Schuldgefühle

Alle Arbeitsblätter der Serie „Therapietechniken für den Alltag“ · Staffel 31

Zu jeder Technik ein Arbeitsblatt für sieben Tage. Auf jedem Blatt steht dein Barometer: Fülle es an Tag 1, Tag 3 und Tag 7 aus – so siehst du deinen Verlauf.

Episode 1: Schuldgefühle: KVT: Schuldkognitionen prüfen

Episode 2: Schuldgefühle: Emotionsforschung: Wiedergutmachung

Episode 3: Schuldgefühle: DBT: Entgegengesetztes Handeln

Wichtig: Neue, anhaltende oder sich verändernde Beschwerden lässt du ärztlich abklären. Die Arbeitsblätter ersetzen keine Psychotherapie oder ärztliche Behandlung.

Dr. Armin Kaser, Psychologe · dr-armin-kaser.com · Videos: youtube.com/@DrArminKaserSelbsthilfe

Jeden zweiten Sonntag packt deine Tochter ihren Rucksack für die Woche beim anderen Elternteil – und du denkst: „Ich habe ihr die Familie kaputt gemacht." Das ist ein Gedanke, kein Fakt. Beim **Prüfen von Schuldkognitionen aus der kognitiven Verhaltenstherapie (KVT)** schreibst du eine Situation auf, für die du dich schuldig fühlst, und prüfst deine Schuldgedanken mit vier Fragen – was du damals wusstest, welche Gründe du hattest, wer und was noch beteiligt war und ob du schaden wolltest. Schuldgefühle sind keine Krankheit, sondern ein normales Gefühl, das fast jeder Mensch kennt. Meistens zeigen sie dir, was dir wichtig ist – manchmal sind sie ein Fehlalarm.

Warum es sich hält

Aus Sicht der KVT halten typische Schuldgedanken die Schuld fest: der **Rückschaufehler** („Ich hätte es wissen müssen" – du bewertest die Entscheidung von damals mit dem Wissen von heute), **übertriebene Verantwortung** (du nimmst dir das ganze Stück, obwohl viele beteiligt waren) und „Ich habe falsch gehandelt" **ohne die Gründe von damals**. Im Kopf läuft ein Urteil ohne Verhandlung – geprüft wird nie.

Nur die Anklage hören
„Ich bin an allem schuld" – jeden Abend von vorn

→

Die ganze Akte holen
damals · Gründe · alle Beteiligten · Absicht – einmal gründlich, schriftlich

So geht es

1. **Situation genau** aufschreiben: was, wann, der Satz im Kopf wörtlich – und wie schuldig du dich fühlst, 0 bis 100.
2. **Rückschau:** Was wusstest du *damals* – und was weißt du erst heute?
3. **Gründe damals:** Warum hast du so entschieden? Waren andere Wege wirklich besser – oder nur anders schwer? Dazu: Was würdest du einer Freundin in deiner Lage sagen?
4. **Verantwortungstorte:** alle Beteiligten und Umstände mit Prozent – dein eigenes Stück zuletzt.
5. **Absicht:** Wolltest du schaden? Absicht und Ergebnis sind nicht dasselbe.
6. **Fairer Satz** + Schuld 0–100 nachher. Dann die **Weiche:** Passt die Schuld zu den Fakten? Berechtigt → Episode 2: Wiedergutmachung. Fehlalarm → Episode 3: Entgegengesetztes Handeln.

Wenn es nicht gleich klappt

Du glaubst den fairen Satz nicht? Er muss nicht sofort stimmen – schau auf die Zahl, nicht nur auf das Gefühl. Am Ende bleibt ein Stück Schuld? Dann ist das dein Stück – dafür ist Episode 2 da. Du prüfst jeden Abend neu? Einmal schriftlich, dann das Blatt weglegen. Es fühlt sich nach Ausrede an? Das Prüfen ist kein Freispruch – es zeigt dir, welches Stück wirklich deines ist.

Was geprüft ist: Geprüft wurde diese Arbeit an Schuldgedanken in Therapien mit Fachleuten: bei Veteranen mit Schuld nach belastenden Einsätzen und in einer kleinen Gruppe von Müttern von Kindern mit Behinderung. Bei Veteranen, deren Schuld aus der Pandemie stammte, brachte ein unterstützendes Gespräch nach einem Monat ähnlich viel. Als Arbeitsblatt allein ist die Übung noch nicht geprüft.

Wichtig: Schuldgefühle sind keine Krankheit. Seit Wochen fast täglich, mit Niedergeschlagenheit, oder musst du immer wieder kontrollieren oder nachfragen? Psychologisch abklären → Episode 9. Schuld nach Gewalt oder einem schlimmen Erlebnis: hol dir Unterstützung. Gedanken, dir etwas anzutun? Hol dir sofort Hilfe.

Bereuen heißt nicht, schuld zu sein. Einmal gründlich prüfen – nicht jeden Abend von vorn.

Mein Schuldgefühle-Barometer zur Verlaufskontrolle · trag eine Zahl ein: 0 = gar nicht · 4 = sehr stark	**Tag 1**	**Tag 3**	**Tag 7**
1. Wie stark haben dich Schuldgefühle belastet?	3	3	2
2. Wie oft hast du gegrübelt, was du hättest anders machen sollen?	3	3	2
3. Wie sehr hast du dich selbst bestraft oder dir Schönes verboten?	3	2	2
4. Wie oft hast du dich entschuldigt oder nachgefragt, nur zur Beruhigung?	2	2	1
5. Wie sehr hast du etwas aufgeschoben, das du klären wolltest?	3	3	2
Summe (0–20)	14	13	9

0–6 eher leicht · 7–13 mittel · 14–20 stark

14 oder mehr? Schau dir Episode 9 an: Wann hilft ein Psychologe?

Tag 1 · Meine Schuld-Situation

Was ist passiert?
Trennung – Tochter packt jeden 2. Sonntag den Rucksack

Wann?
vor einem Jahr

Schuld 0–100
85

Der Satz in meinem Kopf, **wörtlich**:
„Ich habe ihr die Familie kaputt gemacht."

Tag 2 · Rückschau

Was wusste ich **damals**?
dass der Streit zu Hause sie belastet

Was weiß ich erst **heute**?
wie schwer ihr die Sonntage fallen

Tag 3 · Verantwortungstorte (mein Stück zuletzt)



langer Streit, beide beteiligt	*35 %*
anderer Elternteil, gemeinsam	*25 %*
Umstände: wenig Zeit füreinan	*10 %*
mein Stück:	*30 %*

Tag 4 · Gründe damals

Welche Gründe hatte ich? Waren andere Wege besser – oder nur anders schwer?
fast jeden Abend Streit, sie hat es mitbekommen

zusammenbleiben: nicht leichter, nur anders schwer

Was würde ich einer Freundin in meiner Lage sagen?
„Du hast dir das nicht leicht gemacht."

Tag 5 · Absicht und Ergebnis

Was wollte ich? Wollte ich schaden?
Nein. Dass der Streit aufhört,

dass sie ruhiger leben kann.

Was ist passiert?
Die Sonntage sind schwer für uns beide.

Tag 6 · Mein fairer Satz

Ich habe eine schwere Entscheidung getroffen, um den

Streit zu beenden. Ich bereue, dass es weh tut –

schuld an allem bin ich nicht.

Weiche: Passt die Schuld zu den Fakten?

☒ **berechtigt** – ich habe wirklich etwas falsch gemacht → **Episode 2: Wiedergutmachung**
was genau: *anfangs wenig gefragt, wie es ihr geht*

☒ **Fehlalarm** – die Schuld ist größer als mein Stück → **Episode 3: Entgegengesetztes Handeln**

Tag 7 · Schuld nachher und Rückblick

Schuld jetzt 0–100
45 (vorher 85)

Was hat sich verändert? Was nehme ich mit?
Der Satz ist leiser – nicht weg, aber nicht mehr das ganze Urteil.

BEISPIEL

Bereuen heißt nicht, schuld zu sein. Einmal gründlich prüfen – nicht jeden Abend von vorn.

Mein Schuldgefühle-Barometer zur Verlaufskontrolle · trag eine Zahl ein: 0 = gar nicht · 4 = sehr stark	**Tag 1**	**Tag 3**	**Tag 7**
1. Wie stark haben dich Schuldgefühle belastet?			
2. Wie oft hast du gegrübelt, was du hättest anders machen sollen?			
3. Wie sehr hast du dich selbst bestraft oder dir Schönes verboten?			
4. Wie oft hast du dich entschuldigt oder nachgefragt, nur zur Beruhigung?			
5. Wie sehr hast du etwas aufgeschoben, das du klären wolltest?			
Summe (0–20)			

0–6 eher leicht · 7–13 mittel · 14–20 stark

14 oder mehr? Schau dir Episode 9 an: Wann hilft ein Psychologe?

Tag 1 · Meine Schuld-Situation

Was ist passiert? Wann? Schuld 0–100

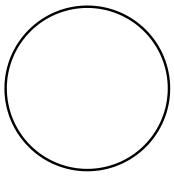
Der Satz in meinem Kopf, **wörtlich**:

Tag 2 · Rückschau

Was wusste ich **damals**?

Was weiß ich erst **heute**?

Tag 3 · Verantwortungstorte (mein Stück zuletzt)



mein Stück:

Tag 4 · Gründe damals

Welche Gründe hatte ich? Waren andere Wege besser – oder nur anders schwer?

Was würde ich einer Freundin in meiner Lage sagen?

Tag 5 · Absicht und Ergebnis

Was wollte ich? Wollte ich schaden?

Was ist passiert?

Tag 6 · Mein fairer Satz

Weiche: Passt die Schuld zu den Fakten?

☐ **berechtigt** – ich habe wirklich etwas falsch gemacht → **Episode 2: Wiedergutmachung**

was genau:

☐ **Fehlalarm** – die Schuld ist größer als mein Stück → **Episode 3: Entgegengesetztes Handeln**

Tag 7 · Schuld nachher und Rückblick

Schuld jetzt 0–100 Was hat sich verändert? Was nehme ich mit?

Du hast deinen Sohn angeschrien, nur weil er die Jacke im Flur liegen gelassen hat. Entschuldigt hast du dich noch nicht – und seitdem gönnst du dir kaum noch etwas. Bei der **Wiedergutmachung aus der Emotionsforschung** benennst du, was du wirklich falsch gemacht hast, machst es so gut wie möglich wieder gut – und schließt dann bewusst ab, statt dich zu bestrafen. Schuldgefühle sind keine Krankheit, sondern ein normales Gefühl, das fast jeder Mensch kennt. Diese Übung ist **nur für eine berechtigte Schuld**: Unsicher, ob du etwas falsch gemacht hast? Dann Episode 1. Ein Fehlalarm? Dann Episode 3.

Warum die Schuld hängen bleibt

Die Forschung beschreibt Schuld als ein Gefühl zwischen Menschen: Sie will dich dazu bewegen, einen Schaden wiedergutzumachen. Geht das nicht oder tust du es nicht, bestrafen sich viele selbst – sie verzichten auf Schönes. Das kann das Gefühl kurz dämpfen, repariert aber nichts. Auch eine geplante, aber nie gesagte Entschuldigung hält die Schuld fest.

Büßen
Die offene Rechnung bleibt – du behandelst dich jeden Tag dafür schlecht

→

Wiedergutmachen
Du bezahlst die Rechnung – nur das schließt sie

So geht es

1. **Was bedaure ich genau?** Ein Satz, ohne „aber“: „Ich habe meinen Sohn angeschrien, weil er die Jacke liegen gelassen hat.“
2. **Geht Wiedergutmachen noch?** Ja: eine Entschuldigung ohne „aber“ und eine konkrete Tat, mit Termin. Nein (Kontakt abgebrochen, Mensch nicht mehr da): eine Werte-Handlung – du tust etwas, das zeigt, was dir wichtig ist.
3. **Wie bestrafe ich mich gerade selbst?** Eine Sache davon erlaubst du dir heute wieder. Statt dich zu beschimpfen: ein freundlicher Satz, wie zu einem guten Freund.
4. **Bewusst abschließen:** „Ich habe getan, was ich tun konnte.“ · „Ich habe etwas Schlechtes getan – ich bin nicht schlecht.“ · Wer will ich ab jetzt sein?

Erst handeln, dann zur Ruhe kommen: Ruhe ist nicht falsch. Bei einer berechtigten Schuld gehört die Wiedergutmachung aber zuerst dazu.

Wenn es nicht gleich klappt

Die Entschuldigung wurde nicht angenommen? Du hast deinen Teil getan – wie der andere reagiert, kannst du nicht steuern. Es fühlt sich nie genug an? Lies den Kasten unten. Der Mensch lebt nicht mehr oder der Kontakt ist abgebrochen? Dann ist die Werte-Handlung dein Weg. Du schämst dich zu sehr? Fang mit der kleinsten Form an: ein Satz, eine kurze Nachricht.

Was geprüft ist: Dass Wiedergutmachen Schuld senkt, zeigen kurze Experimente mit Kindern und mit Studierenden. Als Übung über eine Woche ist es noch nicht mit einer Vergleichsgruppe geprüft. **Sicherheit:** Nimm keinen Kontakt zu jemandem auf, der dir Gewalt angetan hat – und keinen, der der anderen Person schaden würde.

Wichtig: Schuldgefühle sind keine Krankheit. Seit Wochen fast täglich, mit Niedergeschlagenheit, oder musst du immer wieder kontrollieren oder nachfragen? Psychologisch abklären → Episode 9. Schuld nach Gewalt oder einem schlimmen Erlebnis: hol dir Unterstützung. Gedanken, dir etwas anzutun? Hol dir sofort Hilfe. Hier geht es um das Gefühl Schuld, nicht um die rechtliche Frage. Dazu: Episode 1: Schuldkognitionen prüfen · Episode 3: Entgegengesetztes Handeln.

Nur bei berechtigter Schuld. Kein Kontakt zu jemandem, der dir Gewalt angetan hat. Unsicher, ob du etwas falsch gemacht hast? Erst Episode 1.

Mein Schuldgefühle-Barometer zur Verlaufskontrolle · trag eine Zahl ein: 0 = gar nicht · 4 = sehr stark	**Tag 1**	**Tag 3**	**Tag 7**
1. Wie stark haben dich Schuldgefühle belastet?	3	3	2
2. Wie oft hast du gegrübelt, was du hättest anders machen sollen?	3	3	2
3. Wie sehr hast du dich selbst bestraft oder dir Schönes verboten?	3	2	2
4. Wie oft hast du dich entschuldigt oder nachgefragt, nur zur Beruhigung?	2	2	1
5. Wie sehr hast du etwas aufgeschoben, das du klären wolltest?	3	3	2
Summe (0–20)	14	13	9

0–6 eher leicht · 7–13 mittel · 14–20 stark

14 oder mehr? Schau dir Episode 9 an: Wann hilft ein Psychologe?

1 · Am 1. Tag: Was bedaure ich genau?

Ein Satz, ohne „aber“

Ich habe meinen Sohn angeschrien, weil er die Jacke liegen gelassen hat.

Schuld heute (0–10)

8

2 · Am 2. Tag: Geht Wiedergutmachen noch?

☑ **ja** → 3 Möglichkeiten, eine wählen, mit Termin ☐ **nein** → Werte-Handlung: Was zeigt, was mir wichtig ist?

Möglichkeit 1

beim Abendessen entschuldigen

Möglichkeit 2

Zettel in die Brotdose

Möglichkeit 3

Samstag zusammen Rad fahren

Gewählt (was und wann?)

1 – Mittwoch beim Abendessen · dazu 3 – Samstag

oder: Werte-Handlung

3 · Tag 3 bis 5: umsetzen

Meine Entschuldigung (vorher aufschreiben, ohne „aber“ – dann sagen oder schreiben)

Es tut mir leid, dass ich dich wegen der Jacke angeschrien habe, das war nicht in Ordnung.

Tag	**Was ich tue**	**Schuld vorher** 0–10	**Schuld nachher** 0–10
3	*beim Abendessen entschuldigt, ohne „aber“ – er hat genickt*	*8*	*5*
4	*Radtour für Samstag mit ihm geplant*	*5*	*5*
5	*Samstag zusammen Rad gefahren*	*5*	*3*

4 · Am 6. Tag: Wie bestrafe ich mich gerade selbst?

Womit bestrafe ich mich?

kein Lieblingsessen, keine Pause

Heute erlaube ich mir wieder:

mein Lieblingsessen

5 · Am 7. Tag: abschließen

Mein Abschluss-Satz

Ich habe etwas Schlechtes getan – ich bin nicht schlecht.

Wer will ich ab jetzt sein?

jemand, der auch mal laut wird – und es dann wieder in Ordnung bringt

Wiedergutmachen heißt nicht büßen. Erst handeln, dann zur Ruhe kommen.

Was hat am meisten geholfen?

die Entschuldigung ohne „aber“

Dazu: Episode 1: Schuldkognitionen prüfen · Episode 3: Entgegengesetztes Handeln

BEISPIEL

Nur bei berechtigter Schuld. Kein Kontakt zu jemandem, der dir Gewalt angetan hat. Unsicher, ob du etwas falsch gemacht hast? Erst Episode 1.

Mein Schuldgefühle-Barometer zur Verlaufskontrolle · trag eine Zahl ein: 0 = gar nicht · 4 = sehr stark	**Tag 1**	**Tag 3**	**Tag 7**
1. Wie stark haben dich Schuldgefühle belastet?			
2. Wie oft hast du gegrübelt, was du hättest anders machen sollen?			
3. Wie sehr hast du dich selbst bestraft oder dir Schönes verboten?			
4. Wie oft hast du dich entschuldigt oder nachgefragt, nur zur Beruhigung?			
5. Wie sehr hast du etwas aufgeschoben, das du klären wolltest?			
Summe (0–20)			

0–6 eher leicht · 7–13 mittel · 14–20 stark

14 oder mehr? Schau dir Episode 9 an: Wann hilft ein Psychologe?

1 · Am 1. Tag: Was bedaure ich genau?

Ein Satz, ohne „aber“

Schuld heute (0–10)

2 · Am 2. Tag: Geht Wiedergutmachen noch?

☐ **ja** → 3 Möglichkeiten, eine wählen, mit Termin ☐ **nein** → Werte-Handlung: Was zeigt, was mir wichtig ist?

Möglichkeit 1 **Möglichkeit 2** **Möglichkeit 3**

Gewählt (was und wann?)

oder: Werte-Handlung

3 · Tag 3 bis 5: umsetzen

Meine Entschuldigung (vorher aufschreiben, ohne „aber“ – dann sagen oder schreiben)

Tag	**Was ich tue**	**Schuld vorher** 0–10	**Schuld nachher** 0–10
3			
4			
5			

4 · Am 6. Tag: Wie bestrafe ich mich gerade selbst?

Womit bestrafe ich mich?

Heute erlaube ich mir wieder:

5 · Am 7. Tag: abschließen

Mein Abschluss-Satz

Wer will ich ab jetzt sein?

Wiedergutmachen heißt nicht büßen. Erst handeln, dann zur Ruhe kommen.

Was hat am meisten geholfen?

Dazu: Episode 1: Schuldkognitionen prüfen · Episode 3: Entgegengesetztes Handeln

Deine Mutter lebt im Pflegeheim, du besuchst sie zweimal in der Woche – und gehst trotzdem jedes Mal mit schlechtem Gewissen hinaus. Freunden sagst du ab, Nein zur Schwester fühlt sich unmöglich an, beim Abschied entschuldigst du dich zum dritten Mal. Mit dem **entgegengesetzten Handeln aus der Dialektisch-Behavioralen Therapie (DBT)** tust du genau das, was eine Fehlalarm-Schuld dir verbieten will: **Du gönnst dir etwas, sagst Nein oder lässt die nächste Entschuldigung weg.**

Nur bei einem Fehlalarm – nicht, wenn du wirklich jemandem geschadet hast. Ob deine Schuld ein Fehlalarm ist, prüfst du mit Episode 1. Hast du wirklich etwas falsch gemacht: Episode 2 (Wiedergutmachung).

Warum es sich hält

Eine Fehlalarm-Schuld gibt Befehle: Sag ab. Gönn dir nichts. Sag nicht Nein. Entschuldige dich noch einmal. Wer gehorcht, fühlt sich kurz ruhiger – aus Sicht der DBT lernt das Gefühl so aber nie, dass ohne Gehorsam nichts Schlimmes passiert. Schuld entsteht außerdem auch, wenn es dir besser geht als einem nahen Menschen. Bei pflegenden Angehörigen ging mehr Schuld mit weniger Freizeit und Unterstützung einher (ein Zusammenhang, kein Beweis). **Du bist damit nicht allein.**

Rauchmelder, der beim Toasten piept
jedes Mal alles stehen und liegen lassen – der Alarm bleibt laut

→

ernst nehmen, kurz nachschauen
nichts brennt? Dann kochst du weiter – und tust, was die Schuld verbieten will

So geht es – sieben Tage

1. **Was will die Schuld, dass ich tue?** Tag 1: Situation, Ergebnis aus Episode 1, Schuld 0–10 – und die Befehle der Schuld.
2. **Das Gegenteil tun – ganz,** in vier Stufen von leicht nach schwer: eine Stunde für mich → ein Nein → eine Entschuldigung weglassen → ein Abend mit Freunden. Ein Schritt pro Tag (Tag 2–6).
3. **Schuld 0–10** vorher, währenddessen und nachher eintragen. Bleib in der Situation, bis die Schuld etwas sinkt – und notiere, was wirklich passiert ist.
4. **Tag 7: Rückblick.** Was ist passiert, als ich nicht gehorcht habe? Welcher Wert steckt hinter meiner Schuld? **Für andere da zu sein, ist wertvoll. Du gehörst trotzdem dazu.**

Wenn es nicht gleich klappt

Die Schuld wird erst stärker? Das ist am Anfang normal – bleib, bis sie etwas sinkt. Nur halb gemacht? Beim nächsten Mal ganz, auch innerlich. Und wenn sie es dir übel nimmt? Einmal nachfragen ist in Ordnung, dreimal nicht. Vielleicht ist die Schuld doch berechtigt? Zurück zu Episode 1, dann ggf. Episode 2.

Ehrlich: Geprüft wurde das entgegengesetzte Handeln bei Schuld nur in einem kleinen Laborversuch mit 16 Menschen mit einer Borderline-Störung: Entgegengesetzt zu handeln schwächte Schuld und Scham stärker als passend zu handeln. Dass es bei Schuldgefühlen im Alltag hilft, ist noch nicht geprüft. Bei fast 200 pflegenden Angehörigen fühlten sich die weniger schuldig, denen Freizeit – oder die Pflege selbst – wichtig war (ein Zusammenhang, kein Beweis).

Wichtig: Schuldgefühle sind keine Krankheit. Seit Wochen fast täglich, mit Niedergeschlagenheit, oder musst du immer wieder kontrollieren oder nachfragen? Psychologisch abklären → Episode 9. Schuld nach Gewalt oder einem schlimmen Erlebnis: hol dir Unterstützung. Gedanken, dir etwas anzutun? Hol dir sofort Hilfe.

Mein Schuldgefühle-Barometer zur Verlaufskontrolle · trag eine Zahl ein: 0 = gar nicht · 4 = sehr stark	**Tag 1**	**Tag 3**	**Tag 7**
1. Wie stark haben dich Schuldgefühle belastet?	3	3	2
2. Wie oft hast du gegrübelt, was du hättest anders machen sollen?	3	3	2
3. Wie sehr hast du dich selbst bestraft oder dir Schönes verboten?	3	2	2
4. Wie oft hast du dich entschuldigt oder nachgefragt, nur zur Beruhigung?	2	2	1
5. Wie sehr hast du etwas aufgeschoben, das du klären wolltest?	3	3	2
Summe (0–20)	14	13	9

0–6 eher leicht · 7–13 mittel · 14–20 stark

14 oder mehr? Schau dir Episode 9 an: Wann hilft ein Psychologe?

Nur bei einem Fehlalarm – nicht, wenn du wirklich jemandem geschadet hast. (Prüfen: Episode 1 · wirklich etwas falsch gemacht: Episode 2)

Du gehörst trotzdem dazu. Für andere da zu sein, ist wertvoll.

Tag 1 · Meine Fehlalarm-Schuld

Situation: Nach dem Besuch im Heim gehe ich hinaus und fühle mich schuldig.

Ergebnis aus Episode 1: Fehlalarm – 2× pro Woche da, sie ist gut versorgt **Schuld (0–10):** 7

Was will die Schuld, dass ich tue? absagen · mir nichts gönnen · nicht Nein sagen · mich noch mal entschuldigen

Tag 1 · Meine Stufen: das Gegenteil – von leicht nach schwer

1 (leicht): eine Stunde nur für mich: schwimmen gehen

2: Nein, wenn die Schwester nach dem Sonntag fragt

3: beim Abschied „Bis Donnerstag" statt „Tut mir leid"

4 (schwer): Freitag mit Freunden essen statt 3. Besuch

Tag 2–6 · Das Gegenteil tun – ganz, auch innerlich (bleiben, bis die Schuld etwas sinkt)

Tag	Stufe	Was ich stattdessen getan habe	Schuld vorher	während	nachher	Was ist wirklich passiert?
2	1	eine Stunde schwimmen, Handy aus	5	4	2	gut getan – nichts Schlimmes passiert
3	2	Nein zur Schwester: diesen Sonntag nicht	6	5	3	Sie: „Dann gehe ich." Kein Streit.
4	3	beim Abschied „Bis Montag" statt „Tut mir leid"	6	4	3	Mama hat gewinkt
5	4	Freitag mit Freunden essen statt 3. Besuch	7	6	3	schöner Abend – Montag geht es ihr gut wie immer
6	4	Nachmittag mit einer Freundin im Café	5	4	2	leichter als am Freitag

Tag 7 · Rückblick

Was ist wirklich passiert, als ich nicht gehorcht habe?
Nichts Schlimmes. Ihr geht es wie vorher – ich habe mehr Kraft.

Welcher Wert steckt hinter meiner Schuld?
Mir ist meine Mutter wichtig – die 2 Besuche zeigen das schon.

Dazu Episode 1: Schuldkognitionen prüfen · Episode 2: Wiedergutmachung

BEISPIEL

Mein Schuldgefühle-Barometer zur Verlaufskontrolle · trag eine Zahl ein: 0 = gar nicht · 4 = sehr stark	**Tag 1**	**Tag 3**	**Tag 7**
1. Wie stark haben dich Schuldgefühle belastet?			
2. Wie oft hast du gegrübelt, was du hättest anders machen sollen?			
3. Wie sehr hast du dich selbst bestraft oder dir Schönes verboten?			
4. Wie oft hast du dich entschuldigt oder nachgefragt, nur zur Beruhigung?			
5. Wie sehr hast du etwas aufgeschoben, das du klären wolltest?			
Summe (0–20)			

0–6 eher leicht · 7–13 mittel · 14–20 stark

14 oder mehr? Schau dir Episode 9 an: Wann hilft ein Psychologe?

Nur bei einem Fehlalarm – nicht, wenn du wirklich jemandem geschadet hast. (Prüfen: Episode 1 · wirklich etwas falsch gemacht: Episode 2)

Du gehörst trotzdem dazu. Für andere da zu sein, ist wertvoll.

Tag 1 · Meine Fehlalarm-Schuld

Situation: _____

Ergebnis aus Episode 1: _____ **Schuld (0–10):** _____

Was will die Schuld, dass ich tue? _____

Tag 1 · Meine Stufen: das Gegenteil – von leicht nach schwer

1 (leicht): _____ **2**: _____

3: _____ **4** (schwer): _____

Tag 2–6 · Das Gegenteil tun – ganz, auch innerlich **(bleiben, bis die Schuld etwas sinkt)**

Tag	Stufe	Was ich stattdessen getan habe	Schuld vorher	während	nachher	Was ist wirklich passiert?
2						
3						
4						
5						
6						

Tag 7 · Rückblick

Was ist wirklich passiert, als ich nicht gehorcht habe?

Welcher Wert steckt hinter meiner Schuld?

Dazu Episode 1: Schuldkognitionen prüfen · Episode 2: Wiedergutmachung