

„Versöhnung – eine Übung für das Leben“

1. Was findest du an dir liebenswert? Was gefällt dir nicht? Warum?

(Lass dir für diese Antwort ruhig 3 bis 4 Minuten Zeit und lies erst dann weiter!)

2. Schreibe in das Herz die Personen, die für dich besonders wichtig sind!

Wer dir am meisten bedeutet, steht nahe beim „Ich“. Die anderen schreibst du entsprechend weiter weg.

3. Was kannst du dafür tun, dass die Beziehung zu diesen Personen gut bleibt?

4. Mit welcher Person oder mit welchen Personen hast du gerade Probleme?

Wenn du sie noch nicht aufgeschrieben hast, schreibe sie jetzt dazu – ebenfalls ins Herz!

5. Was könntest du tun, damit deine Beziehung zu dieser Person (zu diesen Personen) wieder besser wird?

- einfach akzeptieren, wie er/sie ist
- ansprechen und um ein klärendes Gespräch bitten
- um Vergebung bitten
- vergeben und neu anfangen





Die große Herz-Form bedeutet: Gottes Liebe umgibt alles – dich und alles, was und wer zu dir gehört.

