



Frauen  
begegnen  
sich beim  
gemeinsamen  
Frühstück

# Vitamin F

Herzliche Einladung zum 49. Weingartener Frauenfrühstück:

*„Verzeihen, eine heilsame Kraft“*  
Von Kränkung und Groll zu innerer Freiheit

## Bücherliste von Juliane Vogeli

- **„Das Verzeihen in der Liebe: Wie Paare neue Nähe finden“**, Michael Cöllén, Preis: 16,95 Euro, 240 Seiten, Kreuz Verlag; Auflage: 1 (4. August 2009), ISBN-10: 3783131502
- **„Das verzeih ich dir (nie)“**, Beate M. Weingardt, Preis: 11,95 Euro, Gebundene Ausgabe: 176 Seiten, Verlag: Scm R. Brockhaus; Auflage: 5., Aufl. (12. Juni 2012), ISBN-10: 3417269261
- **„Nimms bitte nicht persönlich. Der gelassene Umgang mit Kränkungen.“** Bärbel Wardetzki, Preis: 12,99 Euro, Broschiert: 112 Seiten, Kösel-Verlag; Auflage: 4 (23. Juli 2012), ISBN-10: 3466309700
- **„Warum hast du mir das angetan? Untreue als Chance“**, Hans Jelluschek, Preis: 8,99 Euro, Taschenbuch: 192 Seiten, Piper Taschenbuch; Auflage: 12. (1. August 2003), ISBN-10: 3492238920
- **„Die erlösende Kraft des Verzeihens: Durch aufrichtiges Vergeben alte Bande lösen und wahrhaft frei werden“**, Hans Stolp, Preis: 7,95 Euro, Broschiert: 144 Seiten, Aquamarin; Auflage: Taschenbuchausgabe. (10. Juli 2012), ISBN-10: 3894276185
- **„Erste Hilfe bei Kränkungen: Seelische Verletzungen in der Familie aktiv begegnen“**, Dorothee Döring, Preis: 14,90 Euro, Broschiert: 208 Seiten, Ennsthaler; Auflage: 2., Aufl. (Oktober 2007), ISBN-10: 3850686930
- **„Im Kern getroffen: Attacken aufs Selbstwertgefühl und wie wir unsere Balance wiederfinden“**, Bernd Sprenger, Preis: 17,95 Euro, Gebundene Ausgabe: 200 Seiten, Kösel-Verlag; Auflage: 3 (21. Juli 2005), ISBN-10: 3466307007
- **„Verzeihen ist die größte Heilung“**, Gerald G. Jampolsky, Preis: 6,95 Euro, Taschenbuch: 176 Seiten, Verlag: Heyne Verlag (1. August 2005), ISBN-10: 3453700163
- **„Vergebung. Der Mut, einen neuen Anfang zu wagen“**, Publik-Forum EXTRA, Preis: 6,50 Euro, Verlag: Publik-Forum; 36 Seiten; Bestell-Nr: 2841, ISBN: 978-3-88095-170-9

## **Merksätze zum Verzeihen**

- Vergeben können ist der Mut, einen neuen Anfang zu wagen. (Doris Weber)
- Wer nachträgt, hat schwer zu tragen.
- Wo Menschen eng miteinander schaffen, machen sie sich über kurz oder lang auch gegenseitig zu schaffen. Ob sie wollen oder nicht, Konflikte sind Anzeichen von Vertiefung. (Dr. Christoph Thomann)
- Unter jeder neuen Kränkung steckt eine alte Kränkung.
- Vergebung ist eine Haltung, eine Lebenskunst mit der Fähigkeit, sich auch von etwas, das einem angetan worden ist, zu lösen.
- Auge in Auge hinterlässt nur Blinde
- Deine Wunde heilt nicht, in dem du anderen Wunden zufügst.
- Verzeihen ist eine elementare menschliche Fähigkeit. Die Bereitschaft dazu ist eine Voraussetzung. Die Fähigkeit dazu haben wir weil wir Menschen sind.
- Solange ich nicht vergebe, lebe ich mit einem Teil meines Fühlens und Denkens immer in der Vergangenheit. Ich schaue stets zurück, und das heißt: Mir fehlt der Blick für die Gegenwart und Zukunft.
- Es ist nicht alles in diesem Leben zu retten, wir Menschen sind endliche Wesen. (Fulbert Steffensky)
- Wer verzeiht ist danach ein anderer und wer um Verzeihung bittet ebenfalls. Jeder Mensch hat das Recht ein anderer zu werden. Verzeihen ist eine Gabe, ein Geschenk an den anderen, wenn wir uns dazu durchringen, dann beschenken wir auch uns selbst.
- Glück scheint eine Prämie dafür zu sein, dass wir Schwierigkeiten überwinden
- Zur Versöhnung gehören zwei, verzeihen kann ich alleine, dir und mir.
- Wenn du willst, kannst du dich heute den ganzen Tag ärgern. Du kannst es auch lassen!

---

## **<sup>i</sup> Referentin Juliane Vogel**

- Psychotherapeutische Heilpraktikerin
- Entengasse 9  
74354 Besigheim  
Tel: 07143-801872  
[www.julianevogel.de](http://www.julianevogel.de)