Schuldgefühle!! WER streitet da in dir?

Schuldgefühle und Schlechtes Gewissen auflösen! Welche Teile in dir streiten da? Wer verzeiht?

https://youtu.be/Ukz05GxLNnU

Es gibt schon andere Artikel/Videos zum Thema Schuld
Hier geht es um

1. Wer streitet da in dir? Welche (An)teile sind da beteiligt?
2. Es geht um den machtvollen Prozess: **Ich verzeihe mir.**

Schuldgefühle und ein schlechtes Gewissen sind immer die Folge von Selbstvorwürfen. Du bist mit dir nicht zufrieden. Du selbst schimpfst mit dir. Du selbst sagst, das war ein Fehler und du selbst beschuldigst dich.

Eine Stimme in dir macht die Vorwürfe, verurteilt dich und macht dir **Schuldgefühle.** Es gibt einen **inneren Konflikt**. Irgend ein Teil in dir sagt: „*Du hättest unbedingt... warum hast du nicht…*“ Dieser Teil schimpft mit dir, ist unzufrieden und macht dir ein schlechtes Gewissen.

Welcher Teil ist das? Der „schimpfende“ Teil kann dein **Gewissen** sein, kann dein **innerer Kritiker**, dein **Antreiber** sein, das kann ein **altes Muster** sein, ein Zuruf deines **inneren Kindes**, das kann die **Stimme deiner Mutter** sein…. Durch diesen Konflikt in dir entsteht das Schuldgefühl.

Bleibt dieser Konflikt, bleibt das Schuldgefühl. **Bleibst du im Schuldgefühl, so** verbrauchst du viel Energie und es **mindert die aktuelle Lebenszufriedenheit,** deine Lebensfreude, dein Lebensglück. Und es **fehlt dir Kraft** für aktuelle Aktivitäten.

DU musst dir selber helfen. NUR DU kannst **dir selber „helfen“**, weil ja du dir selber mit deinen eigenen inneren Anteilen dieses Schuldgefühl machst! Andere können dich möglicherweise bei diesem Prozess unterstützen.

Und so kannst du dir helfen:

1. **Erkenne**, registriere, bedenke,: Aha, da gibt es jetzt (mindestens) zwei Stimmen in mir. Die eine Stimme schimpft: Warum hast du..? Du hättest doch unbedingt…! Und die anders Stimme sagt: Ja, das hab ich gemacht. War doch O.K.!
Wichtig! **Erkenne**, dass da verschiedene Stimmen, verschiedene Teile in dir sind. Verdrängen lassen sich die Stimmen nicht, sie verstecken sich und belästigen dich aus dem Hinterhalt! Sag: **O.K. das ist jetzt so.**

2. Ist diese schimpfende Stimme, dieser kritische Teil nur „lästig“, jammert er so dahin, dann **rede mit diesem Teil**. **Sag in etwa**: „*Man kann alles so oder so sehen.*

Du – innerer Kritiker, altes Muster, schlechtes Gewissen, Ermahnung der Mutter.. – siehst es anders. Ich weiß, du meinst es gut mit mir. Aber hör zu: „Ich hab es so gemacht und das passt schon so!". **Das ist ein klares Wort und eine Form der Selbstliebe.** Sprich mit Überzeugung. Vielleicht musst du es ein paar Mal wiederholen.

Ist wirklich etwas schlecht gelaufen, ist wirklich Schlimmeres passiert, dann **ist diese Stimme Tag und Nacht mächtig laut**; dann sind auch die Schuldgefühle ganz deutlich da, und die können **ganz schön weh** tun!

Jetzt ist Handlungsbedarf.

3. Mach dir einmal mehr klar: Wir entscheiden uns **nie bewusst und absichtsvoll für das BÖSE.** (Ausnahmen: Mafiaboss, Drogenhändler, Söldner…)
Entweder A) war es gut gemeint und ist schlecht ausgegangen oder B) wir haben damals nicht mehr Kraft und Energie gehabt um uns anders zu entscheiden.
Ich bin überzeugt: Jeder Mensch macht es immer (zu 99%) bestmöglich! Das ist der Inhalt des anderen Artikels/Videos. „Löse Schuldgefühle auf. Nutze Erkenntnis und Selbstliebe"

4. **Verzeihe dir!** Hab Verständnis mit dir selbst, sei nachsichtig und liebevoll mit dir selbst. Verzeihen ist ein sehr, sehr **mächtiger Prozess**!
Bist du richtig ärgerlich mit dir, schimpfst du, bist du vielleicht sogar wütend, oder bist du traurig… dann musst du alle diese **Gefühle zuerst als deine Gefühle wahrnehmen**. Erlaube dir keine langen Gedankenspiele, sondern sag bewusst: „*Ja dieser Ärger, die Wut, die Enttäuschung.. (nenne es beim Namen!) ist jetzt in mir. Ich begegne dir mit meinem offenen Herzen.*" Das mindert diese Gefühle, das lindert sie. Und dann, wenn es passt, sag ganz aktiv: ***„Ich verzeihe mir!"***
Dieses Verzeihen bringt dir **Frieden** zurück, Frieden in dir und Frieden mit andern. Dieses Verzeihen bringt dich **zurück** in deine **Stärke** und **Handlungsfähigkeit**.

5. Das Verzeihen ist ganz oft begleitet von der Frage: **Was kann ich, was will ich daraus lernen?**
War es eine sehr schlimme Sache, ein großes Unheil, dann ist die Frage nach dem Lern-Gewinn **die besondere und unerlässliche Hilfe**. Dieses Erlebnis, dieses Geschehen ist als **Lebens-Erfahrung einzuordnen**, als Teil deines Lebens. UND die Frage heißt: **Wofür war diese Erfahrung gut**, was will mich das Leben damit lehren? Was kann und will ich daraus **lernen**? Nimm dir dazu ausreichend Zeit. Im Artikel/Video „Kein Schuldgefühl. Aus Fehlern wird man klug, drum ist einer nicht genug" wird dieser Prozess näher beschrieben.

Schaffst du es nicht, dir zu verzeihen, dann bleibst du im Schuldgefühl. Das hältst du nicht aus und…: Du beschuldigst das Leben, das Schicksal, du verurteilst „die anderen", du schimpfst mit Gott, du fällst in Selbstmitleid…. Alles keine Lösungen,

sondern eine Verschlimmerung der Situation. Kommst du alleine tatsächlich nicht weiter, dann hole dir professionelle Hilfe.

Buse tun ist nicht notwendig (99%). Das ist eine Sonderform der Selbstverurteilung, es ist eine **Selbstbestrafung**, die niemand hilft. Oft ist es ein altes Muster, das wir von unseren Eltern, Lehrern Priestern… übernommen haben. **Reue** kann in manchen Situationen eine innere Haltung sein, die das Verzeihen begleitet.

6. Hat jemand Schaden erlitten durch dein Tun? Dann gehört **zum Lernen und zum Verzeihen die Wiedergutmachung.** Was und wie es zu tun ist? , Frag dein Herz! Dein Herz und deine innere Stimme helfen dir, bei der Wiedergutmachung.

Vertraue der Stimme deines Herzens. Dein Herz ist immer verbunden mit der Selbstliebe! Beide wollen, dass du aus dem Schuldgefühl herauskommst. Beide führen dich zurück zum Frieden und zur Versöhnung. Zum Frieden in dir und nach außen. Zur Versöhnung in dir und nach außen