

Newsletter Verzeihen

Liebe Leserinnen und Leser,

"An seinem Ärger festzuhalten ist genauso wie eine glühende Kohle in die Hand zu nehmen, um sie nach jemandem zu werfen; du bist derjenige, der sich verbrennt." (Buddha)

Hier ist es schön auf den Punkt gebracht: Wenn ich nicht verzeihen kann, schade ich mir selbst.

Erinnern Sie sich noch an eine Situation, in der Sie wirklich verletzt, vielleicht auch wütend waren? Wie stehen Sie heute zu dem Verursacher?

Wenn Sie es nicht ewig mit sich herumtragen möchten, empfehle ich eine kleine Übung:

Stellen Sie sich vor, die Person hat es nicht absichtlich GEGEN Sie getan, sondern hatte gute Gründe zu ihrem Verhalten, hat aber erfahren, wie es bei Ihnen "eingeschlagen" hat. Nun bekommen Sie einen Brief, in der Ihr Gegenüber das damalige Verhalten erklärt. In welcher Situation war es, was war geschehen, war Ihr Gegenüber einfach gedankenlos?

Schreiben Sie bitte selbst diesen Brief und unterstellen Sie eine gute Absicht, die zu dem damaligen Verhalten geführt hat.

Es bringt am meisten, wenn Sie sich das Ganze nicht nur vorstellen, sondern wirklich Stift und Papier in die Hand nehmen und schreiben. JETZT! Tun Sie es einfach mal.

Und wie fühlen Sie sich nun, möchten Sie den Brief sicherheitshalber auch an sich abschicken oder ist das nicht mehr nötig?

Grollen Sie immer noch? Wozu brauchen Sie dieses Gefühl, was gibt es Ihnen?

Wahrscheinlicher ist, dass die Übung funktioniert hat und das Verzeihen besser gelingt.

Das ist wunderbar!

Viele Grüße und einen Schönen Sommer wünsche ich Ihnen!

Ute Jürgens

Literaturtipp:

Schon einmal empfohlen:

Marianne Fredrickson: Die Macht der guten Gefühle. Campus Verlag

Aus diesem Buch stammt die Übung:

Soja Lyubomirsky: Glücklich sein. Campus Verlag

Dr. Lutz Bannasch, Beate Junginger: Lieber gesund und glücklich - Die Körper-Geist-Seele-Formel gegen Stress.

Knauer MensSana Verlag

Ich freue mich, wenn Sie mich weiterempfehlen, erzählen Sie Anderen gerne von diesem Newsletter. Zum Urheberrecht: Unter Namens- bzw. Internetseitennennung dürfen Sie gerne aus meinen Lettern zitieren.