



Wahre Vergebung bedeutet: Ich verzeihe dir, obwohl ich mich erinnere.

Verzeihen heißt nicht, dass du das, was vorgefallen ist, vergessen musst. Um dich erleichtert und befreit zu fühlen, genügt es, wenn du das Ereignis nicht mehr mit Wut, Hass, Panik oder Verzweiflung verknüpfst.

Dabei kann es dir helfen, dass du über deine Gefühle sprichst oder sie aufschreibst und damit schließt, dass du bereit bist, zu verzeihen.