

Damit Verzeihen gelingen kann

Kränkungen sind Verletzungen, die oft tief in die Seele eindringen. Eine AK Expertin erklärt, wie Sie alte Wunden so auflösen können, dass sich die Kränkung in ein Verstehen und schlussendlich in ein Verzeihen umwandelt. Das Gute daran: Ein solcher Prozess macht wieder frei für unbeschwerte Beziehungserfahrungen.



Do. 7. März, 19 Uhr

**in der AK Imst
Rathausstraße 1**

Auf Ihr Kommen freut sich

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Erwin Zangerl'.

AK Präsident Erwin Zangerl

Anmeldung unter 0800/22 55 22 - 3150 oder imst@ak-tirol.com





Yo no le guardo rencor a nadie;
no guardo cosas innecesarias en mi corazón.



<http://qmdices.com>

minglano



minglano.es

Actuar con IRA o tener RENCOR
es como beber VENENO y
esperar que la otra persona MUERA
(Buda)

Wie kam ich zu diesem Thema?

„Groll ist der Kelch an Gift, den man
selbst trinkt, während man ihm dem
anderen wünscht“

Das Schichtmodell bei Kränkungen



Kränkung macht krank

„Ein Konflikt setzt uns immer dann stark zu, wenn
» wir uns gekränkt oder verletzt fühlen.“

„Dabei gehen wir oft aus dem Kontakt mit dem Konfliktpartner, aber auch aus dem Kontakt mit unseren eigenen Gefühlen.“

Umgang mit Konflikten

Ungelöste Konflikte bringen Verwirrung, Unruhe und Schmerz.

Der Kontaktverlust mit dem anderen und dem eigenen Inneren macht starr und unlebendig.

Wir versuchen durch Rückzug vom Konfliktpartner der Belastung zu entgehen.

Eine zwischenmenschliche Klärung des Konflikts kann die Gestalt vollenden. Es kommt zu einer Lösung und Befriedung findet statt. Was tun aber, wenn eine Klärung nicht möglich ist? Oder wenn die Konfliktpartei für eine Klärung nicht mehr zu Verfügung steht (z.B. durch Tod)?

Was brauch ich zum Verzeihen?

Bereitschaft „Wollen“

- ▶ Innere Haltung der Offenheit
- ▶ Vergeben hat viel mit Geben zu tun
- ▶ „Ich vergebe mir nichts, wenn ich...“
- ▶ Verzicht auf Rache und Revanche und das Ausleben des eigenen Grolls
- ▶ Gerechtigkeit überlässt man einer Höheren Ebene

Verständnis „Können“

- ▶ Verständnis über die Entstehung des Konflikts
- ▶ Erkennen des eigenen Konfliktmusters und das des anderen
- ▶ Zusammenhänge mit der eigenen Biographie
- ▶ Durch das Verstehen ein tiefes Loslassen erwirken können (siehe Methode später)
- ▶ Das eigene Aha-Erlebnis ist wie ein tiefes Ausatmen der Schwere des Konflikts



Verzeihen heißt loslassen und frei werden für Neues

- ❖ Dadurch kehrt jeder der Konfliktpartner nur zur eigenen Verantwortung zurück. Man trägt nicht mehr die fremde Verantwortung – kein Nachtragen mehr! >>>
- ❖ Die innere Verstrickung mit dem Konfliktpartner hört auf und man ist wieder frei

Methode zur Analyse von Konflikten: „Die Seelenschau“

