

Loslassen: Der 5- Punkte Prozess

„Nur ein leeres Gefäß kann neu befüllt werden“

Loslassen ist nicht leicht, doch wenn du bestimmte Punkte beherzigst und anwendest, dann wird es dir gelingen. Eigentlich ist loslassen sehr simpel!

Ganz gleich wovon du loslassen möchtest, ist es eine Beziehung, Menschen, Gedanken und Überzeugungen, schlechte Gewohnheiten?

Es ist möglich!

Fünf-Punkte-Prozess, um loszulassen:

1. Wie soll dein Leben sein?

Erinnere dich, warum du loslassen möchtest. Wie wird dein Leben sein, wenn du diese Beziehung, diese Freundschaft, diese Gewohnheit, diese Art und Weise losgelassen hast? Was bringt das Loslassen Positives in dein Leben? Wie verändert sich dein Leben zum Guten.

- Notier dir das!
- Dann stell es dir vor

Wie wird dein Leben aussehen, wenn du es losgelassen hast? Mache es groß und bunt. Fühle es sehe es, erlebe es mit all deinen Sinnen. Fühlt es sich stimmig an, oder kommen dir Zweifel? Stelle das nur fest. Beschäftige dich nicht weiter damit, sondern gehe zum nächsten Punkt.

2. Was bringt dir das woran du festhältst?

Wenn wir an etwas festhalten, dann gibt es uns etwas. Manchmal bekommen wir etwas davon und manchmal vermeiden wir etwas, was anstrengend, unangenehm oder schwierig ist. Was ist es bei dir? Gehe tief in dich und erforsche! Das ist wichtig, denn wenn du nicht weißt was dir das bringt, kannst du es nicht loslassen, selbst wenn das Festhalten schmerzhaft ist.

3. Nimm es an!

Akzeptiere, dass das was du loslassen möchtest Teil deines Lebens ist. Es hat bisher zu dir gehört und hat dir auf irgendeine Art und Weise gedient trotz der

Schwierigkeiten, die es dir bereitet. Es erfüllte einen guten Zweck in deinem Leben. Nimm es an und sei dankbar.

4. Erlaube dir zu träumen und finde Alternativen.

Stelle dir vor wie kannst du dir selbst geben was brauchst. Wie kannst du dich selbst beglücken, dir dienen. Was kannst du tun, um das auf eine andere Art zu bekommen. Vielleicht ist es eine konkrete Handlung, vielleicht ist es auch nur eine andere Sichtweise, oder ein anderer gedanklicher Umgang. Vielleicht ist es auch Therapie, die du machen musst. Suche dir konstruktive Alternativen.

Tu es! Zuerst in Gedanken und in der Vorstellung und dann ganz konkret.

Ab sofort machst du es anders. Du erfüllst dich selbst.

5. Steige aus!

Stell dir vor, das was du bisher getan hast, woran du festgehalten hast ist ein fahrender Zug. Steig aus! Und dann betrachte den Zug, der an dir vorüberfährt.

Das Aussteigen kann auch sein, dass du an der Überzeugung festhältst: „ich kann nicht loslassen“ „es ist zu schwierig“ oder „wenn ich das tue, verrate ich jemanden oder etwas“

Steige aus diesen Überzeugungen aus und betrachte, wie sie an dir vorbeifahren. Sag ihnen Lebewohl!

➤ Geh nochmal zu Punkt 1. Und stelle dir dein Leben nun erneut in dieser neuen Freiheit vor. Lass dieses innere Bild von FreiSein ganz lebendig werden.

➤ Feiere dein Leben!

Freu dich darüber, dass du losgelassen hast. Gib deiner Freude Ausdruck! Tanze, singe, tu dir etwas Gutes! Sei kreativ. Verankere es durch einen äußeren Ausdruck!

