

1. Gebot – Ich bin der Herr, dein Gott

- Ich habe nie / selten / zu wenig gebetet.
- Ich habe (früher) nicht an Gott geglaubt.
- Mir waren Gott und seine Gebote (oft) egal.
- Ich habe mich nicht bemüht, zu wissen, was ich als Katholik glaube.
- Ich habe mich für meinen Glauben geschämt.
- Ich war abergläubisch.
- Ich habe die hl. Kommunion unwürdig empfangen.
- Ich habe bei einer früheren Beichte schwere Sünden verschwiegen.

2. Gebot – Heilige Namen und Dinge

- Ich habe geflucht.
- Ich habe „Gott“ un-ehrfürchtig / gedankenlos ausgesprochen.
- Ich habe über heilige Namen/Dinge/Orte gespottet/ Witze gemacht.
- Ich habe mich über gläubige Menschen lustig gemacht.
- Ich habe grundlos / falsch geschworen.
- Ich habe mich an heiligen Orten (z.B. Kirche) falsch benommen.
- Ich habe mit geweihten / religiösen Gegenständen Unfug getrieben.

3. Gebot – Sonntag und Feiertage

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

4. Gebot – Eltern, Familie, Vorgesetzte

- Ich war unfolgsam / frech / lieblos / zu meinen Eltern.
- Ich habe meinen Eltern nicht geholfen, wo es nötig gewesen wäre.
- Ich war lieblos / ungerecht / falsch zu meinen Geschwistern.
- Ich habe mich falsch gegen Lehrer / Priester verhalten.
- Ich war faul / nachlässig beim Lernen / bei meinen Pflichten.
- Ich war unfair / unfreundlich / lieblos zu alten Menschen.

6. und 9. Gebot – Sexualität

- Ich habe erotische / pornographische Bilder / Filme angesehen =
Ich habe Bilder/Filme angesehen, die gegen das 6. Gebot verstoßen.
- Ich habe Anzügliches geredet (z.B. sexuelle Witze).
- Ich habe mich unkeusch verhalten (z.B. Selbstbefriedigung).
- Ich hatte Geschlechtsverkehr vor der Ehe.
- Ich habe mit den Gefühlen eines anderen nur gespielt.

5. Gebot – Umgang mit dem Nächsten

- Ich habe anderen wehgetan / war gewalttätig.
- Ich habe andere verspottet / beschimpft.
- Ich war schadenfroh / lieblos / gehässig.
- Ich war zornig / habe Streit gesucht.
- Ich war launisch / schnell gereizt.
- Ich war egoistisch / dickköpfig / eingebildet / eitel.
- Ich habe anderen nicht verziehen / konnte nicht nachgeben.
- Ich habe anderen Böses gewünscht / sie gehasst.
- Ich habe Schlechtes über andere weiter erzählt / über sie gelästert.
- Ich habe andere zur Sünde verführt (zum Stehlen, zum Lügen, ...)
- Ich habe mich selbst/andere gefährdet (im Straßenverkehr, bei Mutproben,...)
- Ich habe meiner Gesundheit geschadet (zu viel Essen o. Rauchen; Betrinken)
- Ich habe anderen in Notsituationen nicht geholfen.
- Ich habe Tiere gequält.
- Ich habe mutwillig die Umwelt verschmutzt.

7. und 10. Gebot – Stehlen und Begehren

- Ich habe gestohlen (was?)
- Ich habe gefundene / geliehene Sachen einfach behalten.
- Ich habe fremde Sachen beschädigt / kaputt gemacht.
- Ich habe solche Dinge noch nicht wieder gutgemacht.
- Ich war neidisch.
- Ich habe anderen Erfolg / Glück / Reichtum nicht gegönnt.
- Ich war geizig.
- Ich war zu gierig nach Geld / Ansehen / Lob ...
- Ich habe eine Notlage anderer ausgenützt.

8. Gebot – Wahrheit und Lüge

- Ich habe gelogen.
- Ich habe Unterschriften gefälscht.
- Ich habe andere falsch beschuldigt / Unwahres über sie erzählt.
- Ich habe übertrieben / mich oder Dinge besser dargestellt.
- Ich habe die Wahrheit verschleiert.
- Ich habe die Wahrheit verschwiegen, wo ich sie hätte sagen sollen.
- Ich habe Geheimnisse verraten.
- Ich habe unsichere Gerüchte verbreitet.