



August Höglinger

Die Kunst der Versöhnung

Umgang mit Verletzungen

Mitgeschrieben



August Höglinger

Die Kunst der Versöhnung

Verlag August Höglinger

Impressum:

Herausgeber und Verleger: Dr. August Höglinger

Lektorat: Maria Hammer

Cover: pixelkinder, www.pixelkinder.com

Redaktionelle Bearbeitung: Eva Kapsammer

Copyright © 2012 by Dr. August Höglinger, Fröhlerweg 8, A-4040 Linz

Alle Rechte vorbehalten. Vervielfältigung, auch auszugsweise, nur mit schriftlicher Genehmigung des Herausgebers.

Bestellungen an den Verlag:

Dr. August Höglinger, Fröhlerweg 8, A-4040 Linz

Tel.: ++43(0)732 / 75 75 77

Fax: ++43(0)732 / 75 75 77, DW 4

E-Mail: office@hoeglinger.net

Internet: www.hoeglinger.net

ISBN 978-3-902410-20-7

Inhaltsverzeichnis

Einleitung

1. Verletzungen und ihre Spuren

2. Doch wenden wir uns zunächst den Arten von Verletzungen zu

Verletzende Worte

Verletzungsmuster aus dem Tierreich

Schwerwiegende Probleme in Paarbeziehungen

3. Typischer Umgang mit Verletzungen

Rückzug

Gegenangriff

Passivität

Rationalisieren

Abspalten

4. Der Schmerz

Vier Wahrheiten über den Schmerz

Wie entsteht Schmerz?

5. Der Weg der Heilung

Das Tor der Angst durchschreiten
Vergeben
Von Racheengeln und Schuldscheinen
Um Vergebung bitten
Sich mit dem Schicksal aussöhnen
Sich selbst vergeben

6. Der Versöhnungsweg mit unseren Vorfahren

Aussöhnung mit Vater und Mutter
Die Position in der Geschwisterreihe anerkennen
Die Erbschuld
Versöhnungsübung bis zur 10. Generation

Literaturhinweise