

Ich entscheide mich dafür „Schöpfer“ zu werden

Abwendung von der „Opferrolle“ als Lebensplan



Foto: © 123RF, bendix100wasser

Wie wird man eigentlich Opfer?

- Schmerz ist unvermeidlich, **Leiden ist freiwillig**
- „Shit is happend“ das Leben kann grausam sein
- Wer Schuldige sucht, geht in die Opferrolle
- Es ist eine **aktive Handlung** sich in dieser Opferrolle einzunisten



Foto: © 123RF, bendix100wasser

Was tun (als) Opfer



Foto: © 123RF, bendix100wasser

- Katastrophisieren
- Ärgern, streiten, Schuldzuweisungen
- Selbstmitleid, Neid, Hilflosigkeit, Ungeduld, Erschöpfung
- Wunsch nach Kontrolle und Gerechtigkeit
- Suchtverhalten, Nörgelei, Enttäuschung und Eifersucht
- **Ok – viel Spaß dabei für den Rest des Lebens!**

Hat es Vorteile Opfer zu sein?

- Ich übergebe anderen die Macht über mich und brauche nicht selbst die Regie übernehmen
- Hände in den Schoß legen, die Täter sind ja Schuld
- Zuwendung, Trost, Mitleid, einfordern, ggf. Sekundanten, Beschützer suchen, der für mich kämpft
- Ich bin der Gute und moralische Sieger
- Ich habe Anspruch auf Entschädigung oder „Trostpreis“



Foto: © 123RF, bendix100wasser

Für sich selbst Verantwortung übernehmen



Foto: © Bendix Landmann

- Der Täter hat die Schamgefühle der Opfer in seiner Rechnung
- Niemand ist Schuld wenn es mir schlecht geht – nur ich kann das ändern
- Veränderung zulassen
- Ich springe über meinen Schatten

5 Schritte aus der Opferrolle

1. Ich bin Schöpfer meiner Situation
2. Ich anerkenne was jetzt ist
3. Ich beende Verurteilung von mir selbst, Anderen, Politiker, den Nachbarn etc.
4. Ich bejahe meine Gefühle und nehme sie an
5. Ich treffe eine neue Wahl, ich mache Frieden mit meiner Vergangenheit, von Verurteilung zu Vergebung



Foto: © 123RF, bendix100wasser

Ich bin Schöpfer meiner Situation



Foto: © 123RF, bendix100wasser

- Ich habe mir meine Lebenssituation selbst erschaffen
- Ich habe mir meine Erkrankung, meinen Beruf, meine Abhängigkeit, mein Krebs, meine Angst meine Panik selbst gemacht

Ich anerkenne was jetzt ist!

- So wie ich bin will ich Anerkennung
- So wie ich leide brauche ich Trost
- So wie es ist stehe ich im Nebel, ich suche Orientierung oder einen Weg
- Ich erlaube mir Hilfe und Unterstützung anzunehmen



Foto: © 123RF, bendix100wasser

Ich beende Verurteilungen!



Foto: © 123RF, bendix100wasser

- Ich möchte keine Rechenschaft
- Ich lebe mein Leben, Andere sollen ihres leben
- Es gibt keine Schuldigen außer ich benötige so etwas

Ich bejahe meine Gefühle

- Ich äußere meine Bedürfnisse die ich habe
- Ich werde lernen mich zu schützen
- Ich möchte satt werden
- Ich möchte geliebt werden und Liebe geben



Foto: © 123RF, bendix100wasser

Ich treffe eine neue Wahl



- Ich wende mich ab von Menschen die mir nicht gut tun
- Von verurteilen von Menschen, hin zu vergeben und verzeihen
- Ich mache meinen Frieden mit meiner Vergangenheit und den Schuldvorwürfen

Foto: © 123RF, bendix100wasser

Ich entscheide mich dafür „Schöpfer“ zu werden

Die Abwendung von der Opferrolle in meinem Leben



Foto: © 123RF, bendix100wasser