

Arbeitsblatt – Kurs 4 | Modul 4: Schuldgefühle nach dem Tod des Partners



Dieses Arbeitsblatt hilft dir, Schuldgefühle zu sortieren und zu entlasten.

HELGA ♥ GIESCHEN

1. Welche Schuldgedanken tauchen bei mir immer wieder auf?
2. Warum glaube ich, verantwortlich zu sein?

3. Was hätte ich realistisch beeinflussen können – und was nicht?

4. Welche Verantwortung trug mein Partner selbst?

5. Ist meine Schuld eher Ausdruck von Liebe, Ohnmacht oder Verzweiflung?

Abschluss: Was würde ich mir selbst heute liebevoll sagen?

