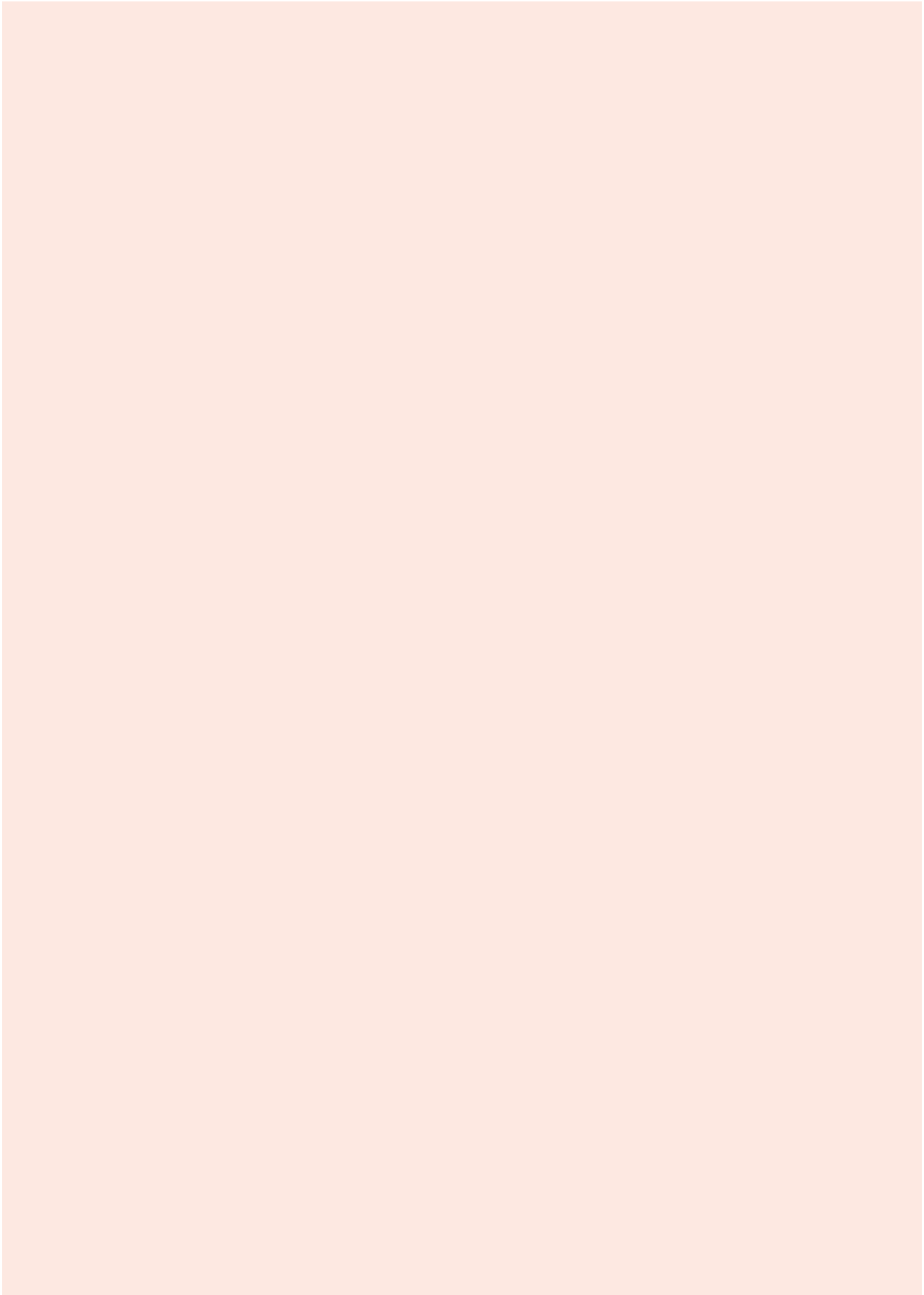
Schreibe jetzt einen Brief an dich, indem du dir aus tiefstem Herzen für deine Vorwürfe vergibst, Altes loslässt, dich mit allem was ist annimmst und deine Vergangenheit akzeptierst.

Öffne dein Herz für dich, weil du es wert bist.

Herzenstipp: Die Übung ist am kraftvollsten, wenn du dir deinen Brief vor dem Spiegel vorliest und dir dabei in die Augen siehst.

You got this, Lovely.

Platz für deine Gedanken zu den Impulsfragen:

A large, empty rectangular area with a light orange background, intended for writing thoughts.

[illegible]

Selbstvergebung

Vertiefung

Es ist an der Zeit dein Herz für dich zu öffnen, Liebes. Vergebung beginnt in deinem Herzen.

Die Übung ist am powervollsten, wenn du dir die folgenden Worte vor dem Spiegel vorsagst und dir voller Liebe in die Augen siehst. Atme dreimal tief ein und wieder aus.

Sage liebevoll zu dir:

(Dein Vorname) ich vergebe dir für all die Vorwürfe,

den Schmerz und die negativen Gefühle.

Ich weiß, du wusstest es damals nicht besser.

Ich weiß, du wolltest immer nur das bestmögliche für mich.

Ich bin dankbar für dich und die gemachten Learnings.

Ich verzeihe dir. Ich verzeihe mir.

Ich bin **frei.**

Loslass Ritual

Loslass-Ritual

Ein Loslass-Ritual hilft dir dabei, belastende Gedanken, Emotionen oder Situationen bewusst loszulassen und Raum für Neues in deinem Leben zu schaffen. Nimm dir Zeit dafür, schaffe eine angenehme Atmosphäre und gehe Schritt für Schritt vor.

Samtige Inspiration für ein Loslass-Ritual:

1. Vorbereitung: Schaffe deinen Ritual-Ort

Schaffe dir eine Wohlfühlatmosphäre. Mache dir beispielsweise eine Kerze an, kuschle dich ein, Räuchere vielleicht deinen Raum und lausche deiner Lieblingsmusik. Mache es dir so richtig schön, wohlig und gemütlich. Bereite folgende Materialien vor:

- Ein Blatt Papier und einen Stift
- Eine feuerfeste Schale oder einen sicheren Platz im Freien, wenn du den Brief verbrennen möchtest

2. Ankommen und Intention setzen

Setze dich bequem hin und schließe deine Augen. Nimm ein paar tiefe Atemzüge:

„Atme tief ein und stelle dir vor, dass du Licht und Klarheit einatmest. Atme langsam aus und lass alles Schwere für einen Moment gehen.“

Überlege dir, was du loslassen möchtest: Vielleicht ist es eine belastende Emotion, ein Glaubenssatz oder eine Situation, die dir nicht mehr dient.

3. Nutze die Power des Aufschreibens

Nimm dir das Papier und schreibe alles auf, was du loslassen möchtest. Es können Sätze, Worte oder Symbole sein – alles, was dir einfällt.

Beispiele: „Ich lasse die Angst los, nicht gut genug zu sein.“ oder „Ich löse mich von Wut und Enttäuschung.“

Schreibe so lange, wie du brauchst, und halte nichts zurück.

Loslass-Ritual

4. Symbolisch Loslassen: Verbrenne deinen Brief, wenn du das möchtest

Jetzt ist es Zeit, symbolisch loszulassen, wenn du das möchtest. Dieser Schritt ist nicht zwingend notwendig.

Falte das Papier und verbrenne es in einer feuerfesten Schale oder einem kleinen Lagerfeuer. Beobachte, wie das Papier zu Asche wird, während du innerlich oder laut sprichst:

„Ich lasse los, was mir nicht mehr dient. Ich gebe es ab, um Raum für Neues zu schaffen.“

Schließe die Augen und stelle dir vor, wie das Belastende verschwindet – wie Rauch, der sich in der Luft auflöst

5. Lade Neues ein

Nach dem Loslassen lade bewusst neue, positive Energien in dein Leben ein.

Nimm ein neues Blatt Papier und schreibe auf, was du stattdessen willkommen heißen möchtest.

Beispiele: „Ich lade Leichtigkeit und Freude in mein Leben ein.“ oder „Ich öffne mich für Liebe und inneren Frieden.“

Bewahre dieses Blatt an einem Ort auf, den du oft siehst, z. B. an deinem Spiegel oder auf deinem Nachttisch.

6. Tanke dich mit Dankbarkeit auf

Schließe das Ritual mit einem Moment der Reflexion und einer großen Portion Dankbarkeit ab:

- Wie fühlst du dich jetzt?
- Was hat sich verändert?

Wenn du möchtest, spreche einen kleinen Dank aus:

„Danke, dass ich den Mut hatte loszulassen. Danke, dass Neues in mein Leben treten darf.“

Herzenstipp: Wiederhole dieses Ritual, wenn du das Gefühl hast, erneut Ballast loslassen zu müssen. Es ist ein kraftvoller Weg, dich mit dir selbst zu verbinden und Platz für Wachstum zu schaffen.

Herzlichen Dank, für dein Vertrauen.

Du wünschst dir mehr samtige Impulse und
Inspiration von deiner Glücksscoachin?

Lets stay connected!

Dann folge mir unbedingt auf Social Media!

Du findest mich hier:

Instagram: @coachingsamtherz

Webseite: coachingsamtherz.de

E-Mail: info@coachingsamtherz.de

Ich freue mich sehr, wenn du Teil der ***Inner Glow Community*** wirst
und ich dich auf deiner Reise unterstützen darf.

Ich wünsche dir von Herzen alles Liebe und bis bald!

Ps. Es ist sooo, sooo schön, dass es dich gibt.

Glow up from within,

Deine Tatjana

*Hier gehts zu meinen
Herzensangeboten:*



*Hier gehts zu meinem Buch
Vom Mut geküsst:*



Workbook: Vergebung heilt und befreit

Autorin: Tatjana Seiffarth

Webseite: www.coachingsamtherz.de

E-Mail: info@coachingsamtherz.de

Impressum: <https://coachingsamtherz.de/impressum/>

Urheberrechtshinweis:

Alle Rechte vorbehalten. Du darfst die Inhalte nicht kopieren, verbreiten oder an Dritte weitergeben. Es sei denn, du hast dir vorher ein ausdrückliches, schriftlich festgehaltenes Einverständnis der Autorin eingeholt.

Haftungshinweis:

Die Inhalte dieses Dokuments wurden mit größtmöglicher Sorgfalt und nach bestem Wissen und Gewissen erstellt. Dennoch übernimmt die Autorin keine Gewähr für die Aktualität, Vollständigkeit und Richtigkeit der bereitgestellten Inhalte. Für Schäden, die direkt oder indirekt durch das Anwenden der Inhalte, Tipps und Aufgaben entstanden sind, kann keine juristische Verantwortung sowie Haftung in irgendeiner Form übernommen werden. Die Autorin ist keine Ärztin oder Heilpraktikerin. Sie stellt keine Diagnose und gibt keine Heilungsversprechen ab. Das Workbook ersetzt nicht den Besuch bei einem Arzt oder seine Medikation und/oder Therapie.