

## Vergebungs-Test

Bist du im Frieden mit dir und allem, was dich umgibt?



## My Love – Workbook: Selbstliebe & Vergebung

Dieses Workbook begleitet dich Schritt für Schritt durch Fragen zu Selbstliebe, Eltern, Geschwistern, früheren und aktuellen Partner:innen sowie zur Selbstvergebung. Es gibt kein Richtig oder Falsch – es ist ein Spiegel für dich. Die Skala: 1 = trifft gar nicht zu, 5 = trifft voll zu.

### A. Selbstliebe & Selbstfürsorge

Frage	1	2	3	4	5
Ich gehe liebevoll mit mir um, wenn ich Fehler mache.	<input type="checkbox"/>				
Ich schenke mir bewusst kleine Momente der Freude.	<input type="checkbox"/>				
Ich erkenne meine Bedürfnisse und gebe ihnen Raum.	<input type="checkbox"/>				
Ich kann klar „Nein“ sagen, ohne Schuldgefühle zu haben.	<input type="checkbox"/>				
Ich erkenne meine Fortschritte und Stärken an.	<input type="checkbox"/>				
Ich behandle mich mit derselben Güte, wie ich eine:n Freund:in behandeln würde.	<input type="checkbox"/>				
Ich vertraue meinem Körper und seinen Signalen.	<input type="checkbox"/>				
Ich gehe achtsam mit meiner Energie um.	<input type="checkbox"/>				
Ich lobe mich selbst für kleine Erfolge.	<input type="checkbox"/>				
Ich schenke meinem inneren Kind liebevolle Aufmerksamkeit.	<input type="checkbox"/>				
Ich erlaube mir, Freude ohne schlechtes Gewissen zu erleben.	<input type="checkbox"/>				

Notizen:

---



---

## B. Innerer Kritiker & Selbstakzeptanz

Frage	1	2	3	4	5
Ich nehme mich an, auch wenn ich nicht perfekt bin.	<input type="checkbox"/>				
Ich erkenne selbstkritische Gedanken und lasse sie los.	<input type="checkbox"/>				
Ich vertraue darauf, dass ich liebenswert bin.	<input type="checkbox"/>				
Ich vergleiche mich nicht ständig mit anderen.	<input type="checkbox"/>				
Ich kann über meine Schwächen schmunzeln.	<input type="checkbox"/>				
Ich erlaube mir, Mensch zu sein – mit Licht- und Schattenseiten.	<input type="checkbox"/>				
Ich erkenne, wann mein Kritiker übertreibt.	<input type="checkbox"/>				
Ich kann liebevoll mit meinen „Fehlern“ sprechen.	<input type="checkbox"/>				
Ich schaffe Raum zwischen mir und meinem inneren Kritiker.	<input type="checkbox"/>				
Ich spüre mehr Milde als Härte im Umgang mit mir selbst.	<input type="checkbox"/>				
Ich kann Stolz empfinden, auch wenn nicht alles perfekt ist.	<input type="checkbox"/>				

Notizen:

---



---

## C. Beziehung zu Mutter

Frage	1	2	3	4	5
Ich sehe meine Mutter als Mensch mit eigener Geschichte.	<input type="checkbox"/>				
Ich halte nicht an alten Vorwürfen fest.	<input type="checkbox"/>				



Andrea Engel Seminare  
Rühlweg 22, 94538 Fürstenstein  
seminare@andrea-engel.de  
www.andrea-engel-seminare.de  
Tel. 0157 87511808

- |   |                          |                          |                          |                          |                          |
|---|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| Ich habe eine gesunde Nähe-Distanz-Balance gefunden.            | <input type="checkbox"/> |
| Ich kann dankbar sein, ohne Verletzungen zu leugnen.            | <input type="checkbox"/> |
| Ich erkenne, dass ihre Erfahrungen ihr Verhalten geprägt haben. | <input type="checkbox"/> |
| Ich spüre weniger Groll als früher.                             | <input type="checkbox"/> |
| Ich kann heute selbst entscheiden, wie viel Kontakt mir guttut. | <input type="checkbox"/> |
| Ich erkenne, was ich Positives von ihr mitbekommen habe.        | <input type="checkbox"/> |
| Ich bin frei von dem Zwang, ihr gefallen zu müssen.             | <input type="checkbox"/> |
| Ich fühle mich innerlich unabhängiger von ihr.                  | <input type="checkbox"/> |
| Ich kann vergeben, ohne zu vergessen.                           | <input type="checkbox"/> |

Notizen:

---

---

#### D. Beziehung zu Vater

- | Frage   | 1                        | 2                        | 3                        | 4                        | 5                        |
|---|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| Ich sehe meinen Vater als Mensch mit Stärken und Schwächen. | <input type="checkbox"/> |
| Ich habe inneren Frieden gefunden – unabhängig von ihm.     | <input type="checkbox"/> |
| Ich kann ihn würdigen, ohne mich klein zu machen.           | <input type="checkbox"/> |
| Ich gehe meinen eigenen Weg, frei von seiner Erwartung.     | <input type="checkbox"/> |
| Ich kann alte Enttäuschungen loslassen.                     | <input type="checkbox"/> |

- |   |                          |                          |                          |                          |                          |
|---|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| Ich fühle mich leichter, wenn ich nicht an alte Konflikte denke.  | <input type="checkbox"/> |
| Ich kann sein Verhalten besser einordnen.                         | <input type="checkbox"/> |
| Ich bin frei von dem Wunsch, es ihm immer recht machen zu müssen. | <input type="checkbox"/> |
| Ich erkenne, was er mir dennoch gegeben hat.                      | <input type="checkbox"/> |
| Ich spüre weniger Abhängigkeit von seiner Anerkennung.            | <input type="checkbox"/> |
| Ich kann mit ihm in Kontakt treten, ohne mich zu verlieren.       | <input type="checkbox"/> |

Notizen:

---



---

### E. Beziehung zu Geschwistern

- | Frage   | 1                        | 2                        | 3                        | 4                        | 5                        |
|---|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| Ich erkenne meine Geschwister als eigenständige Menschen.           | <input type="checkbox"/> |
| Alte Rivalität spielt heute keine große Rolle mehr.                 | <input type="checkbox"/> |
| Ich halte keine dauerhaften Vorwürfe fest.                          | <input type="checkbox"/> |
| Ich kann Mitgefühl für ihre Herausforderungen empfinden.            | <input type="checkbox"/> |
| Ich fühle mich frei in meiner Geschwisterrolle.                     | <input type="checkbox"/> |
| Ich kann Nähe oder Abstand finden, ohne Schuldgefühle.              | <input type="checkbox"/> |
| Ich sehe, dass wir alle unterschiedlich geprägt sind.               | <input type="checkbox"/> |
| Ich erkenne, dass wir trotz Unterschieden verbunden bleiben können. | <input type="checkbox"/> |

Ich kann Verletzungen ansprechen, ohne sie eskalieren zu lassen.

Ich habe Frieden mit meiner Position in der Familie.

Ich spüre weniger Vergleich und Konkurrenz.

Notizen:

---



---

### F. Frühere Partner:innen

Frage	1	2	3	4	5
Ich habe aus früheren Beziehungen gelernt.	<input type="checkbox"/>				
Ich halte nicht an Schuld- oder Opfergeschichten fest.	<input type="checkbox"/>				
Ich wünsche meinen Ex-Partner:innen innerlich Frieden.	<input type="checkbox"/>				
Ich erkenne meinen Anteil an früheren Dynamiken.	<input type="checkbox"/>				
Ich kann vergangene Verletzungen loslassen.	<input type="checkbox"/>				
Ich fühle mich frei für neue Beziehungen.	<input type="checkbox"/>				
Ich erkenne, was mir in Partnerschaft wirklich wichtig ist.	<input type="checkbox"/>				
Ich spüre weniger Bitterkeit als früher.	<input type="checkbox"/>				
Ich kann auf vergangene Liebe ohne Schmerz zurückblicken.	<input type="checkbox"/>				
Ich habe den Mut, neue Bindungen einzugehen.	<input type="checkbox"/>				
Ich erkenne Muster, die ich verändern möchte.	<input type="checkbox"/>				

Notizen:

---



---

## G. Aktuelle Partnerschaft

Frage	1	2	3	4	5
Ich spreche offen über meine Bedürfnisse.	<input type="checkbox"/>				
Wir tragen Konflikte aus, ohne dauerhaft verletzt zu bleiben.	<input type="checkbox"/>				
Ich kann meinem Partner/ meiner Partnerin vergeben.	<input type="checkbox"/>				
Wir wachsen gemeinsam – ohne Perfektion.	<input type="checkbox"/>				
Ich fühle mich sicher, gesehen und respektiert.	<input type="checkbox"/>				
Ich kann Nähe zulassen und Grenzen wahren.	<input type="checkbox"/>				
Wir finden nach Streit wieder zueinander.	<input type="checkbox"/>				
Ich erlebe Liebe als tägliche Entscheidung.	<input type="checkbox"/>				
Wir unterstützen uns gegenseitig in unseren Träumen.	<input type="checkbox"/>				
Wir achten auf gemeinsame Rituale, die uns verbinden.	<input type="checkbox"/>				
Ich fühle mich in unserer Beziehung frei und getragen.	<input type="checkbox"/>				
Ich vertraue darauf, dass wir Schwierigkeiten gemeinsam bewältigen können.	<input type="checkbox"/>				

Notizen:

---



---

## H. Selbstvergebung

Frage	1	2	3	4	5
Ich kann mir vergangene Fehler vergeben.	<input type="checkbox"/>				
Ich erkenne, dass ich nach bestem Wissen gehandelt habe.	<input type="checkbox"/>				



Andrea Engel Seminare  
Rühlweg 22, 94538 Fürstenstein  
seminare@andrea-engel.de  
www.andrea-engel-seminare.de  
Tel. 0157 87511808

- |  |                          |                          |                          |                          |                          |
|--|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| Ich bestrafe mich nicht länger für Vergangenes.                  | <input type="checkbox"/> |
| Ich spreche liebevoll mit mir, wenn Scham auftaucht.             | <input type="checkbox"/> |
| Ich übernehme Verantwortung, ohne mich abzuwerten.               | <input type="checkbox"/> |
| Ich spüre Frieden, wenn ich an frühere Fehler denke.             | <input type="checkbox"/> |
| Ich kann meine Vergangenheit annehmen, ohne sie zu idealisieren. | <input type="checkbox"/> |
| Ich erkenne meine Entwicklungsschritte.                          | <input type="checkbox"/> |
| Ich fühle mich heute mehr frei von alten Lasten.                 | <input type="checkbox"/> |
| Ich vertraue mir, dass ich neue Wege gehen darf.                 | <input type="checkbox"/> |
| Ich erkenne, dass ich mich immer wieder neu entscheiden darf.    | <input type="checkbox"/> |

Notizen:

---

---



Andrea Engel Seminare  
Rühlweg 22, 94538 Fürstenstein  
seminare@andrea-engel.de  
www.andrea-engel-seminare.de  
Tel. 0157 87511808

## Auswertung & Reflexion

Trage hier deine Ergebnisse pro Bereich ein:

Bereich	Punkte
Selbstliebe & Selbstfürsorge	___ / ___
Innerer Kritiker & Selbstakzeptanz	___ / ___
Mutter	___ / ___
Vater	___ / ___
Geschwister	___ / ___
Frühere Partner:innen	___ / ___
Aktuelle Partnerschaft	___ / ___
Selbstvergebung	___ / ___

Reflexionsfragen:

- Welche Aussagen haben dich am meisten berührt?
  
- Mit wem aus deiner Familie bist du noch innerlich stark verbunden?
  
- Welche kleine Handlung der Selbstliebe möchtest du ausprobieren?
  
- Was würdest du dir heute selbst vergeben?
  
- Welches Ritual fühlte sich für dich besonders stimmig an?

## Auswertung

Auswertung – My Love Selbstliebe & Vergebung

### **A. Selbstliebe & Selbstfürsorge (11–55 Punkte)**

Schon gut (41–55 Punkte): Du bist liebevoll im Umgang mit dir selbst. Fehler bedeuten für dich keine Katastrophe, sondern sind Teil des Lernens. Du erkennst deine Bedürfnisse und kannst dir erlauben, ihnen Raum zu geben. Es gelingt dir, Grenzen zu setzen, ohne sofort Schuldgefühle zu haben. Selbstzweifel sind zwar manchmal noch da, aber sie haben keine Macht mehr über dein Leben. Hier braucht es keine tiefe Arbeit mehr. Es ist sinnvoll, diese Haltung zu pflegen und dich regelmäßig an deine Selbstfürsorge zu erinnern.

Auf gutem Weg (26–40 Punkte): Du kümmerst dich phasenweise gut um dich, doch in Stresssituationen oder wenn andere Erwartungen haben, vergisst du dich noch zu oft. Manchmal sagst du „Ja“, obwohl du „Nein“ meinst. Du spürst, dass Selbstliebe wichtig ist, aber sie ist noch nicht in allen Lebensbereichen selbstverständlich. Jetzt helfen kleine Rituale im Alltag, die dich stabilisieren. Täglich ein paar Minuten bewusst innehalten, dir Anerkennung geben, Vergebungsarbeit mit dir selbst und Seminare zu Selbstliebe können dich stärken.

Tief hinschauen (11–25 Punkte): Wenn es dir schwerfällt, liebevoll mit dir zu sein, ist das meist ein Hinweis auf alte Muster, die dir sagen, dass du nicht wichtig bist oder dass deine Bedürfnisse zu viel sind. Oft steckt Scham dahinter oder die Angst, abgelehnt zu werden, wenn du dich zeigst. Diese innere Haltung kostet Kraft und blockiert deine Freude. Hier ist es wertvoll, dich begleiten zu lassen. Eine Familienaufstellung kann zeigen, welche Lasten oder Erwartungen du übernommen hast. Vergebungsarbeit an dir selbst hilft dir, dich innerlich von Schuld und alten Stimmen zu lösen. So kannst du Schritt für Schritt lernen, dich selbst anzunehmen und frei zu leben.

---

### **B. Innerer Kritiker & Selbstakzeptanz (11–55 Punkte)**

Schon gut (41–55 Punkte): Du gehst freundlich mit dir um und kannst deine Schwächen akzeptieren. Der innere Kritiker hat wenig Macht. Du weißt, dass du liebenswert bist, auch wenn nicht alles perfekt läuft. Du vergleichst dich kaum mit anderen und kannst dich über deine Fortschritte freuen. Es ist wichtig, diese Milde zu bewahren und dich regelmäßig daran zu erinnern, wie weit du gekommen bist.

Auf gutem Weg (26–40 Punkte): Der innere Kritiker meldet sich noch regelmäßig, besonders in Stress oder wenn du Neues wagst. Doch du kannst ihn schon manchmal

stoppen und weißt, dass er nicht die Wahrheit ist. Es gelingt dir gelegentlich, dich selbst mit freundlichen Augen zu sehen. Jetzt helfen bewusste Selbstmitgefühlsübungen und Vergebungsarbeit, um die alten Stimmen mehr loszulassen. Auch eine Familienaufstellung kann zeigen, woher diese inneren Sätze stammen.

Tief hinschauen (11–25 Punkte): Wenn der Kritiker laut und ständig präsent ist, steckt oft ein altes Trauma dahinter: Sätze aus der Kindheit wie „Du bist nicht gut genug“ oder „Du musst perfekt sein, um geliebt zu werden“. Diese Stimmen blockieren Lebensfreude und Selbstvertrauen. Hier lohnt es sich, tiefer zu schauen. Mit Begleitung, innerer Kind-Arbeit, Vergebungsritualen und Aufstellungen kannst du dich von diesen Stimmen lösen und mehr innere Freiheit finden.

---

### **C. Beziehung zur Mutter (11–55 Punkte)**

Schon gut (41–55 Punkte): Du kannst deine Mutter als Mensch sehen, mit Licht und Schatten. Du bist frei, eigene Entscheidungen zu treffen, ohne Schuld oder Scham. Dankbarkeit ist möglich, ohne dass du Verletzungen verleugnest. Hier gibt es nichts Wesentliches mehr zu tun, außer diese Freiheit und Klarheit zu bewahren.

Auf gutem Weg (26–40 Punkte): Es gibt noch Ambivalenz. Manchmal spürst du Nähe und Dankbarkeit, dann wieder Schuld oder Distanz. Doch du kannst das wahrnehmen und benennen. Hier helfen Vergebungsarbeit und Familienaufstellungen, um deine Position als Kind klarer zu fühlen und Schuldgefühle loszulassen.

Tief hinschauen (11–25 Punkte): Wenn hier viele Punkte fehlen, ist die Beziehung noch voller Schmerz, Vorwürfe oder Schuld. Oft steckt ein Loyalitätskonflikt dahinter: Du fühlst dich verantwortlich für ihre Gefühle oder ihr Leben. Eine Aufstellung kann helfen, das klar zu trennen. Vergebungsarbeit ermöglicht, dich von Schuld zu befreien und das Leben in die eigene Hand zu nehmen.

---

### **D. Beziehung zum Vater (11–55 Punkte)**

Schon gut (41–55 Punkte): Du kannst deinen Vater würdigen, ohne dich kleinzumachen. Du erkennst seine Stärken und Schwächen, ohne sie auf dich zu beziehen. Dein Weg ist frei von Abhängigkeit. Es reicht, diese Haltung zu pflegen und dankbar zu sein, dass Frieden eingekehrt ist.

Auf gutem Weg (26–40 Punkte): Es gibt Momente von Anerkennung und Dankbarkeit, aber auch noch Ärger oder Enttäuschung. Du bist nicht mehr so abhängig, aber spürst noch

Spannung. Hier können Vergebungsarbeit und Aufstellungen helfen, dich innerlich zu lösen und Frieden zu finden.

Tief hinschauen (11–25 Punkte): Wenn die Beziehung noch voller Wut oder Enttäuschung ist, fehlt dir vielleicht die Anerkennung, die du gebraucht hättest. Du suchst diese unbewusst noch bei anderen. Hier lohnt sich die Arbeit mit Aufstellungen und Vergebung, um dich aus dieser Abhängigkeit zu befreien und in deine eigene Kraft zu kommen.

---

### **E. Geschwister (11–55 Punkte)**

Schon gut (41–55 Punkte): Du bist in Frieden mit deinen Geschwistern. Rivalität spielt keine Rolle mehr, du kannst Unterschiede akzeptieren. Hier braucht es keine tiefe Arbeit mehr.

Auf gutem Weg (26–40 Punkte): Alte Themen kommen noch hoch, aber du kannst sie einordnen. Mal gibt es Nähe, mal Distanz. Hilfreich sind Vergebungsarbeit und Aufstellungen, die die Geschwister auf ihre Plätze stellen. So entsteht mehr Gelassenheit.

Tief hinschauen (11–25 Punkte): Wenn Rivalität, alte Verletzungen oder Rollenfixierungen noch sehr wirken, bindet dich das an die Vergangenheit. Hier helfen Familienaufstellungen und bewusste Abgrenzung, damit jede und jeder seinen Platz bekommt.

---

### **F. Frühere Partner:innen (11–55 Punkte)**

Schon gut (41–55 Punkte): Du kannst auf vergangene Beziehungen zurückblicken, ohne Schmerz oder Bitterkeit. Du siehst, was du gelernt hast, und bist frei für Neues. Es reicht, diese Klarheit zu bewahren.

Auf gutem Weg (26–40 Punkte): Du bist innerlich schon freier, doch einzelne Verletzungen oder Vorwürfe sind noch da. Abschlussrituale und Vergebungsarbeit helfen, letzte Fäden zu lösen.

Tief hinschauen (11–25 Punkte): Wenn du noch stark mit Ex-Partnern verstrickt bist, hält dich das in der Vergangenheit fest. Schuld, Groll oder Sehnsucht rauben dir Energie. Hier sind Vergebungsarbeit und Aufstellungen hilfreich, um die Bindungen zu lösen und frei für Neues zu werden.

---

### **G. Aktuelle Partnerschaft (12–60 Punkte)**

Schon gut (45–60 Punkte): Du erlebst eine tragfähige, liebevolle Beziehung. Nähe und Distanz sind in Balance. Vertrauen ist da. Es reicht, die gemeinsame Basis zu pflegen.

Auf gutem Weg (30–44 Punkte): Es gibt gute Ansätze, aber auch noch Streit oder Unsicherheit. Du merkst, dass alte Muster in Stressmomenten auftauchen. Hier helfen Paarrituale, Vergebungsarbeit und Aufstellungen, um die Dynamik zu klären.

Tief hinschauen (12–29 Punkte): Wenn hier viele Punkte fehlen, gibt es große Unsicherheit, Rückzug oder Eskalationen. Oft wirken alte Verlust- oder Bindungsängste. Eine Begleitung ist hier sehr sinnvoll. Aufstellungen und Vergebungsarbeit helfen, alte Muster zu lösen und echte Nähe zu ermöglichen.

---

### **H. Selbstvergebung (11–55 Punkte)**

Schon gut (41–55 Punkte): Du kannst dir selbst Fehler verzeihen und spürst Frieden mit deiner Vergangenheit. Verantwortung statt Schuld ist dein Leitfaden. Hier reicht es, diese Haltung zu bewahren.

Auf gutem Weg (26–40 Punkte): Du bist milder mit dir geworden, doch einzelne Themen schmerzen noch. Scham ist nicht mehr alles bestimmend, aber taucht manchmal auf. Hier helfen Vergebungsrituale, liebevolle Begleitung und Selbstannahme.

Tief hinschauen (11–25 Punkte): Wenn du dir schwer vergeben kannst, bist du noch stark an Scham und Selbstvorwürfe gebunden. Das blockiert deine Lebenskraft. Hier helfen Vergebungsarbeit, innere Kind-Arbeit und Aufstellungen, um die Vergangenheit loszulassen und Frieden zu finden.

---

### **Gesamtauswertung**

Gesamtsumme 300–380 Punkte: Du bist weit auf deinem Weg. Viele Themen sind in Frieden. Es geht darum, deine Kraft bewusst für dein Leben und deine Beziehungen zu nutzen.

Gesamtsumme 200–299 Punkte: Du bist auf einem guten Weg, manches ist schon gelöst, anderes braucht noch Aufmerksamkeit. Mit Ritualen, Selbstliebe-Übungen und gezielten Seminaren kannst du dich stabilisieren.



Andrea Engel Seminare  
Rühlweg 22, 94538 Fürstenstein  
seminare@andrea-engel.de  
www.andrea-engel-seminare.de  
Tel. 0157 87511808

Gesamtsumme unter 200 Punkte: Hier wirken noch starke alte Muster: Trauma, Verlustangst oder Bindungsunsicherheit. Es lohnt sich sehr, tiefer zu schauen – mit Familienaufstellungen, Vergebungsarbeit und Begleitung. Das bringt dir Freiheit, innere Ruhe und die Möglichkeit, dich neu einzulassen – auf dich selbst und auf Beziehungen.

### **Dein nächster Schritt**

Vielleicht hast du beim Beantworten der Fragen gespürt, dass es in dir Themen gibt, die noch mehr Aufmerksamkeit, Heilung oder Frieden brauchen. Oft ist es nicht leicht, diesen Weg ganz allein zu gehen.

Mein Seminar „My Love – Selbstliebe & Vergebung“ öffnet dir einen geschützten Raum, in dem du mit liebevollen Übungen zur Selbstannahme, mit Vergebungsarbeit und Ritualen in deine eigene Kraft zurückfinden kannst. Dieses Jahr gibt es zwei Gelegenheiten, dabei zu sein: vom 23. bis 30. November auf Kreta und am 18.–19. Oktober in Fürstenstein.

Ein weiterer Herzensweg, den ich begleite, sind die Familienaufstellungen. In einer Aufstellung können verborgene Dynamiken sichtbar werden, die oft unbewusst unser Leben steuern. Heilung geschieht, wenn Ordnung, Zugehörigkeit und Liebe wieder ihren Platz finden. Du kannst dabei auch als Stellvertreter:in teilnehmen und erst einmal erleben, wie tief und bewegend diese Arbeit wirkt.

Wenn du spürst, dass jetzt der richtige Moment ist, dich dir selbst zuzuwenden und Altes loszulassen, lade ich dich von Herzen ein, dich zu melden. Schreibe mir gerne direkt eine E-Mail an [seminare@andrea-engel.de](mailto:seminare@andrea-engel.de). Weitere Informationen findest du auch auf meiner Website: [www.andrea-engel-seminare.de](http://www.andrea-engel-seminare.de).