

1. Wenn ich an meinen „Rucksack“ denke: Welcher Stein fühlt sich im Moment am Schwersten an?
2. Hab ich schon einmal erlebt, dass Vergebung – auch ohne Versöhnung – mir innerlich Freiheit geschenkt hat?
3. In welchen Situationen fällt es mir besonders schwer, „die Rechnung nicht immer wieder neu aufzumachen“?
4. Wenn eine Last wirklich leichter würde: Wofür hätte ich wieder mehr Raum oder Energie in meinem Leben?
5. Wie erlebe ich es, selbst um Vergebung zu bitten – und was fällt mir dabei schwer und was ist dabei vielleicht auch befreiend?