

Selbsterforschung

Ich als Lügner oder Betrüger

Entscheiden Sie selbst,

- **ob Sie Ihre Selbsterforschung für sich behalten wollen,**
- **nur einem aus Ihrer Lerngruppe mitteilen,**
- **oder sogar allen vorlesen wollen.**
- **Vielleicht wählen Sie auch nur Teile davon aus ...**

1. Mein größter Betrug in meinem Leben ...

2. Meine schlimmste/ dickste Lüge in meinem Leben ...

3. Ich habe damit folgenden Schaden

- bewußt in Kauf genommen:
- unbewußt angerichtet:

4. Sie kennen das Täter-Opfer-Prinzip.

Es gibt dabei verschiedene Möglichkeiten in solchen Fällen zu handeln.

Wie bin ich in diesen Fällen mit meinem Versagen oder mit meiner Schuld umgegangen?

5. Wie verhalte ich mich sonst bei Versagen oder Schuld?

Warum handele ich so? Was bewegt mich dabei?

- Ich behalte das für mich, weil ich mich zu sehr schäme.
- Ich rede mit Freunden/Eltern darüber.
- Ich gehe zum Pfarrer zu einem seelsorgerlichen Gespräch.
- Ich gehe zur Beichte.
- Ich habe mein eigenes Ritual mit meinem Versagen umzugehen.
- Ich bestrafe mich selbst und lege mir eine Buße auf.
- Ich gestehe meinen „Opfern“ gegenüber mein Versagen offen ein.
- Ich versuche es wiedergutzumachen.
- Ich verdränge das einfach.
- Ich betäube mich.
- Ich bete 3x das Vaterunser.
- Ich tue bewußt was Gutes zum Ausgleich.
- Ich höre die Musik von ...
- ...