

INHALT

Vorwort	11
--------------------------	-----------

1. KAPITEL

Wer vergeben kann, der ist befreit . . .	13
---	-----------

»Ich trage mit mir nicht mehr die Last herum, Opfer zu sein«	13
---	-----------

Heilung ist möglich	15
--------------------------------------	-----------

Kein oberflächliches Vergeben	16
--	-----------

Vergebung kann nicht verordnet werden . . .	18
--	-----------

Sich der Auseinandersetzung mit den echten Gefühlen stellen	19
--	-----------

Beim Ärger und der Wut nicht stehen bleiben .	21
--	-----------

Die Trauer zulassen	22
--------------------------------------	-----------

2. KAPITEL

Opfer und Täter	25
----------------------------------	-----------

»Der Kapitän meiner Seele bin ich selbst« . . .	25
--	-----------

Sich einfühlen können in den Täter	28
---	-----------

<i>Der Täter muss mit seinem wahren Menschsein in Berührung kommen</i>	29
<i>Von falscher Scham befreien</i>	31
<i>Einen sinnvollen Weg finden</i>	32
3. KAPITEL	
<i>Vergebung und Barmherzigkeit</i>	35
<i>Empathie und Mitleiden</i>	35
<i>Vergebung wird unterstützt durch Gottes Gnade</i>	36
<i>»Gottes ist die überschwängliche Kraft«</i> . . .	39
<i>Gott ist größer als unser Herz</i>	40
4. KAPITEL	
<i>Sinnfindung</i>	43
<i>Auf eine vertiefte Weise das Leben sehen</i> . . .	43
<i>Die Tat selbst macht keinen Sinn</i>	44
<i>Sich auf einen Verwandlungsprozess einlassen</i> .	46
<i>Die destruktive Erfahrung in einen spirituellen Kontext stellen</i>	48
<i>Frei sein für etwas, für andere</i>	51

5. KAPITEL

Sich selbst vergeben können	55
<i>Verrat an der Liebe</i>	55
<i>Erinnerungen tauchen auf</i>	58
<i>Er wollte sich rächen</i>	60
<i>Sehnsucht nach Versöhnung</i>	61
<i>Sich selbst vergeben können</i>	62
<i>Wenn ich mir selbst vergeben kann, kann ich anderen leichter vergeben</i>	63
<i>Wir befinden uns im gleichen Boot</i>	66
<i>Den Raum betreten, der frei ist von den gängigen Denkmustern</i>	68
<i>Zitierte Literatur</i>	73
<i>Weiterführende Literatur</i>	74