

## Versöhnt mit meiner Geschichte

### 1. Grundsätzliches

- 1.1. Seelsorge - Gesprächsbereitschaft, eine Aufgabe aller Christen
- 1.2. Um ein guter Gesprächspartner zu sein, sollte ich selbst mit meinem eigenen Leben im Reinen sein!
- 1.3. Schwerwiegenderen Probleme gehören zu Spezialisten/ Fachleuten

### 2. Unsere Vergangenheit

- 2.1. Herkunftsfamilie
  - 2.1.1. Bis ca. zum sechsten Lebensjahr können wir innerhalb unserer Herkunftsfamilie geprägt werden.
  - 2.1.2. Eltern haben wenig Einfluss darauf, wie ein Kind bestimmte Situationen, die es erlebt, deutet.
  - 2.1.3. Familienaufstellung – ein hilfreicher Ansatz → ein systemischer Ansatz
- 2.2. Rolle der Eltern
- 2.3. Einfluss der Geschwisterkonstellation/ Geschwisterreihenfolge
- 2.4. Bindungsstörungen

### 3. Gegenwartslebensform

- 3.1. Zweierbeziehung (Ehe, Partnerschaft, Ex-Partner)
- 3.2. Trennung(en)
- 3.3. Singleleben
- 3.4. Sonstige Lebensformen

### 4. Der Blick zurück soll dem Blick nach vorne ermöglichen

- 4.1. Nicht in der Vergangenheit hängen bleiben aber die gemachten Erfahrungen und Erlebnisse wahr- und ernst nehmen und beachten.
- 4.2. Ressourcen aktivieren um dadurch Veränderungen ermöglichen.

*Der 27-jährige Bergsteiger Aron Ralston war mit seinem rechten Arm in einer Felsspalte eingeklemmt. Ganz allein in den Bergen unterwegs, schaffte er es einfach nicht sich zu befreien, und zu allem Übel gingen ihm nach drei Tagen die Lebensmittel aus. Am fünften Tag, dem Verdursten nahe, traf er eine schwerwiegende Entscheidung und in einer ca. einstündigen Aktion brach er sich zuerst die beiden Unterarmknochen, trennte anschließend mit seinem Taschenmessers den Arm ab und stillte mit einem Druckverband die Blutung um sich dann die ca. 21 Meter hohe Felswand abzuseilen und acht Kilometer zu gehen bis ihm endlich andere Menschen begegneten. - Seinen Arm hat er verloren, aber sein Leben gerettet."*

### Römer 4,24b+25

*Wir glauben an den, der unsern Herrn Jesus auferweckt hat von den Toten, welcher ist um unsrer Sünden willen dahingegeben und um unsrer Rechtfertigung willen auferweckt.*

## 5. Von der Schuld befreit

- 5.1. (Wieder-)Gutmachtung
- 5.2. Die Dankbarkeit
- 5.3. Wachsen

## 6. Vergeben & Abgeben!

- 6.1. Vergeben!
- 6.2. Abgeben
- 6.3. Lebe „Vorwärts“
- 6.4. Sag JA zu deiner Geschichte
- 6.5. Du bist ein Original!