

Wie funktioniert Vergebung (Ich vergebe jemandem):

1. Schmerz zulassen und annehmen:

Ich werde mir meines Selbst – bewusst:

Das hat mich verletzt / wütend gemacht / enttäuscht... o.ä.

2. Wut zulassen und diese als große Kraft anerkennen, die uns Abgrenzung und Handlung ermöglicht. Oft ermöglicht uns erst „WUT“ uns zu schützen! und z.B. eine gesunde Distanz zu schaffen.

3. Verstehen was „passiert“ ist:

- Hat der Andere unbewusst aus eigenem Schmerz und aufgrund eigener traumatischer/prägender Erlebnissen oder Glaubenssätze, anerzogener Werte gehandelt?

Was weiß ich über seine Vergangenheit:-

Was weiß ich über seine damalige Lebenssituation:

Kann ich anerkennen, dass er aus seiner subjektiven Weltsicht/seiner Geschichte heraus das einzige für ihn mögliche getan hat?