

# Loslassen

## Übungen für zu Hause



### Loslassen tut gut und befreit

Wer loslässt, wird frei und bekommt neue Energie. Nur wer loslässt, kann das Leben in vollen Zügen genießen!

Wer kennt das nicht: ein Konflikt oder ein Ärgernis beschäftigt uns noch über Stunden, Tage, ja manchmal sogar Wochen und Monate. Wie ein kleiner Hund, der sein Stöckchen nicht hergeben will, haben wir uns in diese leidige Situation verbissen. Wir werden unseren Gefühlszustand und/oder unser Gedankenkarussell einfach nicht los! Das kostet viel Energie und kann uns in extremen Fällen die Lust am Leben vermiesen. Wenn wir es schaffen, loszulassen, haben wir wieder frische Kraft und können weitermachen!

**1**

#### WAHRNEHMEN

Die eigenen Gefühlslage und die Gedanken.

**2**

#### AKZEPTIEREN

Das, was ist, auch wenn es unangenehm oder schmerzhaft ist.

**3**

#### ERFORSCHEN & LOSLASSEN

Eigene Gefühle und Gedanken erforschen.



#### Gymnastik nach dem Aufstehen

starte mit einigen Dehnungsübungen in den Tag



#### Mediation für einen klaren Geist

wahrnehmen und wertfrei akzeptieren



#### Deine Wochenaufgabe

durch Verhaltensänderung zur Änderung der inneren Haltung

## Wenn wir erforschen, lassen wir los

Loslassen setzt achtsame Wahrnehmung und Akzeptanz voraus.

In den letzten Stunden haben wir uns mit der achtsamen Wahrnehmung und der Fähigkeit zur Akzeptanz beschäftigt. Diese beiden sind die Voraussetzung, um loslassen zu können. Wenn wir uns mit unseren Gedanken und Gefühlen wahrnehmen und die Situation, in der wir uns befinden, akzeptieren können, dann können wir den letzten, wichtigen Schritt einleiten: das Loslassen. Häufig reicht es dafür schon aus, die eigenen Gedanken und Gefühle wie ein Forscher zu betrachten. Dabei hilft uns unser Körper: Wir können uns beispielsweise fragen, wo genau wir den Ärger spüren, welche Körperempfindung er in uns auslöst und wie die Beschaffenheit dieser Empfindung ist. Und während wir erforschen, lassen wir schon los. Doch manchmal ist das Loslassen etwas schwieriger. Dann können wir uns folgender Tipps bedienen.

**„Richte Deine Energie nicht auf das Bekämpfen des Alten sondern auf die Erschaffung von Neuem.“**



Nur wer sein Gestern und Heute akzeptiert, kann sein Morgen frei gestalten. Nur wer losläßt, hat freie Hände die Zukunft zu ergreifen.

### Loslassen - so geht's:

1. Erforsche Deine Gedanken und wahren Gefühle unter zur Hilfenahme Deines Körpers.
2. Bei Verletzungen oder Kränkungen: Verzeihe der Person, nicht um ihretwillen, sondern um Deinetwillen. Mach Dir bewusst, dass Du frei bist, wenn Du verzeihen kannst.
3. Mach eine Gewinn-Verlust-Rechnung: Was bringt Dir Ärger/Trauer/Sorge, was verlierst/gewinnst Du, wenn Du das Gefühl losläßt?
4. Stell Dich darauf ein, dass Du Dich beim Loslassen einer unangenehmen Situation stellen musst. Du wirst Dich vielleicht kurz schlecht fühlen. Das vergeht aber nach einer Weile wieder und Du wirst Erleichterung und Befreiung erfahren.

### DEINE WOCHENAUFGABE

Entwickle für Dich selbst ein Ritual, wie Du Gedanken, Gefühle, Menschen und Situationen, die Dir nicht gut tun, loslassen kannst. Es können auch verschiedene Rituale für unterschiedliche Anlässe sein. Wichtig ist, dass sich das Ritual für Dich authentisch anfühlt. Vielleicht hilft es Dir, belastende Gedanken auf einen Zettel zu notieren und diesen zu vergraben oder zu verbrennen. Vielleicht hilft Dir auch eine resolute Handbewegung oder ein energisch geäußertes „Stop!“ Vielleicht möchtest Du Dir auch vorstellen, wie Du Personen, die Dir nicht gut tun, in einen Zug setzt, der davon fährt. Was auch immer - Hauptsache, es hilft Dir, loszulassen!

