

# 12 Wochen De-Stressing – Programm

• Entschleunige dein Leben

# Vergebung – Warum ist sie wichtig und nötig?

Die Definition von „Vergebung“ lautet:

„Verzicht einer Person, die sich als Opfer sieht, auf den Schuldvorwurf.  
Dieser Emotionale Vorgang kann unabhängig von Reue und Einsicht des Täters geschehen“

Menschen brauchen zum Überleben Beziehungen zu anderen Menschen. Durch die verschiedenen Lebenshintergründe ist es fast unvermeidbar, dass man in einer solchen zwischenmenschlichen Beziehung enttäuscht und/oder verletzt wird und dadurch emotionalen Schaden erleidet.

Dieser Schaden kann dann auch gesundheitliche Auswirkungen haben, denn all zu oft haben wir



negative Erinnerung der Vergangenheit in unserem Kopf  
und  
ziehen sie damit immer wieder in die Gegenwart  
und  
belasten damit sogar die Zukunft.

Dies verursacht unnötigen Stress und Stress schadet nun mal der Gesundheit.

Durch Vergebung befreit man sich aus der Opferrolle und schafft so die Grundlage, nicht mehr nachzutragen.



Die Tat / das Gesagte kann nicht ungeschehen gemacht werden. Allerdings kann man besser mit den Folgen umgehen, denn es geht nicht darum die Tat zu vergeben, sondern dem Täter.

# Was Vergebung nicht ist

Vergebung kann nicht erzwungen werden, sondern geht von der Person, die in der Opferposition ist, freiwillig aus.

Vergebung bedeutet nicht

- vergessen, denn die Verletzung ist geschehen
- Nachsicht, denn die Verantwortlichkeit des Täters wird nicht relativiert
- Akzeptanz des Handelns, denn die Folgen und Verletzungen sind da
- Billigung, denn das Opfer hat seine Einwilligung nicht zu dem Verhalten gegeben
- Verleugnung, sondern die Verletzung wird als solche wahr genommen
- Rechtfertigung, die verletzende Handlung kann nicht durch Argumente gerechtfertigt werden

# Vergebung bedeutet

- die Situation so anzunehmen, wie sie geschehen ist
- die Verantwortung dafür zu tragen, das man es so hat geschehen lassen.
- mit Liebe auf- und zuzudecken

... und wie kommst du dahin?

# Von der Momentaufnahme zur Situationsaufnahme

In dem Moment, in dem die emotionale und/oder körperliche Verletzung geschieht, sind wir nicht unbedingt in unserer Mitte. Die Punktsichtweise die zu der **Momentaufnahme** führt schränkt ein, da

- oft nur dieser Moment gesehen werden kann
- die Umstände, die dazu geführt haben, außer acht bleiben
- man emotional reagiert und bewertet
- Schuldzuweisungen / Beschuldigungen gemacht werden

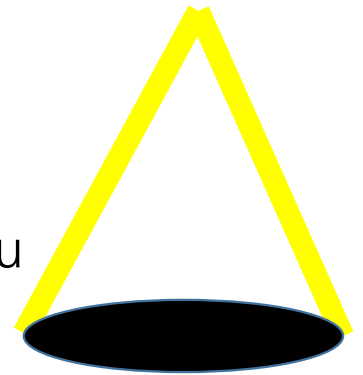
Eine Schuld muss beglichen werden, da sonst ein Ungleichgewicht im System entsteht.

Dies kann durch einen  
**Perspektivenwechsel**  
geschehen.



Die **Situationsaufnahme** sorgt für eine offene Sichtweise, da man von oben auf die Situation sehen kann

- die Umstände die zu der Situation geführt haben, werden mit berücksichtigt
- Schuldzuweisungen können eher ausbleiben
- die Neutralität des Betroffenen / Geschädigten ist einfacher zu gewährleisten



Bewältigen wir die vergangenen Situationen, entsteht ein produktiver Lernprozess.



Dieser Lernprozess baut neue Lebenskompetenzen auf, welche erfolgreich für eine positive Zukunft genutzt werden können.

Die Trauer, die diese Verletzung mit sich bringen, muss aufgearbeitet werden. Evtl. kann Empathie für die Person, die in der Täterposition steht mit dazu beitragen, die Situation aufzulösen.

In der Folge betrachten wir

- den Werdegang der Trauer
- die Option der Auflösung der Trauer
- Vergebung für die Beteiligten
- Vergebung für Sie selbst



Es wird so leichter  
die negativen Ereignisse der Vergangenheit  
loszulassen  
und  
stressfreier,  
ohne diesen Einfluss  
die Zukunft  
genießen zu können.

# Werdegang der Trauer

Ein Trauerprozess, egal aus welchem Grund, ist nie ein passiver Prozess, sondern erfordert, dass aktive Mitarbeiten des / der Beteiligten, bevor das normale Leben wieder stattfinden kann und stattfinden wird.

Es sind 5 Schritte, die bei Trauer durchlaufen werden.



# 1. Schritt: Nicht wahr haben wollen

„Das kann doch nicht sein, ...

- dass das ausgerechnet mir passiert.“
- dass der/die sich so was traut.“

Kennen Sie das? Ihnen fügt jemand eine Verletzung zu, sei es verbal und/oder nonverbal und Sie fühlen sich, wie vom Donner gerührt und verstehst die Welt nicht mehr?



## 2. Schritt: Verstärkung von Emotionen

Sie

- fühlen sich niedergeschlagen, durch das was passiert ist
- haben vielleicht auch Angst ... Angst vor dem was nun kommt
- sind wütend, auf alles und jeden (Betroffene genau so wie Unbetroffene)
- bekommen vielleicht Schuldgefühle, weil Sie ... sich so und nicht anders Verhalten haben.

### 3. Schritt: Verhandlungsverhalten

Sie versuchen die Situation zu „retten“, indem sie versuchen die Verletzung durch Verhandlung für sich abzuschwächen

- „Das hat er / sie bestimmt nicht so gemeint“
- „Der / die wird sich schon wieder beruhigen und dann klarer sehen.“
- „Ich muss noch mal in Ruhe mit ihn/ihr reden, das war bestimmt nicht so gemeint.“

## 4. Schritt: Depression / Verzweiflung

In dieser Phase macht man sich Gedanken darüber,

- wie es weiter gehen soll
- wie man mit der Situation wirklich umgehen soll
- welche Folgen das alles haben kann
- wie das im Außen wohl aufgenommen wird
- das man ggf. sein Gesicht verloren hat / noch verlieren kann

## 5. Schritt: Akzeptanz

Die letzte Phase dient im Prinz dem Abschluss.

- man akzeptiert das Geschehene / die Situation und beginnt langsam mit einer Neuorientierung.

oder

- gibt sich der Trauer, mit den vorangegangenen Schritt weiterhin hin und vergräbt sich, zieht sich von der Welt und den Menschen zurück und vergräbt sich.

# Option der Auflösung der Trauer

Es ist gut, wenn Sie sich diese 5 Schritte bewusst machen und zulassen, sie auch zu Durchleben. So kann das Geschehene für Ihr Gehirn schneller abgeschlossen werden. Sie haben schneller wieder neue Energie sich dem wieder zuzuwenden.

Hilfreich, um diesen Prozess zu beschleunigen ist, wenn Sie es schaffen

- sich

und

- allen Betroffenen zu vergeben



Erinnern Sie sich kurz noch einmal, was **Vergebung bedeutet**:

- die Situation so anzunehmen, wie sie geschehen ist
- die Verantwortung dafür zu tragen, das man es so hat geschehen lassen
- mit Liebe auf- und zuzudecken



Ich weiß, es ist nicht immer einfach, allerdings ...  
„Es ist, wie es ist und kann nicht mehr rückgängig gemacht werden.“

NOCHMAL ... Es hat **nichts** damit zu tun, sich alles gefallen zu lassen.

Es hat etwas damit zu tun,

- die Situation so an zu nehmen, wie sie geschehen ist
- sich nicht tage-, wochen-, jahrelang davon runter ziehen zu lassen
- sie in der Vergangenheit aufzulösen, damit sie keinen Einfluss mehr auf die Gegenwart und Zukunft hat.

... und, was wohl mit am wichtigsten ist ...

Es hat etwas damit zu tun

- den Verlauf solcher Situationen ab sofort zu verändern
- sich von der Opferrolle zu lösen
- die Verantwortung für das eigene Leben wieder zu übernehmen





Vergebung befreit Sie aus dem Gefängnis von

- Unversöhnlichkeit
- Bitterkeit
- Wut
- Feindseligkeit

} =  
**zerstörerische  
Emotionen**

... alles Eigenschaften, die

- Ihrer Gesundheit nicht förderlich sind und sie sogar negativ beeinflussen.
- Sie daran hindern, ein ausgeglichenes, glückliches und gesundes Leben zu führen.

# Vergebe dem Beteiligten

Die Situation ist, wie sie ist, die Verletzung hat stattgefunden. Es liegt nun an Ihnen, wie Sie damit umgehen.

Denken Sie bitte einen Augenblick darüber nach:

Wenn Ihr physischer Körper verletzt ist, was geschieht dann?

- du empfindest Schmerzen

und was macht Ihr Körper?

- er fängt an zu heilen - sofort, ohne zu jammern, zu klagen  
usw.

Sie mögen jetzt einwenden, dass das etwas gaaaaanz anderes ist.

Wirklich?

Ihr Körper ist verletzt, weil

- Sie ihn irgendwo, irgendwie beschädigt haben
- jemand anders ihn irgendwo, irgendwie beschädigt hat

Egal was vorgefallen ist, Ihr Körper reagiert sofort,  
um größeren Schaden abzuwenden  
mit dem Heilungsprozess.

Ihr Körper ist Ihre Option zu leben und es in vollen Zügen zu genießen. Sie haben nur dieses eine Leben, in diesem Körper.

... wenn Ihr Körper der Ansicht ist, das er sofort bei einer Verletzung reagieren muss, können Sie sich ihn zum Vorbild nehmen und ebenfalls sofort reagieren und eine emotionale Verletzung heilen lassen.



Was können Sie also tun, um dem vermeintlichen Täter zu vergeben?



Der wichtigste Schritt ist wohl sich selber zu Vergeben, dass Sie das, so wie es geschehen ist, zugelassen haben.

- Stehen Sie zu Ihren Empfindungen, Ihrer Trauer
- Entscheiden Sie sich bewusst, dass Sie Vergeben möchten
- Lassen Sie sich auf den Vergebungsprozess ein
- Setzen Sie sich mit allen Empfindungen, Gefühlen und Emotionen auseinander, die die Situation in Ihnen ausgelöst haben
- Nutzen Sie Ihre Empathie für den Verursacher
- Beschließen Sie, dass Sie Vergeben
- Starten Sie neu durch

# Vergebe dir selbst

Sie haben zugelassen, dass

- Ihre Empfindungen ... das Sie verletzt worden sind.
- Sie sich von jemand respektlos haben behandeln lassen
- Sie dadurch emotional ins Ungleichgewicht geraten sind

Sie haben nicht so ausgeglichen reagiert, wie Sie es vielleicht hätten tun können, wenn Sie selber in Ihrer Mitte gewesen wären.

Übernehmen Sie die Verantwortung für das, was Sie hätten anders machen können.

Das Gesetz der Resonanz funktioniert auch in dieser Hinsicht. Irgendwo reagieren Sie auf das, was da gerade in Ihrem Leben passiert ist und Sie können jetzt lernen, es für die Zukunft zu verändern.

Durch Ihre Glaubenssätze, Interpretationen und Überzeugungen nehmen Sie auf den Verlauf der Situation genauso Einfluss, wie die auslösende Person.

Beginnen Sie solche Situationen zu hinterfragen:

- Was kann ich aus dieser Situation, aus dem Verlauf der Situation lernen?
- Was kann ich anders machen?
- Wie könnte ich mich an Stelle dessen in der Situation verhalten?

Fällt Ihnen etwas auf?  
Durch diesen Perspektivenwechsel  
entschärft sich die Situation  
sehr schnell, ganz gewaltig.

Sie müssen nicht immer sofort alles aufnehmen und verarbeiten, was das Leben Ihnen so in den Tag spielt. Denken Sie in Ruhe über die Situation nach und vergeben Sie sich selber, das Sie sich ... Ihre Empfindungen und Gefühle nicht besser beschützt haben.

Überlegen Sie sich Ruhe, was optimal gewesen wäre und verändern Sie Ihr Verhalten, für die nächsten Situationen.

Sie sind derjenige/ diejenige die es ab sofort

- verändern können
- verändern wollen
- verändern werden

## Hilfestellungen in der Kommunikation

Vielleicht brauchen Sie ein paar Anregungen, was Sie hätten sagen können ...

- „Das ist eine interessante Sichtweise. So habe ich das noch nicht gesehen. Ich werde in Ruhe darüber nachdenken und wir können vielleicht später darüber noch einmal reden.“
- „Ich fühle mich in dieser Situation gerade unwohl und bevor ich oder du etwas sagst, was wir gar nicht so meinen, möchte ich das Gespräch an dieser Stelle abbrechen.“

Fällt Ihnen etwas auf?

Sie geben dem Anderen keine Chance mehr,  
Sie zu verletzen, sondern bestimmen die Situation selber.

Sie zeigen so klar, dass Sie nicht bereit sind

- Ihre Empfindungen verletzen zu lassen.
- sich respektlos behandeln zu lassen
- emotional ins Ungleichgewicht zu geraten

Sie sind so leichter in der Lage in Ihrer Mitte zu bleiben und können sich auch leichter verzeihen, wenn es einmal nicht geklappt haben sollte.

Sie sind gut so,

- wie Sie sind!
- wer Sie sind!
- was Sie sind!



# Übung

Überlegen Sie sich bitte eine Situation, in der Sie sich selber vergeben könnten und im Anschluss daran, was Sie dafür tun könnten:

---

---

---

---

---

---

😊... falls der Platz nicht reich:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Laden Sie sich das mentale Power – Training

## **„Ich vergeben mir“**

herunter.

Es wird Sie dabei unterstützen, sich selber,  
schneller vergeben zu können.

Im Download-Bereich sind zusätzliche  
Informationen zu diesem Training hinterlegt.





Laden Sie sich hier das mentale Power – Training

## **„Ich vergeben mir – Notfallhilfe“**

herunter.

Falls Sie gerade in einer akuten Situation stecken, ist dieses mentale Power – Training eine schnelle Unterstützung wieder ins Gleichgewicht zu kommen.

Im Download-Bereich sind zusätzliche Informationen zu diesem Training hinterlegt.

# Stehe zu deinen Empfindungen

Die Situation hat etwas in Ihnen in Bewegung gebracht. Ihre Gefühle, also Ihre Empfindungen und Emotionen in Kombination mit Ihren Gedanken reagieren. Übernehmen Sie die Verantwortung für Ihren inneren Frieden und erkennen Sie die Angst, die hier eine Rolle spielt.

Je früher Sie zu Ihren Empfindungen stehen, um so früher kann

- der Trauerprozess abgeschlossen werden.
- sich Ihr Leben normalisieren.

Sie können aus dieser Situation viel lernen und sich überlegen, ob Sie Ihr Verhalten für die Zukunft verändern möchten.

- Sie sind so wie Sie sind, der andere ist so wie er / sie ist = Sie Beide dürfen so sein, wie Sie sind.
- Wessen Thema ist diese Situation ... Ihres oder das des Anderen / der Anderen?

All zu oft nehmen wir uns etwas zu Herzen und sind dann verletzt, was gar nicht unser Thema ist. Der „Täter“ versucht eine eigene Schwäche zu überspielen oder davon abzulenken. Sie fühlen sich vielleicht davon angesprochen, da Sie schon lange an dieser Thematik arbeiten oder es früher einmal getan haben oder weil Sie denken: „Wie kommt er denn auf so eine Idee, das bin ich doch gar nicht.“

Stehen Sie zu Ihren Empfindungen, nur so können Sie schnell Klarheit darüber erhalten, ob und wenn ja, was zu tun ist.

Sie möchten genau so geliebt werden, wie jeder andere Mensch auch.  
Je schneller negative Gefühle

- bei Ihnen
- zu Ihnen
- zu jemand anders

aufgelöst werden können, um so schneller entkommen Sie dem Gefängnis der zerstörerischen Emotionen der Unversöhnlichkeit, der Bitterkeit, der Wut und der Feindseligkeit – sich selbst und jemand anders gegenüber.

# Übung

Überlegen Sie sich bitte eine Situation, in der Sie Ihre Empfindungen unterdrückt haben – in und nach der Situation. :

---

---

---

---

---

---

Versuchen Sie nun diese Empfindungen, Ihre körperlichen Wahrnehmung anzunehmen und zu akzeptieren. Sie waren und sie sind in dieser Situation ein Teil von Ihnen.

Wie fühlt sich das nun für Sie an?

---

---

---

---

---

---

# Auseinandersetzung mit Gefühlen, Empfindungen und Emotionen

**Emotionen** = Gemütsbewegungen die durch einen Affekt, vom agierenden Menschen aus meistens nach außen gerichtet, durch die bewusste oder unbewusste Wahrnehmung eines Ereignisses oder einer Situation entstehen.

**Gefühle** = Empfindungen und Emotionen in Kombination mit unseren Gedanken

**Empfindungen** = körperliche Wahrnehmung die wir über die Sinnesrezeptoren erleben und interpretieren, ohne eigene Aktivität (physisches Erleben der Sinneswelt, physisches erleben der inneren / feinstofflichen Welt)

Fragen Sie sich:

Welche Emotionen entwickeln sich, in Situationen in denen Sie angegriffen werden?

---

---

---

---

---

---

---

---

Sind es immer die Gleichen?

Fragen Sie sich:

Welche Gefühle entstehen durch Ihre Gedanken, in Situationen in denen Sie angegriffen werden?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Sind es immer die Gleichen?

Fragen Sie sich:

Welche körperlichen Empfindungen entwickeln Sie, in Situationen in denen Sie angegriffen werden?

---

---

---

---

---

---

---

---

Sind es immer die Gleichen?

Akzeptieren Sie

- jede einzelne Emotion
- jedes einzelne Gefühl
- jede einzelne Empfindung

Sie sind wichtig und ein Teil von Ihnen. Sie brauchen sie zur Trauerbewältigung und um Ihr Leben neu zu gestalten.

Öffnen Sie Ihr Herz und hüllen jede einzelne dieser Emotionen, dieser Gefühle und dieser Empfindungen in die Liebe Ihres Herzens.

Wie fühlt sich das an?

# Starten Sie den Vergebungsprozess

Damit Sie sich und Ihrem Leben wieder vertrauen können, ist es wichtig, den Prozess des vergebens in Gang zu bringen. Nur so können Sie schnell wieder sich und Ihrem Leben vertrauen, neue Beziehungen knüpfen und eventuell alte Beziehungen bestehen lassen.

Stellen Sie sich der Situation und beginnen Sie sie damit zu verändern.

Überlegen Sie sich, wo Handlungsbedarf ist und handeln Sie und zwar so schnell es geht.

# Übung

Überlegen Sie sich bitte eine Situation / Situationen, in der Sie anfangen könnten den Vergebungsprozess zu starten.

---

---

---

---

---

---

Was könnten Sie dafür tun?

---

---

---

---

---

---

---

---

# Nutze deine Empathie für den „Täter“

Empathie ist die Fähigkeit und die Bereitschaft

- Empfindungen
- Gedanken
- Emotionen
- Motive
- Persönlichkeitsmerkmale

einer andern Person zu erkennen und zu verstehen. Grundlage hierfür ist die Selbstwahrnehmung, nur so kann man andere empathisch wahrnehmen. Empathie unterstützt dabei angemessen auf die Gefühle andere zu reagieren.

Überlegen Sie sich bitte eine Situation, die Sie immer noch beschäftigt.

---

---

---

Können Sie versuchen sich in den vermeintlichen Täter hinein zu versetzen?

- Warum könnte er sich so Verhalten haben?
- Welche Emotionen können bei ihm eine Rolle gespielt haben?
- Welche Gedanken könnte er dabei gehabt haben?
- Welche Motive könnten eine Rolle gespielt haben?
- Welche Empfindungen mag es gegeben haben?

Es geht nicht darum,  
eine Entschuldigung für das Verhalten zu finden,  
sondern darum,  
Argumente zu finden, die eine Erklärung geben können.

# Übung

Überlegen Sie sich bitte eine Situation, in der Sie empathisch mit dem vermeintlichen „Täter“ umgehen könnten:

---

---

---

---

---

---

Analysieren Sie die Situation mit den oben aufgeführten Fragen:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

# Beschließe das du vergeben möchtest

Das Wort "Beschluss" hat auf das Gehirn eine besondere Wirkung. Die Analyse und das Nachdenken ist abgeschlossen und es wird sofort gehandelt.

Sobald Sie sich in der Lage fühlen,  
zu handeln,  
fassen Sie einen Beschluss,  
damit Sie Ihr Gehirn dabei unterstützt,  
sofort anzufangen zu handeln.

# Übung

Überlegen Sie sich bitte eine Situation, in der Sie sich durch einen Beschluss zum Handeln bringen könnten:

---

---

---

---

---

Also dann ...  
Fassen Sie den Beschluss  
und  
Fangen Sie an!

# Starten Sie neu durch

Nachdem Sie nun so viel über die verschiedenen Merkmale des vergebens in Ihr Bewusstsein gezogen haben, können Sie erfolgreich durchstarten.

- Vergeben Sie sich
- Vergeben Sie den vermeintlichen Täter

Warten Sie nicht länger!

Überlegen Sie sich, wem Sie noch verzeihen können und tun Sie es, so schnell du können.

Selbst wenn die Person nicht mehr leben sollte, wird es Ihnen Erleichterung verschaffen.

Sie können auch in dieser Situation Frieden finden, wenn Sie sich und dem Anderen / der Anderen vergeben.



Sie werden sich viel freier fühlen, wenn Sie bewusst hier noch tätig werden:

- schreiben Sie einen Brief an den Verstorbenen / die Verstorbene
- reden Sie am Grab mit ihm / ihr
- stellen Sie sich vor die Person stünde noch einmal vor Ihnen

Es wird sich ein Gefühl der Erleichterung und der Leichtigkeit einstellen.

# Unterstützung

Überlegen Sie sich bitte, wem Sie noch etwas zu verzeihen haben und was es ist:

---

---

---

---

---

---

---

Sie schaffen das... Denken Sie dran,  
Sie haben den Beschluss  
dazu bereits gefasst!

# Versöhnung

Vergeben und Verzeihen bedeutet nicht dasselbe wie Versöhnung.

Versöhnung bedeutet, dass

- Vergeben und Verzeihen wird, da man an der Beziehung festhalten möchte
- nicht nachgetragen wird
- Vertrauen wieder aufgebaut werden kann

Das erreichen Sie am einfachsten, wenn Sie die Sprache des Verzeihens zu sprechen und hören lernen. Sie unterstützen die Option wieder zueinander zu finden.

Auch hier ist die Empathie wieder von Vorteil. Es ist nicht unbedingt leicht für den Täter diese Sprache zu sprechen und auch für Sie ist es nicht unbedingt leicht, je nachdem wo Sie im Vergebungsprozess stehen, diese Sprache hören zu wollen.



... und am schwersten ist es wohl, diese Sprache mit sich selber zu sprechen.



... dennoch ... Sie schaffen das, weil Sie es wollen!!!

Menschen sprechen oft ganz unterschiedliche Sprachen des Verzeihens.

Es ist daher wichtig, dass die Entschuldigung

- aus dem Herzen kommt und
- ehrlich gemeint ist.



Es lohnt sich sehr, diese Sprache zu erlernen und zu benutzen.

# 1. Das Eingeständnis

Ein Eingeständnis ist eine emotionale Aussage.

„Es tut mir leid.“ Es wird Schuld und Scham empfunden, dass das eigene Verhalten eine Verletzung zugefügt hat

- dem Beteiligten
- sich als Täter

Ja, oft leidet nämlich auch der Täter unter dem

- was er da angestellt hat
- wie er sich verhalten hat

- Das Eingeständnis muss von Herzen kommen, ohne wenn und aber, denn nur dann kann es angenommen werden.
- Eine Schuldzuweisung bleibt aus.
- Eine Rechtfertigung bleibt aus.
- Es findet keine Manipulation des anderen statt, damit endlich Ruhe ist.

Der Klang der Stimme ist entscheidend. Sie zeigt klar ob das Eingeständnis und die Entschuldigung ehrlich gemeint sind und von Herzen kommen.

## 2. Verantwortung übernehmen

Es ist wichtig für das was getan und / oder gesagt wurde, die Verantwortung zu übernehmen:

- keine Ausreden
- keine Rechtfertigung
- Ehrlichkeit

Es ist passiert und kann nicht wieder rückgängig gemacht werden, allerdings kann es geheilt werden. Daher muss die Verantwortung für das Geschehene übernommen werden und gut.

# 3. Wiedergutmachung

Die Situation an sich kann nicht wieder rückgängig gemacht werden. Es kann allerdings eine Wiedergutmachung stattfinden, z. B. durch Schadensbegrenzung.

Haben Unbeteiligte die Situation miterlebt, kann der „Täter“ z.B. diesen erklären, das er sich unkorrekt Verhalten hat und die Situation am bereinigen ist.

Klären Sie die Situation, sobald Sie sich dessen bewusst werden und versuchen Sie so schnelle es geht heraus zu finden, was Sie tun können, um den Schaden zu begrenzen und nicht noch zu vergrößern. Das verringert den Wachstum von zerstörerischen Emotionen.



Wiedergutmachung ist eine  
sehr gute Möglichkeit,  
das Herz des Anderen zu erreichen und  
so die Option zu schaffen,  
dass die Liebe / die Freundschaft  
wieder wachsen kann.

- Was würden Sie sich wünschen?
- Was müsste geschehen, damit Sie eine Wiedergutmachung annehmen könnten?
- Was können Sie also tun und / oder loslassen, damit eine Wiedergutmachung möglich ist?
- Was können Sie tun, um Wiedergutmachung zu erleichtern?



# Übung

Überlegen Sie sich bitte an Hand einer bestimmten, immer wiederkehrenden Situation in Ihrem Leben, Antworten auf die eben besprochenen Fragen:

---

---

---

---

---

---

---

# Übung

Überlegen Sie sich bitte, an Hand der Fragen, was für eine Wiedergutmachung Sie, für sich selber brauchen würden, wenn Sie sich vergeben möchten:

---

---

---

---

---

---

---

## 4. Denkveränderung

Es wurde sich sehr intensiv mit der Situation auseinander gesetzt und entsprechende Veränderungen vorgenommen. Nun ist es an der Zeit einen Sinneswandel vorzunehmen und die Denk- und Handlungsweise zu verändern.

Das was geschehen ist, soll nicht wieder vorkommen, darf nicht wieder vorkommen, um größere negative Situationen zu vermeiden.

Es soll ja nicht wieder vorkommen!

Was kann auf jeder Seite getan werden, damit sich das Geschehene nicht wiederholt?

Es sollte eine Veränderung

- in der Denkweise vorgenommen werden
- in der Handlungsweise erfolgen

Es müssen konkrete Schritte folgen. Diese kann man planen und dann in die Tat umsetzen.

Jeder der Vergebung erzielen und erhalten möchte, kann darüber nachdenken und Veränderungen vornehmen.

Was hat dazu geführt, dass Sie sich so Verhalten haben / sich so verhalten?

---

---

---

---

- Was könnten Sie tun, um dieses Verhalten aufzulösen / zu verändern?
- Sind Sie bereit, etwas zu verändern, auch wenn Sie nicht einsehen mögen, dass Sie da etwas verändern sollten?

# Übung

Nehmen Sie bitte eine Situation, in der Sie öfter schon einmal geraten sind und überlegen Sie sich, was Sie statt dessen denken, sagen, tun könnten. Falls Ihnen das schwer fällt, dann stellen Sie sich vor, was Sie Ihrer besten Freundin / Ihrem besten Freund sagen würden, wenn er / sie Sie um Unterstützung bitten würden:

---

---

---

---

---

---

---

;-) falls der Platz nicht reichen sollte:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Fällt Ihnen etwas auf?

Je konkreter Sie über eine Veränderung in Ihrem Verhalten

- nachdenken,
- planen und
- dann auch umsetzen,

um so leichter wird Ihnen das Vergeben fallen.

Der Umgang mit anderen Menschen wird Ihnen leichter fallen und es wird viel harmonischer sein.

## 5. Die Bitte um Vergebung

Das ist sehr wichtig:

Bitten Sie aufrichtig, aus dem Herzen heraus, um Vergebung, für das

- was Sie gesagt / getan haben
- was Sie nicht gesagt / getan haben.

Dabei spielt es keine Rolle ob Sie sich oder jemand anderem Vergeben möchten.

Die Bitte um Vergebung muss aus dem Herzen kommen, auch wenn es Ihnen schwer fällt.

Sie haben vielleicht Angst vor

- Kontrollverlust in der Situation
- Zurückweisung
- dem Versagen

Es lohnt sich allerdings sehr,  
das Gefängnis dieser Emotionen  
zu verlassen  
und  
tätig zu werden.



# Übung

Was könnte Ihnen passieren, wenn Sie sich / jemanden, um Vergebung bitten?

---

---

---

---

---

---

---

# Übung

Was könnten Sie im Vorfeld tun, um das zu verhindern?

---

---

---

---

---

---

---

# Übung

Stellen Sie sich bitte vor, wie gut es sich anfühlen würde, wenn Sie trotzdem handeln und in wie weit es Ihr Leben bereichern würde. Schreiben Sie die positiven Gefühle und Empfindungen auf:

---

---

---

---

---

---

---

Es kostet Überwindung einer Bitte um Vergebung zuzustimmen,  
denn wer vergibt, muss evtl.

- auf Gerechtigkeit verzichten
- über Folgen hinwegsehen können, da einige vielleicht nicht mehr auszuräumen sind
- öfter als einmal über etwas hinweg sehen können



Bedingungslose Liebe  
zu sich selber und zu Ihrem Leben  
wird Ihnen dabei behilflich sein,  
Vergeben zu wollen  
und  
dann auch zu können.

# Übung

Was könnte Ihnen Positives und Negatives passieren, wenn Sie Vergabung annehmen?

---

---

---

---

---

---

---

# Übung

Was könnten Sie im Vorfeld tun, um das Negative zu verhindern?

---

---

---

---

---

---

---

# Übung

Stellen Sie sich bitte vor, wie gut es sich anfühlen würden, wenn Sie trotzdem der Vergebung zustimmen und in wie weit wird es Ihr Leben bereichern. Schreiben Sie die positiven Gefühle und Empfindungen auf.

---

---

---

---

---

---

---

Falls Sie irgendwann noch einmal in so eine Lage oder Situation kommen sollten, gucken Sie sich diese Liste noch einmal an.

Dies wird Ihnen helfen  
und  
Sie dabei unterstützen  
in der neuen Situation  
optimaler zu handeln,  
als das letzte Mal.



# Gesundheitlichen Auswirkungen

Je zufriedener und glücklicher wir sind, um so leichter lassen wir uns von emotionalen Verletzungen nicht aus der Bahn werfen. Das hat positive gesundheitliche Auswirkungen auf uns.

Dies ist auch bei der Vergebung so. Es gibt viele medizinische Beispiele, die belegen, dass sich das Loslassen von negativen Emotionen positiv auf uns auswirkt.

Studenten wurden über 2 in den letzten 6 Monaten erlittenen emotionalen Verletzungen interviewt, während ihnen gleichzeitig der Blutdruck und auch der Herzschlag gemessen wurde. Je höher die Vergebung war, um so niedriger war der Blutdruckwert und die Herzfrequenz.

(J Behavioral Medicine. 26, 2003, S. 373-393)

# Übung: Vergebung

Nehmen Sie sich einen Augenblick Zeit und versuchen Sie an ein Situation zu denken, die Sie verletzt hat und immer noch in Ihrem Kopf herum schwirrt. Gehen Sie Schritt für Schritt vor und analysiere Sie die Situation, mit dem was Sie hier kennengelernt haben. Überlegen Sie sich, was Sie nun anders tun würden und welche Auswirkungen das auf Sie und andere haben würde.

---

---

---

---

---

---

[illegible]

[illegible]

In einer Metaanalyse, die nach einer Vergebungsintervention im Vergleich zu der Kontrollgruppe durchgeführt wurde, stellte man folgende signifikante Veränderungen fest:

- Effektstärke zwischen 0,54 und 0,82 = mittlere bis starker Effekt auf Körper und Geist
  - ein höheres Ausmaß von Vergebung
  - weniger negativen Affekt, d.h. weniger depressive Symptome, weniger Angst, Wut, Stress und Kummer
  - die Zunahme von positiven Affekten, d.h. mehr Hoffnung, Optimismus, positive Emotionen
  - ein höheres Selbstwertgefühl
  - die Beziehung zum Täter verändert sich tendenziell positiv.
- 
- am wirksamsten waren Einzelinterventionen

Research on Social Work Practice. 18, 2008, S. 465 - 478

Gesundheitlich ist es also positiv, wenn wir es schaffen zu Vergeben.

Vergebung führt dazu, dass

- nach der Verletzung anhaltende Feindseligkeiten und damit auch die negativen gesundheitlichen Folgen vermieden werden
- schneller wieder positive, langfristige Beziehungen hergestellt werden

Lassen Sie sich darauf ein und starte noch heute damit, sich und anderen zu Vergeben.

- Nehmen Sie Situationen so an, wie sie geschehen sind.
- Übernehmen Sie die Verantwortung dafür, das Sie es zugelassen haben, das es so hat geschehen können.
- Decken Sie mit Liebe auf und decken Sie durch Vergebung und Versöhnung zu



Befreien Sie sich achtsam von Altlasten, damit dieser Teil der Vergangenheit keine Einfluss mehr auf die Gegenwart und die Zukunft nehmen kann. Unnötiger Stress bleibt aus und es entsteht Raum für ein glückliches, gesundes Leben. Versöhnung kann stattfinden.

Seien Sie sich darüber im Klaren:

Je länger Sie in der negativen Situation verweilen, um so länger können sich negative Auswirkungen in Ihrem Leben breit machen.

Fragen Sie sich also, ob es sich lohnt daran festzuhalten  
... falls die Entschuldigung vielleicht nicht ganz so ausfällt,  
wie du es dir wünschst!

Laden Sie sich das mentale Power-Training  
**„Vergebung – Vergebe dir und anderen“**  
herunter.



Es wird Sie dabei unterstützen, schneller Vergeben und Loslassen zu können, um wieder frei und glücklich durch das Leben gehen zu können.

Vergeben Sie sich  
und  
Vergeben Sie denen,  
die sich Ihnen gegenüber vielleicht nicht so verhalten haben,  
wie Sie es gerne hätten.  
Das Leben wird um einiges leichter und schöner.

Non-Dualität wird Sie dabei unterstützen,  
in Zukunft leichter,  
mit vielen Situationen des Lebens umzugehen.  
Darüber handelt der nächste Teil.