

Kurzer „Beichtspiegel“ oder „Gewissenspiegel“

1. Gebot – Ich bin der Herr, dein Gott

- Ich habe mich nicht genügend über die Gebote Gottes informiert, sodass ich in manchen Dingen nicht wusste, dass dies Sünde ist.
- Ich wollte selbst bestimmen, was richtig und falsch ist (jedoch gegen Gottes Wort).
- Ich habe nie / oder: zu wenig gebetet.
- Ich habe (früher) nicht an Gott geglaubt.
- Ich habe Aberglaube / Okkultismus / Spiritismus betrieben.
- Ich habe die Kommunion empfangen, ohne vorher schwere Sünden gebeichtet zu haben.
- Ich habe bei einer früheren Beichte bewusst eine schwere Sünde verschwiegen.
- Ich bin aus der Kirche ausgetreten.

2. Gebot – Heilige Namen und Dinge

- Ich habe geflucht.
- Ich habe über heilige Namen / Dinge / Orte / gläubige Menschen gespottet / Witze gemacht.
- Ich habe grundlos / oder: falsch geschworen.

3. Gebot – Sonntag und Feiertage

- Ich bin an Sonntagen / Feiertagen nicht in die Messe gegangen.
- Ich habe an diesen Tagen unnötig schwer gearbeitet.

4. Gebot – Eltern, Familie, Vorgesetzte

- Ich war lieblos / nicht hilfsbereit zu Eltern / Kindern / Familie / Vorgesetzten in der Arbeit.
- Ich war bequemlich / nachlässig bei meinen Pflichten.

8. Gebot – Wahrheit und Lüge

- Ich habe gelogen.
- Ich habe andere betrogen (auch: staatliche Leistungen / Versicherungsbetrug / ...).
- Ich habe andere falsch beschuldigt / Unwahres über sie erzählt.
- Ich habe die Wahrheit verschwiegen, wo ich sie hätte sagen sollen.
- Ich habe Geheimnisse verraten.
- Ich habe unsichere Gerüchte verbreitet.

5. Gebot – Umgang mit dem Nächsten

- Ich habe anderen wehgetan / war gewalttätig.
- Ich habe andere verspottet / beschimpft.
- Ich war schadenfroh / zornig / launisch.
- Ich war egoistisch / dickköpfig / ungeduldig.
- Ich war eingebildet / arrogant / überheblich.

- Ich habe anderen nicht verziehen / konnte nicht nachgeben / ich habe hart über andere geurteilt.
- Ich habe anderen Böses gewünscht / sie gehasst.
- Ich habe Schlechtes über andere weiter erzählt.
- Ich habe über andere gelästert / gespottet.
- Ich habe andere zur Sünde verführt (z.B.: zum Stehlen, zum Lügen, ...).
- Ich habe anderen in Notsituationen nicht geholfen.
- Ich habe abgetrieben / war an der Entscheidung beteiligt.
- Ich habe meiner Gesundheit geschadet durch unmäßiges Essen / durch Betrinken ...

6. und 9. Gebot – Sexualität

- Ich habe pornographische Bilder/Filme geschaut
- Ich habe Anzügliches geredet (z.B. Witze).
- Ich habe mich unkeusch verhalten (in Gedanken / Selbstbefriedigung / ...).
- Ich habe andere zu Unkeuschem verführt.
- Ich hatte Geschlechtsverkehr außerhalb der kirchlichen Ehe.
- Ich habe Verhütungsmittel (Kondom, Pille, etc.) angewendet.
- Ich habe andere sexuell genötigt.

7. und 10. Gebot – Stehlen und Begehren

- Ich habe gestohlen (was, wie viel?).
- Ich habe gefundene/ geliehene Sachen behalten.
- Ich habe fremde Sachen beschädigt.
- Ich habe Steuern hinterzogen.
- Ich habe diese Dinge nicht wieder gutgemacht.
- Ich war neidisch / geizig / verschwenderisch.
- Ich war gierig nach Geld / Ansehen / Lob ...

Fast- und Abstinenztage

- Ich habe das Freitags-Opfer nicht eingehalten. (z.B.: auf Fleisch verzichten; *oder*: auf etwas anderes, das Dir gut schmeckt; *oder*: Du tust gezielt ein gutes Werk; *oder*: Du betest an diesem Tag mehr als normal)
Dieses Gebot gilt für alle ab 14 Jahren.
- Ich habe den Fasttag an Aschermittwoch und/ oder Karfreitag nicht eingehalten.
(An diesen Tagen darf man auf jeden Fall kein Fleisch essen und sich nur einmal am Tag satt essen)
Dieses Gebot gilt für alle von 18 bis 60 Jahren.