



Loslassen – wie geht das?

Loslassen zählt heute zu einem Begriff, den jeder kennt. Viele möchten loslassen, sei es eine Beziehung, in der die Lebendigkeit fehlt, einen unbefriedigenden Job, lästige Erinnerungen, Sorgen um das Morgen und um das liebe Geld, oder quälende Verhaltensmuster. Obwohl es offensichtlich ist, dass es gut wäre loszulassen, tun wir Menschen uns dennoch überaus schwer, es auch zu tun. Woran liegt das?

Leben heißt Veränderung. Viele Probleme entstehen dadurch, dass wir an vertrautem Gewohnten festhalten und das Neue, was sich von innen heraus entfalten möchte, nicht wirklich unterstützt wird. Etwas Neues steht an, wird vielleicht auch von uns erkannt, aber dann fehlt die Konsequenz, der Mut oder das Durchhaltevermögen, es auch umzusetzen. Dadurch kommt die Lebensenergie ins Stocken. Stellen Sie sich einmal vor, wie Ihr Körper darauf reagieren würde, wenn Sie den Urin oder Stuhlgang festhalten würden? Jedem dürfte klar sein, dass dies verheerende Folgen hätte, wenn wir in den natürlichen Prozess des Loslassens eingreifen würden. Damit unsere Energie frei fließen kann, ist es ebenso wichtig, die Dinge loszulassen, die einen nicht mehr nützlich oder sogar hinderlich sind.

Loslassen ist der Übergang vom Alten ins Neue. Loslassen heißt somit auch von etwas oder jemanden Abschied zu nehmen. Genau hier fangen die Probleme an, denn der Mensch trennt sich nicht mal eben so auf die Schnelle von etwas, was ihn jahrelang begleitet hat. Der Mensch ist ein Gewohnheitstier und es scheint so, dass wir lieber Qualen in Kauf nehmen, als sich auf etwas Neues, Frisches einzulassen. Loslassen ist wirklich nicht immer leicht. Dennoch ist das Loslassen wichtig und gehört zu unserem Leben, wie das Ein- und Ausatmen.

☀ Loslassen bedeutet nichts anderes, als frischen Wind in die Gedanken hineinzulassen. Dazu ist es wichtig, sich von allen Gedanken, die belastend und behindernd sind, zu verabschieden

Mit unseren Gedanken fängt es immer an, denn jedes Gefühl, sei es Ärger, Verzweiflung oder Kummer, hat seinen Ursprung in unseren Gedanken. Dass, woran wir glauben, ziehen wir in unser Leben, nicht mehr aber auch nicht weniger. Alles geschieht genauso, wie wir über uns denken und was wir im Leben glauben. Aber auch genau hier verbergen sich (un)bewusste Glaubensmuster die verhindern, dass wir die Dinge, die uns belasten mit Freude loslassen können, das heißt dem Neuen vertrauensvoll und mit Neugierde zu begegnen.



**Inneres Wachstum – Autorenrechte: Sylvia Reifegerste
www.united-spirit-center.com**

Machen Sie sich bitte folgendes bewusst:

- Was beschäftigt Sie zurzeit gedanklich und welchen Raum nehmen diese Gedanken ein?
- Wie sehen Ihre Gedankenmuster aus? Sind Ihre Gedanken überwiegend positiv oder negativ?
- Was würde in Ihrem Alltag geschehen, wenn Sie störende Gedanken und Gefühle einfach loslassen und ganz präsent im Hier und Jetzt leben?
- Wie sähe Ihr Leben aus, wenn Sie aufhören, Widerstand zu leisten gegen das, was Sie nicht ändern können?
- Wie würden Sie sich fühlen, wenn Sie den Kampf und Stress loslassen und erkennen, dass Sie vollkommen, heil und wunderbar sind, so wie Sie sind?
- Wie würden Sie sich fühlen, wenn Sie Ihre Ziele mit Leichtigkeit erreichen könnten?

Wie können wir loslassen und welche Schritte sind dafür erforderlich?

1. **Erst wenn wir wissen, wovon wir uns verabschieden bzw. was wir loslassen möchten, können wir loslegen.** Der erste Schritt ist also sich klar zu werden, was uns behindert. Sind es Gedanken, Verhaltensmuster, Gewohnheiten, Menschen oder ganz andere Dinge? Klären Sie, was (wer) Sie behindert und abhält, Ihre Ziele zu erreichen. Denken Sie daran, dass vielleicht als erstes das Festhalten loszulassen ist!
2. **Seien Sie überaus ehrlich zu sich und klären Sie, was Ihnen und wer Ihnen wirklich guttut und was oder wer nicht.** Sehen Sie auch immer die gute Seite im Alten. Sie haben durch das Alte vieles gelernt und wären heute nicht da, wo Sie sich befinden. Seien Sie dankbar, denn nur über die Annahme können Sie wirklich etwas Altes loslassen.
3. **Ist Ihnen klar, was Sie loslassen möchten, folgt im dritten Schritt die Entscheidung.** Haben Sie sich wirklich tausendprozentig dazu entschlossen, etwas loszulassen, oder handelt es sich nur um einen Wunsch, den Sie aber noch nicht verwirklichen können. Prüfen Sie hier genau, denn wenn es sich nur um ein Lippenbekenntnis handelt, lassen Sie nicht wirklich los und erschaffen sogar in Ihrem Innern einen Error. Also, bitte nur das loslassen, was wirklich für Sie machbar ist.

Prüfen Sie vorab, was in Ihrem Alltag geschieht, wenn Sie loslassen. Was ziehen Sie dadurch in Ihr Leben? Was möchten Sie dadurch in Ihr Leben ziehen bzw. erreichen? Wie genau sieht Ihr Ziel aus? Stellen Sie all dies mit Ihrem jetzigen Leben gegenüber, wenn alles so bleiben würde wie bisher. Sie wissen ja zur Genüge, wie Ihr Leben aussieht, wenn Sie weiterhin festhalten. Den Ablauf kennen Sie sicherlich aus dem FF.



Inneres Wachstum – Autorenrechte: Sylvia Reifegerste
www.united-spirit-center.com

Klären Sie: Wirkt das Neue wirklich interessanter und spannender für Sie oder ist es mit WENN und ABER oder mit Ängsten verbunden? Falls dem so ist, dann machen Sie sich auf die Suche und finden Sie heraus, worauf sich die Ängste beziehen und ob Sie wirklich real oder nur in Ihren Gedanken (Vorstellung) existieren.

4. Sobald Sie sich für das Loslassen entschieden haben, kommt Schritt vier. **Es handelt sich dabei um das symbolische Loslassen, welches auf einer tiefen unbewussten Ebene stattfindet.** Es reicht nämlich nicht, nur mit dem Verstand zu verstehen, dass etwas vorbei ist. Das Unterbewusstsein liebt Bilder und diese können wir jetzt nutzen, um uns endgültig zu verabschieden. Mit geschlossenen Augen stellen Sie sich vor, dass Sie, dass was Sie loslassen möchten, dem Feuer, Wind, Wasser oder dem Universum übergeben. Stellen Sie sich dies so bildlich wie möglich vor und beziehen Sie alle Sinne mit ein.
5. **Nachdem auch das geschehen ist, laden Sie das Neue in Ihr Leben ein.** Stellen Sie sich bildlich vor, was Sie statt des Alten in Ihr Leben fließen lassen möchten. Schmücken Sie das Neue in allen Farben aus. Je positiver das Bild, umso wirkungsvoller wirkt es im Unbewussten!

Hinweis:

Im ersten Moment kann es sein, dass Sie mit dem Loslassen eine Verlusterfahrung verbinden, denn Sie geben ja etwas weg, bzw. verlieren etwas. Halten Sie dieses Gefühl aus, es haut Sie nicht um und zieht Ihnen auch nicht den Boden unter den Füßen fort. Vertrauen Sie darauf, dass Sie schon bald etwas Wunderbares, Neues in Ihrem Leben erfahren. Lebensfroh nach vorne zu schauen, nicht im Alten verhaftet zu bleiben, darum geht es.

- **Sie werden erstaunt sein, wie schön das Gefühl des Loslassens ist, denn wer Altes loslässt, schafft nicht nur mehr Raum für das Neue, sondern erlebt dadurch auch mehr Lebensfreude**

☐ Übung: Gönnen Sie Ihrem Verstand eine Verschnaufpause!

Wann immer Sie bemerken, dass Sie sich über etwas zu viele Gedanken machen, oder Sie gedanklich etwas belastet, Halten Sie inne. Machen Sie einfach mal Pause und entspannen Sie sich. Atmen Sie dazu bitte tief ein- und aus. Lassen Sie beim Ausatmen alles los was Sie belastet und atmen Sie beim Einatmen Ruhe und Gelassenheit ein.

Lassen Sie Ihre Gedanken vorbeiziehen wie die Wolken am Himmel. Schauen Sie ihnen nach und erkennen Sie, dass einige Wolken schneller oder langsamer ziehen. Einige formen sich zu Bildern und andere wiederum sind formlos. Keines der Bilder bleibt dabei lange bestehen, denn der Wind treibt dort oben sein Spiel. Ein Windhauch reicht, um das gesamte Bild neu zu formen. Genauso verhält es sich auch mit unseren



Inneres Wachstum – Autorenrechte: Sylvia Reifegerste
www.united-spirit-center.com

Gedanken, denn sie sind dem Element Luft zugeordnet und daher ebenso leicht, wie die Wolken am Himmel. Falls die Gedanken nicht still werden, lenken Sie sie bitte in eine positive Form, indem Sie an etwas Schönes denken.

Weitere Anregung:

1. Machen Sie bitte eine Liste und schreiben Sie hier alles auf, was Sie loslassen können. Fangen Sie z.B. mit der Einrichtung Ihrer Wohnung an. Wenn Sie umziehen würden und nur 5 Dinge mitnehmen könnten, was würden Sie mitnehmen? Machen Sie sich bitte bewusst, warum Sie sich gerade für diese Dinge entschieden haben.
2. Jetzt prüfen Sie bitte, welche Kleidungsstücke Sie loslassen können und welche nicht. Wenn Sie sich für nur ein einziges Kleidungsstück entscheiden dürften, welches wäre es? Was verbinden Sie mit dieser Kleidung?
3. Schauen Sie sich jetzt bitte vergangene Situationen an. Welche Erinnerungen können Sie loslassen und welche nicht? Sind es negative oder positive Erinnerungen? Was würde geschehen, wenn Sie die Erinnerungen loslassen würden?
4. Überprüfen Sie als nächstes Ihre Abhängigkeiten und evtl. Süchte. Schauen Sie sich alle Lebensbereiche an und klären Sie, von was oder wen Sie abhängig sind. Sind es gesunde oder ungesunde Abhängigkeiten, bzw., welche sind fördernd und dadurch wichtig und welche davon sind schädigend? Klären Sie anschließend, warum Sie sich abhängig gemacht haben bzw., wodurch Sie abhängig geworden sind. Was verhindert die Abhängigkeit? Wie würde Ihr Leben aussehen, wenn Sie in diesem Bereich frei und unabhängig wären? Machen Sie sich ebenso bewusst, wer von Ihnen abhängig ist.

Denken Sie daran:

Das Loslassen bedeutet Leichtigkeit und Freiheit. Alles was wir loslassen können, dürfen wir behalten! Hören Sie ab sofort auf, sich Sorgen zu machen. Sorgen machen heißt, sie zu produzieren und zu manifestieren. Statt sich Sorgen zu machen, klären Sie lieber, wofür Sie die Sorgen benötigen und ob sie wirklich produktiv für Ihre Ziele sind.

☀ Jede Abhängigkeit ist ein Ersatz für etwas, was Sie in Ihrem Leben nicht leben möchten oder können. Finden Sie den Ersatz heraus und leben Sie ihn nicht mehr über eine Abhängigkeit. Ergänzen Sie Ihr Leben mit dem, was Sie ausgeschlossen haben und bereichern Sie es dadurch!



Inneres Wachstum – Autorenrechte: Sylvia Reifegerste
www.united-spirit-center.com