

Du bist schuld! WIRKLICH??

Löse Schuldgefühle auf. Nutze Erkenntnis und Selbstliebe. So stärkst du Selbstbewusstsein und Selbstwert.



<https://youtu.be/EXDWj4ndjC8>

Schuldgefühle und ein schlechtes Gewissen sind immer die Folge von **Selbstvorwürfen**. Du hast etwas gemacht und jetzt im Nachhinein bist **DU mit dir nicht zufrieden**. Jetzt **im Nachhinein** schimpfst DU mit dir. Du selbst sagst jetzt im Nachhinein: Das war ein **Fehler!** Und jetzt im Nachhinein **beschuldigst** du dich selbst.

- **Schuldgefühle belasten** uns und unsere Lebensfreude,
- Schuldgefühle **verbrauchen** viel Energie.
- Schuld führt oft in der Verbindung mit dem Ärger und dem Frust über sich selbst zur Wiederholung des „falschen“ Tuns

Schuldgefühle sind immer die Folge von **Selbstverurteilung**. Du gibst dir selbst die Schuld für irgendeine aktuelle Sache. Wenn jemand anderer dir eine „Schuld gibt“ und meint: „*Warum hast du das gemacht? Das kann man doch nicht.. Du hättest doch...*“ wird **nur dann** ein Schuldgefühl daraus, **wenn du** die Vorwürfe übernimmst, wenn du dir selber Vorwürfe machst, wenn du dich selber verurteilst! Sagst du dir selbst: „*Der kann mich...!!*“, dann lässt du alles drüben, dann übernimmst du die Anschuldigungen nicht, und du bleibst ohne Schuldgefühle!

Hier die **zentrale Aussage** dieses Artikels/Videos zum Thema „Schuldgefühle“:

Wir Menschen machen es „immer“ bestmöglich! (in 99%“ der Fälle!) Wir entscheiden „Immer“ **nach bestem Wissen und Gewissen!**

AUCH DU!!! Ja, du bemühst dich, deine Sache gut zu machen, die Sache richtig zu machen. Du überlegst und entscheidest „immer“ nach bestem Wissen und Gewissen.

Und manche spontanen Handlungen konnten wir zu diesem Zeitpunkt nicht besser!! Selbst wenn du später sagst: „*Da war ich faul, da war ich unachtsam, da war ich egoistisch...*“ zu dem Zeitpunkt war es das, was dir möglich war.

Hilft dir Selbstverurteilung? Helfen dir Schuldgefühle? NEIN, niemals!

Ja **das Gegenteil** ist häufig der Fall.

Schuldgefühle sind generell mit folgenden Gedankengängen verbunden: Weil wir

uns verurteilen, weil wir uns Schuld geben, führt das ganz oft zur Wiederholung des Tuns!! → Wir ärgern uns, wir haben **Frust und Zorn mit und über uns selbst**, und... es kommt ganz oft zu einer Reflexhandlung. → Wir gehen wieder zum Kühlschrank!... holen nochmals Schokolade!... bleiben erst recht auf der Couch sitzen... entschuldigen uns justament nicht beim Partner...!

Selbstliebe ist gefordert! Bleib in deiner Mitte: = sei liebevoll zu dir selbst, sei nachsichtig, sei gut zu dir selbst.

Vielleicht ist die Situation bedeutsamer und trotz Selbstliebe bist du weiter beschäftigt damit. Jetzt ist folgendes zu überlegen:

1. Was ist jetzt ein sinnvoller, ein guter nächster Schritt?
2. Will ich daraus etwas lernen für die nächste ähnliche Situation?
Du kannst „übungsmäßig“ in Gedanken durchspielen: Nächstes Mal mache ich es so und so! Gedanklich erlebst du jetzt schon wie es sein wird, wenn es dir gelingt und du bist ganz happy (mit dir selbst). Dieses Vorgehen ist ein Beispiel zum Video „Nutzt du deine Schöpferkraft?“
3. Ist Wiedergutmachung notwendig?

In den seltensten Fällen macht es Sinn, Buse zu tun. Buse tun ist häufig eine Sonderform der Selbstverurteilung; ist oft eine Selbstbestrafung. Hinter diesem Denken stehen oft alte Muster von unseren Eltern oder Lehrern; und dahinter steht das Bild eines „strafenden Gottes“. Ein „Gott der Liebe“ will das nicht.

Ich kann dir nur empfehlen:

1. Halte den Gedanken aufrecht:
Jeder Mensch – auch DU – machst es „Immer“ bestmöglich!
Bewusste Entscheidungen triffst du nach bestem Wissen und Gewissen und manche spontanen Handlungen sind gerade nicht besser gegangen.
2. **Übe Selbstliebe!** **Bleib in deiner Mitte: = sei liebevoll zu dir selbst, sei nachsichtig, sei gut zu dir selbst.**
Das tut dir gut. Es wächst mit der Selbstliebe gleichzeitig die Liebe in dir und das ist wiederum ein wichtiger Beitrag von dir für die andern und die Welt.