



# Selbstbewusst als Frau



*Schuld ist immer der  
andere?!*

## *Schuld ist immer der andere?*

Wenn wir in Situationen des Lebens die Schuld auf andere abschieben, geben wir unsere Eigenverantwortung ab.

Was wäre, wenn Du JEDE Situation mitkreiert hast?

Wenn Du an jeder unangenehmen Situation Deines Lebens Deinen Anteil daran hast?

Schuld haben, Schuld geben, schuldig sein - ist ein Relikt aus Kirchentagen, um Dich klein zu halten.

Ein Konzept, um Dich ganz bewusst in der Opferrolle zu halten und um dich daran zu hindern, in Deine Dir gegebene Kraft zu kommen.

Sich schuldig fühlen lässt uns in Scham eintauchen. Um dieses Gefühl nicht zu fühlen, verdrängen wir lieber.

Verdrängen anstatt uns bewusst zu werden, welches Spiel wir da spielen.

Aber selbstbewusst sein ist groß denken und groß sein und seine Verantwortung und Macht für das eigene Leben übernehmen.

Deshalb:

Übernimm für Dein Leben die Verantwortung und höre auf, allen anderen an Deinen Umständen die Schuld zu geben.

DU bist verantwortlich für Dein Handeln, für Dein Denken und für Dein Reden.  
NIEMAND SONST!

**Für was fühlst Du Dich schuldig in Deinem Leben? Und warum?**

## *Übung:*

Schließe Deine Augen.

Falls jetzt Scham auftaucht, gehe durch dieses Gefühl bis es sich wieder aufgelöst hat.

Stelle Dir ein imaginäres Feuer vor.

Ein Feuer, welches alles verbrennt, was Du dort hinein gibst.

Lege dort ins Feuer alle Schuld, die Du Dir gegeben hast, für was auch immer Du Dich jetzt schuldig fühlst.

Lass ALLES los und wird es ins Feuer!

## *Fazit*

Notiere all Deine Erkenntnisse zu diesem Thema.