



Radikale Versöhnung

Ein Instrument zur Heilung von Paar-Beziehungen

1. Dampf ablassen

Bevor ich den Versöhnungsprozess mit dir beginnen kann, muss ich zuerst loswerden, was sich bis heute in unserer Beziehung ereignet und dieses Zerwürfnis ausgelöst hat. Vertraue darauf, dass du das hören wirst, was ich sagen muss und respektiere meine Erfahrung, auch wenn es nicht deine ist.

(Mache hier kurze Notizen und erweitere diese dann, falls nötig, auf einem separaten Blatt)

2. Welche Gefühle ich in Bezug auf dich habe

Auf einer Skala von 1 - 100 (wobei 1 = Abscheu und 100 = totale Akzeptanz bedeutet).

Zu Beginn oder am Höhepunkt unserer Beziehung war meine Liebe für dich bei:

Am tiefsten Punkt unserer Beziehung war sie bei etwa:

In diesem Moment ist sie bei etwa:

3. Wie ich denke, dass Du in Bezug auf mich fühlst

Auf einer Skala von 1 - 100 (wobei 1 = Abscheu und 100 = totale Akzeptanz bedeutet)

Zu Beginn oder am Höhepunkt unserer Beziehung war deine Liebe für mich bei:

Am tiefsten Punkt unserer Beziehung war sie bei etwa:

In diesem Moment ist sie bei etwa:

4. Meine Gedanken, die die Entscheidung, dich zu heiraten oder mit dir zu leben begleiteten, waren:

- Ich konnte mir nicht vorstellen, ohne dich zu leben.
- Ich war total verliebt in dich.
- Ich glaubte, ich liebe dich, auch wenn ich noch Zweifel hatte.
- Ich hatte Zweifel in Bezug auf dich, aber ich glaubte, wenn ich dich genug liebe, wirst du dich ändern und die Person werden, die ich mir wünsche.
- Ich war begeistert von dir und glaubte, dass wir gute Partner sein und glücklich sein werden.
- Ich war mir nicht sicher ob ich verliebt bin, aber ich war mir sicher, dass wir für immer zusammen sein werden.
- Ich sehe dich mehr als einen Freund / eine Freundin und als jemand, der für mich da ist und zu meinen Bedürfnissen passt.
- Ich bin nicht verliebt in dich, aber ich mag dich genug, um das jetzt durchzuziehen, um dich und unsere Familien nicht zu enttäuschen.
- Ich liebe dich nicht, aber ich habe mich verpflichtet gefühlt, dich zu heiraten.
- Ich hasse dich, aber ich hatte keine andere Wahl.

- Andere:

5. Meine Gedanken und Gefühle in Bezug auf diesen Versöhnungsversuch sind:

- Ich bin immer noch total verrückt nach dir und ich liebe dich.
- Ich liebe dich immer noch sehr und ich möchte mit dir zusammen sein.
- Wir haben so viel Gutes, worauf wir aufbauen und die Beziehung verbessern können.
- Auch wenn ich nicht mehr verliebt bin in dich, so liebe ich doch noch immer. Aber ich bin mir nicht sicher, ob ich mit dir leben kann.
- Meine Zweifel haben sich verstärkt und ich bezweifle, ob wir es noch schaffen können.
- Ich mag dich immer noch, aber ich bin nicht immer glücklich darüber mit dir zusammen zu sein.
- Es gibt zuviel Negatives in unserer Beziehung zu verkraften.

- Andere:

6. Ich erkenne, dass ich Erwartungen, Ansprüche und Bedürfnisse hatte, die du erfüllen solltest. Ich erkenne auch, dass ich über dich urteilte und dass ich viele Annahmen getroffen hatte, zu denen ich nicht berechtigt war.

Einige von diesen waren:

- Ich erwartete von dir, dass du mich liebst, egal was passiert.
- Ich ging davon aus, dass wir gemeinsam Kinder haben werden.
- Ich ging davon aus, dass unsere Beziehung höchste Priorität in deinem Leben hat.
- Ich erwartete von dir, dass du meine Art akzeptierst.
- Ich urteilte über dich, dass du nicht OK wärst, so wie du warst und ich wollte dich ändern.
- Ich erwartete von dir, dass du dich mir gegenüber ehrlich verhältst.
- Ich verlangte von dir, dass du meine persönlichen Eigenheiten/Marotten duldest.
- Ich nahm an, dass du dieselben Dinge im Leben magst wie ich.

- Andere:

7. Die Ansprüche, Erwartungen, Urteile, Bedürfnisse und Annahmen, die ich jetzt bereit bin loszulassen, damit ich mich versöhnen kann, sind:

Mein Bedürfnis und meine Erwartung, dass Du mich immer lieben wirst.

Meine Annahme, dass wir Kinder zusammen haben würden.

Meine Annahme, dass unsere Beziehung höchste Priorität in deinem Leben hat.

Mein Bedürfnis und meine Erwartung, dass du meine Art akzeptieren würdest.

Mein Urteil über dich, dass du nicht OK bist so wie du bist.

Mein Bedürfnis, dich zu ändern.

Meine Erwartung, dass du dich gegenüber von mir immer ehrlich verhalten wirst.

Mein Anspruch, dass du immer all meine Bedürfnisse erfüllen wirst.

Mein Anspruch, dass du meine speziellen Eigenarten duldest.

Meine Annahme, dass du dieselben Dinge im Leben magst wie ich.

- Anderes:

8. Die Dinge die ich dir vergeben muss, bevor ich mich völlig mit dir versöhnen kann, sind:

9. Der Beziehung einen neuen Rahmen geben:
Projektionen, Herausforderungen, Lektionen, Geschenke, Heilende Engel

Ich erkenne jetzt, dass es für unsere Beziehung einen spirituellen Zweck gab und eine tiefere Bedeutung im Sinne unserer Seelenreise.

Ich erkenne, dass wir vor unserer Wiedergeburt einen Vertrag abgeschlossen hatten haben, dass wir eine Beziehung eingehen würden, damit wir miteinander die Erfahrungen verschiedener

Formen der Trennung machen können. Diese Erfahrung wird uns dabei unterstützen, die wahre Natur des Einsseins der Einheit wieder schätzen zu lernen. (Denn nur durch die Erfahrung der Trennung können wir erleben, was Einheit, Einssein wirklich bedeutet.)

Ich erkenne jetzt, dass meine Ansprüche, meine Erwartungen und meine Urteile an und über Dich und jene, die Du in Bezug auf mich hattest, für uns beide einfach Möglichkeiten waren, dass wir die Erfahrung des Trennungs-Schmerzes in einer möglichst intensiven Form und zum besten Nutzen unserer Seelen machen konnten.

Während ich beginne, mich an die wahre Natur wer ich bin und wer Du bist zu erinnern, nehme ich all meine Projektionen, die ich auf dich gerichtet hatte zurück.

Danke, [Name]

dass Du mir die Teile von mir, gespiegelt hast, die ich in mir nicht annehmen oder akzeptieren wollte. So war es mir möglich, das Zerwürfnis in mir zu heilen und wieder ganz zu werden. Alles was ich in Dir gesehen hatte, war eine Reflektion dessen, was ich an mir selbst nicht mochte.

Einige dieser Dinge, die Du für mich gespiegelt hattest, waren:

(Beispiele: Mein Mangel an Großzügigkeit, Mein Bedürfnis, andere zu kontrollieren und zu manipulieren, eine Unehrlichkeit und mein Mangel an Integrität, meine Tendenz, Liebe zurück zu halten, meine Härte, Gemeinheit, Egoismus etc.)

- 10) Lasse uns eine Vereinbarung treffen
Folgendes bildet die Basis für unsere Verhandlung über unsere Bedingungen für die Versöhnung:
- a) Ich bin bereit, mich zu verpflichten, zu all den Themen, die ich in Punkt 8 genannt habe, so viele Radikale Vergebungs-Arbeitsblätter und/oder andere Prozesse zu machen, wie es braucht, damit ich wieder an einen Platz des Friedens komme.

 - b) Ich wünsche mir, dass Du mir für folgende Dinge vergibst:

 - c) Falls wir uns versöhnen, möchte ich jetzt von Dir Folgendes:

 - d) Falls wir uns versöhnen, bin ich bereit, Folgendes zu geben/zu tun/zu sein:

 - e) Falls wir uns versöhnen, bin ich NICHT bereit, Folgendes zu geben/zu tun/zu sein:

 - f) Falls wir uns versöhnen, weigere ich mich zukünftig über Folgendes hinweg zu sehen oder es zu dulden:

11. Datum und Uhrzeit, wann wir uns über unser Versöhnungs-Arbeitsblatt austauschen:
12. Wir stimmen darin überein, den Inhalt unserer Arbeitsblätter ohne zeitliche Beschränkung und an einem Ort, an dem wir ungestört sind, zu besprechen.
Unsere Telefone werden dazu ausgeschaltet sein.

Wir werden die Methode verwenden, dass einer von uns für einige Minuten spricht und der andere nur zuhört, nicht unterbricht und nicht darauf antwortet. Er spiegelt lediglich das Gehörte zurück, indem er das, was er gehört hat, wiedergibt. Wenn nötig, korrigiert der Sprechende das Zurückreflektierte und fährt dann fort, bis er das Gefühl hat, dass es richtig ist, innezuhalten und dem anderen dieselben Privilegien von respektvollem Gehört werden ohne Unterbrechung zukommen zu lassen.

Falls einer von uns denkt, dass es besser wäre, wenn wir eine neutrale dritte Person dabei hätten, die das gemeinsame Gespräch unterstützt, wären folgende Personen (möglicherweise ein Tipping-Coach* oder ein Therapeut) akzeptabel für mich:

Datum:

Unterschrift

*) Eine Liste der lizenzierten Tipping-Coaches findest Du auf der Website unter „Persönliches Coaching“.