

Inhaltsübersicht

Vorwort	11
Teil I Grundlagen	13
1 Einführung	15
2 Strukturen des Vergebens	21
3 Was bedeutet es, zu vergeben? – Definition und Abgrenzung	31
4 Schuld – Kränkung – Verletzung: Die Themen der Vergebensarbeit	57
Teil II Prozess	77
5 Der Prozess des Vergebens	79
6 Die erste Phase – Die Chancen des Vergebens erfassen und sich einlassen	89
7 Die zweite Phase – Den Verlust in vollem Umfang anerkennen	99
8 Die dritte Phase – Dem Täter (und sich selbst) vergeben	117
9 Vierte Phase – Mit wieder auftretenden Grübelgedanken, inneren Einwänden und schwierigen Gefühlen konstruktiv umgehen	141
10 Fünfte Phase – Ausrichtung auf die Zukunft und Gestaltung des Kontaktes zum Verletzer	151
11 Vergeben in Gruppen	163
Anhang	169
Arbeitsmaterialien	171
Literatur	212
Sachwortverzeichnis	217