

## Vergebung

Können Sie vergeben? Sich selbst und anderen? Vergebung meint nicht eine Tat zu entschuldigen, sondern etwas, das stattgefunden hat, wirklich zu akzeptieren. Der Hader, das „so hätte es nicht sein dürfen“, kostet Kraft, die dann nicht mehr zur Verfügung steht. Vergebung beendet das Leugnen, Verdrängen und Vergessen. Vergebung bedeutet Freiheit.

### Das Seminar hilft Ihnen:

- sich aus der Opferrolle zu befreien
- sich und andere aus reduzierten Rollen zu entlassen
- Beziehungen können abgeschlossen und neu strukturiert werden
- Entlastung in Systemen (Familien, Teams)
- Selbstwirksamkeit und Selbstwert steigen

### Inhalt:

- Irrtümer zum Thema Vergebung
- Was bringt es, zu vergeben?
- Was bedeutet Vergebung eigentlich?
- Was bringt Selbstvergebung?
- Was wird gebraucht, um vergeben zu können?
- Welche Entwicklung findet durch Vergebung statt?
- Warum weigern sich Menschen zu vergeben?
- Wie läuft der Vergebungsprozess ab?
- Ho'oponopono

### Teilnehmernutzen:

- die Opferrolle kann aufgegeben werden
- Veränderung und Entwicklung von Beziehungen wird möglich
- Innere Freiheit wird erreicht
- Wirkliche Begegnung wird ermöglicht
- Selbstannahme der eigenen Person

Seminardauer: ca. 6 Stunden

### Fazit:

Vergebung gibt die Möglichkeit, zu entscheiden, ob es ein Neuanfang oder eine Abschluss ist.