



## Seelische Wunde heilen Die Schritte

Dein Opfer sein sehen.

**Wo warst du Opfer?**

Radikale Akzeptanz

**Welche Lernerfahrungen stecken in der vergangenen Situation?  
(ich bezogen, positiv formuliert, aktiv, zukunftsorientiert)  
Sie dich selbst in der Situation von außen. Was kannst du lernen?**

**Was willst du annehmen?  
Was willst du akzeptieren?**

## Ressourcen

Welche Ressourcen hast du inzwischen?

Wie wäre es verlaufen, wenn du diese Ressourcen damals schon gehabt hättest?

Was lehrt dich das Leben in dieser Situation?