



# *Der Abgrenzungs-Kompass*

von Dipl.-Psych. Sylvia Harke

## *Du hast ein Problem mit übertriebenen Schuldgefühlen, wenn:*

- Du ein schlechtes Gewissen hast, Dich für Deine eigenen Belange einzusetzen.
- Du Dir einreden lässt, verantwortlich für das Leid eines anderen Menschen zu sein, auch wenn Du aktiv nichts dazu beigetragen hast.
- Der Gedanke nach der Erfüllung Deiner ureigenen Bedürfnisse als unrealisierbar erscheint, weil zuerst die anderen (Kinder, Eltern, Familienmitglieder) dran sind.
- Du befürchtest, von anderen als egoistisch betrachtet zu werden, wenn Du Dich für Deine Wünsche und Ziele einsetzt.
- Du Probleme hast, Dich von anderen abzugrenzen.
- Du Schwierigkeiten hast, Dich zu entscheiden, aus Angst, andere zu enttäuschen.
- Es Dir merkwürdig erscheint, Deine eigenen Ziele zu verfolgen.
- Du übermäßig davon abhängig bist, was andere von Dir denken oder zu Dir sagen.
- Du länger in Beziehungen ausharrst, die Dir nicht guttun, aus Angst andere zu enttäuschen.
- Du Schwierigkeiten hast, Geld, Lob, Komplimente oder Geschenke anzunehmen.



# *Der Abgrenzungs-Kompass*

Übertriebene Schuldgefühle sind immer ein Ausdruck mangelnder Selbstliebe und einer Verdrehung der Wirklichkeit!

Die Heilung von übermäßigen Schuldgefühlen kann dazu beitragen, dass Du endlich frei sein wirst. Du wirst frei, eigene Entscheidungen zu treffen, die Dir nützlich sind. Du wirst für Dich und Deine Bedürfnisse sorgen.

Du lässt Dich von Schuldgefühlen nicht länger erpressen, weil Du weißt, dass Du Deiner eigenen Wahrheit folgst. Du lernst, das Leben zu genießen. Du hörst auf, Dir darüber Sorgen zu machen, was andere über Dich denken könnten.

Du erkennst, dass Dein Leben nicht davon abhängt, wie andere über Dich denken, sondern wie Du selbst über Dich denkst!

Die Heilung von Schuldgefühlen hilft Dir dabei, Dich von Beziehungen zu lösen, die Dir nicht guttun. Auch den anderen gibst Du die Möglichkeit, Verantwortung für sich selbst zu übernehmen.

Indem Du Deine eigene Wahrheit respektierst und aussprichst, gibst Du anderen die Möglichkeit, Dich ebenfalls zu respektieren. Wenn Du übertriebene Schuldgefühle loslässt, öffnest Du Dein Herz für Deine eigene Lebenswürdigkeit.



# *Der Abgrenzungs-Kompass*



## *Affirmationen für Deine Unschuld*

*Liebe ist die stärkste Kraft im Universum.  
Ich erkenne meine Unschuld an.*

*Ich bin reine Liebe.*

*Ich übernehme Verantwortung für meine Gefühle.  
Ich weiß, dass jeder für seine Gefühle selbst verantwortlich ist.*

*Ich erkenne meine Wahrheit und spreche sie aus.*

*Wenn ich in Übereinstimmung mit meiner Wahrheit handle,  
kann ich niemanden verletzen.*

*Ich bin verantwortlich für mein Leben.*

*Ich darf eigene Entscheidungen treffen.*



# *Der Abgrenzungs-Kompass*

*Ich darf mich abgrenzen.*

*Ich darf NEIN sagen.*

*Ich lasse das Bedürfnis los,  
andere für meine Mischen verantwortlich zu machen.*

*Ich entlasse ... aus ihrer/seiner Rolle des Schuldigen in meinem Leben.*

*Ich vergebe mir selbst für das, wofür ich mich schuldig fühle.*

*Ich darf meine eigenen Pläne haben,  
auch wenn ich damit andere enttäusche.*

*Ich treffe Entscheidungen auf der Grundlage meiner Bedürfnisse.*

*Ich erkenne, dass meine Lebendigkeit  
vollkommen unschuldig und rein ist.*

*Mein Bedürfnis nach ... ist vollkommen unschuldig,  
solange ich andere damit nicht absichtlich verletze.*

*...die Verantwortung für sein/ihr Leben zurück zu geben,  
gibt ihr/ihm die eigene Würde zurück und macht mich frei.*



# Der Abgrenzungs-Kompass

## Übung 1:

Welche Situationen, Lebensbereiche und Menschen lösen Schuldgefühle bei Dir persönlich aus? Welche Abgrenzungsprobleme entstehen daraus für Dich? Welche Beziehungen tun Dir nicht gut und Du bleibst trotzdem wegen Schuldgefühlen oder übergroßen Verantwortungsgefühlen in Kontakt? Sind Deine Schuldgefühle der Situation angemessen? Bist Du wirklich verantwortlich? In welchen Situationen übernimmst Du 100% Verantwortung für ein Problem? (Was ist mit der Verantwortung des Gegenübers?)

*Notizen...*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



# *Der Abgrenzungs-Kompass*

## Übung 2:

Wie würde sich Dein Leben verändern, wenn Du Dich von Schuldgefühlen befreit hast?  
Wem würdest Du gern Verantwortung zurückgeben? In welchen Situationen könntest  
Du Dich besser abgrenzen?

*Notizen...*

---

---

---

---

---

---

---

---

---