

# Leben ist versöhnen – Schritte der Versöhnung

Seminarleitung: Dr. Marcel Sonderegger, Psychologe FSP,  
6207 Nottwil

Viele Wege versperren uns den Weg, wenn wir Versöhnung mit uns selbst, mit dem Nächsten und der Gesellschaft suchen. Einander zu verzeihen und sich zu versöhnen bewirkt eine Entlastung: Loslassen von Ärger, Kränkungen, Groll, Enttäuschungen etwa. Zu verzeihen und zu versöhnen kann ein langwieriger Prozess sein, der uns zu einer grösseren inneren Freiheit führen kann. Gegenseitige Versöhnung ist ein gegenseitiges Geschenk.

Was kann ich tun, um mich mit dem Leben zu versöhnen und erste Schritte zu tun:

- Sich mit sich, mit dem eigenen Schicksal versöhnen
- Loslassen von Ressentiment
- Sich aussöhnen mit Vorstellungen, die sich nicht erfüllen
- Wann kann es falsch sein, sich zu versöhnen?
- Versöhnung mit sich selber
- Versöhnung mit dem Nächsten
- Versöhnung in der Gemeinschaft
- Umgang mit Schuldgefühlen und Schuld
- Fähigkeit loszulassen kann verzeihen und versöhnen ermöglichen
- Gegensätze versöhnen können
- Symbole der Versöhnung

Bitte als Lektüre mitbringen: Anselm Grün: Vergib Dir selbst. Münsterschwarzach

Samstag, 24. März 2012, 09.15 – 17.30 Uhr, Luzern

Kosten: Fr. 240.— (inkl. Seminardokumentation)