

Vergeben und Loslassen in Psychotherapie und Coaching

Workshop im Rahmen der 24. Arbeitstagung des
Arbeitskreises für empirische Forschung zu
Glaube, Psychotherapie und Seelsorge

Dipl.-Psych. Maike Baumann



Dr. Anke Handrock
COACHING & TRAINING

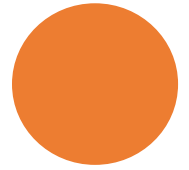
Begriffsklärungen –feine kleine Unterschiede

Entschuldigen

Vergessen

Verzeihen

Vergeben



Peinlichkeit, Scham und Schuld

- Peinlichkeit
 - Eigene angestrebte Selbstdarstellung misslingt unter Zeugen
- Scham
 - Nach selbstbilddiskrepanten, Wertvorstellungen/ Standards einer Person entgegenstehenden Handlungen (Identität!)
- Schuld
 - nach Abweichungen wie Übertretungen von moralischen Normen mit negativen Folgen für andere

Arten der Vergebung

- Intraindividuelles Vergeben (Selbstvergebung)
- Interindividuelles Vergeben (einer anderen Person vergeben)
- Göttliche Vergebung (Verggebung von z.B. Sünden)



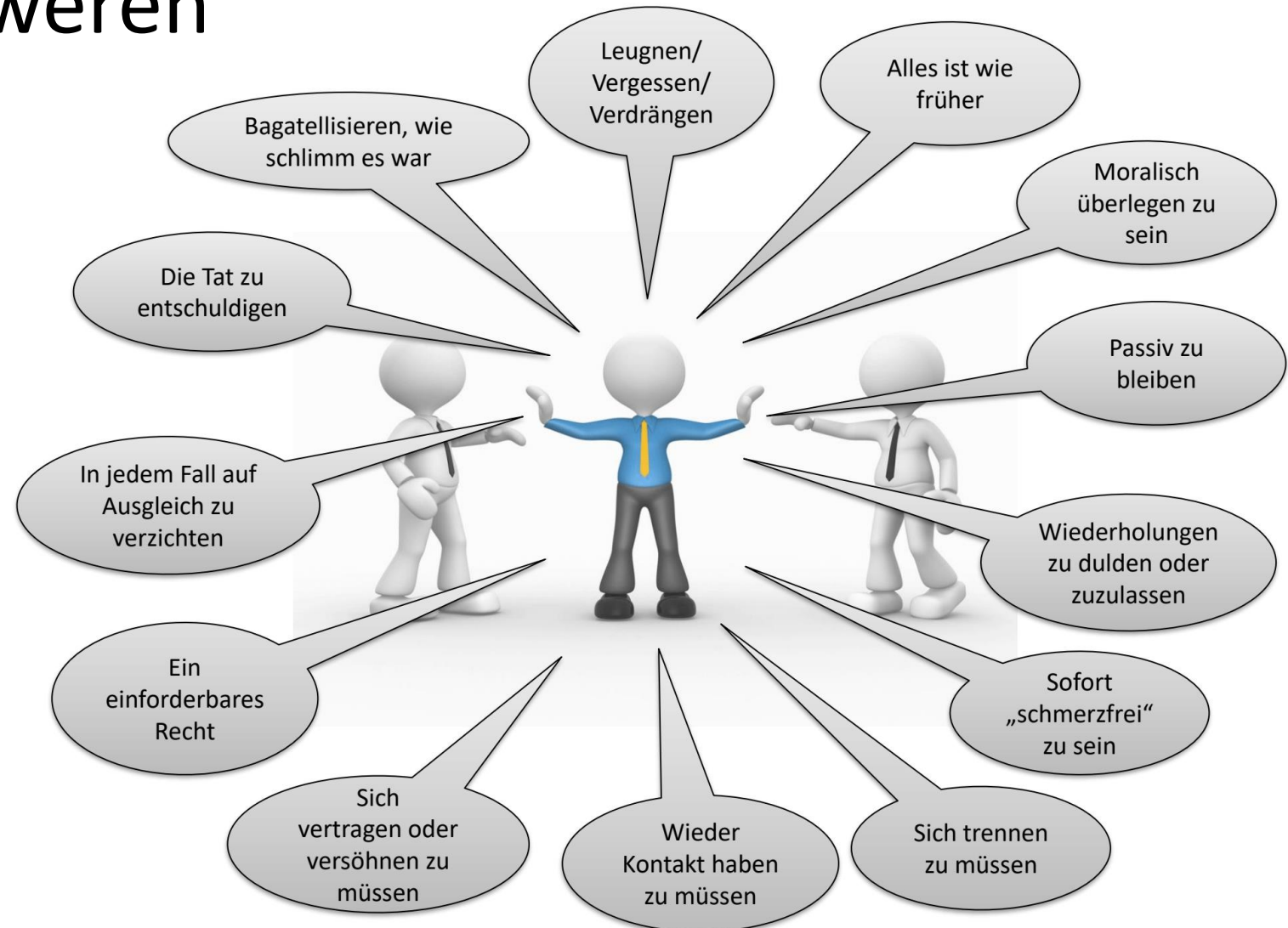
	Selbstvergeben (intrapersonell)	Vergeben (interpersonell)
Inhalte	Verhalten, Gedanken, Wünsche, Gefühle	Verhalten
Empathie mit dem Tatopfer bewirkt...	Erschwerung des Selbstvergebens	Förderung des Vergebens
Das Vergebens erfolgt...	eingeschränkt oder uneingeschränkt	uneingeschränkt
Versöhnung...	mit dem Selbst immer erforderlich	mit dem Täter möglich aber nicht erforderlich
Vermeidungsverhalten ist bezogen auf...	schuldbezogene Auslöser (z.B. Tatopfer, Situa- tionen, Gedanken,...)	den Täter
Fokus von Strafwunsch bzw. Wohlwollen	Der Täter – hier also das eigene Ich	Der Täter – hier also die andere Person

Abb. zitiert aus: Handrock, A. & Baumann, M. (2017). *Vergeben und Loslassen in Psychotherapie und Coaching*. Weinheim: Beltz.

Gemeinsamkeiten
und Unterschiede
zwischen
Vergebensprozessen
gegen sich selbst
und gegen andere



Typische Denkfehler von Betroffenen, die das Vergeben erschweren



Was gewinne ich durchs Vergeben?

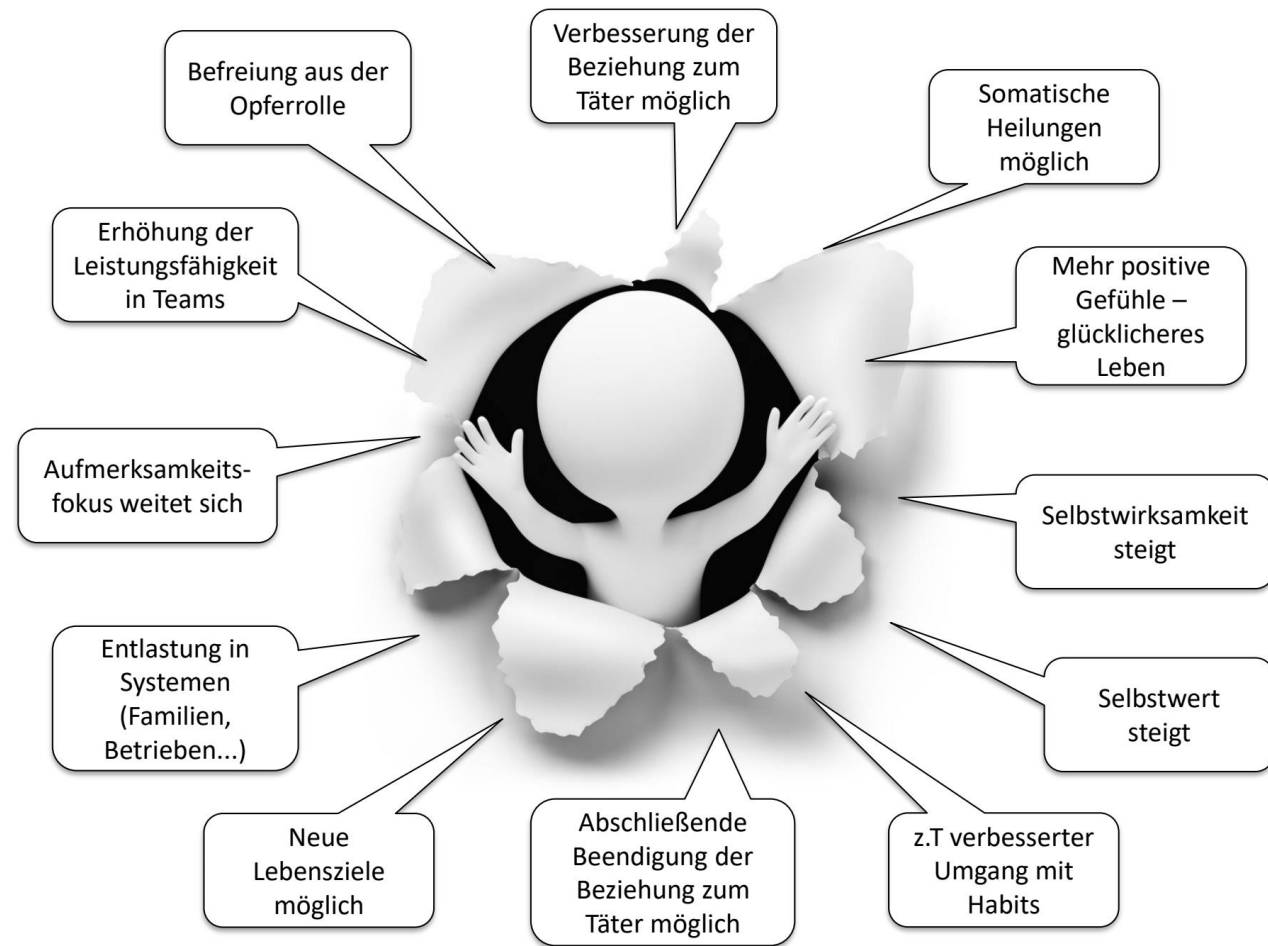


Abb. zitiert aus: Handrock, A. & Baumann, M. (2017). *Vergeben und Loslassen in Psychotherapie und Coaching*. Weinheim: Beltz.

Was bedeutet es denn dann zu Vergben?



Abb. zitiert aus: Handrock, A. & Baumann, M. (2017). *Vergeben und Loslassen in Psychotherapie und Coaching*. Weinheim: Beltz.

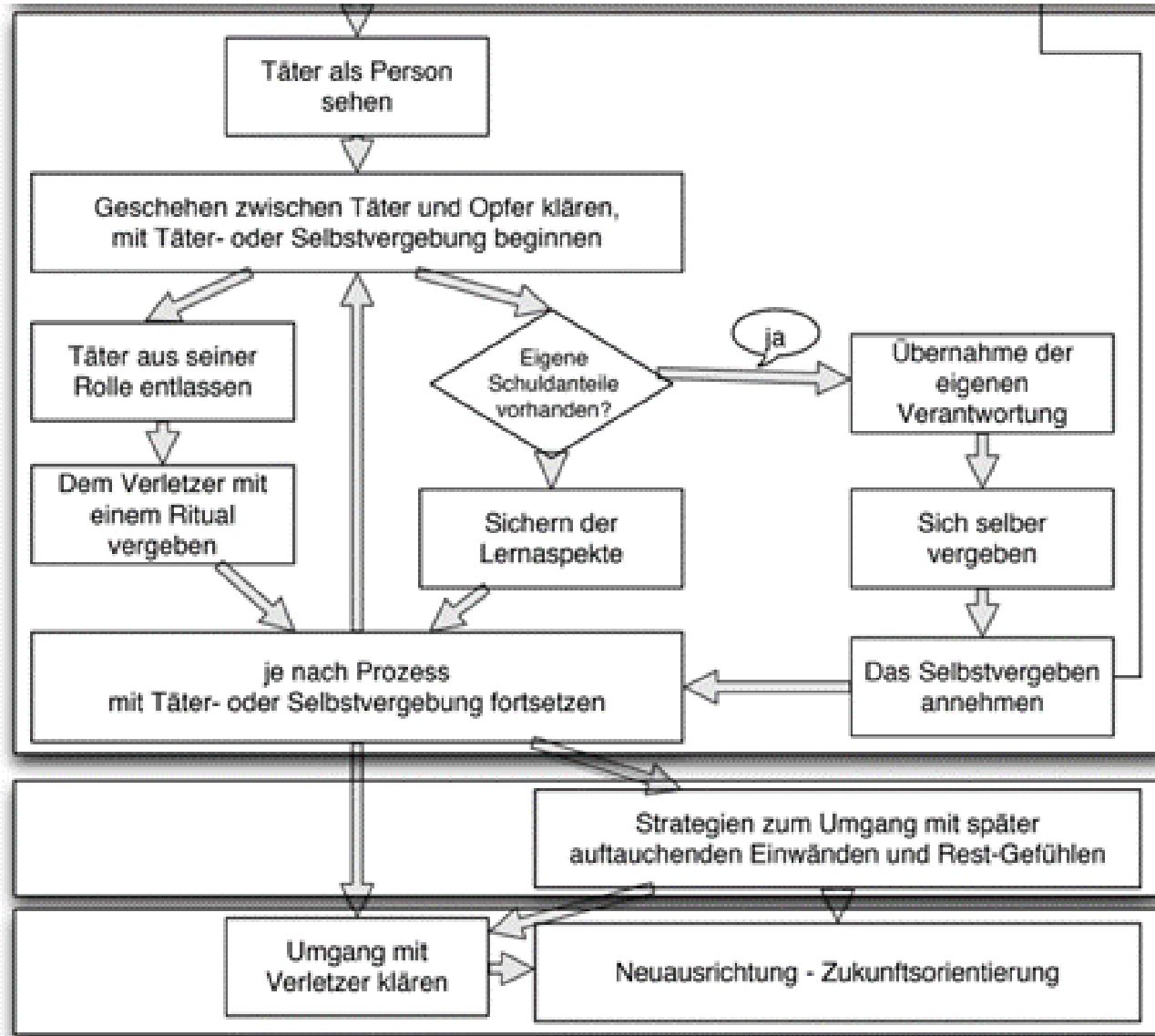


Abb. zitiert aus: Handrock, A. & Baumann, M. (2017). *Vergeben und Loslassen in Psychotherapie und Coaching*. Weinheim: Beltz.

Einer anderen Person vergeben

- Aufgabe 1
 - Erkennen, dass Gefühle des Grolls die freie weitere Entwicklung verhindern
- Aufgabe 2
 - Die Auseinandersetzung mit der Realität, d.h. Opfer einer vorsätzlichen (oder billigend in Kauf genommenen) Verletzung geworden zu sein
- Aufgabe 3
 - Die Auseinandersetzung mit der Person des Täters
- Aufgabe 4
 - Entscheidung zur Vergebung und zum Loslassen der negativen Gefühle gegenüber dem Täter
- Aufgabe 5
 - Definition eines neuen Verhältnisses zum Verletzer

Aus der Opferrolle aussteigen



Schriftlich und ganz bewusst...

Ichhabe mich amentschieden,
Endgültig zu vergeben,
Dass er/sie.....
Ich vergebe ihm/ihr aus freier Entscheidung!
Ich habe mich dazu entschieden, weil ich selber langfristig
und dauerhaft frei leben will!
Mir ist bewusst, dass.....sich
dadurch ändern wird!
Ich jedoch kann mich ändern und habe mich für meine
Freiheit entschieden
Und diese Entscheidung ist und bleibt endgültig
Unterschrift, Ort & Datum

Zitiert aus: Handrock, A. & Baumann, M. (2017). *Vergeben und Loslassen in Psychotherapie und Coaching*. Weinheim: Beltz.

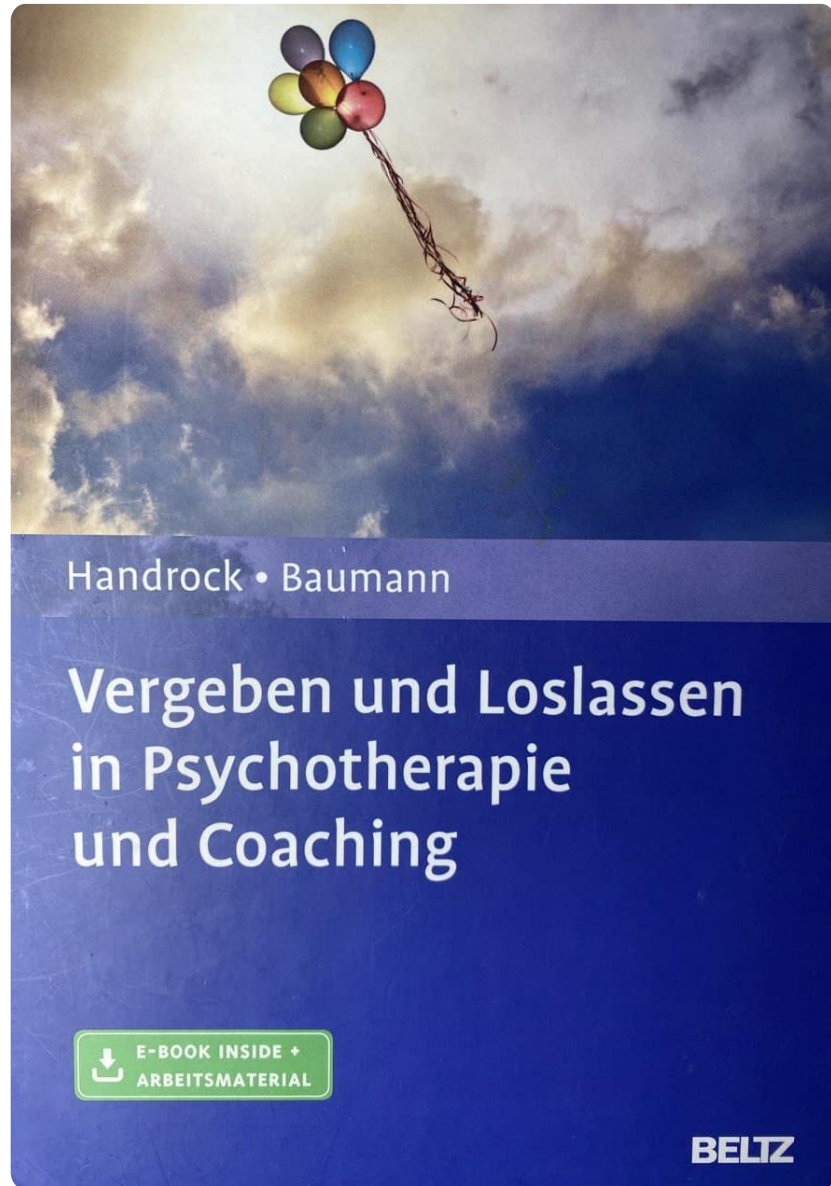
Wie soll es werden



- Planen des Umgang mit Verursachern
- Unterschied Vergeben/ Versöhnen beachten
- Eigenen Gestaltungsraum nutzen
- Auch keinen Kontakt zu wollen, ist völlig ok
- Verursacher brauchen vom Vergeben nichts zu erfahren
- Selbstfürsorge beachten!
- Schulden gehen durch Vergeben nicht weg, ich darf offene Forderungen weiter einfordern!

Zitiert aus: Handrock, A. & Baumann, M. (2017). *Vergeben und Loslassen in Psychotherapie und Coaching*. Weinheim: Beltz.





Herzlichen Dank für
Ihre Aufmerksamkeit !



Dr. Anke Handrock
COACHING & TRAINING