

Einen Triumphbogen zur Freiheit bauen



GROLL

„ein Gefühl, dass ich ungerecht behandelt
worden bin“



Spalte I

- Leute

- Institutionen

- Vorschriften

Mutter, Vater, Bruder, Schwester, Sohn, Tochter, Ehemann (aktuell oder ex), Ehefrau (aktuell oder ex), Chef, Mitarbeiter, Angestellter, dieser Anwalt, der Richter, das Justizsystem, die Gläubiger der Polizei, die Steuerverwaltung, die Kirche , religiöse Gruppen / Menschen, Politiker, bestimmte Gesetze / Vorschriften, strenge Ehrlichkeit, Monogamie, Alkoholismus, AA-Slogans, Oldtimer-Besserwisser, Nachbarn



Spalte II

DER GRUND

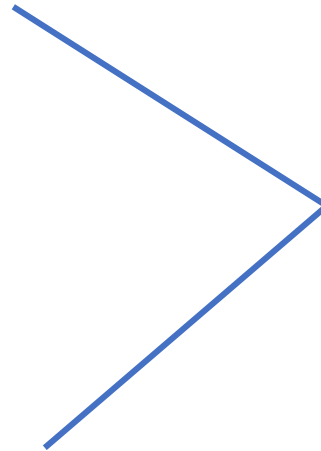
- Was sie mir / anderen angetan haben
- Was sie zu mir / anderen gesagt haben
- Wie sie sind / handeln
- Wofür sie stehen



Spalte III

„Verletzt bei mir ...“

- Selbstachtung
- Sicherheit (€)
- Ehrgeiz
- Persönliche Beziehungen
- Sexuelle Beziehungen



Spalte IV

- Meine Fehler

- Mein Unrecht

- Mein Mangel

- Meine Schuld

Wo war ich:

- Egoistisch
- Unehrlich
- Selbstsüchtig
- Verängstigt



Ich bin verärgert über

Grund

1.	
2.	
3.	
4.	
5.	
6.	
7.	
8.	
9.	
10.	
11.	
12.	

Beeinflusst meine
Sicherheit,
Selbstachtung, Ehrgeiz,
persönliche u. sexuelle
Beziehungen

Wo war ich egoistisch, unehrlich, selbstsüchtig und verängstigt
gewesen? Wo war ich schuld? Was war mein Fehler? Was war
meine Schuld? Wo habe ich mich geirrt?

1.	
2.	
3.	
4.	
5.	
6.	
7.	
8.	
9.	
10.	

Grollgebet

(BB. S. 77)

Gott, gebe mir die Bereitschaft zu erkennen, dass die Menschen, die mir Unrecht getan haben, vielleicht seelisch krank waren. Gott, helfe mir, ihnen gegenüber die gleiche Toleranz, das gleiche Mitleid und Geduld aufzubringen, die ich gern einem kranken Freund gewähren würde. Gott, das ist ein kranker Mensch. Wie kann ich ihm helfen? Gott, bewahre mich davor, ärgerlich zu werden. Dein Wille geschehe.

