

Verletzungsritual

NAME

Ich habe gehört, womit ich Dich in der Vergangenheit verletzt habe.
Ich anerkenne, dass ich Dich damit verletzt habe, auch in den Fällen,
in denen ich es nicht gewollt habe.
Es tut mir leid.

NAME.....

Ich sehe und höre, dass Du meine Verletzung anerkennst, und dass es Dir leid tut. Ich nehme das an
und es ist für mich jetzt in Ordnung.
Ich bin bereit, meine Verletzungen loszulassen.
Ich werde in Zukunft in Auseinandersetzungen auch nicht mehr auf sie zurückgreifen.
Befreit von dieser Last möchte ich mit Dir einen neuen Anfang machen.

c.: Hans Jellouschek
Lehrtherapeut, Paar- und Familientherapeut, Autor