

Schuld-Scham-Gewissenscheck

Ordne das Gefühl ein und wähle eine verhältnismäßige Verantwortung.

1. Was ist konkret geschehen?

2. Welcher eigene Wert ist betroffen?

3. Welcher reale Schaden oder welche Wirkung entstand?

4. Schuld, Scham oder fremde Erwartung?

5. Was lag in meiner Kontrolle?

6. Meine faire Entschuldigung ohne Rechtfertigung

7. Passende Reparatur und Verhaltensänderung

8. Wenn ich fair gehandelt habe: meine Grenze

Wichtig: Dieses Arbeitsblatt unterstützt die persönliche Einordnung. Es ersetzt keine medizinische, psychotherapeutische, rechtliche oder sicherheitsbezogene Beratung.

Stand: 1. August 2026 · Nur für den persönlichen Gebrauch.