

1. Record Nr.	UNINA9910163395103321
Autore	Wolfers Melanie
Titolo	Die Kraft des Vergebens : Wie wir Kränkungen überwinden und neu lebendig werden
Pubbl/distr/stampa	Munchen : , : Herder Verlag, , 2014 ©2014
ISBN	9783451803307 3451803305
Edizione	[1st ed.]
Descrizione fisica	1 online resource (177 pages)
Soggetti	Forgiveness Mental healing
Lingua di pubblicazione	Tedesco
Formato	Materiale a stampa
Livello bibliografico	Monografia
Nota di contenuto	Intro -- [Impressum] -- Einladung -- 1. Leben verletzt -- Es gibt kein Leben ohne Krankungen -- Das verwundete Selbstwertgefühl -- Wir sind unterschiedlich verletzbar -- Was es kostet, nicht zu vergeben -- Fesseln der Vergangenheit -- Rache macht blind -- Wie abgeschnitten vom Leben -- 2. Warum wir Krankungen nachtragen -- Unversöhnlichkeit hat auch Vorteile -- Falsche Vorstellungen von Vergebung -- 3. Vergeben als Chance, wieder lebendig zu werden -- Gute Gründe, um zu vergeben -- Rahmenbedingungen für den Vergebungsprozess -- Vergeben ist nicht angesagt, wenn ... -- Auf einenforderlichen Lebensstil achten -- Wohltuende Beziehungen pflegen -- 4. Die Schmerzen zulassen -- Der Schmerz als Freund und Feind -- Die Flucht vor dem Schmerz wird zur Falle -- »Zeige deine Wunde« (Joseph Beuys) -- 5. Die eigenen Gefühle spuren -- Im Kontakt mit den eigenen Gefühlen -- Der Arger -- Warum wir uns schwertun mit dem Arger -- Mensch argere dich nicht. Oder: Vom Sinn des Argers -- Gibt es einen »heiligen Zorn«? -- Die ungesunde Wut -- Die Scham -- Angst und Ohnmacht -- Neue Handlungsmöglichkeiten gewinnen -- 6. Sich selbst und andere besser verstehen -- Unser Deuten beeinflusst unser Erleben -- Den anderen in einem neuen Licht sehen -- Der andere als Mitmensch -- Was Feindesliebe meint -- Sich selbst besser verstehen lernen -- Gesunder Realismus -- Eigene Anteile entdecken

-- Eine alte Wunde meldet sich -- Einsicht in die eigene Opferrolle -- Handlungsalternativen abwagen -- Wie mit der Schuldfrage umgehen? -- Wie mit Rache-Impulsen umgehen? -- 7. Das Vergangene verabschieden -- Trauern als Weg zu neuen Lebensmöglichkeiten -- Heilsame Enttauschungen -- Wage das Ja und du erlebst Sinn (Dag Hammarskjold) -- Die Kunst der Selbstannahme -- 8. Sich für die Zukunft entscheiden -- Erfahrene Vergebung erinnern -- Vergeben heißt nach vorne leben. Bejahende Gefühle, Gedanken und Verhaltensweisen entwickeln -- Das Ziel der Vergebung -- An der Vergebung festhalten -- Vergebung geschehen lassen -- 9. Liebe erlost -- Jesus als Therapeut -- Befreiende Erfahrung -- Eine Schlüsselgeschichte -- Krankmachende Gottesbilder -- Erfahrenes weitergeben -- Leben ohne Drachenblut -- Danksagung -- Anmerkungen -- Verwendete Literatur in Auswahl -- [Informationen zur Autorin].

Sommario/riassunto

Zentrales Element unseres Lebens sind Beziehungen. Es lässt sich nicht vermeiden, dass wir andere kranken und von anderen gekrankt werden. Wie ist damit umzugehen? Sich mit erlittenen Krankungen auszusöhnen ist ein Weg in die Freiheit. Vergeben heißt, nicht langer auf eine bessere Vergangenheit zu hoffen, sondern in der Gegenwart zu leben. Vergebung ist der Ausstieg aus der Opferrolle. Die Autorin, erfahrene Leiterin eines spirituellen Übungswegs zur inneren Versöhnung, zeigt Wege auf, mit den eigenen Krankungsgefühlen wie Wut, Scham und Angst umzugehen und den Blick nach vorn zu richten. Ein psychologisch und spirituell fundiertes Buch zu einem zentralen Lebensthema.