



Lass los, was dich nicht glücklich macht

**LOSLASSEN – EINE KUNST,
DIE MAN LERNEN KANN**

Etwas loslassen zu müssen, woran man hängt, seien es Personen, Dinge oder Weltanschauungen, ist nicht leicht. Das hat wohl jeder von uns schon einmal schmerzlich erlebt. Wem es dennoch gelingt, der kann sich glücklich schätzen. Denn wer loslassen kann, lebt entspannter, zufriedener, hat einfach mehr vom Leben

VON MARIANNE SCHERER

Der große Weisheitslehrer Buddha lehrte einst, dass Loslassen der Schlüssel zum Glück ist, Anhaftung hingegen Leid erzeuge. Und er empfahl, sich in der Kunst des Loslassens zu üben, um inneren Frieden zu finden. Das ist aber leichter gesagt, als getan. Denn alles, woran wir in unserem Leben festhalten, ist im Allgemeinen mit mehr oder weniger starken Emotionen behaftet, die uns binden.

Dass es sinnvoll ist, negative Gefühle loszulassen, leuchtet jedem ein. Doch auch positive Emotionen und Erlebnisse, an denen wir zu lange festhalten, können uns das Leben unnötig schwer machen. Dann nämlich, wenn sie uns daran hindern, zufrieden in der Gegenwart zu leben und zu akzeptieren, wie die Umstände jetzt nun einmal sind. Das heißt nicht, dass man diese nicht ändern sollte, wenn es notwendig ist. Doch eine Veränderung lässt sich nicht im Äußeren erzwingen. Der Prozess muss in uns selbst beginnen.

Wenn wir uns selbst verändern, d. h. unser Denken, Fühlen und Handeln, ändern sich auch die äußeren Umstände. Vielleicht nicht sofort, doch mit der Zeit ganz sicher. Dafür sorgt das Gesetz der Anziehung, das besagt, dass unsere Gedanken und Gefühle unser Leben bestimmen. Wichtig ist also vor allen Dingen, sich über die eigenen Gedanken und Gefühle klar zu werden. Da die Gedanken direkt auf die Gefühle wirken, ist es wichtig, die Gedanken zu kontrollieren und gewissermaßen in Schach zu halten. Das kann man schon alleine dadurch tun, dass man negative Gedanken durch positive

ersetzt. Dadurch verändert sich auch das emotionale Empfinden auf positive Weise.

Das Gesetz der Anziehung

Warum haben manche Leute immer Glück, immer genügend Geld zur Verfügung, während andere vom Unglück geradezu verfolgt zu sein scheinen? Dem Gesetz der Resonanz zufolge ist das kein Zufall. Es besagt, dass wir durch unsere Gedanken und Gefühle die entsprechenden Ereignisse in unser Leben ziehen. Dabei spielt es keine Rolle, ob man sich seiner Gedanken und Ge-



Mit unserem Denken und Fühlen verändern sich die äußeren Umstände: Wir haben die Wahl



Im „Flow“ sein heißt ganz in einer Tätigkeit aufzugehen – egal ob man Wände streicht oder klettert

fühle bewusst ist oder nicht. „Gleich und gleich gesellt sich gern“ oder „Wie man in den Wald hineinruft, so schallt es heraus“, heißt es im Volksmund, der damit das Gesetz der Anziehung perfekt beschreibt. Es lohnt sich also, mit dem Resonanzprinzip zu arbeiten, denn es kann erstaunliche Veränderungen im eigenen Leben bewirken.

Doch zurück zum Thema Loslassen: Die meisten Menschen klammern sich an Status, Menschen, Besitz oder Geld, weil ihnen diese Dinge Sicherheit vermitteln. Dafür zahlen sie aber einen hohen Preis, denn sie leben immer in der Angst, das, was sie zu besitzen glauben, wieder zu verlieren. Und diese Angst ist nicht unbegründet. Denn wie die Erfahrung zeigt, kann sich von einem Moment auf den anderen alles ändern. Sei es durch eine Krankheit, einen Unfall, eine ungewollte Trennung oder durch den Tod.

Man kann das Leben nicht kontrollieren und das einzig sichere ist der Wandel. Nichts bleibt wie es ist. Das hat nicht nur Buddha gelehrt, sondern viele Weise vor und nach ihm. Wer also statt Kontrolle auszuüben Vertrauen in den Fluss des Lebens entwickelt, ist damit sehr viel besser beraten. Denn wer im Flow, im Fluss des Lebens ist, kann akzeptieren, dass alles richtig ist, wie es jetzt gerade ist. Dazu gehören auch Abschiede von Menschen, Orten,

Dingen usw. Das lebendige Fließen ist die Basis eines kreativen und authentischen Lebens. Ein kreatives und authentisches Dasein macht uns glücklich, weil wir auf unsere eigenen Ressourcen zurückgreifen und uns nicht von äußeren Umständen abhängig machen. Die Frage ist nur, wie man das bewerkstelligen kann.

Flow – die Kunst des Loslassens

Den Begriff „Flow“ hat der US-Psychologe und Glücksforscher Mihály Csíkszentmihályi geprägt. Er beschreibt damit den Zustand des völligen Aufgehens in einer Tätigkeit. Sind wir im Flow, ziehen unsere Gefühle, unser Denken und unser Wille an einem

Strang, das heißt, sie sind in Übereinstimmung. Wer im Flow ist, vergisst sich sozusagen selbst, weil er oder sie ganz in ihrem Tun aufgeht. Zeit und Raum spielen keine Rolle mehr, und das Tun geschieht wie von selbst.

Viele Tätigkeiten können Flow erzeugen. Voraussetzung ist, dass man sich ganz dem widmet, womit man gerade beschäftigt ist. Ob man ein Bild malt, den Abwasch erledigt, einen Apfel schält oder eine knifflige Aufgabe löst, ist dabei ganz unerheblich. Wichtig ist, dass man sich dabei selbst vergisst und vollkommen loslassen kann. Das geschieht automatisch, wenn man absolut in eine Sache vertieft ist. Flow-Momente sind Momente des wahren Seins. Wer sie erlebt hat, weiß, wie sich das anfühlt: weit, offen und völlig entspannt.

Zwischen zwei Welten

Der ehemalige Außenminister Guido Westerwelle starb im Alter von 54 Jahren an Leukämie. Die tückische Krebserkrankung veränderte sein Leben radikal. Und er gewann dadurch wertvolle Einsichten, die er sonst vielleicht nicht gehabt hätte. Etwa, dass der Krebs alle Menschen gleich macht, dass Ruhm, Macht und Äußerlichkeiten aller Art keine Rolle mehr spielen, wenn man um sein Leben kämpft. Und dass letztendlich alle Menschen gleich sind. Im Angesicht des Todes sprach Westerwelle sich vehement dafür aus, das Leben mehr zu schätzen und jeden Tag bewusst zu leben, da sich das Blatt sehr schnell wenden kann. Die Höhen und Tiefen seiner Krebserkrankung, den Zustand zwischen Anhaften und Loslassen, beschreibt er in seinem bewegenden Buch „Zwischen zwei Welten“, das während seiner Krebserkrankung entstanden ist.



Loslassen in Beziehungen

BIO im Gespräch mit der Psychologin und Musiktherapeutin
Prof. Dr. Irmtraud Tarr

Loslass-Check up

Oft sabotieren wir uns selbst, indem wir Dinge denken und tun, die unserem Glück im Wege stehen. Diesen Selbstsabotage-Programmen, die sich in destruktivem Denken und Handeln ausdrücken, liegen oft seelische Verletzungen und Traumata zugrunde, die in uns auch noch lange nach dem tatsächlichen Geschehen weiterwirken und unser Leben belasten. Um emotionalen Altlasten und überholten Lebensmustern auf die Spur zu kommen und ungute Verstrickungen nachhaltig aufzulösen, ist eine innere Bewusstseinsarbeit notwendig. Oft wissen wir gar nicht, woran wir am meisten hängen oder was wir nicht loslassen können. Oder wir erkennen nicht, dass wir etwas oder jemanden dringend loslassen sollten, um selbst wieder glücklicher und leichter leben zu können.

Nehmen Sie sich etwas Zeit und beantworten Sie in Ruhe die folgenden Fragen. Vielleicht werden Sie von den Antworten überrascht sein. Auf jeden Fall sollten Sie danach nicht einfach wieder zur Tagesordnung übergehen, sondern über Ihre Antworten nachsinnen, und die dadurch gewonnen Ein-sichten in Ihren Alltag integrieren. Das ist definitiv ein wichtiger Schritt zu einem erfüllten Leben.

- Was genau belastet mich?
- Was möchte ich loslassen?
- Was kann ich keinesfalls loslassen?
- Was könnte ich vielleicht loslassen?
- Woran bzw. an wem hänge ich am meisten?
- Wie wäre mein Leben ohne diese Person, diese Arbeit, diese Wohnung usw.?
- Was bringt mir das Loslassen?
- Was verliere ich dabei?
- Wie könnte mein Leben danach aussehen?

Tipp: Schreiben Sie Ihre Antworten auf, um Ihre aktuelle Situation festzuhalten. Sie können den Check up in schwierigen Zeiten immer wieder durchführen, um dadurch mehr Klar-

Foto: www.irmtraud-tarr.de



Prof. Dr. Irmtraud Tarr

Frau Prof. Tarr, warum kann man einen Partner oft nur schwer loslassen?

Loslassen bringt Veränderung und davor haben die meisten Menschen Angst. Gerade in langjährigen Beziehungen, die Sicherheit vermittelt und Halt

geben, erlebt man nach einem endgültigen Abschied zunächst einmal eine ungewollte Einsamkeit. Man muss sein Leben neu organisieren. Man verliert vielleicht ein paar Freunde, schlägt sich mit Schuldgefühlen herum und ist im Allgemeinen erst einmal desorientiert. Wenn man dann noch in die Falle tappt und dem Partner alle Schuld gibt, kommt meist noch eine gehörige Portion Selbstmitleid dazu, und das Dilemma ist perfekt.

Wie sehen die größten Fehler in einer Partnerschaft aus?

Oft erwarten wir vom Partner, dass er Ordnung in unser Leben bringt. Die Defizite, die man aus dem Elternhaus mitbringt, sollen später die Partner ausgleichen. Doch das funktioniert erfahrungsgemäß nicht auf Dauer, und so sind viele Trennungen vorprogrammiert. Denn der Partner ist nicht dafür da, unsere alten Verletzungen zu heilen. In einer guten Partnerschaft begegnen sich zwei Menschen, die nicht aus Bedürftigkeit eine Partnerschaft eingehen, sondern weil sie ihr Leben gerne mit einem geliebten Menschen teilen möchten.

Was hilft dabei, sich im Guten zu trennen?

Das hat viel mit Anerkennung zu tun. Indem man anerkennt, was der Partner für einen war, was er für die Beziehung geleistet hat, muss man ihn oder sie nach einer Trennung nicht schlecht machen und al-

les, was war, verteufeln. Man sollte vielmehr verinnerlichen, dass der Partner einem nicht gehört, sondern ein freies Wesen ist und das Recht hat, auch wieder zu gehen.

Welche Vorteile kann eine Trennung haben?

Wem es gelingt, den Partner, der gehen will oder schon gegangen ist, tatsächlich loszulassen, der kann plötzlich in sich selbst Seiten entdecken, die eine völlig neue Zukunft eröffnen können. Eine Trennung kann auch ein Schritt zu innerer Freiheit sein. Man hat wieder mehr Raum,



In einer guten Partnerschaft begegnen sich zwei Menschen, die nicht aus Bedürftigkeit ein Bündnis eingehen, sondern weil sie ihr Leben gerne mit einem geliebten Menschen teilen möchten

sich selbst in einem neuen Umfeld zu erleben und andere Aspekte seiner selbst zu leben. Das kann ein großes Geschenk sein.

Was raten Sie Menschen, die noch in einer Krise stecken?

Ich rate ihnen, sich zu fragen, was ihnen wirklich Frieden in ihrem Leben bringt. Ich rate ihnen auch, sich daran zu erinnern, was ihnen früher einmal – unabhängig von einem Partner – Freude gemacht hat. Und ich rate Ihnen, sich diese Freude wieder in ihr Leben zu holen.

VIELEN DANK, FRAU PROFESSOR TARR, FÜR DIESE WICHTIGEN INFORMATIONEN.

heit über ihre Gedanken und Gefühle zu bekommen, und so eine Veränderung herbeizuführen.

Loslass-Strategien für ein entspanntes Leben

Loslassen kann man lernen. Doch man braucht dafür erprobte Strategien, an denen man sich orientieren und die man jederzeit einsetzen kann. Die folgenden fünf Loslass-Strategien können Ihnen zum gewünschten Erfolg verhelfen.

1 Die eigenen Wünsche analysieren

Wünsche gehören zu unserem Leben. Und es scheint absolut legitim zu sein, dass wir große und kleine Wünsche äußern, Bestellungen ans Universum aufgeben und sehnsüchtig darauf warten, dass sie möglichst bald in Erfüllung gehen. Doch es gibt auch eine Kehrseite der Medaille. Nämlich dann, wenn wir uns Dinge wünschen, die wir in Wirklichkeit zu unserem Glück gar nicht brauchen.

Viele Wünsche schleppen wir als unnötigen Ballast mit uns herum, der uns das Leben schwer macht. Deshalb lohnt es sich, seine Wünsche einmal näher zu betrachten. Ob es sich dabei darum handelt, im Lotto zu gewinnen, eine perfekte Beziehung zu haben, die ideale Arbeit zu finden oder eine Villa am Meer zu besitzen, spielt im Grunde keine Rolle. Denn alle Wünsche drücken aus, dass wir noch nicht dort angekommen sind, wo wir gerne wären und mit unserem jetzigen Zustand nicht zufrieden sind. Das kann Emotionen wie Ärger, Wut, Enttäuschung oder auch Trauer auslösen, die unser Dasein überschatten.

Wünsche loszulassen kann eine wunderbare Übung sein, um sich selbst näher zu kommen und inneren Frieden zu finden. Man wird vielleicht



Ist es wirklich so, dass uns eine Wunscherfüllung wie mit Aladins Wunderlampe glücklicher macht? Oft ist eine Wunschanalyse hilfreich, um sich darüber klar zu werden

feststellen, dass ein lang gehegter Wunsch nur noch eine fixe Idee und eigentlich schon längst überholt ist. Oder dass man damit etwas kompensieren möchte, was mit dem Wunsch eigentlich gar nichts zu tun hat.

Übung zur Wunschanalyse

Lassen Sie Ihre Wunschliste einmal vor Ihrem inneren Auge Revue passieren und überlegen Sie, ob Sie wirklich glücklicher wären, wenn Ihre Wünsche wahr werden würden.

Tipp: Setzen Sie sich mit Ihren Wünschen nicht selbst permanent unter Druck. Üben Sie vielmehr Gelassenheit, indem Sie sich sagen, dass alles zur rechten Zeit in Ihr Leben kommt. Dadurch gewinnen Sie mehr Freude und Leichtigkeit.

2 Akzeptieren, was jetzt ist

Wann waren Sie zuletzt unzufrieden? Mit sich selbst, mit ihren Mitmenschen, mit ihrer Wohnung, den täglichen Pflichten? Die Liste ließe sich noch lange fortsetzen. Wer unzufrieden ist, erlebt mehr oder weniger schmerzlich, dass die Dinge nicht so sind, wie man sie haben möchte. Man hadert mit sich oder dem vermeintlichen Schicksal, das einen in diese Lage gebracht hat. Kurz gesagt – man leistet Widerstand. Doch genau das ist das Problem. Denn wenn wir Widerstand leisten, akzeptieren wir nicht, was ist, und das verbraucht viel Lebensenergie. Oft sind wir müde und kaputt, weil wir ständig in diesem Dilemma leben,

das uns im wahrsten Sinne des Wortes aufreibt.

Glücklicherweise gibt es einen Weg aus dem Dilemma: Loslassen. Indem wir akzeptieren, was ist und uns nicht länger damit beschäftigen, gewinnen wir ein neues Stück Freiheit und inneren Frieden. Diese Akzeptanz bedeutet aber keineswegs Resignation, in dem Sinne, dass wir glauben sowieso nichts ändern zu können. Es geht vielmehr darum, den Status quo einfach einmal anzunehmen und zu konstatieren, dass es so ist. Durch dieses „Ja-Sagen“ kann sich etwas verändern. Denn, wenn wir aufhören gegen etwas zu kämpfen, ändern sich die Umstände oft ganz von selbst.

Übung für mehr Akzeptanz

- Halten Sie einen Moment inne in dem, was Sie gerade tun. Achten Sie darauf, was Sie in diesem Augenblick sehen, hören, riechen und spüren. Nehmen Sie es einfach nur wahr.
- Achten Sie auf Ihren Atem und lassen Sie ihn ganz zwanglos ein- und ausströmen.
- Legen Sie nach jedem Ein- und Ausatmen eine kleine Pause ein und sagen Sie innerlich: „Ich lerne immer besser, anzuerkennen, was ich nicht ändern kann.“

3 Werden Sie zum Beobachter

Statt immer impulsiv auf äußere Einflüsse zu reagieren, bringt es im Sinne des Loslassens viel mehr, wenn es uns gelingt, die Position des Beobachters



Bei einem Streit auf Abstand zu gehen und die neutrale Position des Beobachters einzunehmen, kann die Situation deutlich entschärfen

einzunehmen. Dazu ist es notwendig, einen Raum zwischen den emotionalen Auslösern und unseren Reaktionen darauf zu kreieren. Das kann man trainieren. Die Kunst dabei ist, möglichst neutral zu beobachten, wie wir auf bestimmte Dinge oder Personen reagieren. Es passiert zwar das Gleiche wie immer, wir sind gereizt, aufgebracht oder ungeduldig. Doch der große Unterschied ist, dass wir diese Emotionen mit Abstand beobachten und ihnen dadurch nicht mehr hilflos ausgeliefert sind. Der große Vorteil ist zudem, dass wir keine Verhaltensweisen an den Tag legen, die wir später bereuen.

Übung für ein klares Bewusstsein

Wenn Sie von einem Kollegen, Freund oder Partner kritisiert werden, können Sie folgendermaßen darauf reagieren:

- Beobachten Sie, welche Gedanken und Impulse – Ärger, Wut oder Frustration – zuerst in Ihnen auftauchen.
- Das Herzstück dieser Übung lautet: Halten Sie inne! Lassen Sie Ihre ersten Emotionen und Impulse los, und reagieren Sie nicht automatisch. Betrachten Sie sich gewissermaßen von außen und schaffen Sie Distanz. Durch diesen Freiraum können neue, positive Handlungsmuster entstehen.

- So könnte man die Kritiker beispielsweise in Ruhe, ohne Aggressionen und vorwurfsvolle Haltung fragen, was genau sie denn stört, um dadurch eine positive statt kämpferische Energie zu schaffen.

Fazit: Je öfter Ihr innerer Beobachter zum Zuge kommt, desto leichter gelingt es Ihnen, negative Verhaltensmuster loszulassen.

4 Söhnen Sie sich mit der Vergangenheit aus

Um mit der Vergangenheit im Reinen zu sein, ist es vor allen Dingen wichtig, dass Sie nicht nur anderen, sondern auch sich selbst vergeben. Anschuldigungen gegen sich selbst und andere verhindern, etwas Altes abzuschließen und inneren Frieden zu finden. Negative Worte, Gedanken und feindselige Gefühle fallen auf uns selbst zurück und vergiften unser eigenes Leben. Denken Sie bei einer Trennung daran, dass in einer Beziehung immer zwei Menschen im Spiel sind, und nicht nur einer Fehler macht.

Lassen Sie auch Ihre Kinder los, die in ein neues Leben starten wollen und grollen Sie ihnen nicht, dass sie gehen. ▶

Anzeige

1/4 Anzeige quer
184 x 59

Nichts ist hinderlicher für die Entwicklung junger Menschen als Eltern, die klammern. Meist verbergen sich dahinter Motive wie Angst vor dem Alleinsein oder auch Angst davor, sich mit sich selbst und dem Partner in einer veränderten Situation auseinandersetzen zu müssen.

5 Lieben Sie sich selbst

Wenn zermürbende Gedanken wie „Ich bin nicht schön, nicht intelligent, oder nicht gut genug“ Ihnen das Leben schwer machen, ist es höchste

Zeit, sich mit dem Thema Selbstliebe zu beschäftigen. Andere zu lieben, fällt uns oft leichter als uns selbst. Negative Urteile über sich selbst loszulassen, kann mitunter eine Lebensaufgabe sein, denn dahinter stecken oft Verletzungen aus der Kindheit und alte Wunden, die noch nicht verheilt sind.

Damit Sie das Leben und sich selbst gebührend wertschätzen können, sollten Sie sich zuerst einmal bewusst machen, dass das Leben ein Geschenk ist. Dieses Geschenk wirklich anzunehmen, ist ein wichtiger Schritt auf dem Weg zur Selbstliebe und zu einem erfüllten Leben. Lieben Sie sich selbst in

dem Sinne, dass Sie für das wunderbare Geschenk, hier zu sein, am Leben zu sein, aus ganzem Herzen dankbar sind. Und dass genau dieser Platz, der Ihnen hier zugeteilt wurde, der richtige für Sie ist.

Stoppen Sie die Selbstzweifel und werfen Sie alle negativen Gedanken symbolisch gesprochen in die Mülltonne. Sagen Sie sich jeden Tag, dass Sie wertvoll und einzigartig sind. Je besser Ihnen das gelingt, desto leichter gelingt Ihnen auch das Loslassen in den verschiedensten Lebenssituationen. Denn Sie werden entdecken, dass Sie alle Schätze, die Sie sich zum Glückwünschen, in sich selbst tra-

Nur Wandel bringt Weiterentwicklung

BIO im Gespräch mit Erfolgscoach Matt Galan Abend. In den von ihm entwickelten Master-Trainings hat das Loslassen einen wichtigen Stellenwert

Herr Abend, womit haben die meisten Menschen gewöhnlich Probleme, wenn es ums Loslassen geht?

Die Schwierigkeit mit dem Thema Loslassen basiert auf mangelndem Urvertrauen. Urmisstrauen statt Urvertrauen ist die tiefe Wurzel dieser Problematik. Wenn ich nicht sicher bin, dass jeder Verlust und jede Lücke durch etwas Neues, das schon auf mich wartet, geschlossen wird, will ich natürlich mit allen Mitteln festhalten. Egal, worum es sich handelt, Menschen, Materie, Ideen usw. Die Schöpfung aber bleibt keinen Moment stehen. Sie beruht auf dauerndem Wandel und der erst dadurch möglichen Weiterentwicklung.

Welche Rolle spielt die Angst?

Wo kein Urvertrauen ist, breitet sich natürlich Angst aus. Aber Angst macht eng und bewirkt damit das Gegenteil von Öffnen, Fließen lassen, Zulassen und Geschehen lassen. Wenn sich etwas von mir entfernt, wartet etwas anderes auf mich, sonst würde es sich nicht entfernen. Die Schöpfung arbeitet nicht gegen mich. Sie hinterlässt auch keine Lücken. Kein Platz bleibt unbesetzt. Damit aber ein Platz wieder besetzt werden kann, muss ich ihn freigeben. Solange ich etwas festhalte, habe ich die Hände nicht frei, das Neue zu ergreifen.

Kann man Loslassen lernen?

Das Leben lehrt uns das Loslassen oft ganz automatisch, und zwar umso heftiger, je mehr wir versuchen, festzuhalten. Je heftiger ich ein Stück glitschiger Seife in meiner Faust umklammere und nicht loslassen will, desto heftiger wird es an irgendeiner Seite meiner

Hand herauschießen. Lasse ich es offen auf meiner Hand liegen, bleibt es dort auch liegen. Besonders wichtig ist diese Haltung der Offenheit in Partnerschaften.

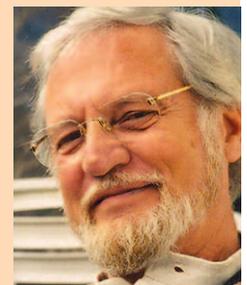
Können Sie einige Erfolgsstrategien nennen?

Eine der wichtigsten Strategien ist der Wandel vom Klagen zum Bedanken. Wenn ich einen Verlust beklage, muss das, was ich beklage, sehr schön und wichtig für mich gewesen sein, sonst würde ich es ja nicht beklagen. Nun kann ich pausenlos klagen, und damit in einem negativen Energiefeld verweilen. Oder ich kann mich für das, was ich eine Weile haben und genießen durfte, bedanken. Indem ich dafür danke, was mir für eine gewisse Zeit geschenkt wurde, wechsle ich in ein positives Energiefeld.

Was ist der erste Schritt zu einem Sinneswandel in Richtung Loslassen?

Das Kommen und Gehen, das Werden und Vergehen alles Geschaffenen ist ein Merkmal der Lebendigkeit der Schöpfung. Nichts bleibt, wie es ist. Stehendes Wasser wird faul. Den dauernden Wandel akzeptieren und mitgehen, statt sich dagegen zu stemmen, wäre ein Stück Meisterschaft des Lebens, in dem das Loslassen dann kein Thema mehr ist.

VIELEN DANK, HERR ABEND, FÜR DIESE ANREGUNGEN.



Erfolgscoach Matt Galan Abend

Foto: Verlag Via Nova, Petersberg



Wer sich selbst wertschätzt, kann leichter loslassen. Ein gesundes Selbstvertrauen hilft uns, Dinge loszulassen, die uns nicht guttun

gen. Selbstliebe bedeutet auch, Abhängigkeiten leichter zu erkennen und Menschen, Dinge und Gewohnheiten loszulassen, die uns nicht gut tun!

Ritual für mehr Eigenliebe:

- Stellen Sie sich selbst als die Person vor, die Sie gerne wären. Schließen Sie die Augen und visualisieren Sie diese Person, die vollkommen eins ist mit sich selbst. Genießen Sie diesen Anblick.
- Fragen Sie sich nun, was Sie davon abhält, dieser wunderbare Mensch zu sein? Schreiben Sie die Wörter oder Sätze, die Ihnen dabei spontan in den Sinn kommen, auf mehrere kleine Zettel.
- Nehmen Sie dann die Zettel, auf denen Ihre Wörter stehen, zum Beispiel Angst, Mutlosigkeit oder Bequemlichkeit. Stellen Sie sich diese Gefühle wie kleine Wesen vor und sagen Sie ihnen, dass Sie sie nicht länger brauchen. Verabschieden Sie sich freundlich, aber bestimmt von ihnen.



Loslassen und frei sein

Wann kann man mit Sicherheit sagen, dass man etwas losgelassen hat, dass man nach einer Krise tatsächlich über den Berg ist? Das ist nicht ganz einfach, doch ein paar Kriterien, die von Psychologen aus ihrer täglichen Praxis heraus erarbeitet wurden, gibt es durchaus: Die Gedanken sind frei und drehen sich nicht länger um das entsprechende Thema. Erinnerungen tun nicht mehr weh. Man hegt keinen Groll mehr und hat sich mit der Lage ausgesöhnt. Der Blick ist nach vorne gerichtet und man grübelt nicht länger über Vergangenes nach. Man kann es endlich ruhen lassen! Das Wunderbare am Loslassen ist, dass man wieder unbeschwert ist. Man wird nicht mehr von den Umständen ge- lebt. wiederholt nicht ewig das gleiche Muster, Man

Buchtipps & Infos

- Matt Galan Abend: „Leben heißt loslassen“, Via Nova, ISBN: 978-3-86616-024-8, € 16,90
- Matt Galan Abend: „Der Weg zur Meisterschaft“, Via Nova, ISBN: 978-3-86616-383-6, € 15,95
- Sigrid Engelbrecht: „Lass los, was deinem Glück im Weg steht“, GU, ISBN: 978-3-8338-1370-2, € 12,99
- Sukadev Bretz/Ulrike Schöber: „Der Königsweg zur Gelassenheit“, Kailash, ISBN: 978-3-3-44-63077-0, € 16,99
- Christian Meyer: „Ein Kurs in wahren Loslassen“, Arkana, ISBN: 978-3-442-34204-4, € 21,99

fühlt sich frei und unabhängig und kann sein Leben nach seinen eigenen Wünschen gestalten.



Auf Wünsche auch mal verzichten zu können, bewirkt oft ganz Erstaunliches