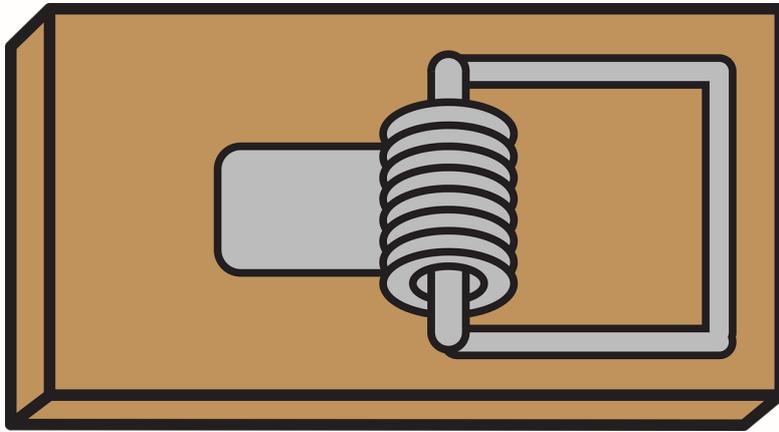


Die Mausefalle

(Reue)



Frage: Reue, was ist das?

Reue äußert sich in einer inneren Unzufriedenheit, einem Schmerz bzw. einem Bedauern über eigenes Tun oder Lassen in der Vergangenheit. Dabei wird das damalige Tun oder Lassen **jetzt** als Fehler empfunden oder tatsächlich angesehen.

Kurz gesagt ein vermeintlicher Fehler regt sich in uns.

Reue beginnt in der Regel mit der Frage:

„Was wäre gewesen, wenn ...“

Mit der Reue verhält es sich wie mit einer Mausefalle die Sie über dem eigenen Finger zuschnappen lassen. Es ist sehr schmerzhaft und gleichzeitig nicht sinnvoll. Sie wollen ja schließlich eine Maus fangen und sich nicht vorsätzlich verletzen. Trotzdem passiert es immer wieder.

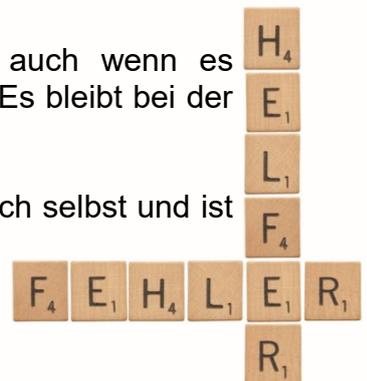
Frage: Was will die Reue erreichen?

Wir wollen an den Anfang zurückkehren und unsere damalige Entscheidung verändern, da wir einerseits vielleicht Zeit bzw. Energie verloren haben oder andererseits eine Chance vergeben wurde. Diesen Verlust bedauern wir.

Frage: Ist eine Änderung der getroffenen Entscheidung in der Vergangenheit möglich?

Wohl kaum. Die damalige Entscheidung bleibt so wie sie ist, auch wenn es schmerzhaft ist dies einzusehen und vielleicht auch zu akzeptieren. Es bleibt bei der damaligen Entscheidung. Vergangenheit bleibt Vergangenheit.

Was hingegen für die Zukunft geschieht, das entscheidet jeder für sich selbst und ist in jedem Moment auch veränderbar.



Schritt 1: Einsicht und Ehrlichkeit

Über eine ehrliche Bestandsaufnahme können Sie die bereute Situation aufnehmen und aufarbeiten. Hilfreiche Fragen hierfür finden Sie auf der Anwendungshilfe „Die Mausefalle“.

Nach der ehrlichen Bestandsaufnahme gehen Sie dann Schritt 2 und 3.

Schritt 2: Bedauern

Selbstverständlich bedauern wir manche Entscheidung der Vergangenheit. Dies ist auch bei mir so. Im Bedauern zu verweilen ist ungünstig. Die Welt um Sie herum dreht sich weiter. Deshalb ist es wichtig den Platz des Bedauerns zügig zu verlassen und nach vorne zu blicken.

Die Entscheidung wurde damals nach bestem Wissen und Gewissen getroffen. Auch wenn Ihnen heute neue Informationen vorliegen, die vielleicht zu einer anderen Entscheidung geführt hätten, so gehört Ihre damalige Entscheidung der Vergangenheit an.

Nun sollten Sie 3. Schritt gehen.

Schritt 3: Vergebung

Der letzte Schritt ist das bewusste und aktive Vergeben. Ob es nun Ihr eigener Fehler oder der eines anderen war, den Sie bereuen, wichtig ist, diesen zu vergeben.

Über das Vergeben erhalten Sie Ihre persönliche Freiheit zurück.

Eine Vergebungsformel lautet:

„Ich vergebe dir. Mein Geist und Seele sind frei von aller Bitterkeit. Ich verzeihe ohne Einschränkung alles, was mir in jenem Zusammenhang geschehen ist.“

Ich bin jetzt befreit. Es ist ein wunderschönes Gefühl. Heute ist der Tag der Generalamnestie. Ich wünsche mir und jedem Menschen Gesundheit, Frieden und alles Glück dieser Welt. Dies tue ich aus eigenem freiem Entschluss, voll Freude und Liebe.“



Die Mausefalle

(Anwendungshilfe)

Beschreiben Sie bitte einen Fall von persönlicher Reue. Um was ging es?

Was hat Sie damals bewogen Ihre Entscheidung so zu treffen?

Welche Informationen lagen Ihnen zum Zeitpunkt Ihrer Entscheidung vor?

Welche Informationen liegen Ihnen heute vor?

Warum sind Sie mit der damaligen Entscheidung unzufrieden?

Was ist der wahre Grund Ihrer Unzufriedenheit?

