



Herzcoaching

Loslassen

Das E-Book zur Blogparade
von Manuela Csikor



Hrsg. Manuela Csikor

Ein Hinweis zur Weitergabe dieses E-Books

Dieses PDF ist für alle Leser kostenlos. Beim Download werden keine Adressen gesammelt und keine Daten zur kommerziellen Nutzung erhoben. Eine Blogparade zu veranstalten und die Ergebnisse in einem solchen Dokument zusammenzustellen, ist eine schöne Aufgabe. Damit verbunden ist allerdings auch einiges an Arbeit (merk ich gerade :-)).

Ich bitte Dich um Fairness bei der Weitergabe.

Jede Empfehlung und Weiterleitung des E-Books, sei es in sozialen Netzwerken oder per Mail, ist erwünscht und sehr willkommen. Du darfst für einen Hinweis und eine Verlinkung zum E-Book auch die Abbildung vom Buchcover verwenden. Aber ich bitte Dich, dieses PDF nicht auf Deinen eigenen Webespace hochzuladen. Verlinke stattdessen zur Weitergabe auf folgenden Beitrag: Das E-Book zur Blogparade Loslassen

<http://herzcoaching.jetzt/das-e-book-zur-blogparade-loslassen/>

© Juli 2015. Dieses E-Book ist ein Gemeinschaftswerk. Das Copyright und die Verantwortung für Inhalt, formale Korrektheit der Beiträge und die eingefügten Links liegen bei den jeweiligen Autoren. Die Texte geben deren Meinung wieder. Bitte wende Dich mit Fragen direkt an die Autoren.

Dieses Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechts ist ohne Zustimmung der Autoren nicht gestattet. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmung und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Der Verkauf ist untersagt. Ebenso eine Aufnahme in kommerzielle Angebote oder eine kommerzielle Nutzung.

Weitergabe nur kostenlos und komplett.

Manuela Csikor – Herzcoaching

Aha 47

D-91710 Gunzenhausen

Titelbild: www.canva.com

Meine Einladung zur Blogparade Loslassen.

Das kennst Du auch, oder? Loslassen soll man. Ängste, Menschen, Überzeugungen, Anspannung, Gewicht (☺), Gedanken, usw.

Mit dem Loslassen beschäftige ich mich nun schon eine ganze Weile. Zum einen für mich selbst und zum anderen auch häufig in meinen Herzcoachings und Therapiesitzungen. Klar, festhalten ist nicht unbedingt das Gesundeste... Festhalten an eingefahrenem Verhalten und doch wünschen, dass sich "etwas" verändert funktioniert eben nicht.

*Wenn du immer wieder das tust,
was du immer schon getan hast,
dann wirst du immer wieder das bekommen,
was du immer schon bekommen hast.*

*Wenn du etwas anderes haben willst,
tu etwas anderes!
Und wenn das, was du tust,
dich nicht weiterbringt,
dann tu etwas völlig anderes –
statt mehr vom gleichen Falschen!*

Paul Watzlawick

Oft meinen wir mit **Loslassen "Loswerden"**. Dieses Gefühl, diese Gedanken, diese Krankheit, die wir nicht mehr haben wollen. Und doch sind sie da. Vielleicht gibt es ja einen guten Grund, warum sie da sind?

Oder warum wir sie noch nicht losgeworden sind? Vielleicht hält ja zumindest ein Teil von uns daran fest? Oder wir haben es eben so gelernt?

Warum ist Loslassen manchmal so **schwer** und manchmal geht es ganz **leicht**?

Vor allem, wenn wir an Dingen/Verhalten festhalten, das uns schädigt.

Festhalten - Loslassen die zwei Seiten einer Medaille

Du kannst Wasser nicht festhalten

Liebe auch nicht

Ich bin neugierig auf Deine Gedanken zum Thema Loslassen. Vielleicht hast Du auch einen Tipp für uns alle, wie "man" am besten loslassen kann. Oder was DIR am besten hilft, wenn Du etwas loslassen möchtest. Und warum Du es für sinnvoll hältst.

Oder vielleicht hast Du auch eine komplett andere Meinung zu diesem Thema und hältst das Ganze für Mumpitz und völlig unnötig.

Vielleicht magst Du uns auch DEIN bestes Loslasserlebnis verraten - wie sich Deine Welt verzaubert hat, nachdem Du etwas bestimmtes losgelassen hast...

Wie lief die Blogparade ab?

27 Blogger veröffentlichten einen Beitrag zum Thema "Loslassen" auf ihrem Blog, verlinkten zu meiner Einladung hier und hinterließen in den Kommentaren eine kurze Info mit dem Link zu ihrem Beitrag.

Am Ende hatte ich geplant, aus allen Beiträgen ein E-Book zu erstellen, mit all den Gedanken, Ideen und Tipps rund ums "Loslassen".

Und was soll ich sagen:

TADAAA! Du liest es gerade!

Die Blogparade lief vom 15. April 2015 bis zum 31. Mai 2015.

0 Inhaltsverzeichnis

- S. 9 - 1. Für **Birgit Terletzki** ist **Loslassen der Schlüssel zu mehr Gesundheit und Gelassenheit**: <http://www.birgit-terletzki.de/loslassen-schluessel/>
- S. 13 - 2. **Nicole Zöbl** von Werte (er)leben schreibt über das **Loslassen von Erwartungen und Gedanken** – und hat auch ein paar Tipps parat: <http://nicolezoebl.at/loslassen/>
- S. 18 - 3. **Antje Lohrer** – Ordnungsfex schreibt über das **Loslassen von Dingen – und das ist leichter als man denkt**: <http://www.ordnungsfex.at/loslassen-von-dingen/>
- S. 21 - 4. **Elke Dola** von Quovadix stellt **13 Fragen bevor Du loslässt** – und hat auch sonst die eine oder andere Einsicht für Dich parat: <http://quovadix.de/loslassen/>
- S. 28 - 5. **Anja Kirchner** – Wild Spirits sagt „**Loslassen ist Zulassen**“ – GENAU!!! – Lies hier ihren Beitrag: <http://anjakirchneronline.de/3-dinge-die-nicht-teil-des-businessplans-sind-aber-essentiell/>
- S. 39 - 6. **Eva Peters** von artilda.de schreibt über **6 Kreativblocker – die es sich lohnt, loszulassen**: <http://artilda.de/6-kreativblocker-duerfen-in-rente-gehen/>
- S. 42 - 7. **Stefanie Ochs** von Zarameh hat **3 Loslass-Tipps für Dich** und 4 Fragen, wie Du eine andere Perspektive einnehmen kannst, die Dir wirklich weiterhilft: <http://zarameh.de/zarameh-32/items/Loslassen.html>
- S. 48 - 8. **Barbara J. Schoenfeld** von www.finde-deinen-eigenen-weg.de schreibt sehr persönlich über das Loslassen und zeigt Dir **7 Schritte, wie Du Erwartungen loslassen kannst**: <http://finde-deinen-eigenen-weg.de/loslassen-von-erwartungen/>
- S. 56 - 9. **Sybille Johann** (www.letlifebeamazing.com) verrät Dir, wie Du **von Teebeuteln das Loslassen lernen** kannst: <http://letlifebeamazing.com/wie-du-von-teebeuteln-das-loslassen-lernen-kannst/>
- S. 60 - 10. **Martje Kleinhans** von den Smart Ladies schreibt über **3 Möglichkeiten, die Du hast** – und Du kannst auch in einer **Übung** gleich mit dem Loslassen loslegen <http://smart-ladies.de/loslassen-3-moeglichkeiten/>

- S. 67 - 11. **Ivana Drobek** erlebt gerade ihr **Loslassen 2.0** – inspirierend und mutmachend (ich bin schon gespannt auf Geschichten aus dem Urwald von Sumatra) <http://www.ivanadrobek.de/loslassen-2/>
- S. 71 - 12. **Marie Graeff** hat ihren Schwellentroll im Bad eingesperrt und hat eine **zauberhafte Fabel übers Loslassen** geschrieben – UNBEDINGT lesen! <http://schwellentroll.de/wie-die-kleine-moewe-das-loslassen-lernte/>
- S. 77 - 13. **Diana Rollke** von www.selbst-bildner.de hilft Menschen mit Übergewicht, endlich abzunehmen – und erklärt den Zusammenhang zwischen **Gewohnheiten und Kilos loslassen**: <http://selbst-bildner.de/endlich-abnehmen/>
- S. 81 - 14. **Sissi Haupt** hat eine ganze Artikelserie zum Thema Loslassen gestartet – mit Blick auf **Beziehungen**. Hier ist der erste Artikel: <http://blickwinkelcoaching.de/loslassen-koennen-aber-wie/>
- S. 85 - 15. **Kendra Gettel** möchte mit ihrem Beitrag zu dem Verständnis beitragen, dass **Loslassen nichts mit "Verlieren" zu tun hat**, sondern dass man damit nur gewinnen kann: <http://kendragettel.de/blog/2015/05/15/loslassen-bedeutet-gewinnen/>
- S. 89 - 16. **Frank Ohlsen** hat viele Tipps zum **Loslassen von Ängsten, Gewohnheiten, Meinungen und sogar zum Loslassen des Partners** parat: <http://blog.finde-dich-selbst.net/lass-los-und-du-hast-beide-haende-frei/>
- S. 96 - 17. **Ela** von Immertreu.net **macht's vor, das Loslassen**. Sie lässt ihre Wunschpuppen los, tauscht sie gegen ein Buch, das geschrieben werden will und startet mit ihrem Blog neu: <http://immertreu.net/2015/05/18/loslassen/>
- S. 98 - 18. **Sabine Sießmayr** – L(i)ebe Dein starkes ICH findet das Wortspiel "Loslassen" "los zulassen!" ebenso passend wie ich und **Loslassen kann zu einem starken Selbstbewusstsein** verhelfen: <http://www.sabinesiesmayr.de/loslassen-fuer-ein-starkes-selbstbewusstsein/>
- S. 103 - 19. Für **Simone Melzer** von [S A M – Simone Anja Melzer](http://S.A.M.-SimoneAnjaMelzer.de) – kreativ leben ist Loslassen nur ein Wort, das ihr zeigt, die **Wahl zu haben etwas zu tun oder zu lassen**: <http://sam-kreativ-leben.de/2015/05/24/los-lass-es/>

- S. 107 - 20. **Stephanie Mertens** von Legekunst.de fragt: **Loslassen, muss das sein?** Und kommt zu dem Schluss, es geht gar nicht anders...
<http://www.legekunst.de/blog/loslassen/>
- S. 111 - 21. **Dunja Herrmann** startet ihren neuen Blog mit diesem Artikel – und es geht ums **sich Befreien von unangenehmen und belastenden Emotionen**: [http://www.dunja-herrmann.de/#!
Angstbefreit-durch-Loslassen-Der-K%C3%B6rper-regelt-das/ctu0/5567007a0cf2487417631a39](http://www.dunja-herrmann.de/#!Angstbefreit-durch-Loslassen-Der-K%C3%B6rper-regelt-das/ctu0/5567007a0cf2487417631a39)
- S. 114 - 22. **Bettina Ramm** behandelt das Thema in Bezug auf **Websites**, ein wichtiges Thema! Aber lies selbst: <http://www.webhaeppchen.de/loslassen-schafft-platz-fuer-neues-auch-bei-websites/>
- S. 120 - 23. **Stefanie Marquetant** hat sich etwas Besonderes einfallen lassen – Du kannst ihre **besten Affirmationen** auch als kleine Meditation ANHÖREN! Toll! <http://www.stefanie-marquetant.de/2015/05/29/let-it-be/>
- S. 127 - 24. **Christiane Mohr** von Mohr Life in your Days schreibt sehr persönlich über das wohl schwierigste Loslassthema – **wenn Du einen geliebten Menschen in den Tod entlassen musst**:
<http://www.christianemohr.de/loslassen/>
- S. 132 - 25. **Manuela Csikor** – mein eigener Beitrag ist eine Übung aus meiner Herzcoaching-"Mach's ANDERS!"-Challenge:
<http://herzcoaching.jetzt/machs-anders-2-0/>

1 Birgit Terletzki: Loslassen ist der Schlüssel zu mehr Gesundheit und Gelassenheit

Loslassen ist das Gegenteil von Festhalten. Ich halte also an irgendetwas, an irgendwem fest. Man kann auch sagen, man ist fest gehalten und kann sich nicht frei bewegen, nicht frei denken, nicht frei handeln. Und somit kann die Energie auch nicht frei fließen – es entstehen Blockaden – und auf lange Sicht können wir dadurch auch krank werden.

Loslassen ist in meiner Arbeit und in meinen Seminaren immer ein Thema – meist jedoch unbewusst. Doch in den Seminaren “Rückenfit am Arbeitsplatz” wird es vielen meiner Teilnehmern bewusst, was das Festhalten an bestimmten Dingen gesundheitlich für sie bedeutet: RÜCKENSCHMERZEN

Und so habe ich mich natürlich sehr gefreut, dass meine Blogger- und Facebookfreundin Manuela Csikor mit Ihrem Herzcoachingblog zur Blogparade “Loslassen” aufgerufen hat.

Sicherlich kennen Sie die ein oder andere Situation. Sie sitzen an einer kniffligen Aufgabe – sie beißen sich sprichwörtlich an dieser Aufgabe fest. Und am Abend wundern Sie sich, dass Ihnen der Nacken schmerzt und sich diese Schmerzen von Tag zu Tag verstärken. Oder aber Sie haben eine hohe Verantwortung, sind voll berufstätig und haben vielleicht noch einen Pflegefall in der Familie – auch hier bürden Sie sich sehr viel auf – finden keine Zeit mehr für sich und Ihre Bedürfnisse und merken, dass Sie öfters unter Verspannungen leiden.

All das sind Anzeichen von Stress und Festhalten. Sie halten an etwas fest und können es nicht loslassen. Ihre Muskeln spiegeln Ihnen das anhand von Verspannungen wider.

Natürlich möchte ich Sie jetzt nicht auffordern von allem loszulassen. Denn Loslassen ist nicht automatisch etwas Gutes. Wie viele meiner Leser wissen, gehe ich sehr gern Bergwandern in den Alpen. Und da gibt es zahlreiche Situationen, wo das Loslassen (auch wenn das Festhalten noch so schmerzhaft ist) tödlich enden kann. Doch auch das sture Festhalten an der Bergwand bringt mich nicht weiter. Denn dann müsste ich ja Stunden in dieser Position ausharren und komme nie am mein Ziel. Es ist also wichtig, auch beim Loslassen und Festhalten eine Balance zu finden.

Birgit Terletzki: Loslassen ist der Schlüssel zu mehr Gesundheit und Gelassenheit

Auf diesem Bild sehen Sie den Blick von der Meilerhütte (Aufstieg von Garmisch Partenkirchen aus in 2366m). Um diesen Blick genießen zu können, habe ich immer wieder die richtige Balance zwischen Festhalten und Loslassen erleben dürfen. Und das nicht nur körperlich. Auch gedanklich habe ich an diesen 2 Tagen des Auf- und Abstieges Gefühle erlebt, warum ich an Dingen und Situationen festhalte und ob es sich tatsächlich lohnt. Ich habe dabei einen klaren Kopf bekommen und Entscheidungen ganz leicht treffen können, bei welchem ich mich im Alltag sehr schwer getan habe.

Kommen wir wieder der Natur etwas näher. Im Herbst lassen die Bäume ihre Blätter los, damit sie sich für den Winterschlaf vorbereiten können. Denn die Nährstoffe sind knapp, die Witterungsverhältnisse erfordern Ihnen dennoch viel Kraft ab. Würden Sie nun ihre Blätter behalten, dann müssten sie viel Energie auch an die Blätter abgeben – die haben sie aber nicht. Sie lassen also los, um ihre Kräfte zu schonen und um im Frühjahr wieder gestärkt neue Triebe, Blätter und Blüten entwickeln zu können.

Sie wissen also intuitiv was ihnen gut tut und was nicht.

Und der kleine Frosch auf diesem Bild genießt einfach den Augenblick. Er erfreut sich am Hier und Jetzt und lässt alle negativen und kräftezehrenden Gedanken los. Er lässt Freude in sein Herz, tankt neue und frische Energie, lässt seinen Körper regenerieren und ist anschließend wieder fit und frei für Neues.

*„Was wir nicht schaffen,
müssen wir loslassen,
sonst schafft es uns.“
Ernst Ferstl*

Loslassen hat also damit zu tun, ganz bewusst und frei Entscheidungen zu treffen, die einem gut tun. Denn damit hat man Hände und Kopf frei. Frei für Neues, frei für einen anderen Blickwinkel, frei für eine neue Kreativität, frei für ein neues Bewusstsein und frei für das Erleben einer neuen Gesundheit.

Birgit Terletzki: Loslassen ist der Schlüssel zu mehr Gesundheit und Gelassenheit

Loslassen heißt natürlich erst einmal aktiv zu werden. Und hier heißt es gewisse Vorbereitungen zu treffen. Denn wer orientierungslos alle Impulse sofort in die Tat umsetzen will, der hat schon verloren.

Das bedeutet zunächst einmal, sich bewusst zu werden, warum Sie an einer bestimmten Situation oder an bestimmten Dingen festhalten. Sie allein kennen Ihre Baustellen, Vorzüge und Stärken und Ihre empfindlichen Bereiche am besten. Außerdem ist das Festhalten leichter als das Loslassen, auch wenn es sich so leicht dahersagen lässt. Denn Loslassen bedeutet Veränderung. Und Veränderungen können auch schon mal Angst bereiten, es ist mit Anstrengung verbunden, da wir den gewohnten Weg verlassen. Festhalten ist also eine ganz menschliche Eigenschaft. Nachdem Sie nun die Ursachen des Festhaltens kennen, überlegen Sie sich wie es Ihnen ergehen würde, wenn Sie LOSLASSEN.

Schreiben Sie auf einem Zettel oder auch in einem schönen Notizbuch die guten und weniger guten Seiten auf. Wie fühlen Sie sich beim Loslassen, was würde sich dadurch für Sie ändern?

Sind nun die Gründe und Ihre Wünsche und Gefühle bekannt, lassen sich im folgenden Schritt Veränderungen planen, die dann auch Erfolg zeigen.

Doch nehmen Sie immer nur eine Veränderung vor und horchen Sie immer wieder in sich hinein, wie es Ihnen damit geht.

Haben Sie auch den Mut, zurückzurudern, nämlich dann wenn Sie merken, dass es Ihnen mit der Entscheidung auch langfristig nicht gut geht. Aber bleiben Sie ehrlich zu sich selbst und schauen Sie immer wieder Ihr Spiegelbild an. Es kann nämlich auch sein, dass Ihr bequemer innerer Schweinehund die Mühen scheut, und Ihnen weismachen will, dass die Entscheidung wohl doch nicht so gut gewesen ist.

Lassen Sie los von Dingen und Situationen die Ihnen Energie rauben und halten Sie fest an denen die Ihnen Energie geben. Bleiben Sie jedoch immer achtsam und aufmerksam.

Die Energie folgt der Aufmerksamkeit. Und Aufmerksamkeit lenkt die Energie und wo Energie hingehet,...

Birgit Terletzki: Loslassen ist der Schlüssel zu mehr Gesundheit und Gelassenheit

Das Original findest Du auf:

<http://www.birgit-terletzki.de/loslassen-schluessel/>



Birgit Terletzki

...coacht Privatpersonen und Mitarbeiter zahlreicher Unternehmen in den Bereichen Stressbewältigung, gesunde Ernährung und Rückengesundheit. Wichtig dabei ist ihr, dass alle Impulse absolut praxis- und alltagstauglich sind. Der Fokus richtet sich dabei immer auf die

individuelle Situation der jeweiligen Person.

<http://www.birgit-terletzki.de>

2 Nicole Zöbl: *Loslassen*

Kannst du dich noch an das Gefühl erinnern – dieses Prickeln im Bauch – du sitzt als kleines Kind auf der Schaukel, du schaukelst immer höher und höher und denkst – soll ich loslassen und springen?

Das war doch ein tolles Gefühl! Ich kann mich noch so gut daran erinnern – und wie stolz ich auf mich war – ich habe losgelassen und bin weit gesprungen. Oder hast du als Kind Luftballons losgelassen – losgelassen und fasziniert, gedankenlos und eine ewig lange Zeit nachgeschaut, bis du sie nicht mehr gesehen hast? Tja und jetzt sind wir “groß” und können nicht mehr loslassen – denken über alles 1000fach nach, wollen alles unter Kontrolle haben und lassen nicht los – halten fest. Nicht das Loslassen benötigt Kraft, sondern das Festhalten!

Loslassen passiert im Herzen – nicht mit dem Verstand! Ich muss dieses Gefühl im Herzen spüren, das ich mit gewissen Situationen, Erlebnissen oder auch Menschen verbinde. Ob Schmerz, Trauer, Enttäuschung – dieses Gefühl muss ich spüren und auch akzeptieren, um es loslassen zu können. Loslassen macht uns Angst, denn es hat ja auch mit Trennung zu tun und oft wollen wir nicht wahr haben, dass etwas Vergangenes tatsächlich vorbei ist.

Für mich ist es schon sehr hilfreich und wahnsinnig erleichternd, wenn ich **Erwartungen** und **Gedanken** loslasse. Erwartungen, die ich an mich selber stelle; Erwartungen die ich an andere habe; Erwartungen die andere an mich haben und Gedanken, die mir nicht gut tun.

Erwartungen loslassen

ErWARTEN – “warten” hat für mich sehr stark etwas mit “festhalten” zu tun. Das Warten kann sehr lange dauern, wenn ich mich nicht frage: “Lohnt es sich für mich zu warten – daran festzuhalten?”

Meine Erwartungen an mich – Ob in der Erziehung, der Ehe/Partnerschaft, Beziehungen oder im Job – immer und überall wollen wir alles richtig machen – und dabei auch noch gut aussehen, immer fröhlich wirken, alles schaffen,

immer für alle da sein. Puh, wenn ich diese Worte lese, spüre ich richtig die Last auf meinen Schultern. Doch genau die Dinge, die ich nicht "perfekt" mache bringen mich weiter ... "aus Fehlern lernt man", heißt es so schön.

Nimm es mal mit Humor! Mit Humor relativierst du den Ernst des Lebens, siehst vieles aus einer anderen Perspektive, du kannst über dich lachen, der Druck lässt nach (alles richtig machen zu wollen) und befreit unheimlich.

Erwartungen Anderer an mich – mal ganz ehrlich – das sind meist meine eigenen Interpretationen. Wie oft hörst du: "Ich erwarte von dir, dass du dies oder jenes machst!?" Meist denken wir nur, dass andere dies oder jenes von uns erwarten! Nachfragen hilft

Erwartungen an andere – Begegnung kann nur da stattfinden, wo keine Forderung, keine Erwartung, kein Zwang oder Zweck ist. Die Erwartungen von Eltern an ihre Kinder führen zu einem Erwartungsdruck, weil Leistung und Erfolg im Mittelpunkt stehen und nicht das Kind mit seinen individuellen Fähigkeiten – so kommt es, dass Eltern oft das Kind hinter der Schule nicht mehr sehen. Ich bin überzeugt, das passiert aus rein gut gemeinter Absicht – doch sollten wir mit Erwartungen an andere vorsichtig sein. Ohne unsere Erwartungen an andere, entdecken wir so viel Neues, Erfrischendes, Motivierendes an/in anderen. Und auch viele von uns haben das genauso erlebt, als sie Klein waren – das ist meiner Meinung nach mit ein Grund, warum wir unsere Fähigkeiten und Stärken oft nicht kennen und finden müssen.

Meist sprechen wir nicht einmal aus, was wir von anderen erwarten – der oder diejenige muss doch wissen, wie ich mich dabei fühle; er/sie sollte doch wissen, wie wichtig mir dies oder jenes ist; das habe ich doch letzte Woche schon angedeutet; – Tja, wie sollen andere so unseren ErWARTungen entsprechen können? Darauf können wir lange warten.

Wenn ich loslasse, was ich bin, werde ich, was ich sein könnte.

Wenn ich loslasse, was ich habe, bekomme ich, was ich brauche.

Laotse

Gedanken loslassen

Lasse deinen Gedanken freien Lauf – halte sie nicht fest! Schlechte Gedanken loslassen und den Fokus auf positives richten! Meist denken wir viel zu sehr über das nach, was nicht so schön läuft in unserem Leben oder nicht so gut klappt. Wir verharren in negativen Gedanken an unseren Job, Beziehungen, Einsichten oder Vorstellungen – schon wieder passiert mir dies ... ; schon wieder hat mich das verletzt ... ; so komme ich sowieso nicht weiter ... ; und und und.

Tipp: Nimm dir eine Woche lang vor, abends 3 Dinge zu notieren, die dir an diesem Tag so richtig gut gelungen sind – das können Kleinigkeiten sein, wie zB der beste Kaiserschmarrn – du wirst nach einer Woche erstaunt sein, wieviel positives du in einer Woche erreicht hast und du legst somit den Fokus auf positive Gedanken.

Was mir noch zu Gedanken loslassen einfällt ist, dass wir oftmals nicht bedenken, dass gewisse Lebensmuster, Einstellungen, aber auch Beziehungen nicht mehr zu uns passen, da wir uns ja alle stetig weiterentwickeln.

Was bringt dir “loslassen”:

- Selbstvertrauen
- Klarheit
- Ordnung
- Zufriedenheit
- Lebensfreude
- Erleichterung
- mehr Energie
- uvm ...

Werte (er)leben Tipp:

- Geh ´ mal wieder schaukeln, lass los und spring – oder lasse Luftballons steigen, schau ihnen nach und lass deine Gedanken los ...
- Was habe ich bereits erfolgreich losgelassen? – Wie hab ich mich danach gefühlt? Sei stolz auf dich!
- Was möchte ich loslassen? Welches Gefühl steckt dahinter – kannst du es fühlen/spüren?

- Schließe nun deine Augen und atme tief ein und aus – stell dir eine schöne Landschaft vor. Da stehen wundervolle kräftige, saftige Weiden und es duftet nach frischem Gras – du gehst auf die Weiden zu und entdeckst eine wunderschöne Brücke. Geh auf die Brücke und sieh in den Bach, der darunter sanft fließt. Hörst du das Plätschern des Wassers? Spüre und fühle nun dieses Gefühl, das du loslassen möchtest – nimm es in die Hand und wirf es in den Bach. Sieh zu, wie dieses Gefühl, das du nicht mehr brauchst davontreibt und spüre, wie gut sich das anfühlt.

Eine Gedankenreise, die mir immer wieder hilft. Probiere es mal aus. Wie ging es dir dabei?

Schenke dir Vertrauen, lasse los, was nicht mehr zu dir passt! Es bringt dich einen Schritt weiter – wie damals, als du auf der Schaukel losgelassen hast und weit gesprungen bist.

Einen Schuh, der drückt, behältst du ja auch nicht an.

Wie geht es dir mit dem Loslassen? Hast du Tipps für mich und meine Leser?

♡ Alles Liebe

Nicole

Das Original findest Du hier: <http://nicolezoebl.at/loslassen/>

Nicole Zöbl



*... möchte Menschen anregen, sich über WERTE Gedanken zu machen und diese wieder „bewusster“ zu (er)leben. Denn nur wenn wir uns zuerst als Wertvoll annehmen, unsere Werte kennen, können wir diese in die Welt hinaustragen und unseren Kindern/unsere Umwelt vorleben - sie geben Halt, Struktur und Orientierung und können dir Wege aus einer Krise aufzeigen. **WERTE** sind eine wichtige Basis persönlicher Entscheidungen.*

<http://www.nicolezoebl.at>

3 Antje Lohrer: Loslassen von Dingen ist leichter als man denkt

Meine Berufung ist es, den Menschen zu helfen, Dinge loszulassen und dadurch das Leben zu *erleichtern* – im wahrsten Sinne des Wortes. Wer schon mal etwas Schweres – z.B. ein kaputtes Gerät, ein altes Möbelstück, einen vollen Altkleidersack, eine Kiste Bücher – aus dem Haus geschafft hat, kann sich sicher erinnern, wie leicht man sich hinterher fühlt.

Aus den Augen aus dem Sinn

Doch nicht nur das reine Gewicht der Dinge zählt, sondern oft sind es auch negative Emotionen die uns mit Dingen verbinden. Sobald wir es schaffen, negativ behaftete Dinge loszulassen, wird uns sehr schnell sehr viel leichter ums Herz.

Der Ausspruch "aus den Augen aus dem Sinn" ist wahr. So lange uns Dinge immer wieder begegnen und uns jedes Mal aufs Neue an unschöne Erlebnisse oder traurige Situationen, an Verletzungen und offene Wunden erinnern, bedeutet das in Summe sehr viel negative Energie. Das können manchmal auf den ersten Blick ganz harmlose Dinge sein, zum Beispiel ein Souvenir aus einem Urlaub mit Ihrem Lebenspartner, der Sie in der Zwischenzeit verlassen hat. Jedes Mal wenn Sie das Dekorationsstück sehen, werden Sie an frühere Zeiten erinnert und gleichzeitig an die Tatsache, dass diese Zeiten in dieser Form nicht mehr stattfinden werden und das macht Sie traurig.

Oder Sie benutzen ein Werbegeschenk Ihres früheren Arbeitgebers, bei dem Sie sich zuletzt nicht mehr wohlfühlt haben oder von dem Sie sogar unsanft hinausgeworfen wurden. Da Sie dieses Geschenk schon so lange benutzen, fällt es Ihnen im Alltag gar nicht auf, doch Ihr Unterbewusstsein sieht jedes Mal das Logo und erinnert sich an die unschönen Erlebnisse.

Lassen Sie diese Dinge als erstes los, damit sich auch die damit verbundenen negativen Emotionen verabschieden können. Wenn das Souvenir oder Werbegeschenk oder ein anderes negativ behaftetes Stück Ihnen nicht mehr unter die Augen tritt, wird es auch schnell aus Ihrem Sinn sein.

Antje Lohrer: Loslassen von Dingen ist leichter als man denkt

Loslassen, aber wie? – Loslassen kann man lernen

Es wird viel übers Loslassen und Entrümpeln geredet. Theoretisch hört sich das einfach an, doch in der Praxis steht man dann vor vielen lieb gewonnenen Dingen und Dingen, die man später noch brauchen könnte und so ist der Vorsatz zu entrümpeln schnell vergessen.

Es gibt Menschen, denen es sehr leicht fällt, sich von Sachen zu trennen. Wenn Sie nicht zu diesen Menschen gehören, dann machen Sie sich keine Vorwürfe. Sie können dafür etwas anderes besser. Doch Loslassen kann man lernen, in dem man es tut.

Es gibt Situationen im Leben, die einfach dazugehören, zum Beispiel der Gang zum Zahnarzt oder ein Bewerbungs- oder Kundengespräch, das einem ein mulmiges Gefühl bereitet. Auch wenn Sie Angst haben – Sie tun es, weil es sein muss. Wenn Ihnen das Loslassen von Dingen schwer fällt, dann stellen Sie sich eine Begebenheit Ihres Lebens vor, die Ihnen auch schwer gefallen ist, die Sie aber dennoch getan haben, weil es sein musste. Tun Sie so, als ob das Loslassen jetzt einfach sein muss und entscheiden Sie sich, das erste Ding sofort wegzugeben.

Beginnen Sie mit kleinen Schritten. Nehmen Sie sich am Anfang nicht zu viel vor, sondern suchen Sie sich zum Beispiel Dinge aus, die Ihnen noch nie gefallen haben, die kaputt sind oder die Sie nicht mehr benutzen. Sie werden sehr schnell feststellen, dass es gar nicht so schwer ist, loszulassen. Bei vielen Aktivitäten im Leben ist die Vorstellung viel schlimmer als das Tun selbst. So ist es auch beim Entrümpeln. Dabei wünsche ich Ihnen viele Erfolgserlebnisse und befreiende Gefühle, ganz nach meinem Motto: "Ordnung befreit"

Ordnungsimpulse

Wenn Sie sich regelmäßig kleine "Anstupser" wünschen, um das Loslassen von Dingen in der Praxis umzusetzen, tragen Sie auf meiner Webseite Ihre E-Mail-Adresse ein und Sie erhalten meine kostenlosen Ordnungsimpulse. Ich freue mich auf Sie.

Antje Lohrer: Loslassen von Dingen ist leichter als man denkt

Das Original findest Du hier:

<http://www.ordnungsfex.at/loslassen-von-dingen/>



Antje Lohrer

...unterstützt Menschen dabei, durch Ordnung mehr Leichtigkeit und Übersicht in ihr Leben zu bringen. Das tut sie entweder direkt vor Ort oder über ihre speziell entwickelte Fernbetreuung. Wichtig dabei ist es ihr, dass dieser Prozess im jeweiligen Tempo ihrer Kunden stattfindet.

<http://www.ordnungsfex.at>

4 Elke Dola: 13 Fragen bevor Sie loslassen

Was mir sofort eingefallen ist beim Thema LOSLASSEN ist folgendes:

DINGE! Also materielle Dinge, nicht Krankheit, Gewicht, Geldmangel, Menschen.

Mich wundert das sehr, denn Hauptthema bei mir ist wirklich ein 5 kg schweres Fettbündel im Körper was ich loslassenmöchte und auch oft darüber rede, zumindest immer wenn dieses“ auf den Tisch“ kommt und das tut es bei Frauen beinah 4-5 x die Woche.

Nein, auch an Krankheiten nicht (möglicherweise wäre das anders, wäre ich grad krank) beinah bin aber überzeugt davon, dass ich auch dann nicht an LOSLASSEN gedacht hätte, weil ich nicht der Typ bin, der eine Krankheit festhalten würde. Ihr denkt jetzt, boah, wie ist die denn drauf?

Aber...

es gibt Tausende, Abertausende da draußen, die lieben ihre Leiden, ihre Krankheiten, ihre Schmerzen, ihre Einschränkungen. Sogar so sehr, dass sie liebevoll von „meiner kaputten Hüfte“, meiner schlimmen Migräne, mein Magengeschwür, meine verbrauchten Knie reden.

Sie sehen dabei so aus, als wenn ich von etwas spreche, dass ich von Herzen liebe. Ja wirklich. In meinen Coachings habe ich sogar Menschen erlebt, die sagten lächelnd: meine kaputte Beziehung, mein bescheuertes Leben. Okay. Was ich aber hier sagen will: bis auf wenige Ausnahmen wollte niemand von ihnen, „sein“ Leiden loswerden, loslassen, es gab so viele Gründe dafür die Umstände so zu lassen wie sie waren. Sei es nun der Krankheitsgewinn (Fürsorge und Aufmerksamkeit, Rücksichtnahme und Verwöhnung) oder das Thema an sich- um überhaupt ein Thema zu haben. Sie alle hätten gerne noch ganz oft 100 Euro die Stunde gezahlt, nur damit sie am Ende „in ihrer Wahrnehmung“ Recht behalten können: „siehste, auch 30 Coachingstunden konnten mir nicht helfen, ebenso wenig wie die ganzen Psychotherapien und Ärzte.“ Dass es dafür Gründe gibt ist klar, die wollen wir hier gar nicht in Abrede stellen aber auch nicht (an dieser Stelle) psychologisch aufdröseln.

Klar ist, man muss schon loslassen wollen und das ist oft schwerer als "behalten müssen"

Elke Dola: 13 Fragen bevor Sie loslassen

Bevor ich mich im Thema des NICHTLOSLASSENS verliere schauen wir doch mal was beim Loslassen so passiert bzw. warum es so schwierig sein kann.

Bei mir habe ich festgestellt, ich lasse alles sehr leicht los, was ich mir nicht selbst (bewusst) aus Überzeugung ins Leben geholt habe, durch Wunsch, Kauf, Entscheidung, Willen. Seien es Orte an denen ich wohnte, Urlaubsorte, die ich besucht habe, Gegenstände die irgendwie den Weg zu mir gefunden haben, Menschen, die aus welchem Grund auch immer meinen Weg kreuzten, ja sogar Erinnerungen kann ich loslassen. Manchmal wundert mich das selbst am meisten.

Dann bin ich sehr erstaunt, dachte ich doch mal, auf dieses oder jenes nicht mehr verzichten zu wollen oder- oh wie gut, dieses Etwas zu haben oder jenen Menschen. In dem Moment fühlte es sich immer richtig und gut an. Später, manchmal auch viel später wusste ich, das brauchst Du nicht oder das brauchst Du so nicht oder sogar, wenn dieses oder jener nicht mehr da wäre, auch gut.

Was passiert denn dann?

Wie oft wünschte ich mir schon, insbes. wenn man grad dieses Verliebtsein spürt, dass es für immer so bliebe! Aber wie lange ist für immer? Kann es nicht sein, dass bestimmte Dinge, Ereignisse für eine ganz bestimmte Zeit in jedem Leben vorgesehen sind? Sozusagen als Wegbegleiter? Was sagt es über mich selbst aus, wenn ich etwas unbedingt behalten will, auf keinen Fall gehen lassen möchte, nicht darauf verzichten möchte?

So habe ich LOSLASSEN gelernt!

Indem ich mir solche Fragen stellte:

- Warum willst Du diesen oder jenes unbedingt behalten?
- Wofür brauchst Du diese Dinge wirklich? (was willst Du damit aussagen?)
- Warum meinst Du, brauchst Du diesen Menschen?
- Was passiert mit Dir, wenn dieser Mensch nicht mehr in Deiner Lebenswelt ist)? Selbstverständlich rede ich hier von einem Verlust im Sinne von Tod.

Elke Dola: 13 Fragen bevor Sie loslassen

- Warum musst Du das große Haus haben und nicht ein kleines?
- Wenn Du keinen Sportwagen mehr fährst, sondern ein Vernunftsfahrzeug (weil Baby oder so) was ändert sich dann?
- Worauf verzichtest Du?
- Was und vor allem wer in Deinem Umfeld ändert sich dann?
- Was geht mit Dir, in Dir vor?
- Was fehlt Dir, wenn...
- Warum fehlt es Dir...
- Wer glaubst du, bist du dann?
- Was wäre so schlimm daran?

Ich würde ja gerne eine Schleife drumherum binden, aber:

Es passierte eine Menge!

Du änderst Dich, Dein Umfeld ändert sich, Deine Ansichten ändern sich, Deine Überzeugungen verflüchtigen oder verfestigen sich, noch besser, Du erhältst neue.

Und das ist wirklich nicht immer einfach. Nein, das ist wohl das Schwerste.

Und das ist für mich LEBEN!

Ohne viel über mich selbst reden zu wollen, ihr könnt mir glauben, ich habe oft schon etwas VERLOREN. Losgelassen! Und vermisst! Geweint, geflucht, gezittert, den Glauben verloren an mich, die Welt, das Universum, die Menschen! Es war sogar der völlige Gesundheitsverlust dabei, ja sogar laufen und essen musste ich neu lernen.

Es waren Menschen, Jobs, Autos, Wohnungen, Hobbys, Freunde (auch wenn jetzt einige sagen, das könne ja nicht sein, denn dann waren es keine!), doch, eine Zeit lang waren es Freunde in meinem Leben, irgendwann eben nicht mehr, es waren auch Partner und eine Ehe darunter, im Geschäft und Partner in der Beziehung, Verwandte auch. Einfach alles, wirklich alles.

Elke Dola: 13 Fragen bevor Sie loslassen

Und es tat jedes Mal weh, immer wieder. Da wollte ich gar nicht loslassen.

Jetzt rückblickend und - damals als ich es erkannte, - war dieses Loslassen perfekt.

Obschon ich dazu gezwungen wurde (zumindest fühlte es sich so an, denn ich wollte das schließlich alles gar nicht so), dass genau hier bereits der Schlüssel verborgen war, ist mir erst viiiieel später klargeworden. In dem „ich wollte das gar nicht so“ stecken all die Begründungen dafür, dass es so und nicht anders kommen konnte, ja sogar irgendwie von mir in die Welt gesetzt wurde.

Da ich aber alles überlebt habe und mich immer wieder auf die oben beschriebenen Fragen hin geprüft habe, habe ich einen konstruktiven Umgang mit dem Loslassen erlernt. Ich habe verinnerlicht, dass bestimmte Dinge zu ganz bestimmten Zeiten in Deinem Leben sind. Eben temporär - ja und zum gegebenen Zeitpunkt passten diese Dinge, Menschen, Begebenheiten usw. eben wunderbar in dein Leben und waren während dieser Zeit sogar goldrichtig.

Was ist dann passiert?

War es etwas Böses? Eine geheime Macht? Etwas Übersinnliches?

NEIN!

Es war Entwicklung, nicht mehr und nicht weniger.

Stellt sich die Frage...

ist es wirklich das Alte, was wir festhalten wollen? Ist es nicht eher die Angst vor dem was kommen mag? Oder noch schlimmer?

Diese Zeit dazwischen? Diese „frei im Raum schwebende“ Übergangszeit zwischen dem Alten und dem Neuen?

Dieser Abertausend WAS IST WENN... (ich nie wieder glücklich werde, nie mehr einen Job finde, nie mehr den richtigen Partner, nie ein Kind...)

Elke Dola: 13 Fragen bevor Sie loslassen

Von mir liebevoll –**©if-than free floating Zeitraum** genannt. Das Alte ist nicht mehr da, das Neue noch nicht in Sicht.

Für diese Zeit wünschen wir uns alle einen Interimsmanager, denn wir fühlen uns haltlos ohne Beständigkeit besonders wenn wir Gewohnheiten aufgeben müssen. Das wirbelt alles durcheinander sogar die Leere, die sich plötzlich ausgebreitet hat.

Und auf diese Leere soll man einlassen? Worauf vertrauen?

Noch hat man Angst vor dem Urteil anderer über das vermeintliche Scheitern, oder man betrachtet sogar sich selbst als unzulänglich oder erfolglos! Wie soll in solch einer Situation Vertrauen entstehen?

Ich glaube, dass genau jetzt und leider zu oft auch nur in gerade solchen Momenten, das einzig RICHTIGE passiert.

Wir fragen uns endlich:

- Was will ich wirklich?
- Was wünsche ich mir für mein Leben?
- Was ist für mich Erfolg?
- War diese verdammte Routine wirklich so toll?
- Wer wäre ich geworden, hätte ich dieses Hamsterrad eher verlassen?
- Was steckt in mir?

Talentscout: loslassen!

Vielleicht entdeckst Du gerade jetzt Dein Talent zum Dichten, Singen, Schreiben, Tanzen, Malen, Werken, Bauen oder stellst fest, du kannst sehr gut mal Ruhe ertragen.

Nur jetzt sind wir bereit uns den Gedanken hinzugeben, mal allein zu sein, ja wir möchten gar nicht wirklich abgelenkt werden von dem Verlust, wir wollen

Elke Dola: 13 Fragen bevor Sie loslassen

keine Plattitüden, keine inhaltslosen Tröstungen wie: das wird schon wieder, schlaf erstmal drüber, wenn die Sonne scheint ist wieder gut, Zeit heilt alle Wunden. Fürchterlich.

Zwar geht jeder anders um damit, einer muss drüber reden um dann seine Gedanken sortieren zu können, einer braucht Einsamkeit um damit fertig zu werden, ein anderer Abwechslung und Abenteuer um zu verarbeiten- A B E R, am Ende landet jeder doch wieder bei sich und ist zu irgendeiner Stunde allein mit seinen Gedanken.

Und ja, das ist gut so! Wann sonst? Im Alltagseinerlei machen wir uns doch diese Gedanken gar nicht, nehmen uns diese Zeit nicht, beschäftigen uns nicht mit uns selbst, warum auch? – läuft doch.

Du merkst es vermutlich direkt beim Lesen schon, es ist die beste Zeit zu wachsen, nur hier und jetzt erfährt man eine Menge über sich selbst, wie gehe ich womit um? Was fühle ich eigentlich, was ist mir wichtig?

Fazit

Hier genau entwickelt sich das, was wir sein können.

Und dann das Staunen darüber, wer du nun geworden bist, wie du dann die Welt siehst, was sich an deiner Denk –und Anschauungsweise verändert hat, wofür du plötzlich Verständnis hast, wie froh du bist

DASS ALLES GENAU SO PASSIERT IST

Elke Dola: 13 Fragen bevor Sie loslassen

Elke Dola gen. Lilli (die Veränderungen liebt)



...hat als BWL-er und zertifizierte Referentin für Public Relations und Öffentlichkeitsarbeit aber auch als Marketingleiterin und Personalerin meist in Männerdomänen gearbeitet. Dann folgte eine Ausbildung zur psychologischen Beraterin und unzählige NLP-Seminare. Bis heute ist sie u.a. Trainerin, Dozentin und Coach für souveränes Auftreten und für professionelle Bewerbungen. Im Februar

diesen Jahres erblickte das Blog quovadix das Licht der Welt, Anfang Juni 2015 hat sie mit einer Geschäftspartnerin die www.akademiedigital.de gegründet, die inzwischen an den Start gegangen ist.

<http://www.quovadix.de>

5 Anja Kirchner: 3 Dinge, die nicht Teil des Businessplans sind aber essenziell

Falls du in einem Job feststeckst, der dich runterzieht und mit der Selbstständigkeit liebäugelst, ist dieser Artikel für dich! Auch als Selbstständige(r) kennst du Phasen in denen alles zäh ist und dir die Lust vergeht. So oder so: Du hast sicher manchmal das Gefühl, dass sich deine Arbeit nicht stimmig mit dem anfühlt, wonach dein Herz begehrt: Nämlich du selbst zu sein und genau das zu leben.

Was, wenn du loslassen könntest, was dich längst losgelassen hat?

Immer mehr Menschen wollen aus dem Hamsterrad ausbrechen und nicht mehr nur das tun, was von ihnen erwartet wird. Sie spüren, dass ihnen die vorgebenden Strukturen und Erwartungen körperlich, geistig und seelisch nicht gut tun. Sie wollen etwas tun, das ihnen am Herzen liegt und sie erfüllt, Sinn für sie selbst und andere stiftet.

Du bist einer dieser Menschen! Ich weiß. Und du weißt es auch, yeah! 😊

Du willst eine Berufung, nicht nur einen Beruf.

Mit dieser Intention hatte meine 180-Grad-Wende als Angestellte in der Marketing- und Eventbranche begonnen. Ohne glasklar formulieren zu können, wo ich eigentlich hin wollte.

Mein Job und das Arbeitsumfeld waren mir zu starr und zu kalt. Ich hatte immer nur die tiefe Gewissheit, dass es einen eigenen Weg für mich geben muss. Irgendwann wollte ich nicht mehr den nächsten neuen Job suchen, in dem sich sowieso nur die altbekannten Muster wiederholen würden. Das kommt dir auch bekannt vor, oder?

Ich wusste, ich will selbstständig sein. Ich wusste, ich will Freiheit und Unabhängigkeit. Ich wusste, ich will (m)einen Unterschied machen und (m)einen Beitrag leisten. Nur womit und als was, das wusste ich nicht!

Man könnte jetzt denken 'Wie naiv' oder 'Ach Gott... eine Idealistin..' – Ja, sowas und auch andere Kommentare habe ich zu hören bekommen und doch gab es in mir den starken Drang, diese 'Berufungs-, meine-wahre-Leidenschaft, Ich-will-mein-eigenes-Ding-machen-Sache' anzupacken.

Anja Kirschner: 3 Dinge, die nicht Teil des Businessplans sind

Damit beschäftige ich mich nun schon eine hübsche Weile. Manchmal kommt mir mein Leben als ein einziger Transformationsprozess vor, in dem ich mich immer wieder neu beziehungsweise noch mehr und vor allem ungeahnte Tiefen in mir entdecken darf.

Wie finde ich meine wirkliche Leidenschaft?

In den letzten Wochen habe ich einige Zuschriften zu dem Thema "Wie finde ich denn meine wahre Leidenschaft und wie mache ich sie zu meinem Beruf?" bekommen. Mich hat das sehr zum Nachdenken angeregt, schließlich war das eine meiner großen Fragen, die überhaupt erst den Stein zum Rollen gebracht haben.

Vor einem knappen Jahr habe ich damit begonnen, meine Kreativität und meine (verborgenen) Talente ernst zu nehmen und mich auszudrücken. Der Blog und mich als Wegbegleiterin und Coach zu zeigen war echt ein großes Ding für mich. Es hat gedauert und mich Mut und Kraft gekostet, und was soll ich sagen?!

Es kam erstens ganz anders, und zweitens, als ich dachte!

Als ich den Aufruf zur [Blogparade "Loslassen"](#) von [Manuela Csikor](#) gelesen hatte, ging es in meinem Kopf richtig rund. Denn genau das ist eigentlich die wohl mitunter wichtigste Antwort auf das Berufungs-Thema: Loslassen.

Solltest du dich gerade damit beschäftigen, deinen Job kündigen zu wollen um dich deinem Herzens-Projekt Selbstständigkeit zu widmen, ist dieser Artikel für dich.

Aber auch, wenn du "nur" ein kreatives Projekt starten und möglichst viele Menschen damit erreichen willst, könnte der Beitrag hilfreich für dich sein. Es gibt drei wesentliche Punkte, die es dir beim Start leichter machen können! Los geht's!

Ich erinnere mich gut an den IHK Existenzgründerkurs in dem ich einen ausführlichen Businessplan schreiben musste. Marktanalyse, Konzept meiner Idee und das allerschlimmste: die Fünf-Jahres-Vorschau. Uff.

Wer bist du? Was machst du? Wo willst du hin?

Ähm. Ja. Also...

Anja Kirschner: 3 Dinge, die nicht Teil des Businessplans sind aber essenziell

Meine Existenzgründer-Coaches und auch mein Umfeld hatten da so ihre Zweifel (ich übrigens auch), denn ich konnte nie eindeutig formulieren, was ich so stark fühlte. Selbstverständlich habe ich – wie so viele Existenzgründer – einen Plan geschrieben, der den Erwartungen entsprach und damit auch durchging. Theoretisch machte alles Sinn, nur praktisch eben nicht. Oder anders gesagt: Es fühlte sich für mich nicht sinnvoll und richtig an.

Und dann stehste da... Denkst viel. Machst viel. Kommst aber irgendwie nicht voran.

Als erwachender Herzens-Unternehmer bist du nämlich mit zwei großen Aufgabenstellungen konfrontiert:

1. Deiner Identität:

Wer bist du eigentlich und wer willst du sein?

Du suchst nach deiner Berufung, Bestimmung oder Aufgabe. Das, was du bisher gemacht hast oder noch tust, passt nicht mehr. Deine innere Stimme sagt dir, dass es etwas anderes für dich gibt und irgendwo da draussen auf dich wartet. Nur was?!

Und genau daraus ergibt sich die zweite Problematik:

2. Das Henne-Ei-Problem:

Was bietest du an, und wem?

Welche Probleme löst du als Selbstständige/r? Wie tust du das? Wer braucht denn deine Hilfe überhaupt?

Du drehst dich im Kreis und irgendwann wird dir ganz schön schwindelig.

Durchs Denken und analysieren allein wirst du deine Fragen nämlich nicht klären. Du musst handeln, denn nur durchs Tun lässt sich tatsächlich Klarheit finden. Genau da beißt sich aber die Maus in den Schwanz (oder wie geht das Sprichwort?!): Als was? Und womit? Was ist meine Botschaft? Und schon bist du wieder bei Punkt 1, deiner Identität. Hmpf.

Anja Kirschner: 3 Dinge, die nicht Teil des Businessplans sind aber essenziell

Lass mich fürs Verständnis definieren, was ich unter "Herzens-Unternehmer" verstehe:

Ein Mensch, der spürt, dass er dazu bestimmt ist, das Leben anderer Menschen zu bereichern. Sie oder er hat den Drang und die tiefe Gewissheit, eine bestimmte Aufgabe – allgemein als Bestimmung oder Berufung bezeichnet – erfüllen zu müssen.

Der Unternehmer mit Herz handelt aus seiner inneren Mitte heraus und strebt danach, sich auszudrücken. Es geht darum, einen Beitrag zu leisten um unsere Welt ein Stückchen besser zu machen.

Herzens-Unternehmer sind vorrangig von Gefühlen angetrieben als von einer durchdachten und kalkulierten Strategie.

Als Unternehmer, der aus seinem tiefsten Inneren heraus handelt, gibt dir nicht der Kopf den Weg vor, sondern dein Herz.

Das Herz spricht nicht in Strategien zu dir, dafür in Gefühlen.

Erkennst du dich darin wieder?

Ich persönlich war also immer in dem Konflikt, dass mein Inneres mir sagte, Dinge auf meine Art und Weise zu machen und sich einfach entwickeln zu lassen. Der ausgebildete Marketing-Strategie-Anteil in mir meinte allerdings die ganze Zeit, dass das gefährlich, nicht zielführend und mit Kanonenkugeln auf Windmühlen schießen sei.

Wer hat jetzt Recht?

Lass mich dir sagen, wie ich das heute sehe: Einen Businessplan zu schreiben ist wichtig und richtig, schließlich bist du gezwungen, dich mit dir selbst, deiner Idee und deinen Möglichkeiten auseinanderzusetzen. Dadurch schaffst du dir Leitplanken, innerhalb derer du deinen Weg definierst.

Einem Businessplan zu folgen ist am Anfang aber nicht unbedingt das, was dir wirklich hilft und dich unterstützt.

Im Gegenteil. Er erzeugt Druck und damit Starheit. Vor allem und erst recht, wenn du stur an ihm festhältst.

Anja Kirschner: 3 Dinge, die nicht Teil des Businessplans sind aber essenziell

Okay, du wünschst dir ein Konzept, das dir in unklaren Zeiten Halt gibt.
Verständlich.

Und natürlich du musst wissen, wer du bist um deinen Kunden sagen zu
können, was du tust. Logisch.

*Doch glaubst du, dass du das, worin du gut bist, weitermachen musst und nicht
das integrieren darfst, was dir wirklich Spaß macht – weil es heute noch keinen
Sinn ergibt?!*

Wie oft hakst du dir da selber den Stock in die Speichen? Nimmst dir den
Wind aus den Segeln weil du meinst, dass du kein Experte in deinem
Wunsch(gebiet) bist? Weil du meinst, dass keine Ausbildung in diesem Bereich
hast oder dich davor fürchtest, was die anderen sagen? Oder weil du immer
wieder im Hinterkopf hast, dass du ja nicht weißt wie du alles miteinander
verbinden sollst?

An dieser Stelle nämlich weisen dich deine eigens geschaffenen Leitplanken
in die Schranken. Und wenn du ehrlich bist, liebäugelst du ja mit der
Selbstständigkeit weil du es satt hast, mit angezogener Handbremse unterwegs
zu sein. Es gibt es noch so viel mehr in dir, was endlich gelebt werden möchte.

Wenn du den Sprung in die Selbstständigkeit wagst: Halte nicht fest! Spring!
Lass los!
(Das Universum ist verdammt gut im Fangen!)

*Als ein kreativer und nach Freiheit strebender Geist weißt du, wie wichtig
Zerstörung ist um Neues entstehen zu lassen! Es ist der Kreislauf der
Natur.*

Zerstörung ist Loslassen. Zerstörung beziehungsweise Loslassen ist nichts
Schlimmes. Ganz im Gegenteil. Es gehört halt einfach zum Leben dazu wie der
Tod. Und jeder kleine Tod bedeutet immer wieder neues Leben! Kein Frühling
ohne Herbst und Winter. Keine kreative Schaffensphase ohne vorherige
Qualen und dem Prozess des Ideen-verwerfens.

*Verwechsle Loslassen nicht mit Loswerden.
Loslassen bedeutet, etwas in Liebe und Mitgefühl gehen und sich verändern lassen.
Ohne (emotionale) Erwartungshaltung.*

Anja Kirschner: 3 Dinge, die nicht Teil des Businessplans sind aber essenziell

Loslassen ist Zulassen.

Wenn du den Job verlassen willst um deine Berufung zu leben, musst du dein altes Ich loslassen. Damit sich eine neue Version von dir entfalten kann braucht es Raum. Dies ist Punkt Nummer Eins, der leider nicht mit dem Businessplan daher kommt aber absolut notwendig ist:

1.: Lasse deine Selbst-Konzepte los! Öffne dich für Wunder und magische Möglichkeiten!

Hab Mut, deinen Weg abseits der Leitplanken zu finden. Alle deine vermeintlichen Hürden, Zweifel und Fragen bringen dich weiter. Du musst lediglich einen Schritt nach dem anderen machen.

Vertraue darauf, dass dieses innere Gefühl und der Drang aus einem bestimmten Grund da sind! Nicht, weil du auf einem Ego- oder Selbstverwirklichungstripp wärst! Sondern weil:

Das was du suchst, sucht auch dich.

Das wonach du dich sehnst, sehnt sich auch nach dir.

Die Version von dir, die du so lange schon erträumst, existiert bereits in dir: Deine wahre Natur.

Lasse sie sich entfalten. Die Frage ist also nicht, wozu das alles oder was du geben musst, damit es funktioniert.

Die Frage ist:

Was und wie viel bist du bereit vom Leben zu empfangen, und von dir selbst?

Hätte mir jemand vor einem Jahr erzählt, was ich in 365 Tagen erleben würde und wie gut ich mich heute fühlen würde, ich hätte es nicht geglaubt oder vor Freude und Loslassen an Anspannung geheult. Wie auch immer, ich kann dir nur sagen, dass ich alle meine kopfgesteuerten "Ich-muss-noch-To-Do-Listen, Mind-Maps und Strategie-Papiere zerissen habe und sehr viel besser damit fahre.

Ich sage nicht, dass Struktur schlecht ist aber ich begreife sie viel mehr als einen leeren Rahmen in dem ich mich frei bewegen darf. Es ist für mich ein

Anja Kirschner: 3 Dinge, die nicht Teil des Businessplans sind aber essenziell

Zeitfenster, in dem ich mich mit meiner eigenen Freude und Kreativität verbinden und gestalten darf.

Ich musste also lernen, mich hinzugeben. Mir selbst. Dem Leben. Meiner Kreativität.

(Und wenn du das liest und sich jetzt etwas in dir regt weißt du, dass du das auch solltest. ;-))

Wenn ich früher im Yoga-Magazin gelesen habe "Es ist alles in dir, was du brauchst!" habe ich die Augenbrauen hochgezogen. Jetzt sag ich das selbst, *lach*.

Ich glaube, was wir lernen müssen ist, bedingungsloses Vertrauen in uns selbst und damit ins Leben.

Wie lässt sich dieses Urvertrauen wieder entdecken und spüren?

Wunder und Möglichkeiten entstehen, wenn du die Strategien deines Kopfs loslässt und konsequent deiner Freude folgst. *Was schafft dir gute Energie? Was macht dir Spaß? Woraus schöpfst du Kraft?* Folge diesen Dingen und du wirst deine neue Identität erkennen.

(Falls du Hilfe dabei brauchst, den Wald vor lauter Bäumen zu sehen, bin ich gerne für dich da!)

Deine Essenz ist ein kreativer Geist. Du unterliegst den universellen Gesetzen der Natur. Eines davon ist z.B. das Gesetz der Schwerkraft. Ein anderes das Gesetz der Anziehung. Damit bin ich bei Punkt Nummer 2, welcher maßgeblich zum Erfolg deines Herzens-Unternehmens beiträgt:

2.: Kultiviere heute schon die Gefühle in dir, die du morgen spüren möchtest.

Die Sprache unseres Universums sind Emotionen. Was wir denken fühlen wir, und was wir fühlen strahlen wir aus. Je negativer du denkst, desto schlechter fühlst du dich.

Je beschwingter du bist, desto freudvoller bist du und holst das auch in dein Leben. Das Gesetz der Anziehung besagt: *Gleiches zieht Gleiches an.*

Anja Kirschner: 3 Dinge, die nicht Teil des Businessplans sind aber essenziell

Du hast nun lange genug gewartet, dass deine Sehnsüchte und Träume zu dir kommen! Bisher hat sich nicht viel geändert, weil du noch im Mangel-Bewusstsein bist und nicht dankbar für das, was du bereits hast.

In dir ist das Gefühl, dass es dir nicht gut geht (was absolut verständlich ist) und dir etwas fehlt. Wenn du wirklich davon überzeugt bist, strahlst du das aus und verschließt dir damit die Tür für das, was du wirklich willst.

Was ich das wohl meine?!

Ganz an der Oberfläche betrachtet wünschst du dir so sehr, endlich aus deinem Hamsterrad auszubrechen, stimmt's? *Doch fühlst du diese Möglichkeit tatsächlich? Glaubst du wirklich daran, dass es wahr und somit Realität werden kann? Bist du zu 100% dieser Intention verpflichtet?*

Wenn du etwas willst, musst du auch daran glauben. Wunder müssen für dich real sein dürfen!

Sicherlich wünschst du dir auch mehr Geld und mehr Zeit... Und alle reden von Selbstständigkeit = Selbst. und. Ständig... Und ob du wirklich Geld damit verdienst, daran zweifelst du auch?

Sich Geld oder Zeit allein zu wünschen ist ein leerer Wunsch. Denn was ist Geld? *Papier mit Zahlen*. Was ist Zeit? *Ich weiß es nicht*.

Die Sprache des Universums sind Gefühle, also Schwingungen.

Insofern muss ich vorher fühlen, was ich später haben möchte. Ich wünsche mir natürlich auch noch mehr Geld. Aber nicht des Geldes wegen sondern weil ich damit Freiheit, konkret also Reisen, erleben kann.

Mehr Zeit möchte ich damit füllen, mich auszudrücken, mich meiner Kreativität hinzugeben und mich inspirieren zu lassen. Damit ich mir nicht gleich den Tag mit lästigen To-Do's-versaue, setze ich mich morgens hin und kultiviere Gefühle von Freiheit und Kreativität in mir. Das ist kein großes Zauberwerk, sondern du kannst das während du deinen Kaffee trinkst auch machen, in dem du einfach sagst:

"Ich fühle Freiheit."

Anja Kirschner: 3 Dinge, die nicht Teil des Businessplans sind aber essenziell

Dann schau mal, was sich in deinem Körper oder deinem inneren Auge so tut. Somit erhalten dein Unterbewusstsein und dein Körper Informationen und Bilder, die dich dabei unterstützen, deine Ziele zu erreichen.

Würdest du diesen Raum nicht bewusst mit Intentionen fühlen, würde dein Unterbewusstsein diesen mit Glaubenssätzen füllen, die nicht unbedingt förderlich sind!

Das, was du also oberflächlich wünschen und denken magst, hat eine andere energetische Botschaft an das Universum als das, was du tatsächlich tief im inneren fühlst! Lasse also die Dinge und Gefühle los, die dir nicht gut tun!

Räume auf, wenn dich dein zugedückter Schreibtisch total nervt und dich schlecht drauf bringt!
Wenn du dich ständig darüber aufregst, wie hässlich du deine Haare findest, gehe zum Friseur!

Veränderungen und damit der Weg ins Glück beginnen im Kleinen. Im Alltäglichen. Und Stück für Stück.

Kultiviere die Gefühle in dir, nach denen du dich sehnst. Du bist der Magnet!

Der dritte und letzte Punkt, mit dem ich selbst auch immer wieder konfrontiert war und bin, ist:

3.:Mache dich selbst zur Priorität! Nicht dein Business!

Ein bisschen konträr, ich weiß. Ich meine damit, dass der Wunsch deiner Aufgabe gerecht zu werden, dich auszudrücken und damit erfolgreich zu sein so groß ist, dass sich deine Leichtigkeit in Druck verwandelt.

Beziehungsweise steckt das kollektive Muster in uns, dass nur harte Arbeit gute Arbeit sei. Nur, wenn du dich anstrengst, würden sich deine Bemühungen lohnen. Kennst du ja in irgendeiner Art und Form sicherlich, bzw. dein innerer Kritiker?!

Tja, das mit der harten Arbeit stimmt allerdings nur zum Teil. Denn es gibt noch ein weiteres universelles Gesetz, dass dir mit dieser inneren Haltung Beine stellen wird:

Anja Kirschner: 3 Dinge, die nicht Teil des Businessplans sind aber essenziell

Das Gesetz der paradoxen Intention.

Je mehr du dich darauf versteifst, etwas oder jemand zu sein, der du (noch) nicht bist, umso mehr Druck, Anspannung und letztlich Angst wirst du in deinem Energiefeld kultivieren.

Du vermischst deine Wünsche buchstäblich wieder mit der inneren Haltung, dass du im Mangel bist und nur Anstrengung dich da wieder rausholen kann. Das verstärkt die Grenzen und hält das von dir ab, was das Leben dir geben will.

Du musst aber nichts beweisen. Du bist perfekt, so wie du bist!

Du musst lediglich deiner Freude folgen. Das ist gar nicht so einfach, weil wir es ja anders gelernt haben und gewohnt sind. *Doch die Zeiten ändern sich!*

Also: Lasse los! Lasse los! Lasse los!

Damit sich deine Essenz entfalten kann. Du musst dem Universum wirklich lediglich sagen, *was* du willst. Um das *wie* kümmert sich das Leben. Spirit.

Was du tun kannst, um mehr Vertrauen in deinem Weg zu finden:

Halte in der kommenden Woche die Augen offen, was dir das Leben zu sagen hat. Du setzt dir einen Wunsch beziehungsweise einen Intention, z.B. *"Ich möchte mich beruflich verändern. Bitte sende mir Zeichen, was mein nächster Schritt ist."*

Mache das ganz bewusst und sei wachsam! Spirit/ der große Geist/ das Leben, werden sich durch deine Intuition bei dir melden! Entweder wird jemand etwas zu dir sagen und dabei hast du ein ganz besonderes Gefühl. Oder aber, du siehst auf einer Zeitschrift eine Überschrift die geradezu zu dir spricht.

Spreche deinen Wunsch und deine Fragen aus und dann lasse los! Du wirst Antworten erhalten!

Auf unserem Weg geht es immer wieder ums loslassen und darum, drauf zu vertrauen dass das Leben dich trägt.

Anja Kirchner: 3 Dinge, die nicht Teil des Businessplans sind aber essenziell

In diesem Sinne möchte ich mir folgendem Zitat von Steve Maraboli schließen:

"Let go... How would your life be different if you learned to let go of things that have already let go of you? From relationships long gone, to old grudges, to regrets, to all the 'could've' and 'should've,' to the dead friendships you still hang on to... Free yourself from the burden of a past you cannot change." – Steve Maraboli

Was ist für dich Thema Nummer Eins mit dem du als (angehender) Herzens-Unternehmer haderst?

Was hindert dich, deine Berufung wirklich zu leben?

Ich wünsche dir eine gute Zeit und freue mich auch auf deine Berichte, wie das Leben auf deinen Wunsch reagiert hat. Halte die Augen offen. Zeichen und Wunder können tagtäglich geschehen, du musst nur hinsehen!

Hier findest Du das Original: <http://anjakirchneronline.de/3-dinge-die-nicht-teil-des-businessplans-sind-aber-essentiell/>



Anja Kirchner

...schreibt auf ihrem Blog über Selbsterkenntnis und darüber, wie du dein (Arbeits) Glück findest wenn du den Weg des Herzens gehst.

Sie arbeitet mit Menschen, die ihrem inneren Ruf folgen und sich mit ihrem Herzens-Projekt selbstständig machen

wollen.

In ihrem Artikel geht's um: Warum du keinen Businessplan brauchst, sondern 3 essentielle Dinge die den Weg für deinen Erfolg ebnen.

Mindset-Coach & Yogalehrerin

A Beautiful Mind creates A Beautiful Life

<http://www.anjakirchneronline.de>

6 Eva Peters: 6 Kreativblocker dürfen in Rente gehen

Das Thema Loslassen begegnet Dir sicher auch in vielen Bereichen: seien es unbenutzte Dinge, Klamotten, die man weder mag noch trägt, Jobs, die uns nicht gut tun, Menschen, die uns ebenfalls nicht gut tun.

Wie passt nun Loslassen zu Kreativität und Malmotivation? Aus der Blogparade habe ich eine kleine Blockparade gemacht. 6 Kreativblocker kommen zu Wort, die sich in den Ruhestand verabschieden dürfen.

Kreativblocker 1 “Du kannst doch gar nicht Malen”

Einen solchen oder ähnlichen Satz hast Du vielleicht mal gehört, sei es in der Schule oder in der Familie, von Freunden oder wenn Du Dich vielleicht für ein Kunststudium beworben hast. Der Satz, der Dich zum Zweifeln bringt und Deine kreativen Impulse verstummen lässt, ist Quatsch. Solche Sätze sagen oft mehr über den, der sie äußert als über den Adressaten. Allerdings: wir übernehmen solche Sätze dann gerne und murmeln sie innerlich vor uns hin. Was bringt nun eine solche Aussage? Wird die Welt besser dadurch? Da eine solche Aussagen keinerlei positive Auswirkungen hat, können wir sie streichen. Es spielt keine Rolle ob wir Malen können oder nicht und was genau soll “Können” sein? Dies heißt nicht wir malen alle Bilder, die horrenden Preise auf dem Kunstmarkt erzielen müssen oder unsere Bilder sollten demnächst in namenhaften Museen hängen. Das ist ein völlig anderes Thema und hat nur am Rande mit Kreativität zu tun.

Kreativblocker 2 “Ich male ja nur so, das ist ja nichts”

Ok, hatten wir schon in ähnlicher Form unter der Nummer 1. Aber dieser Blocksatz wird laut gegenüber anderen geäußert, wenn wir ein Bild von uns zeigen. Es ist schade und sinnlos sich selber so schlecht zu machen, zumal wenn gleichzeitig die Freude darüber mitschwingt dieses Bild selber geschaffen zu haben. Der Gedanke sollte also sein *“es hat mir echt Spaß gemacht!”*.

Kreativblocker 3 “Wie malt man ein Gesicht?”

Diese Frage gilt auch für Hände, Pflanzen, Meer ... setze diese Liste gerne fort. Es gibt keine Standardanleitung wie man was zu malen hat. Selbst beim Malen nach Zahlen kann man es anders machen als vorgegeben, das wäre dann der kreative Anteil bei diesem Prinzip zu malen. Anleitungen die wir lesen, in Videos sehen oder in Kursen lernen, sind Anregungen. Solche Tipps können wir für uns selber ausprobieren, abändern oder auch verwerfen. Es gibt nicht nur den einen richtigen Weg zum Ziel.

Kreativblocker 4 “Das sieht ja aus wie echt!”

Gut malen ist nicht gleich fotorealistisch malen. Nach einem Modell, der Natur oder auch einem Foto so zu malen, dass es *wie in echt aussieht* ist eine Herausforderung und eine Kunst, keine Frage. Es ist ein guter Weg zu üben: das genaue Hinsehen, die Wiedergabe der Farben und auch um die Prinzipien von Proportionen und Volumen zu verstehen. Das Abmalen von den “alter Meistern” ist ein Studieren um Nachzuempfinden wie sie beispielsweise einen Faltenwurf gemalt haben. Die Realität muss in einem Bild aber nicht exakt wieder gegeben werden. Ein Bild lebt davon, wenn es in sich stimmig ist, die Vorlage spielt nachher keine Rolle mehr. Also ein “*der Arm ist in Wirklichkeit viel schmaler*” brauchen wir nicht, solange es in dem Bild selber stimmig ist. Wenn wir bei dem Bild merken, da passt etwas nicht, ist der Vergleich mit einer Vorlage hilfreich.

Kreativblocker 5 “Ich konnte noch nie Malen, Singen, Rechnen, Kochen”

Was Hänschen nicht lernt ... Die Frage ist eher ob wir Malen, Singen, Rechnen oder Kochen **wollen**.

Wenn ich glaube ich konnte noch nie Malen und auch keine Lust dazu habe, dann ist ja alles gut. Wenn ich es aber gerne ausprobieren würde, auch wenn ich zuvor noch keine Draht dazu hatte, dann los! Beim Machen werden wir sehen, ob wir wirklich Spaß am Malen haben oder ob wir davon ganz andere Vorstellungen hatten oder ob unser Wunsch eher dahin geht, dass wir gerne schöne Bilder hätten. Wer beim ersten Bild schon zu hohe Erwartungen an

Eva Peters: 6 Kreativblocker dürfen in Rente gehen

sich und ein Resultat hat, sollt sich die Zeit und Unterstützung nehmen mit dem Malen warm zu werden.

Kreativblocker 6 “Ich bin nicht kreativ”

Unsere kreativen Adern sind sehr sensible und ganz fix werden sie gekappt. Dies gilt übrigens nicht nur fürs Malen und ist auch nicht nur auf die schönen Künste wie Musik, Literatur, Tanz, Theater etc. beschränkt. Auch in anderen Disziplinen kann das kreative Denken einen Dämpfer bekommen, wenn wir schlechte Erfahrungen und Urteile in den klassischen kreativen Bereichen gemacht haben. Dieser Kreativblocker ist mir daher wichtig, weil das Kappen unserer Kreativität in einer Disziplin auch die Denkprozesse in anderen Disziplinen einschränken kann. Rechte und linke Gehirnhälfte sollten Hand in Hand agieren. Auch Naturwissenschaftler, Ingenieure und Entrepreneur aller Art brauchen die Kreativität als Voraussetzung. Vielleicht müssen sie keine Bilder malen oder ihren Namen tanzen, aber das Denken und Ausprobieren auf anderen als den üblichen Wegen ist eine Voraussetzung um Neues zu entwickeln. *Kreativ sein* kann bei Menschen, die scheinbar nichts mit Kreativität zu tun haben, sofort zu Blockierungen führen. Übrigens: wer beim Kochen gut improvisieren kann ist ebenfalls kreativ.

Das Original findest Du hier:
<http://artilda.de/6-kreativblocker-duerfen-in-rente-gehen/>



Eva Peters

...gibt Menschen, die mit Freude und Leichtigkeit malen möchten, Motivation, spielerische Impulse und Unterstützung.

<http://www.artilda.de>

7 Stefanie Ochs: Loslassen

Es gibt immer wieder Phasen in denen meine Inspiration einfach nicht fließen will. Ich kann mich noch so anstrengen und es passiert.... nichts!

Warum ist das so?

Ich gehe einen „anderen“ Weg. Ich habe entschieden, mein Leben von innen heraus zu gestalten. Meinem Herzen zu folgen, nicht aus Pflichtgefühl zu handeln, sondern aus der Verbindung zu mir selbst – aus meiner inneren Quelle schöpfend. Das war mir natürlich lange nicht bewusst, doch eins fügte sich zum anderen und wenn ich heute zurück blicke...

...bin ich verdammt stolz auf den Weg, den ich gegangen bin und den ich gemeinsam mit Alexander seit knapp 6 Jahren gehe. Die Perlen, die ich und wir daraus gewonnen haben sind meine grösste Kraft. Daraus schöpfe ich, daraus lebe ich.

Und wenn ich das im Alltag mal vergesse, dann... ja dann passiert etwas ganz merkwürdiges...

Es ist nicht wie früher, als ich nicht mit mir verbunden war. Es hat eine ganz andere Qualität.

Ich liebe meine Arbeit und ich liebe es, über meinen Blog mit anderen Menschen – mit dir, in Kontakt zu sein und am liebsten sollst du ganz viel davon haben.

Und dann beginnt es ganz schleichend, kaum spürbar: ich setze dich an erste Stelle. Ich vergesse, das auch ich Pausen brauche, das ich „das was ich lehre auch lebe“ und, dass das meine Basis ist.

Freiheit, Selbstbestimmtheit und Sinn sind das, was mich motiviert mein Leben zu gestalten.

Wie du deine Motivatoren findest, dazu wird es demnächst mehr geben.

Es macht mir Freude, wenn ich Menschen erreichen und begleiten kann. Mein Wunsch ist, dass auch du dich mit dieser „inneren Energie“ verbindest und du das ins Leben bringst, was aus deinem Inneren strömt und sich wirklich entfalten will!

Frei von Angst. Voller Liebe und Hingabe an das Leben und purer Lebensfreude.

Dafür brenne ich. Doch damit das, was sich aus mir entfalten will auch strömen kann, darf ich mich auch immer wieder daran erinnern, dass auch ich Pausen machen DARF. Das ich auch dann verbindlich bin, wenn ich vielleicht mal keinen Blog fertig habe.

Und darum ist dies mal wieder ein Blog der keiner werden sollte, genau deshalb, weil ich losgelassen habe von dem Druck, den ich mir SELBST gemacht habe.

Loslassen bedeutet für mich zum Beispiel auch von Zielen loszulassen, die ich mir gesteckt habe. Nicht weil ich sie nicht erreichen will oder kann, sondern um mir den Druck zunehmen, der mich abschneidet von dem, was eigentlich durch mich strömen will.

Ich bin nicht bereit mich zu „verkaufen“. Damit meine ich, etwas abzuliefern, etwas zu tun, das mir nicht entspricht. Wo ich innerlich nicht eine eindeutige Botschaft für dich habe.

Höher, schneller, besser, weiter... ist nicht das, was das Leben für mich lebenswert macht.

Und schon gar nicht meine Botschaft an dich!

Vielmehr geht es mir um Inhalt, Tiefe, um wahre Begegnungen von Herz zu Herz. Natürlich bin ich gerne auch verbindlich. Das ist sogar einer meiner wichtigsten Werte. Aber nicht um jeden Preis.

Loslassen ist ein innerer Prozess

Loslassen, ja – aber von was?

Von Einstellungen, Überzeugungen, Annahmen, Ideen, Vorstellungen, dass etwas anders sein müsste als es war oder ist. Von der eigenen Vorstellung über sich selbst oder wie man gerne von anderen wahr genommen werden will! Von Entscheidungen, die man getroffen oder nicht getroffen hat.

Dieser Blog will dazu beitragen, dass du dir selbst näher kommst. Dass du dich und dein Leben auf neue Art und Weise entdeckst und dass es wirklich geht, mit sich selbst in Einklang zu sein. Die Quelle des Glücks in dir zu aktivieren und von dort aus dein Leben zu gestalten.

Manchmal darf ich mich eben auch selbst daran erinnern.

Ich danke dir von ganzem Herzen, dass du dich für den Zarameh-Blog angemeldet hast und mit Interesse verfolgst.

Und weil das so ist, weißt du vermutlich auch ganz genau, wie schnell man sich im Hamsterrad der eigenen Vorstellungen, Verpflichtungen und vermeintlichen Verbindlichkeiten verlieren kann.

Aus diesem Grund bekommst du heute meine 3 besten Tipps, wenn es dir auch immer mal wieder passiert, das du dich selbst überholst und nicht mehr weißt, wo hinten und vorne ist:

1. Vergib dir selbst

Du bist ein Vorreiter. Du hast Visionen und du möchtest die Welt, deine Welt, besser, schöner oder heiler machen. Vielleicht möchtest du auch, dass endlich Weltfrieden herrscht. Aber auch du darfst Pausen machen. Darfst mal nicht an der 1. Front kämpfen und dich erholen. Auftanken. Und einfach nur sein. Zwar ist in unseren Köpfen immer noch verankert, dass das nicht geht, doch nur so kannst du einen echten Mehrwert und Umdenken, für deine Mitmenschen, dein Umfeld, erwirken.

Es braucht mutige Menschen wie dich, die neue Regeln machen und alte, überholte Konventionen überwinden.

2. Sei gut zu dir

Höre auf mit dem was du tust, auch oder gerade, wenn du Morgen fertig sein musst.

Was wirklich wichtig ist, spüren wir meistens erst dann, wenn es zu spät ist. Erinnerung dich. Du bist der wichtigste Mensch in deinem Leben. Dann die Menschen, die dir wichtig sind, deine Familie, Freunde. Dein Wohlbefinden, dein höchstes Gut, und seien wir ehrlich:

„das ist alles was du hast und was DU wirklich beeinflussen kannst.“

Halte inne und schau was jetzt wirklich wichtig ist und was wirklich ansteht. Und wenn du es bist. Gut. Go for it.

3. Überprüfe was dein Bedürfnis ist

Was du übersehen hast oder welchen Wert du aus dem Auge verloren hast. Erlaube dir, dich wieder ganz tief mit dir selbst zu verbinden und dem Anteil in dir, der deine Aufmerksamkeit braucht, liebevoll zuzuwenden.

Ich merke, dass ich loslassen muss, wenn mir die Inspiration flöten geht, ich mehr darüber nachdenke ich müsste dieses oder jenes tun, statt es zu einfach tun. Das verrückte dabei ist, dass ich mich in solchen Fällen mit einem Paradox im Hamsterrad halte. Nämlich indem ich mir selbst vorwerfe, dass ich viel zu viel tue, anstatt es fließen zu lassen und Pausen zu machen, wann immer mir danach ist...

Eine tolle und einfache Methode sich selbst zu überprüfen ist „The Work“ von [Byron Katie](#). In diesem Fall habe ich ihre 4 Fragen genutzt.

Loslassen bedeutet für mich eine Vorstellung über mich selbst, was ich über mich selbst glaube, oder wie ich vom Aussen wahrgenommen werden möchte, aufzugeben.

Jetzt aber zu den Fragen von Byron Katie

Mit diesen 4 einfachen Fragen kannst du dich in wenigen Minuten aus dem eigenen Hamsterrad befreien.

Hier meine Vorstellung über mich selbst:

Ich müsste viel mehr Pausen machen und mich nicht immer so verausgaben. *(Ich müsste etwas anders machen. So wie ich es mache ist es nicht richtig, besonders wenn Alexander mich schon darauf hingewiesen hat...)*

1. Ist das wirklich wahr?

Ja klar. Ich weiss doch, dass ich viel zu viel mache und meine Pausen nicht einhalte.

2. Kannst du wirklich sicher sein, dass das wahr ist?

Naja, ich denke ja das es wahr ist, aber vielleicht ist es auch ok, so tief in einem Prozess zu sein.

3. Wie reagierst du, was passiert, wenn du diesen Gedanken glaubst, dass du zuviel tust und deine Pausen nicht einhältst?

Ich fühl mich schlecht. Bin nicht gut zu mir und komme erst recht in den „ich muss noch“ Kreislauf hinein. Eigentlich bin ich dann in keiner guten Verbindung mehr mit mir selbst.

4. Wer wärst du ohne diesen Gedanken?

Ohne zu denken, ich müsste mehr Pausen machen? Ahhh, eigentlich würde ich sie dann viel einfacher machen können. Weil ich gar nicht die ganze Zeit in Frage stelle, ob es besser wäre eine zu machen, sondern ich ganz mit mir verbunden bleibe und viel besser und einfacher spüre, ob und wann eine Pause gut ist... und ich mach mich selbst nicht auch noch schlecht dafür. Fühlt sich gut an und viel freier.

Es gibt natürlich noch mehr zu the Work. [Hier findest du den ganzen Aufbau der Fragen.](#) Doch allein mit diesen 4 einfachen Fragen, kannst du dich schon enorm entspannen und loslassen von stressenden Gedankenrädern.

Das Original findest Du hier:

<http://zameh.de/zameh-32/items/Loslassen.html>



Stefanie Ochs

...hilft Menschen die Wahrheit in sich zu finden und ans Licht zu bringen und diesem Weg voller Freude und Leichtigkeit zu folgen. Mein Beitrag ist für dich, wenn du bereit bist neue Regeln zu machen und alte, überholte Konventionen überwinden - loslassen willst!

<http://www.zameh.de>

8 Barbara Schönfeld: Loslassen von Erwartungen

...machen das Leben leichter oder mein erster Geburtstag und wie dir diese 7 Schritte helfen dein Leben leichter zu gestalten

Meine Güte war ich traurig. Die Tränen rollten mir übers Gesicht. Schluchzend wischte ich mir die salzigen Tränen ab. Nun hatte ich endlich eine Freundin und jetzt tat sie sich mit einem anderen Mädchen zusammen. Dabei hatten wir so viel Spaß miteinander gehabt. Und ich hatte ihr so sehr vertraut, ihr Dinge erzählt, die ich sonst mit niemandem geteilt habe.

Zum allerersten Mal in meinem Leben. Ich war so froh gewesen, endlich eine Freundin gefunden zu haben mit der ich meine Ängste und Sorgen teilen konnte. Und das im Alter von 12 Jahren. Und jetzt! Wieder alleine. Wieder niemanden, der für mich da war. Und die beiden verstanden sich einfach nur gut, lachten, machten Blödsinn und ich stand außen vor.

Was war passiert?

Ich habe mich als kleines Mädchen immer alleine gefühlt. Ich hatte immer das Gefühl, ich stehe ohne Unterstützung, ohne einen anderen Menschen da. Ich hatte das Gefühl dass ich nur dazu da war um für die Anderen zu sorgen, aufzupassen, dass es jedem gut geht. Wie es mir dabei erging schien niemanden zu interessieren.

Genau so habe ich erlebt, dass meine beiden Schwestern immer zusammengehalten haben. Ich stand außen vor. Und dieses Spiel zog sich durch mein gesamtes Leben. Die anderen haben bekommen, was ich mir immer ersehnt habe. Für mich war die Arbeit da. Und das tat unendlich weh. Ich hatte gehofft, dass es für mich auch einmal etwas gab. Ich fühlte mich immer alleine, ohne Unterstützung.

Immer wieder hatte ich gehofft und gewartet, dass mich endlich jemand wahrnimmt, dass endlich jemand hinter mir steht. Endlich die Liebe gibt, die ich so sehr ersehnte. Doch die Hoffnung war vergebens.

Aber so ist das mit unseren Erwartungen und unseren alten Mustern. Wenn sie einmal installiert sind (meist in der Kindheit) dann ziehen sie sich immer wieder durch sämtliche Lebenssituationen und erfüllen sich immer wieder auf

Barbara Schönfeld: Loslassen von Erwartungen

die gleiche Weise. Ich bin mir heute sicher, dass es bestimmt einige Situationen gab, die anders geplant waren. Ich selbst habe es aber nicht zugelassen, weil dieses Muster quasi auf Autopilot liefen.

Ich saß immer da und wartete, dass es anders wurde. Aber es wurde nicht anders. Im Gegenteil. Es wurde immer schlimmer. Es tat immer mehr weh und ich stumpfte innerlich immer mehr ab und wurde innerlich immer verzweifelter auch wenn die wenigsten Menschen das erkennen konnten.

Der Durchbruch zu meiner Erkenntnis kam Weihnachten 2012, als ich alleine in der Kälte saß und mir bewusst wurde, wie ich mein Leben dank meiner alten unterbewussten Muster selbst kreiert hatte. [Die ganze Geschichte kannst du hier lesen.](#)

Die Erkenntnis traf mich da erst mal ganz tief. Ich hatte ganz schön daran zu knabbern. Aber was half es. Es lag nur in meiner Hand, etwas daran zu ändern. Und das habe ich dann auch. Stückchen für Stückchen habe ich angefangen meine Erwartungen loszulassen. Meine Erwartung, dass irgend jemand mich erretten würde. Darauf zu warten dass dann alles besser werden könnte. Dass ich dann endlich glücklich wäre.

Das ist mir anfangs sehr schwer gefallen und öfter bin ich doch wieder in die gleiche Falle getappt. Aber inzwischen kann ich es recht gut, so dass ich dir jetzt meinen Fahrplan an die Hand geben kann, wie auch du es schaffst, deine Erwartungen loszulassen. Ich weiß, es ist nicht einfach. Aber wenn ich das geschafft habe, dann kannst du das auch!

Heute weiß ich dass das alles zu meinem Weg gehörte und dass ich damit innerlich sehr stark geworden bin und dass ich mein Leben ändern kann, wenn ich das will. Und daraus ist dann hier mein Projekt entstanden. Mein Projekt mit dem ich Frauen wie dir helfe, endlich zu sich zu stehen, endlich selbstbewusster zu sein und gut für sich selbst zu sorgen.

Heute feiere ich mit meinem Blog meinen ersten Geburtstag.

Viel hat sich in diesem Jahr bei mir getan. Ich bin in sehr viel selbstbewusster geworden und liebe mich inzwischen selbst. Und ich habe noch jede Menge Pläne, wie ich dir dabei helfen kann, damit auch du endlich zu dir selbst stehen kannst und dich auch selbst lieben kannst.

Barbara Schönfeld: Loslassen von Erwartungen

Meine Geburtstagsgeschenke habe ich schon bekommen: ganz viele liebe Kommentare hier auf meinem Blog und viele likes bei Facebook. Viele wunderbare Menschen durfte ich kennenlernen und ich habe sogar einige neue, sogar richtige Freunde gefunden. Freunde, die zu mir stehen, die mir Mut machen, wenn es mal nicht so geht wie ich mir das vorgestellt habe. Und ich habe keine Angst mehr, mich zu öffnen.

Ganz herzlichen Dank auch an dich. Denn du liest meine Artikel und dir darf ich Mut machen für deinen eigenen persönlichen Weg zu deinem Glück.

Das macht mich stolz, das macht mich glücklich und gibt mir die Kraft meine Arbeit hier zu tun. Zugegeben ja, es ist für mich eigentlich keine Arbeit, sondern ich liebe es einfach hier für dich zu schreiben, dich zu motivieren. Hier mein Fahrplan für dich, wie auch **DU** es schaffst deine Erwartungen loszulassen

7 Schritte, wie auch du deine Erwartungen loslassen kannst

1. Hör auf zu warten

dass dir irgendjemand deine Bedürfnisse erfüllt. Das musst du selbst tun. Du musst dir bewusst werden, was du willst und du darfst dir diese Wünsche auch erfüllen. Niemand anders wird das für dich tun. Und denke daran es ist dein Leben. Du bist dafür verantwortlich ob du glücklich bist oder nicht. Warte auch nicht mehr auf die Erfüllung deiner Wünsche. Aber mache selbst alles dafür, dass du dir deine Wünsche selbst erfüllst.

Und höre auf zu warten, dass du jemanden findest, der dich wirklich liebt. Zu allererst musst du lernen, dich selbst zu lieben. Denn nur wenn du die Liebe selbst ausstrahlst, wenn du sie dir selbst zugestehst, kannst du auch die Liebe von einem anderen Menschen empfangen.

Wenn du keine Liebe empfangen (wirklich annehmen) kannst, dann ist es immer nur ein kurzes Intermezzo. So lange bis die erste Verliebtheit verschwunden ist, denn dann erkennst du dass der Andere dir doch nicht das geben kann was du dir so sehr ersehnt. Und dann geht das Spiel von vorne los.

2. Hör auf dein Leben ganz exakt zu planen

Vor allen Dingen sei etwas flexibel, denn manchmal will das Leben einfach etwas Anderes als du es dir vielleicht gerade vorgestellt und geplant hast. Nach meiner Erfahrung weißt auch du sicherlich nicht immer was wirklich gut für dich ist. Der große Überblick fehlt uns einfach, weil wir in unsrer eigenen Blubberblase mit unserer Weltsicht sitzen und fast alles durch die Brille unserer Erfahrungen sehen.

Aber du bekommst immer das, was für deine Entwicklung gut ist. Auch wenn das manchmal schmerzhaft ist. Ich habe auch schon so Vieles geplant, das aber dann einfach nicht nach meinen Vorstellungen gehen wollte. Früher war ich sehr enttäuscht darüber, denn es ist einfach schmerzhaft, wenn es nicht so klappt wie man sich das ausmalt.

Doch später habe ich meist verstanden, dass es einfach zu diesem Zeitpunkt so sein musste und dass ich diesen Ausgang für meine Entwicklung genau so gebraucht habe. Und hinterher kam immer etwas Besseres für mich nach.

Sicherlich kennst du das oder hast es auch schon von anderen Menschen erfahren, dass eine vermeintliche Katastrophe im Nachhinein ein Durchbruch zum Erfolg war.

3. Stehe für dich und deine Bedürfnisse ein

Sage genau was du willst und was du nicht mehr tolerierst und gestehe dir das Recht auf dein eigenes Leben ein. Erwarte nicht die Bestätigung von jemand anderem. Es ist toll wenn du sie bekommst, aber manchmal bekommen wir die Bestätigung von ganz anderen Menschen als von denen, die wir lieben. Das ist leider Tatsache. Gehe deinen eigenen persönlichen Weg. Und mach dir nichts draus, wenn du von deinem Umfeld nicht verstanden und akzeptiert wirst. Du musst das ganz für dich alleine machen, denn es ist dein Leben.

4. Beobachte deine Gedanken

Ganz wichtig ist, dass du aus deinen negativen Gedankenspiralen kommst. Lies hierzu auch den Artikel: [Wie du ganz schnell negative Gedanken stoppen kannst.](#)

Barbara Schönfeld: Loslassen von Erwartungen

Mit der Sedona Methode schaffst du es dich aus deinen alten Mustern zu befreien

Hol dir hier gleich das [Arbeitsblatt Negative Gedanken stoppen](#)

5. *Lebe im Hier und Jetzt*

Das ist eine ganz schwierige Übung. Dazu habe ich einige Bücher von Eckhart Tolle gelesen und auch bei [Youtube einige Videos](#) angeschaut.

Es ist schon richtig, du kannst nichts in der Vergangenheit verändern und die Zukunft ist noch nicht da. Beschäftige dich einmal genauer mit diesem Thema. Denn irgendwann macht es dann auch Klick und du verstehst nicht nur mit dem Verstand sondern ganz tief in dir, dass es eigentlich nichts Anderes als die Gegenwart gibt. Alles Andere ist Illusion, Vorstellung, Seifenblase, keine Realität.

Und dann begreifst du auch dass du nur JETZT etwas an deinem Leben ändern kannst.

Und dass abwarten nichts bringt. Sonst wartest du bei deinem Tod immer noch. Und das willst du doch sicherlich nicht. Sondern du willst leben und wirklich leben kannst du nur JETZT. Und nicht in deiner Vorstellung. Klar kannst du die Vorstellung nehmen um dein Wunschleben zu kreieren. Aber wirklich leben kannst du nur genau JETZT. Und wenn du das tust, dann kannst du es auch genießen und dann lässt du einfach deine Erwartungen los.

Meditiere, das ist eine wunderbare Möglichkeit, zu dir selbst zu finden, deine eigene Mitte. Somit kannst du besser akzeptieren, wenn etwas nicht nach deinem Willen läuft.

Und du darfst darauf vertrauen, dass du geführt wirst und alles zu deinem Besten geschieht. Wir leben nun mal hier in der Dualität und haben meist keine Ahnung, wozu etwas wirklich geschieht. Wir sind alle miteinander verbunden und oft ist uns nicht bewusst, was hinter einem Ereignis wirklich steckt. Meist haben an einer Situation alle etwas zu lernen.

Und oft werden wir vom Leben einfach geprüft, wie wir mit einer Situation umgehen und ob wir es nun endlich begriffen haben oder ob wir noch einmal eine ähnliche Situation, nur einen Zacken schärfer erleben müssen. Nach

Barbara Schönfeld: Loslassen von Erwartungen

meiner Erfahrung ist es fast immer so, dass wir die richtigen Menschen vorgesetzt bekommen, damit wir endlich begreifen.

6. Gib die Kontrolle auf

Versuche nichts zu erzwingen, plane zwar was du möchtest, in welche Richtung es gehen soll aber vertraue darauf dass genau das passiert was für deine Entwicklung richtig und wichtig ist. So kannst du Ent-Täuschungen wesentlich besser wegstecken.

Das hat mit Fatalismus nichts zu tun. Das heißt auch nicht, dass du dir nichts mehr wünschen solltest. Das heißt nur, dass du akzeptieren solltest was nun mal ist. Frei nach dem Spruch: Gib mir die Gelassenheit zu akzeptieren was ist, den Mut zu verändern was zu verändern ist und die Weisheit beides voneinander zu unterscheiden“

Erwarte nicht mehr, dass Andere das tun was du möchtest dass sie tun. Lasse sie für ihr Leben entscheiden und respektiere ihre Entscheidung auch wenn es dir nicht gefällt und du etwas anderes lieber hättest. Du darfst sie darum bitten, dass sie etwas bestimmtes für dich tun. Akzeptiere aber auch das, wenn dein Wunsch nicht erfüllt wird.

Das Gleiche gilt auch für deine Wünsche. Tu alles, damit sie erfüllt werden, arbeite dafür, plane dafür aber sehe das Ganze nicht so verbissen. Wenn es nicht klappt, dann lass es einfach (haha) los.

Auch hier weiß ich wovon ich spreche. Ich hatte meinen Traum vom Leben mitten im Wald. Ich habe mit Feuereifer dafür gearbeitet. Und dieser Traum ist vor ein paar Wochen leider geplatzt. Und das tat ganz schön weh. Aber ich habe diesen Traum jetzt losgelassen. Und bin mir sicher, dass dafür etwas anderes, bestimmt viel Schöneres für mich da sein wird.

7. Versuche niemanden zu ändern

sondern akzeptiere ihn genau so wie er ist mit allen seinen Macken und Fehlern. Auch wenn du dir das wünschst, es bringt nichts. Denn nur wenn der Andere sich wirklich ändern will, dann wird er es freiwillig tun. Wenn du nicht damit leben kannst wie er ist, dann trenne dich.

Eine Möglichkeit gibt es, den Anderen dazu zu bringen, sich vielleicht doch zu ändern: beachte seine Macken einfach nicht. Sondern konzentriere dich auf

Barbara Schönfeld: Loslassen von Erwartungen

seine Stärken. Denn alles worauf deine Aufmerksamkeit geht, das verstärkt sich, das was du nicht beachtest wird weniger oder verschwindet sogar.

Klar falle auch ich immer wieder (zumindest kurzfristig) in mein altes Muster. Und so wird es dir auch mit Sicherheit immer wieder ergehen. Aber wenn du dich immer wieder beobachtest und jedesmal wenn du es wieder bemerkst, dich selbst wohlwollend darauf hinweist, dann schaffst du es auch. Schritt für Schritt aber konsequent.

Und schließlich sind wir auf dieser wundervollen Erde um zu lernen

Dieser Artikel ist ein Beitrag zur Blogparade Loslassen von meiner lieben Kollegin Manuela Csikor von [HerzcoachingJetzt](#). Dort gibt es schon einige ganz tolle Artikel von Blogger-KollegInnen, schau auch dort einfach mal vorbei wenn du magst. Es lohnt sich.

Jetzt bin ich gespannt, welche Erlebnisse du mit dem Loslassen hast. Schreib mir doch bitte unten in den Kommentar. Vielleicht hilft genau das einer anderen Frau beim Loslassen.

Alles Liebe für dich

Hör auf dich zu verbiegen und sei einfach die tolle Frau, die du schon immer bist

Das Original findest Du hier: <http://finde-deinen-eigenen-weg.de/loslassen-von-erwartungen/>



Barbara J. Schoenfeld

...macht Mut und zeigt Frauen, wie sie die Anerkennung bekommen, die sie schon so lange suchen, wie sie ihr schlechtes Gewissen loswerden, wenn sie etwas für sich selbst tun und wie sie sich geliebt fühlen.

www.finde-deinen-eigenen-weg.de

9 Sybille Johann: Wie du von Teebeuteln das Loslassen lernen kannst

Wie ich bereits hier und da erwähnt habe, bin ich eigentlich ein ungeduldiger Mensch. Jetzt. Sofort. Hier. Geh weg da. Aber bei zwei Tätigkeiten kann ich eine unendliche Konzentration und Langsamkeit entwickeln: beim Quilten und beim Teebeutel entwirren.

Ich schneide Stoffe in kleine Teile, um sie anschließend mit winzigen Handstichen wieder zusammenzunähen. Einen Quilt aus 1.000 Teilen nach Monaten fertigzustellen ist das Befriedigendste, was ich erlebe.

Gib mir einen Haufen Teebeutel, deren Fäden sich ineinander verknotet haben, und ich bin beschäftigt. Ich lege sie vor mich auf den Tisch und schiebe sie so lange unter- und übereinander, bis sie entwirrt sind.

Beides ist Meditation in seiner reinsten Form: Ich bin ganz im Hier und Jetzt. Ich möchte nicht sofort das ganze Ergebnis vor mir sehen, sondern genieße jeden einzelnen Schritt. Ich denke nicht darüber nach, was mich ansonsten gerade stört oder wie ich den Prozess beschleunigen könnte. Wenn ich an den Teebeutel fäden ziehe, verknoten sie sich so, dass ich es gleich aufgeben kann.

Ich lasse los von der Vorstellung, in fünf Minuten alle Verwirrungen gelöst zu haben.

Im Leben habe ich meistens ganz anders gehandelt. Da hatte ich das Ergebnis vor Augen, die fixe Idee, wo ich hinwollte oder welches Ergebnis dabei herauskommen sollte.

Und dann habe ich gezogen und mich beeilt und versucht, durch unkontrollierte Aktivität das Ganze voranzutreiben. Ich konnte nicht loslassen. Ich hatte nicht das Vertrauen, dass nach und nach ein Stück zum anderen passt und dabei schließlich ein Muster herauskommt, dass sich gut in mein Leben fügt.

Ich hielt mich an einem Teebeutel fest, weil ich dachte, der bringt den ganzen Knoten auseinander und habe nicht gesehen, dass ich erst zwei andere zur Seite schieben muss.

Sybillie Johann: Wie du von Teebeuteln das Loslassen lernen

Vor lauter Zielorientiertheit sind wir nicht mehr in der Lage loszulassen.

Wir werden darauf getrimmt, generalstabsmäßig jeden einzelnen Schritt in unserem Leben zu planen. Wir wollen nichts dem Zufall überlassen, sondern sind davon überzeugt, dass wir wissen können, was auf uns zukommt.

Und so planen wir unsere Karriere, unser Familienleben, unsere Gesundheit. Wenn es nicht so klappt wie gedacht, stellen wir einen neuen Plan auf. Keinesfalls würden wir uns treiben lassen, das zeugt nämlich von Orientierungslosigkeit und mangelnder Ernsthaftigkeit im Leben!

Und dabei unterliegen wir dem Glauben, dass das, was wir möchten, erst einmal zu uns herkommen muss. Dass es weit weg von uns ist. Wie die Prinzessin im Turm, und wer sie haben möchte, muss erst durch den Finsterwald, den kalten Sumpf und schließlich auf einen Berg raufkraxeln und sich mit dem fürchterlichen Drachen anlegen. Vorher läuft da nix.

Erst wenn es anstrengend war, haben wir es uns verdient. Geschenkt wird einem nichts! Und wem der Erfolg in den Schoß gefallen ist, taugt im Prinzip nicht viel.

Merkt du was?

So zu denken kommt aus der Gesellschaft. Sie will dich glauben lassen, dass du dich bloß nicht auf deiner faulen Haut ausruhen darfst. Dass nichts im Leben umsonst ist und du es nicht wert bist, etwas geschenkt zu bekommen! Und Spaß an einer Sache zu haben und seiner Leidenschaft und Berufung zu folgen ist ganz ganz böse, denn dann bist du nicht mehr in diesem System.

Und dabei ist es ganz anders: Du hast was, du kannst was und es ist bereits alles da.

Der einzige Grund, warum du nicht so lebst, wie es dir entspricht, ist deine fixe Vorstellung, für alles im Leben kämpfen zu müssen.

Und davon musst du loslassen!

Du selbst bist es, der sich die ganzen Hindernisse und Schwierigkeiten in sein Leben holt oder daran festhält!

Sybille Johann: Wie du von Teebeuteln das Loslassen lernen

- Dein Körper ist darauf ausgelegt, alle Funktionen zu erfüllen.
- Du hast Stärken, mit denen du dein Leben gestalten kannst.
- Du bist nicht allein! Das ganze Universum ist auf deiner Seite und führt dich dahin, wohin du ursprünglich wolltest.

Das Geheimnis besteht darin, das Problemdenken loszulassen. Zu wissen, dass es möglich ist und du es nur in dein Leben hereinlassen darfst!

- Wenn du von vornherein davon überzeugt bist, dass es anstrengend wird, dann wird dir genau das bestätigt. Dann wird es anstrengend.
- Wenn du glaubst, etwas nicht zu können, weil dir Möglichkeiten oder Fähigkeiten fehlen, dann wird dir der Beweis geliefert, dass dir genau das nicht zur Verfügung steht.

Du weißt, dass es stimmt, wenn du schon einmal an eine Sache herangegangen bist mit der Einstellung „kann ich, ist gar kein Problem“, auch wenn es neu für dich war. Es lief einfach wie geschmiert. Das war aber kein Zufall, sondern genauso funktioniert es! Wenn du von der Vorstellung loslässt, dass etwas schwer zu erreichen ist oder dir Hindernisse in den Weg purzeln, dann wird es auch leicht!

Wenn du merkst, dass du wieder mit Schwierigkeiten rechnest und zweifeln möchtest, halte einen Moment diese Gedankenschleife an und frage dich, woher dieser Glaube kommt. Meistens sind es übernommene Muster von Eltern, der Gesellschaft oder den Menschen, mit denen du die meiste Zeit verbringst. Und dann weißt du, es sind DEREN Glaubensmuster, die nichts mit deiner Person und deiner Realität zu tun haben! Und somit kannst du sie loslassen.

Überlege doch einmal, was du im Leben erreichen wolltest. Hattest du die Idee, NACHDEM dir jeder davon abgeraten hatte? Oder war es nicht vielmehr so, dass du von etwas begeistert warst und DANN erst die Kritiken kamen? „Das ist doch Spinnerei! Jaja, träum' weiter. Das geht einfach nicht.“

Der Glaube, etwas nicht erreichen zu können, kommt also immer von außen. Deine Seele weiß, was du kannst, sonst wärest du nicht von der einen

Sybille Johann: Wie du von Teebeuteln das Loslassen lernen

bestimmten Sache begeistert. Sie gibt dir deutliche Zeichen, zu was du fähig bist. Und was das ist, kannst nur du beurteilen, niemand sonst!

Glaube an dich und lass los von der Vorstellung, das Leben müsse anstrengend sein.

Sybille

Warum glauben wir, dass Loslassen so eine verdammt schwierige Angelegenheit ist? Festzuhalten, was nicht zu uns gehört, ist wesentlich anstrengender!

Das Original findest Du hier: <http://letlifebeamazing.com/wie-du-von-teebeuteln-das-loslassen-lernen-kannst/>



Sybille Johann

...möchte auf ihrem Blog www.letlifebeamazing.com die alltäglichen Stolperfallen des Alltags betrachten. Wenn wir das Leben nehmen, wie es ist und dabei nicht den Humor an der Sache verlieren, finden wir wieder zu dem zurück, was uns persönlich ausmacht.

Martje Kleinhans: Loslassen: so schwer und doch so einfach – 3 Möglichkeiten

10 Martje Kleinhans: Loslassen: so schwer und doch so einfach – 3 Möglichkeiten

Fast jeder kennt das. Schwierige Beziehung oder negative Gedanken. Man erzählt einem Freund davon und die Antwort lautet:

Du musst das endlich loslassen.

Guter Tipp, aber wie denn? Und ist das nicht furchtbar schwer?

Hm. Gute Frage. Ist Festhalten denn einfacher?

Oft denken wir, wenn wir an etwas festhalten, bleibt alles, wie es ist.

Sicher?

Die Welt dreht sich und die Umwelt entwickelt sich weiter. Wer stillsteht, muss sich zwangsläufig anderen Umständen stellen. Dann ist das, was man festhalten wollte, plötzlich vielleicht gar nicht mehr da.

Wer Leben ins Leben bringen will, muss das Festhalten-Wollen aufgeben.

Ernst Ferstl

Manchmal kommt uns Loslassen auch wie aufgeben vor. Unser Business, das nicht läuft, all die Investitionen.

Unser Studium, das wir abbrechen, weil es überhaupt nicht unseren Interessen entspricht. All die schöne Zeit.

Unseren Partner, mit dem wir gar nicht mehr zusammen passen.

Unsere Weltansicht, die wir beibehalten, weil das schon immer so war.

Loslassen bedeutet immer auch Veränderung.

Möchtest du etwas verändern? Etwas das dich nervt, das dir wehtut, das du nicht mehr ertragen willst?

Martje Kleinhaus: Loslassen: so schwer und doch so einfach – 3 Möglichkeiten

Drei Möglichkeiten: Love it, change it or leave it

Henry Ford prägte diesen schönen Spruch. Im Grunde sagt er alles. Wenn dir eine Situation mißfällt, schau zunächst einmal, ob du dich mit ihr arrangieren oder sie sogar lieben lernen kannst (love it)

Vielleicht ist etwas, das dir im ersten Moment negativ auffiel, auf den zweiten Blick doch gar nicht so schlecht.

Wenn dir dies nicht gelingt, kannst du die Situation vielleicht verändern (change it).

Bei Gedanken ist das sicherlich möglich, bei Menschen ist es schwieriger.

Situationen, die du weder lieben noch ändern kannst, kannst du immer noch verlassen (leave it)

Stress mit deinem Chef – unüberbrückbare Differenzen? Such dir einen neuen Job. Problem gelöst.

Henry Fords Formel lässt sich auf alles anwenden, das dich stört. Dinge, Gedanken, Menschen. Sieh dir dazu mal die folgende Übung an.

Übung:

1. Erstelle eine dreispaltige Liste. In Spalte eins kommen alle Punkte aus den drei Bereichen, die dich stören. Der nervige Chef, das Verhalten der pubertierenden Tochter, der unaufgeräumte Gartenschuppen, deine Spinnenangst... einfach alles, was dich stört und was du überdenken und bearbeiten möchtest.

2. In die zweite Spalte trägst du ein, was du damit machen möchtest.

Love it – kannst du dich damit arrangieren oder es sogar zu lieben lernen?

Kannst du die besserwiserische Nachbarin akzeptieren und dich damit nicht länger belasten?

Change it – hast du Möglichkeiten, die Situation zu ändern oder zumindest dein Gefühl darin?

Martje Kleinhaus: Loslassen: so schwer und doch so einfach – 3 Möglichkeiten

Kannst du den Kellerraum aufräumen (es endlich anpacken!) oder deinen Partner in einem klärenden Gespräch bitten, sein Verhalten zu ändern?

Lerne zu meditieren, um ausgeglichener zu sein und dich nicht mehr über deine aufbrausende Art zu ärgern.

Leave it – wenn du etwas weder lieben noch ändern kannst, bleibt dir nur der Weg zu gehen.

Such dir einen neuen Job, wenn du es mit dem cholerischen Chef nicht mehr aushältst oder mach eine Pause, wenn du den Stau nicht umfahren kannst.

3. In die dritte Spalte trägst du nun ein Datum ein, bis wann du den jeweiligen Punkt bearbeitet haben möchtest. Suche dir ein fixes Datum aus, bis wann du etwas lieben, ändern oder verlassen möchtest.

Alle Punkte, die du in der Liste mit „leave it“ markiert hast, solltest du loslassen. Hinterherjammern nützt genauso wenig wie in unangenehmen Situationen zu verharren.

Drei Aspekte: Dinge, Gedanken, Menschen

Was können wir loslassen? Oder was sollten wir loslassen?

Es gibt die **Minimalisten**, die Dinge loslassen (wollen). Fast alle Menschen müllen sich zu mit Dingen, die sie eigentlich nicht brauchen.

Klamotten, die zur Zeit nicht passen, verstopfen unsere Kleiderschränke. Alles mögliche brauch-ich-vielleicht-irgendwann-nochmal verschwindet in irgendwelchen Schubladen oder Abstellräumen und wird zum passenden Zeitpunkt meist gar nicht gefunden. Stehrümchen zieren unsere Regale und stauben langsam ein.

Braucht man das? Oder könnte man da doch einiges entsorgen und Platz schaffen?

Anchu Kögl beschreibt in seinem Blog, mit wie wenig Dingen man (über-)leben kann. Sehr eindrucksvoll!

Martje Kleinhans: Loslassen: so schwer und doch so einfach – 3 Möglichkeiten

Ich gebe zu, ich glaube ich brauche mehr. Aber ich kenne das gute Gefühl, wenn ich entrümpelt habe – ich fühle mich dann frei und leichter und energiegeladener (vielleicht um gleich die nächste Ecke anzugehen).

Gedanken loslassen... frei werden im Kopf

Fast jeder von uns kennt diese Gedanken:

Ich bin nicht gut genug.

Das mach ich morgen.

Geld macht nicht glücklich.

Lieber den Spatz in der Hand als die Taube auf dem Dach.

Die anderen haben immer viel mehr Glück als ich.

Ich schaffe das nicht.

Wahre Freundschaft gibt es nur unter Männern.

Lass das mal lieber sein, das wird doch sowieso nichts.

Ein Indianer kennt keinen Schmerz.

Die kommen dir bestimmt bekannt vor, oder? Keiner mag sie, jeder hat sie, und brauchen tut sie auch kein Mensch.

Das sind negative Glaubenssätze, die manchmal tief versteckt in uns schlummern und unser Handeln mitbestimmen. Zu diesem Thema gibt es demnächst noch einen eigenen Artikel.

Loslassen kann man allerdings auch Menschen.

Menschen, die dir nicht gut tun, die dich mit negativen Glaubenssätzen füttern, dich niedermachen, deine Energie rauben.

Menschen, denen du überall begegnest. In der Familie, im Freundeskreis, im Elternbeirat der Schule.

Martje Kleinhaus: Loslassen: so schwer und doch so einfach – 3 Möglichkeiten

Manchen Menschen können wir nicht entgehen, wir können sie also nicht loslassen. Was wir aber immer loslassen können ist das negative Gefühl, das sie in uns auslösen.

Wir können ihre Negativität nicht an uns heran lassen, denn wir bestimmen selbst, wie wir uns fühlen.

Andere können wir aus unserem Leben entlassen. Den Kontakt einschlafen lassen, sich bewusst und durch ein Gespräch distanzieren.

Die Menschen, die wir gern in unserem Leben hätten und bei denen dies leider nicht auf Gegenseitigkeit beruht, müssen wir auch loslassen. Den Expartner zum Beispiel.

Lass ihn gehen. Du wirst trotzdem wieder glücklich. Oder auch erst recht.

Was man liebt, soll man nicht halten.

Napoleon Bonaparte

So. Okay. Loslassen. Klingt gut.

Aber wie machst du das nun?

Übung:

Die Liste mit „leave it“-Punkten hast du schon erstellt. Nun schau dir zu jedem einzelnen Punkt mal an, was alles an negativen Konsequenzen folgt, wenn du NICHT loslässt. Schreib dir das am besten auf, schriftlich wirkt besser.

Das ist nicht schön, oder?

Im zweiten Schritt schau dir mal an, was es an positiven Auswirkungen haben kann, wenn du loslässt.

Du musst dich nicht mehr über ungeliebte Menschen ärgern. Du hast ein aufgeräumtes Zuhause. Du hast deine Selbstzweifel losgelassen und lebst nun frei und selbstbewusst dein Leben.

Klingt besser?

Martje Kleinhans: Loslassen: so schwer und doch so einfach – 3 Möglichkeiten

Dann stell beide Seiten gegenüber – überwiegt nicht ganz klar das Positive?

Das Ganze schriftlich vor sich zu sehen, bringt dich dem Loslassen schon einen großen Schritt näher. Essentiell ist immer der erste Schritt!

Wenn du dir unsicher bist, dich Zweifel plagen, sag dir immer wieder, dass du bereit zum Loslassen bist. Das sind positive Affirmationen. Unterdrücke alle Gedanken, die dir das Gegenteil einreden wollen. Du bist bereit!

Fazit:

Loslassen ist wichtig für uns, ist aber manchmal nicht so ganz leicht. Manchmal brauchen wir eine Weile, bis der Leidensdruck groß genug ist, um uns damit zu befassen.

Loslassen kann man lernen.

Und Loslassen ist kein Versagen. Durch jede Veränderung öffnet sich eine neue Tür. Mit neuen Chancen und Herausforderungen.

Möchtest du gern etwas loslassen? Aber findest noch nicht den richtigen Weg? Schreib mir, ich kann dir helfen

Das Original findest Du hier: <http://smartladies.de/loslassen-3-moeglichkeiten/>



Martje Kleinhans

...ist Life Coach für Frauen und bloggt auf
www.smartladies.de

11 *Jvana Drobek: Loslassen 2.0*

Ich habe im letzten August schon einen Artikel über das [Loslassen](#) geschrieben, aber im Moment ist es bei mir im Leben auch ein Thema und da kam die Blogparade von Manuela gerade richtig, um mich noch einmal mit dem Thema auseinanderzusetzen und Dir zu erzählen, was mich im Moment so rumtreibt, denn es hat viel mit Loslassen zu tun.

Vielleicht hast Du es ja mitbekommen, ich habe zum 30.06. meinen sicheren Job gekündigt, habe meine Träume und Pläne, die ich verwirklichen will, will mich nicht mehr verbiegen und „einfach“ (ja, wenn das so einfach wäre...) Ich sein. Das Ticket für meine dreimonatige Auszeit ist gebucht, was danach kommt, wissen die Götter. Aber ich fühle mich gut dabei.

Dieser Entscheidungsprozess hat eine ganze Weile gedauert und die finale Entscheidung ist nicht von heute auf morgen gefallen. Da waren viele Ängste, sind immer noch da. Bei mir ist altersmäßig die 5 näher dran als die 4 und da mache ich mir so meine Gedanken, wie das wird, so in der Zukunft, Rente, Gesundheit.

An allem, seien wir einmal ehrlich, hängt in der ein oder anderen Weise, ein Preisschild. Du verbiegst Dich, lässt Dir „Schmerzensgeld“ zahlen, dafür hast Du Sicherheit, manchmal echte, manchmal vermeintliche. Du springst ins kalte Wasser und es interessiert keinen Menschen, dass Du das tust, was Dir gut tut. Der Bäcker und Dein Vermieter wollen für ihre Waren bezahlt werden. Und das Geld muss irgendwie reinkommen.

Was ist das Schlimmste, was passieren kann?

Was mir bei diesen Gedanken und auch beim Loslassen geholfen hat, war ein Blick in die Vergangenheit. Da habe ich gesehen, dass ich immer, ja, tatsächlich immer, meine Jobs gekündigt habe, ohne einen Anschlussvertrag in der Tasche zu haben. Einmal bin ich nicht mit meiner Chefin, die noch dazu eine Externe war, zurande gekommen. Ich ging. Das andere Mal wollte ich nach 4 Jahren der gleichen Tätigkeit andere Aufgaben oder Teilzeit. Ich bekam weder das eine noch das andere, ich ging. Nach etlichen Jahren war ich durch, das was ich hätte noch machen können, war nicht wirklich meines, ich ging.

Ich habe bei allen Firmen tolle Menschen kennengelernt, selbst unheimlich viel gelernt und mich weiterentwickelt. Dafür bin ich sehr dankbar, aber es reichte irgendwann nicht und ich ging. Ohne zu wissen, wohin mich mein Weg führen würde. Aber ich packte meinen Mut zusammen und traf die Entscheidung, loszulassen.

Alle Firmen sind sehr renommierte Unternehmen, die Jobs waren sicher. Ich ging und ließ los, habe mich in das Abenteuer der Veränderung und des Loslassens gestürzt. Und ich bin nie unter einer Brücke gelandet, habe immer die Kurve bekommen und stand dann am Ende immer besser da als vorher, nicht nur finanziell. So habe ich wirklich Vertrauen in mich und mein Leben bekommen.

Angst vor dem Neuen

Loslassen macht Angst, denn Du verlierst etwas Bekanntes, Vertrautes, es entsteht eine Lücke, ein Loch. Und in ein Loch kannst Du fallen, das kann schmerzhaft sein. Aber das Tolle ist, diese Lücke, diese Leere, dieses Loch kannst Du füllen. Du kannst es mit Erlebnissen, Ideen, Erfahrungen füllen, die Dich weiterbringen, die Dich glücklich machen. Und dann ist es gar nicht mehr schlimm.

Ohne Loslassen oder in einem weiteren Schritt Zerstören kann es keinen Raum für Neues geben. Aber wenn Du keinen Platz schaffst, um etwas Neues zu machen, neue Erfahrungen zu machen, neue Dinge zu erleben, dann bleibst Du genau da, wo Du bist. Es ist letztendlich Deine Entscheidung, welchen Weg Du gehen willst.

Es ist völlig ok zu sagen, dass Du mit dem, was Du hast zufrieden bist. Du kannst da ganz anders ticken als ist und das ist auch gut so. Wäre ja schlimm, wenn wir alle gleich wären. Aber dann ist Dein „Preisschild“, dass sich nichts verändert, weder zum Schlechten (ich ziehe „zum Anderen“ vor) oder zum Guten. Ja, auch das ist möglich und meiner Erfahrung nach ist es am Ende immer so, dass die Erfahrungen, die wir machen, uns immer weiter bringen und daher positiv sind, auch wenn es am Anfang nicht so aussieht.

Was möchtest Du?

Du kannst für Dich auch dafür entscheiden, dass Du alte Zöpfe abschneidest, loslässt, Dich trennst. Das schmerzt, ja, denn Vertrautes geht, etwas, das für Dich berechenbar war, weicht einer Situation, die Du nicht kennst und die Du nicht einschätzen kannst. Du trägst das Risiko, auf die Nase zu fallen, Dir ein paar Blessuren zuzuziehen. Das ist dann Dein Preis. Aber hej, ich finde, es ist das wert, denn das ist Leben. Und Du solltest Dir einmal überlegen, ob Du bereit bist, loszulassen und Vertrauen zu lernen.

Welche Bilanz willst Du am Ende ziehen?

X Überstunden gemacht zu haben, Everybody´s Darling (und damit auch Everybody´s Depp, sorry, ich zitiere hier nur [FJS](#)) gewesen zu sein und sich aufgeopfert haben oder ein glückliches und erfülltes Leben geführt zu haben, andere inspiriert zu haben, Deine Träume verwirklicht zu haben? Ich habe meine Entscheidung getroffen.

Und ja, ich weiß, ich werde sie sicher verfluchen und mich fragen, ob es die richtige Entscheidung war, alles loszulassen. Aber ganz tief in mir werde ich wissen, es war die richtige Entscheidung. Ich hoffe und wünsche mir, dass ich immer diese Gewissheit haben werde. Und wenn nicht, werde ich diesen Beitrag lesen, eine Runde spazieren gehen, meditieren oder Yoga machen.

Ich spüre, wie mein Vertrauen in das Leben und mich wächst. Das wird sich auch hier in meinem Blog niederschlagen, denn im Moment ist es für mich nicht mehr so wirklich rund. Ich werde daher ein wenig Herunterfahren und erst einmal alle 2 Wochen schreiben, zumal ich auch nicht sicher bin, dass im Urwald von Sumatra es stabiles WiFi gibt. Du und der Blog seid mir wichtig und daher wird es weitergehen, auch wenn ich noch nicht so wirklich sicher bin, mit welchen Schwerpunkten.

Ich will für Dich da sein und Du verdienst meine volle Aufmerksamkeit. Und wenn das bedeutet, dass ich mir erst einmal mehr Zeit für die Artikel nehme, dann hoffe ich, dass Du das akzeptierst. Ansonsten...loslassen, Du weißt schon...

Ich möchte mich ganz herzlich bei Dir bedanken, dass Du bis hierher gelesen hast und noch mehr möchte ich mich bedanken, wenn Du meine Motivation für die (vorübergehende) Reduzierung nachvollziehen kannst und mich weiter besuchst.

Das Original findest Du hier: <http://www.ivanadrobek.de/loslassen-2/>



Ivana Drobek

...unterstützt Frauen, die in der Mitte ihres Lebens stehen und jetzt endlich ihre Träume umsetzen möchten. Ihr Artikel soll Dir Mut machen, etwas Neues zu wagen, um Dein Glück zu finden.

<http://www.ivanadrobek.de>

12 Marie Gräff: Wie die kleine Möwe das Loslassen lernte

Es war einmal eine kleine Möwe. Sie war das jüngste von drei Geschwisterkindern, da sie etwas länger gebraucht hatte, um ihr Ei zu verlassen. Dafür war sie aber mächtig stolz auf das perfekt runde Loch, welches sie in die Schale gehauen hatte.

Das Leben war nicht einfach für unsere kleine Möwe. Das Nest, in dem sie aufwuchs, klebte an einer Steilwand wie ein Pilz an einem Baum und es wackelte ganz schön, wenn der Wind darüber hinwegpiff. Die Geschwister der kleinen Möwe machten sich nichts daraus. Sie tobten und zankten und kamen dem Abgrund manchmal sehr nahe. Die kleine Möwe konnte jedoch nur denken, wie viel Luft unter dem Nest war und dass da unten der dunkle Ozean brüllte.

So saß sie immer im hinteren Teil des Nestes, machte die Augen zu und versuchte, nicht an die Zukunft zu denken.

Die Zeit verging und der kleinen Möwe wuchsen Federn, doch ihre Sorgen und Ängste ließen sich nicht so leicht abstreifen wie ihr Babykleid. Der Möwenvater begann sich Sorgen zu machen. „Wie soll sie jemals fliegen lernen, wenn sie nicht einmal in einem Nest sitzen kann“ sagte er zur Möwenmama und klapperte aufgeregt mit dem Schnabel.

Doch die Möwenmama lächelte nur.

Als endlich der große Tag kam, hatte die kleine Möwe die ganze Nacht vor Aufregung nicht geschlafen. Sie hatte versucht, sich theoretisch einzuprägen, wie das mit dem Fliegen funktionieren musste – vorbereitet sein war

Marie Gräff: Wie die kleine Möwe das Loslassen lernte

schließlich das halbe Leben. Immer wieder schloss sie die Augen und stellte sich die Flügelschläge vor. Auf – ab – auf – ab – ja, so musste es gehen.

Die Geschwister verschwanden beim ersten Lockruf der Eltern vom Nestrand und die kleine Möwe hörte ihre begeisterten Schreie von der Steilwand widerhallen. Irgendetwas an diesem Fliegen musste gut sein, vielleicht sogar Spaß machen. Die kleine Möwe trat an den Nestrand und atmete tief ein.

Als sie sich schließlich in die Luft fallen ließ, war dies das Mutigste, was sie je getan hatte. Der Wind fuhr in ihre Flügel und zerrte an ihrem Gefieder. Die Gischt leckte nach ihrem Bauch.

Auf – ab – auf – ab. Die kleine Möwe schlug angestrengt mit den Flügeln. Irgendwie schaffte sie es, nicht in den Ozean zu fallen. Aber Spaß machte das Fliegen nun wirklich nicht. Es war anstrengend und man durfte keine Sekunde in der Konzentration nachlassen. Überall war Gefahr. Die Flügel, die nicht richtig schlagen konnten, die unerbittliche Steilwand, das wilde Wasser mit den gierigen Fischen darin.

Und das sollte das Leben sein?

Die kleine Möwe landete stolpernd auf einem Felsen und faltete die Flügel zusammen. Eine große Traurigkeit überkam sie und sie wünschte sich von Herzen, nicht als Möwe geboren worden zu sein. Vielleicht ein Fisch? Ja, ein Fisch zu sein, wäre viel besser, denn die konnten nicht so tief fallen.

Die Möwenmama drehte noch ein paar elegante Loopings und landete dann neben ihrer Tochter. Gemeinsam sahen sie den beiden anderen Möwenkindern bei ihren immer eleganteren Flugversuchen zu.

Marie Gräff: Wie die kleine Möwe das Loslassen lernte

„Mama“ sagte die kleine Möwe schließlich. „Ich glaube, ich bin keine gute Möwe.“

„Ach Kleines“ Möwenmama rieb ihren Kopf über den Hals der Tochter. „Du bist klüger als deine Geschwister, weil du die Gefahr wahrnimmst, die sie gar nicht sehen. Nun musst du nur noch deinen Mut finden und loslassen.“

„Aber ich bin nicht mutig genug“ widersprach die kleine Möwe.

„Mut bedeutet nicht, dass du keine Angst hast“ lächelte Möwenmama. „Es bedeutet bloß, dass dein Vertrauen ins Leben größer ist als deine Bedenken. Du denkst, der Wind ist dein Feind, weil er die Macht hat, dich gegen die Felswand zu schleudern. Aber er kann dich auch in ferne Länder tragen. Er kann dir Nahrung bringen und dich das Fliegen genießen lassen. Du kannst nicht beeinflussen, was er tut, ob er dich behütet oder umbringt. Doch wenn du dich ihm widersetzt, wirst du unter jedem Flügelschlag leiden.“

Überlasse dich dem Wind und er wird deine Seele zum Jauchzen bringen.

Vertraue der Gischt, und ihre Perlen werden dein Gefieder zum Leuchten bringen.

Vertraue dem Leben und dir selbst. Das ist die einzige Sicherheit, die du hast.“

„Aber wie kann ich loslassen, wenn ich mir nicht sicher bin, was der Wind als nächstes macht?“ fragte die kleine Möwe skeptisch. „Vielleicht kann ich nicht mehr fliegen, wenn ich meine Flügelschläge nicht zähle? Außerdem kenne ich den Wind doch noch gar nicht und weiß nicht, wann es gefährlich wird. Und ich muss erst noch herausfinden, wie weit diese großen Fische da unten springen können. Nein, ich denke, das mit dem Loslassen mache ich erst, wenn ich alles im Griff habe.“

Marie Gräff: Wie die kleine Möwe das Loslassen lernte

Die Möwenmama lächelte.

„Der Wind weht jeden Tag anders, mein Kind. Die Wellen sind unberechenbar und niemand weiß, wie hoch diese Fische springen können. Du kannst dein ganzes Leben mit angestrengtem Fliegen verbringen ohne jemals alles im Griff zu haben.“

„Wie soll ich daran glauben, dass mir nichts passiert, wenn ich loslasse?“ jammerte das Möwenkind.

„Du kannst es nicht vorher wissen, du musst es ausprobieren“ erwiderte die Mutter.

Die kleine Möwe atmete ein und aus und ein und aus. Das Leben war wirklich schwierig. Sie flatterte wieder los, ängstlich auf jeden Flügelschlag bedacht.

„Lass los“ hörte sie die Stimme ihrer Mutter. „Lass dich in die nächste Böe fallen und sieh, was passiert.“

Und die kleine Möwe ließ sich fallen.

Plötzlich fühlte sich der Wind gar nicht mehr hart und unfreundlich an. Wild umschmeichelte er ihre Flügel und trug sie federleicht davon. Ein jauchzendes Krächzen kam aus ihrem Schnabel, als sie auf die glitzernde Wasseroberfläche zuraste, um im letzten Moment von einem Aufwind aufgefangen zu werden.

Die kleine Möwe schnappte nach Luft. Der Wind hatte sie gerettet. Er hatte sie nicht fallengelassen. Und das, obwohl sie losgelassen hatte.

Marie Gräff: Wie die kleine Möwe das Loslassen lernte

Das Leben konnte schön und leicht sein. Und das Fliegen konnte Spaß machen!

Die kleine Möwe lachte perlend und flog zu ihrer Mama zurück. Sie schwor sich, von nun an immer dann loszulassen, wenn ihr Leben schwer und anstrengend wurde.

Denn nun wusste sie, dass es möglich war. Sie wusste, dass auch sie loslassen konnte und dass es sich lohnte. Sie besaß nun die kostbare Erinnerung an einen schwerelosen Flug durch schweren Wind. Und sie hatte begriffen, dass Vollkommenheit nur möglich war, wenn sie damit aufhörte, sie erzwingen zu wollen.

Kreativität und Loslassen

Verkrampfst du dich manchmal allzu sehr und arbeitest ausschließlich mit dem Verstand? Diese Tipps können dir dabei helfen, das Loslassen in deine kreative Praxis zu integrieren und wieder in den Flow zu kommen.

- Erkenne die Tatsache an, dass du nicht die höchste Kraft in diesem Universum bist und daher nicht alles beeinflussen kannst.
- Finde ein für dich passendes Ritual des Loslassens: Ein Glas, in das du deine Sorgen wirfst, ein Feuer, ein Gebet...
- Versuche dich weniger als Ego, das unbedingt etwas aus eigener Kraft schaffen will, zu sehen, sondern eher als Medium, durch welches die kreative Kraft dieser wunderbaren Welt fließt.
- Mache Pausen, in denen du bewusst das emotionale Loslassen deiner Projekte trainierst. Finde heraus, welche Tätigkeit dir besonders gut beim Loslassen hilft (Meditieren, spazieren gehen, mit Freunden reden...) und baue diese Tätigkeit regelmäßig in deinen Alltag ein.

Marie Gräff: Wie die kleine Möwe das Loslassen lernte

Und du? Kannst du die kleine Möwe verstehen oder fällt dir das Loslassen leicht? Welche Tipps und Tricks benutzt du, um das Loslassen ins Leben zu integrieren?



Marie Gräff

...bloggt auf www.schwellentroll.de über die Kunst, als Künstler zu leben, die Aktivierung der eigenen kreativen Energie und die Überwindung von Kreativitäts-Blockaden. Sie hilft Menschen dabei, den Mut und die Zeit für ihre kreativen Tätigkeiten zu finden.

13 Diana Rollke: Warum du nur durch inneres Loslassen endlich abnehmen kannst

Loslassen. Etwas, was den meisten von uns so schwer fällt. Was uns in allen Lebensbereichen immer wieder an unsere Grenzen bringt. **Doch gerade, wenn du dein Übergewicht „verlieren und endlich abnehmen willst, musst du lernen los-zu-lassen.** Und damit ist nicht das Körpergewicht gemeint. Denn alles, wovon wir uns im Außen lösen wollen, muss immer zu erst in unserem Inneren ge-löst werden.

Auch die behäbig kriechende Raupe kann Ihr altes Dasein, ihre alte Lebensform erst verlassen, wenn sie alle alten inneren Strukturen auflöst, die zum Leben einer Raupe gehören. Erst dann kann sie sich von Innen heraus neu aufbauen und ein komplett anderes Leben als Schmetterling führen. In der Metamorphose der Raupe zum Schmetterling zeigt sich höchst eindrucksvoll, **dass eine tiefgreifende Veränderung möglich ist, wenn wir bereit sind konsequent die inneren Strukturen unseres alten, übergewichtigen Lebens loszulassen, um endlich abnehmen zu können.**

Nach dem LOSLASSEN kommt das NEUWERDEN

Du musst dich also erst vom Alten „lösen“, das Alte „los lassen“ um Platz für das Neue zu schaffen. Alt bedeutet in diesem Sinne überholt, nicht mehr passend, nicht mehr stimmig für dein neues Ziel. Überholte Gewohnheiten, überholte Denkweisen, überholte Blickwinkel, überholte Verhaltensmuster... um sie durch passendere, stimmigere ersetzen zu können, die zu einem schlanken Leben gehören, um endlich abnehmen zu können.

Ein deutliches Zeichen, dass du etwas loslassen musst

Bedeutet die Umstellung deiner Essgewohnheiten für dich ein ewiger Kampf?

Befindest du dich dabei ständig zwischen Phasen der Entschlossenheit und Selbstzweifeln, die dich wieder aufgeben lassen?

Dann ist das ein ganz deutliches Zeichen, dass etwas in deinem Inneren losgelassen werden will. Wenn du Widerstand spürst, bist du an etwas in

Diana Rollke: Warum du nur durch inneres Loslassen endlich

deiner inneren Welt gestoßen, das erst aufgelöst werden muß. Erst dann ist der Weg frei für eine Veränderung der Essgewohnheiten und es wird wieder leichter, um endlich abnehmen zu können. Zum Loslassen reicht es oft schon aus herauszufinden, was dieses etwas genau ist. Sich bewusst zu machen wo es entstanden ist und was der „Auslöser“ dafür war.

Warum macht das Loslassen Angst?

Loslassen ist immer ein Wagnis. Während des Loslassens ist das Neue noch nicht konkret greifbar. So hinterlässt das Wegfallen des Alten erst einmal eine Leere, die wieder gefüllt werden will. Und das natürlich nicht mit Essen. In dieser Phase fühlt man sich oft orientierungslos, weil das Gewohnte wegfällt. Das verunsichert und ruft Ängste hervor. Genau das, macht das Loslassen so schwer.

Doch es lohnt sich, erst einmal die alten Gewohnheiten loszulassen, die dir das Abnehmen so schwer machen:

- Gewohnte Überzeugungen über dich selbst
- Gewohnte Erwartungen über den Verlauf deiner Gewichtsabnahme
- Gewohnte Gefühle über deinen Körper
- Gewohnte innere Bilder

die immer wieder das gleiche Verhalten auslösen.

Leere schafft Freiraum

Einen freien Raum, um etwas ganz neu aufzubauen. Nur noch das einfügen zu können, was meinem Ziel förderlich ist. Für die Wandlung von einem übergewichtigen Leben zu einem schlanken Leben bedeutet das:

- **Neue förderliche Glaubenssätze zu entwickeln**
- **Neue förderliche Gefühle wachzurufen**
- **Neue förderliche innere Bilder zu kreieren**

die automatisch Verhaltensweisen hervorrufen, die zu einem schlanken Leben gehören. und dich dabei unterstützen, endlich abnehmen zu können.

Mein Fazit:

Ohne Altes loszulassen kann nichts Neues entstehen. Nur, wenn etwas Neues entsteht, können sich meine Lebensumstände verbessern. Wenn du dich also von einem übergewichtigen Menschen zu einem schlanken Menschen entwickeln willst, besteht deine Aufgabe darin:

Deine innere Struktur, die zu deinem übergewichtigen Leben gehört loszulasse – dich von den alten Glaubenssätzen, Beurteilungen, Annahmen, zu lösen – die deine Gefühle und dein Verhalten maßgeblich steuern.

Erst dann kannst du eine förderndere und stimmigere innere Struktur aufbauen, die dich wie selbstverständlich zu einem schlanken Leben führt und du kannst endlich abnehmen.

Du mußt also in deinem Inneren den Nährboden schaffen für das, was du im Außen erreichen willst!!!

Diana Rollke: Warum du nur durch inneres Loslassen endlich

„Festhalten blockiert unsere Kraft, in dem es uns in unserer Vergangenheit hält und verhindert, dass wir in der Gegenwart leben. Wenn wir lernen loszulassen, bekommen wir wieder Zugang zu unserer Kraft.“ Nick Williams

Was hält dich immer noch in deinen alten Essgewohnheiten fest? Was will in deinem Inneren losgelassen werden, damit du nicht mehr als Ausgleich zum Essen greifen mußt? Ich freue mich über deinen Kommentar!

Alles Liebe für dich

Deine Diana Rollke

Das Original findest Du hier: <http://selbst-bildner.de/endlich-abnehmen/>



Diana Rollke

...unterstützt Menschen mit Übergewicht dabei, ihre unbewussten Mechanismen zu durchschauen und gezielt zu verändern, die ihr Essverhalten steuern.

www.selbst-bildner.de

14 Sissi Haupt: Loslassen können aber wie?

Auftakt Artikel einer mehrteiligen Serie zum Thema Loslassen. Sind wir unbeständig, wenn wir loslassen? Bekommen wir etwas Wertvolles, wenn wir immerzu Probleme und Dinge horten, nur damit diese uns nicht verloren gehen? In beiden Fällen eindeutig nein! Loslassen ist dazu da sich weiter zu entwickeln und neue Möglichkeiten ins Auge zu fassen. Wie auch du Situationen erkennen kannst die du loslassen solltest, erfährst du in diesem Artikel.

Im Rahmen der Blogparade von Manuela, habe ich mich mit dem Thema Loslassen beschäftigt. Und da mir dieses Thema mal wieder sehr am Herzen liegt, werde ich verschiedene Aspekte dazu beleuchten. Loslassen als Eltern, Lebenspartner und Hochsensibler Mensch. Die weiteren Artikel findest du auf meinem Blog.

Der Mensch und Bindung

Vom Tag unserer Geburt an, sind wir mit Menschen und Situationen um uns herum verbunden. Das ist wichtig und nötig, damit wir überleben und uns zurechtfinden können. Immer wieder halten oder klammern wir uns an Dinge, Menschen und Situationen um eine Sicherheit im Leben zu haben.

Wir ahmen die Eltern nach, verlieben uns in einen Partner, wählen diesen oder jenen Job, um unserem Dasein Wertigkeit zu geben. Rituale sind uns dabei sehr wichtig, da diese uns schlicht und einfach eine Menge Sicherheit geben. Natürlich halten wir deshalb an Dingen, Situation und Menschen fest, auch wenn wir uns z. B. weiter entwickelt haben und diese Menschen usw. nicht mehr zu uns passen.

Hin und wieder kommt es vor, dass Personen unseres Umfeldes es nicht so toll finden, wenn wir uns verändern und etwas Loslassen, was doch bis dahin so wunderbar gepasst hat. Aber sind wir dann unbeständig oder gar bindungsunfähig wenn wir etwas Loslassen, das uns nicht mehr entspricht? Sicher nicht! Schließlich muss doch jeder selbst wissen, was das Beste für einen ist.

Gerade das Loslassen ist ein Teil unseres Seins, durch das wir uns vom kleinen Kind zum Jugendlichen und schließlich erwachsenen Menschen

Sissi Haupt: Loslassen können aber wie?

entwickeln können. Ohne Loslassen geschieht keine Entwicklung und somit auch keine Möglichkeit neue Bindungen in jeglicher Form einzugehen.

„Festhalten und Loslassen ist wie das Yin und Yang. Die gehören einfach zusammen“ - Sissi Haupt

Loslassen hat mit Bewusstheit zu tun

Ich selbst habe das in vielen Situationen erlebt. Ob ich Freundschaften losgelassen habe, mich von Lebenspartnern trennte oder von geliebten Menschen wie meiner Oma. Ja selbst das Ausmisten meiner Alten Kleider hat mich jedes Mal weitergebracht. Letzteres ist übrigens unglaublich befreiend!

Um etwas loslassen zu können, ist es aber erst einmal wichtig sich bewusst zu machen, das man überhaupt an etwas festhält, das man schon längst hätte verabschieden sollen. Also frage dich jetzt mal, ob es da nicht das eine oder andere gibt das:

- Dich verlangsamt
- Dich hemmt
- Dich traurig stimmt
- Dich immer wieder ärgert und dich zur Weißglut bringt
- Dir oft zeigt wie unbefriedigend diese Situation ist
- Dir Kraft raubt

Du siehst, diese Fragen haben viel mit Gefühlen zu tun. Ist ja auch klar, es geht ja um dich und deine Bindungen und die haben stets mit Gefühlen zu tun. Denk nur mal an deine Kleider im Schrank. Na, wie viele davon liegen schon etliche Zeiten da drin und werden nicht mehr getragen, sondern nur um gestapelt. Frage dich einmal, warum du dieses Shirt nicht einfach in die Tonne werfen kannst :-). Sieh es mal praktisch, wenn du es entsorgst, hast du wieder Platz für was Modernes.

Sissi Haupt: Loslassen können aber wie?

Loslassen heißt, sich bewusst zu entscheiden etwas zu beenden, um sich oder anderen neue Türen zu öffnen.

Wie merke ich, dass ich loslassen sollte?

Wenn du dir eben die oben gestellten Fragen ehrlich beantwortet hast, kannst du sie sicher mit konkreten Situationen verbinden. Mal ein Beispiel von mir. Ich hatte einmal eine Freundin, mit der ich sehr eng war. Wir lachten viel, gestalteten viel Freizeit miteinander und konnten über alles sehr offen reden. Eine sehr schöne Freundschaft. Irgendwann ging bei ihr eine Liebesbeziehung zu Ende und sie begann sich zu verändern. Sie war stichelnd zu mir, lachte mich aus, nahm mich nicht mehr für voll. Sie tat mir, wo sie konnte, einfach nur weh. Ein klärendes Gespräch brachte kurze Einsicht, doch dann wurde es nur noch schlimmer. In dieser Zeit ging es mir nach jedem Gespräch körperlich und emotional sehr schlecht. Ich hatte sogar Angst vor der nächsten Freizeitaktivität. Sogar mein Freund und Arbeitskollegen machten mich darauf aufmerksam das ich mir so ein abwertendes Verhalten doch nicht gefallen lassen könne, nur weil sie meine beste Freundin sei. Ich ließ mir nichts sagen und wollte sie einfach nicht aufgeben und ertrug Schmerz um Schmerz. Bis zu einem Tag, an dem ich merkte, das ich ihr nichts mehr bedeutete und ich mich endlich entschloss die Freundschaft mit ihr zu beenden. Ich war auf einmal befreit, von Schmerz, von schlechten Gefühlen, und Gelähmtheit.

Diese Situation könnte ich auch auf das Berufliche und sogar die eigene Familie übertragen. Die Symptome sind stets die gleichen. Ein unaufhörliches Unwohlsein in mir, das etwas einfach nicht mehr richtig ist. Hast du solche Auswirkungen auch schon erlebt?

Zu sehr festhalten, tut einfach nicht gut. Hör mal in dich hinein, ob du da etwas entdecken kannst, das dir gleiche oder ähnliche Symptome beschert. Frage dich was anders sein würde, wenn du diese Sache loslassen würdest? Etwas loszulassen hat auch wieder ein Stück weit mit deiner eignen Authentizität und deinen Werten zu tun, über die ich in der vergangenen Woche und vor einiger Zeit geschrieben habe.

Was gewinne ich, wenn ich loslasse?

Wer schon einmal etwas losgelassen hat, der kennt die positiven Effekte. Du fühlst dich in erster Linie **leichter**, wie **befreit von einer Last**, schließlich hast du da einen ganz schönen Brocken mit dir herumgeschleppt. Du fühlst dich stark und **selbstbewusst** (ja das kann dich richtig pushen). Auch wirst du **die Dinge klarer sehen** und kannst wieder **Entscheidungen treffen**, die dich weiter bringen. Es ist einfach eine **gesamte Zufriedenheit**, nach eigenem Ermessen gehandelt zu haben, auch wenn jetzt vielleicht viele neue Situationen zu meistern sind.

Loslassen auf den Punkt gebracht

Wer emotionale Bindungen eingeht, ob mit Menschen, Dingen oder Situationen, steht irgendwann vor der Frage, ob er diese Bindungen festhalten will oder sie zum eigenen oder fremden Wohl loslässt. Das Loslassen von solchen Bindungen erfordert jedoch ein gewisses Maß an Bewusstheit. Bewusstheit darüber, wie eine Situation, ein Mensch oder Ding mir selbst das Leben schwer macht oder einschränkt. Spätestens, wenn körperliche und seelische Beschwerden hinzukommen, sollte man sich überlegen, ob Loslassen nicht die bessere Wahl ist. Schließlich ist Loslassen nicht das Ende, sondern der Beginn von Neuem. Obendrein mit sehr vielen positiven Auswirkungen.

Das Original findest Du hier:

[http://blickwinkelcoaching.de/loslassen-koennen-
aber-wie/](http://blickwinkelcoaching.de/loslassen-koennen-aber-wie/)

Sissi Haupt

*...hilft Menschen dabei, altes in ihrem Leben loszulassen
und ihrem Leben eine individuelle Richtung zu geben.
Für ein selbstbestimmtes Leben in Harmonie mit
Familie, Beruf und dem eigenen Ich.*

www.blickwinkelcoaching.de



15 Kendra Gettel: Loslassen bedeutet gewinnen, nicht verlieren

Manuela Csikor von "Herzcoaching" hat in ihrer aktuellen Blogparade eingeladen, über das Thema "Loslassen" zu schreiben.

Dieser Einladung folge ich gerne, denn immerhin geht es um eine unerlässliche Fähigkeit für glückliche Partnerschaften!

Gleichzeitig hatte ich lange so meine Probleme mit dem Wort "Loslassen", denn zu oft hörte es sich für mich so an wie

- "Lass den anderen einfach laufen, auch wenn es dir weh tut!"
- "Tue so, als sei dir alles egal, auch wenn es das nicht ist!"
- "Verleugne deine Herzenswünsche" oder
- "Finde dich damit ab, wenn deine Beziehung in die Brüche geht!"

Wenn eine solche Bedeutung im Wort mitschwingt, dann wird "Loslassen" ganz klar falsch verstanden.

Denn Loslassen hat nichts damit zu tun, sich selbst zu verleugnen oder jemanden zu verlieren!

Worum es wirklich geht, ist Folgendes:

Sehr oft versuchen wir, die Dinge in Beziehungen zu kontrollieren. Wir haben ein genaues Bild vor Augen, wie der andere zu sein hat, wie die Beziehung auszusehen hat und was der andere tun muss, damit wir uns geliebt fühlen.

Diese Kontrollbestrebungen entstammen

- unseren (teilweise) unbewussten, erlernten Verhaltensmustern und
- Versuchen, in der Vergangenheit erlittene Verletzungen für die Zukunft zu vermeiden.

Wenn wir zum Beispiel einmal dadurch verletzt worden sind, dass uns jemand knall auf Fall und unvorhergesehen wegen einer anderen Frau hat sitzen lassen, sind wir in der nächsten Beziehung vielleicht misstrauisch und sehen überall Anzeichen eines drohenden Verlassenwerdens. Möglicherweise

Kendra Gettel: Loslassen bedeutet gewinnen, nicht verlieren

fordern wir dann ständige Liebesbeweise von unserem Partner und überwachen sorgfältig sämtliche seiner Kontakte zu anderen Frauen.

Dies wird dann wiederum sehr wahrscheinlich dazu führen, dass unser Partner sich von uns genervt und eingeengt fühlt, und die Wahrscheinlichkeit, dass die Beziehung nicht lange hält, erhöht sich.

Dies ist ein gutes Beispiel dafür, wie der Versuch, eine Beziehung zu kontrollieren, zu genau dem führen kann, was man durch die Kontrolle eigentlich verhindern will – in diesem Fall, verlassen zu werden.

Die Frage lautet also: Was treibt uns in unserer Beziehung an? Ist es die Liebe zum Partner und unsere Freude am Zusammensein, oder sind es alte Ängste und Muster, die uns einengen und die Liebe ersticken?

Loszulassen bedeutet nicht, die Beziehung oder unsere Herzenswünsche loszulassen, sondern die alten Muster, die ihnen im Weg stehen!

Woran erkennen wir nun die alten Muster und Beziehung sabotierenden Ängste?

Sie zeigen sich immer dort, wo wir denken, wir müssten die Dinge in eine bestimmte Richtung lenken, zum Beispiel den Partner dazu zu bringen, den Job zu wechseln, mehr Sport zu treiben, weniger herumzuschreien oder liebevoller zu sein.

Es ist dabei völlig in Ordnung, nicht jede Verhaltensweise des anderen gut zu finden, und man darf das auch äußern.

Aber oft genug neigen gerade wir Frauen zu diesen indirekten Versuchen, den Mann irgendwie zu etwas bestimmtem beeinflussen zu wollen: da legen wir dann dezent bestimmte Bücher auf den Nachttisch, lassen Kommentare fallen, schenken zum Geburtstag das Fitnessabo... Weißt du, was ich meine? 😊

Ich sage damit nicht, dass da nicht auch gute Ideen dabei sind. Der Punkt ist nur: mit Kontroll- und Manipulationsversuchen kommen diese Ideen garantiert nicht an, sondern führen nur zu Widerstand!

Kendra Gettel: Loslassen bedeutet gewinnen, nicht verlieren

Die gute Nachricht lautet nun: Du musst für deine Beziehung weder deine Wünsche noch deine guten Ideen aufgeben!

Der Ausweg aus dem ganzen Kontroll- und Manipulationsdilemma lautet ganz einfach, diese Wünsche und Ideen erst klar und direkt zu äußern, und dann deiner inneren Weisheit und Führung zu übergeben!

Wenn der Begriff einer inneren Weisheit neu für dich ist, dann kannst du sie dir so vorstellen:

Es gibt in dir etwas, das es besser weiß als die angsterfüllten, aus vergangenen negativen Erfahrungen geborenen Persönlichkeitsanteile, die dich überhaupt erst zu kontrollierendem und manipulativem Verhalten hintreiben. Diese Instanz ist von deiner Liebe zu deinem Partner inspiriert und sie weiß, was du brauchst, um wirklich und dauerhaft glücklich zu sein, und was der beste Weg für dich und deinen Partner ist.

Jedes Mal, wenn du merkst, wie du in alte Kontroll- und Manipulationsmuster hineinrutscht, erinnere dich daran, die Angelegenheit deiner inneren Weisheit zu übergeben.

Gib einfach das Kommando ab. Du kannst dir zum Beispiel sagen: "Ja, ein Teil von mir ist fest überzeugt davon, dass mein Partner mehr Sport treiben sollte und will unbedingt, dass er ins Fitnessstudio geht. Gleichzeitig erkenne ich an, dass ich nicht hundertprozentig sicher sein kann, ob das wirklich das Beste für ihn ist. Ich kann meinem Partner meine Meinung mitteilen, aber ab da übergebe ich die Sache meiner inneren Weisheit!"

Du kannst deine innere Weisheit fragen, ob du etwas sagen sollst und wenn ja, was. Was für Impulse bekommst du?

Wichtig ist einfach, dass du aufhörst, Druck auf deinen Partner auszuüben und bestimmte Ergebnisse zu forcieren. Übe dich im Vertrauen darauf, dass alles seinen Weg geht und sich gut entwickelt, wenn du offen deine Meinung gesagt hast und dich ansonsten aus der Sache heraus hältst. Werde nur aktiv, wenn du dich dazu von deiner inneren Weisheit inspiriert fühlst.

Dies gilt für die kleinen Dinge in der Beziehung genauso wie für die großen. Sage offen, was du willst und für richtig hältst – und dann ...

...lass los bzw. übergib die Sache deiner inneren Weisheit!

Kendra Gettel: Loslassen bedeutet gewinnen, nicht verlieren

(Möchtest du genauer wissen, wie du mit deiner inneren Stimme in Kontakt kommen kannst? [Dann lies auch diesen Artikel hier.](#))

Du wirst erleben, dass die Dinge sich dann oft nicht so entwickeln, wie du es dir vorgestellt hast, sondern ... noch besser!

Das ist das wirklich Wunderbare am "Loslassen": Wenn wir die Dinge der Weisheit übergeben, die jenseits unserer Mustern und persönlichen Begrenzungen am Werk ist, passieren viel großartigere Dinge, als sich unser Verstand ausmalen konnte.

Und so bedeutet "Loslassen" nichts anderes, als dass du in jeder Hinsicht gewinnst!

Ich hoffe, dieser Artikel hat dich inspiriert, und ich würde mich sehr über dein Feedback freuen! Was ist bei dir passiert, als du angefangen hast, loszulassen?

Danke und viele Grüße,

Kendra Gettel

Das Original findest Du hier:

<http://kendragettel.de/blog/2015/05/15/loslassen-bedeutet-gewinnen/>



Kendra Gettel

...hilft Frauen, Wege zu finden, damit ihr Mann ihnen zuhört, offen für ihre Gefühle und Bedürfnisse ist und ihnen im Alltag zur Seite steht."

www.kendragettel.de

"Loslassen wird oft fälschlicherweise mit Verlust assoziiert. Tatsächlich geht es beim Loslassen aber nicht darum, etwas aufzugeben, was einem wichtig ist, sondern die alten Muster loszulassen, die den Erfolg in der Angelegenheit bisher verhindert haben!"

16 Frank Ohlsen: Lass los und du hast beide Hände frei

Es geht um das Thema „Loslassen“

Das Wort scheint ja oft schon ein wenig verbraucht, ständig sagt jemand, lass los. Ob im Freundes- und Bekanntenkreis oder in den Medien, überall wird davon gesprochen und häufig scheint da schon ein fader Beigeschmack zu sein. Dabei ist Loslassen, ob nun bewusst oder unbewusst, ein wichtiger Vorgang in Veränderungsprozessen.

Oft geschieht es eben unbewusst, weshalb wir dem Loslassen keine besondere Bedeutung zukommen lassen. Wer denkt zum Beispiel daran, dass er bei einem neuen Handytarif ja den alten los lässt.

Doch gerade bei größeren Veränderungen tun wir uns eben häufig schwer, weil wir das bestehende festhalten.

Wer loslässt hat zwei Hände frei – so der Titel des Buches von Master Han Shan, ein ehemaliger Top-Manager, der zum Mönch in Thailand wurde. So bin ich dann auch zu meinem Titel gekommen.

Zunächst einmal habe ich ja eben schon erläutert, dass wir oft festhalten und daher der Veränderungsprozess, den wir uns so sehr wünschen, einfach nicht in Gange kommt.

Deutliche Zeichen dafür, dass ich an etwas krampfhaft festhalte.

Es gibt eindeutige Zeichen, dass ich an Dingen festhalte, die mich am Weiterkommen hindern. Doch häufig nehmen wir diese nicht als solche wahr.

Am Anfang sind es Kleinigkeiten, zum Teil versteckte Hinweise. Das ist oft nur ein komisches Bauchgefühl. Reagieren wir darauf nicht, werden die Anzeichen deutlicher, wir bekommen vielleicht Bauchschmerzen oder Zahnschmerzen oder ähnliches. Und je länger wir diese Zeichen missachten, um so schlimmer wird es, bis wir schließlich vorübergehend oder ganz und gar aus dem Verkehr gezogen werden.

Überhaupt sind sich heute viele Heilpraktiker und auch Wissenschaftler sicher, dass Krankheiten deutliche Anzeichen dafür sind, dass wir etwas zu

Frank Ohlsen: Lass los und du hast beide Hände frei

sehr festhalten. Und solange wir es nicht loslassen, können wir uns nicht weiter entwickeln.

Aber genau darum geht es – wir sollen uns weiter entwickeln.

Im Folgenden möchte ich ein paar kleine Beispiele liefern, wo wir festhalten und was das Loslassen bewirken kann.

Loslassen von der Angst, Fehler zu machen.

Fehler gehören zu unserem Leben dazu. Aus unseren Fehlern können wir oftmals mehr lernen, als aus all den Dingen, die fehlerfrei ablaufen. Ich habe mir angewöhnt, mich über gemachte Fehler zu freuen, vorausgesetzt, ich mache Sie einmal. Mache ich Sie immer und immer wieder, werde ich jedesmal einen noch größeren Hinweis darauf erhalten, weil die Konsequenzen aus den gemachten Fehlern jedesmal größer werden, bis ich das, was ich lernen soll, verinnerlicht habe.

Die Folgende Affirmation kann dir dabei helfen, besser mit deinen Fehlern um zu gehen.

Ich kann keine Fehler machen, weil mich alles, was ich tue, etwas neues lehrt.

Ängste loslassen

Angstgefühle sind völlig normal, gehören zu unserer Entwicklung dazu. Jeder Mutige hat Angst – wer etwas anderes behauptet, der lügt. Doch wir können die Angst los lassen und uns dieser stellen. Und wenn wir dieses tun, erkennen wir hinterher oft, dass es völlig unnötig war, und wir dann riesen Spass haben. So war es zum Beispiel bei mir vor kurzem, wie ich meinen [ersten Sprung aus 4000 m](#) gemacht habe. Noch am Tag vorher ging mir der Arsch auf Grundeis, wie man so schön sagt, wie ich dann aber beim Hungrigen Wolf war und mir alles erklärt wurde, war ich viel entspannter und beim Sprung empfand ich nur noch Glücksgefühle.

Zuvor habe ich mich gefragt, was schlimmes passieren kann und habe den Sprung an die 50 mal visuell im Geiste getan. So war ich am Morgen des Sprunges schon viel gelöster.

Frank Ohlsen: Lass los und du hast beide Hände frei

Die Visualisierung von Vorgängen im Geist ist übrigens eine hervorragende Möglichkeit, um die Angst los zu lassen. Der große Vorteil dabei ist, dass ich sowie die Angst zu groß und belastend wird, ich mich zurückziehen kann. Und mit jedem Versuch kommt man ein kleines Stückchen weiter.

Eine Affirmation zur Bekämpfung der Angst kann z.B. sein...

Ich bin vollkommen, so wie ich bin

Natürlich ist das immer situationsbedingt. Und entsprechend gibt es für jede Situation die speziell passende Affirmation.

Carsten Bruns hat auf seinem Blog eine Liste von 100 positiven Affirmationen veröffentlicht.

So beschreibt Kurt Tepperwein in seinem Buch „Loslassen, was nicht glücklich macht – Der Weg zur inneren Freiheit“ wie Du z.B. die Angst vor unangenehmen Menschen los wirst. Einfach, in dem Du bestimmst, wer unangenehm ist und wer nicht. Also sage dir beim nächsten Mal doch einfach mal, dass die „unangenehme Person“ eben eine sehr angenehme Person ist und es Freude macht, sich mit dieser auszutauschen.

Gerade die Worte, die wir im täglichen Umfeld wählen, bestimmen unsere Ängste. Wir brauchen also oft nur unsere Worte anders zu wählen, und schon lassen wir los von unseren Ängsten und Sorgen und allem, was wir loslassen sollten.

Denn wie heißt es so schön im Buddhismus?

Achte auf Deine Gedanken, denn Sie werden zu Worten,

Achte auf Deine Worte, denn Sie werden zu Deinen Taten,

Achte auf Deine Taten, denn Sie werden zu Deiner Gewohnheit,

Achte auf deine Gewohnheit, denn Sie wird Dein Schicksal.

Und so ist es auch beim Loslassen. Es fängt mit unserem Denken an. Danach richtet sich alles aus.

Loslassen alter Gewohnheiten

Wie ich eingangs schon geschrieben habe, beginnt jede Veränderung mit dem Loslassen. Ich muss mich von alt bewährtem trennen, um neues in mein Leben zu ziehen. Aber wie sagte schon Albert Einstein.

Die reinste Form des Wahnsinns ist es, alles beim Alten zu lassen und gleichzeitig zu hoffen, dass sich etwas ändert.

Du siehst also, für eine Veränderung in deinem Leben, ganz gleich, ob es dabei darum geht, ob du dir mehr Erfolg wünschst, einen Partner, einen neuen Job oder was auch immer, musst du etwas ändern.

Gehen wir mal darauf ein, dass Du vielleicht mehr Erfolg möchtest. Dann musst du dafür etwas tun, was du so bisher noch nicht getan hast, du musst also dein altes Verhalten loslassen. Vielleicht meinst du ja jetzt, das ist Quatsch, aber nein, du musst eventuell deine Untätigkeit loslassen.

Vielleicht wirst du ja auch oft von Deinen Mitmenschen enttäuscht. Enttäuscht werden kannst du aber nur, wenn du gewisse Erwartungen an die Person hast. Also lautet meine Empfehlung: Lasse alle Erwartungen los. Probiere es einfach mal aus. Vielleicht wirst du ja positiv überrascht.

Loslassen von alten Einstellungen und Meinungen

Es gehört manchmal mehr Mut dazu, seine Meinung zu ändern, als Ihr treu zu bleiben.

Christian Friedrich Hebel

Oft halten wir an einer alten Meinung fest und weichen nicht mehr von ihr ab, obwohl wir innerlich wissen, das der Wechsel besser wäre.

Dafür gibt es unterschiedliche Gründe:

So kann es sein, dass wir den Frieden wahren wollen, auch wenn das falsch ist.

Oder wir machen uns Gedanken, was wohl die Leute sagen werden.

Dante Alighieri sagte dazu

Geh deinen Weg und lass die Leute reden

Frank Ohlsen: Lass los und du hast beide Hände frei

Solche oder ähnliche Beispiele lassen sich noch zahllose finden.

Oft erliegen wir dabei Vorurteilen. Das bedeutet, wir bilden uns ein Urteil und blockieren damit unsere Intuition.

Es lohnt sich, seine Vorurteile los zu lassen und damit seiner Intuition und Entscheidungsfähigkeit Kraft zu geben. Lass Dich nicht von anderen lenken, vermeide es, dir Überzeugungen aufzwingen zu lassen, die nicht Deine eigenen sind.

Loslassen des Partners, damit beide frei sind

Den letzten Punkt, den ich hier erwähnen möchte ist der, seinem Partner die Freiheit zu gewähren, sein Leben nach seinen Vorstellungen zu leben. Denn nur so kann wahre Liebe sich entfalten.

Gleichzeitig ist dieser Prozess wohl auch einer der schwierigsten überhaupt. Denn das kann unter Umständen auch bedeuten, dass Du Deinen Partner verlierst. Sollte aber die Liebe siegen, so wird die Verbindung stärker und inniger als vorher.

Wir brauchen unsere Freiheit, und die müssen wir auch unserem Partner gewähren. Tuen wir das nicht, dann sperren wir uns selbst auch gleich mit weg. So gilt diese Aufforderung nicht nur für Dich selbst, Deinen Partner los zu lassen, sondern auch im umgekehrten Fall für Deinen Partner, dich los zu lassen!

Freiheit ist das einzige Ding, das man nicht haben kann, wenn man nicht gewillt ist, es anderen zu gewähren.

William Arthur White

Es gibt noch zahllose Beispiele, wo es uns weiter hilft, wenn wir loslassen. Vielleicht magst du ja dazu einen Kommentar hinterlassen.

Fazit:

Loslassen ist ein schwieriger Prozess, und es gilt unser gesamtes Leben, Dinge los zu lassen, wenn wir uns verändern wollen.

Frank Ohlsen: Lass los und du hast beide Hände frei

Wenn wir uns weiter entwickeln wollen, dann kann es nur funktionieren, wenn wir neue Wege gehen. Also muss alt hergebrachtes hinter uns gelassen werden.

Ich wünsche Dir großartige persönliche Entwicklung und viel Erfolg beim Loslassen von all den Dingen, die dich in deiner Entwicklung behindern.

Und solltest Du eine persönliche Anleitung benötigen, bin ich gerne für Dich da.

Buchempfehlungen:

Loslassen was nicht glücklich macht: Der Weg Zur Inneren Freiheit
von Kurt Tepperwein

Free yourself! Leben ohne Ängste, Stress und andere Fesseln des Alltags.
vom Barfußdokter

Wer loslässt, hat zwei Hände frei: Mein Weg vom Manager zum Mönch von
Master Han Shan

Loslassen: als Lebenshilfe und Heilung von Elfrida Müller-Kainz

Das Original findest Du hier: <http://blog.finde-dich-selbst.net/lass-los-und-du-hast-beide-haende-frei/>



Blog

Frank Ohlsen

...ist Entspannungstrainer mit den Schwerpunkten Achtsamkeit, Glück und Erfolg sowie Mentaltraining und Outdoorcoach. Seit 2011 lebt er seine Big Five for Life mit allem was er tut. Seine Vision von einer besseren Welt lautet: Meine Reisebegleiter jeden Tag ein bisschen glücklicher machen und Wege aufzeigen, dass es so bleibt. Darüber schreibt er auch regelmäßig auf seinem

<http://blog.finde-dich-selbst.net>

17 Ela von Immertreu: #Blogparade Loslassen

Loslassen ist immer auch der erste Schritt zu etwas Neuem. Ich lasse los und gehe neue Wege. Das macht Angst, denn die alten Wege kennt man gut. Doch die Neugierde siegt, und man kennt schon jeden Stein auf den ausgetretenen Pfaden. Die neuen Wege führen zu neuen Zielen, dort am Horizont sehe ich sie schon.

Ich lasse los:

– Meine Wunschpuppen, die ich seit 8 Jahren täglich für euch gemacht habe.

Ich tausche ein gegen ein Buch, das geschrieben werden will, und neue Puppenideen, die ihr euch noch gar nicht wünschen konntet.

– Mein altes Blog. Also, das halte ich noch ein wenig fest, aber ich habe mich in WordPress verknallt. Ehrlich.

– Viele Gedanken. Stattdessen atme ich. Jeder Atemzug ist einmalig.

Wir sind am Leben. Darum gehört Loslassen nun einmal dazu. Es ist schwer, denn es ängstigt. Doch ängstigt sich der Sommer, wenn der Herbst seinen rauschenden Auftritt hat? Nein, denn er wird wiederkommen. Immer wieder ist Sommer, und doch ist jeder Sommer anders.

Immer wieder lässt du etwas gehen, und schaffst Raum für etwas Neues. Manchmal freiwillig, und manchmal nicht. Und nie weißt du, was kommt.

Wir sind am Leben – das ist großartig.

Das Original findest Du hier: <http://immertreu.net/2015/05/18/loslassen/>



Ela von Immertreu (Manuela Hennig)

Auf ihrem Blog Immertreu&Friends (<http://immertreu.net>) ermutigt sie, ein kreatives Leben zu wagen.

18 Sabine Siessmayr: Loslassen für mehr Selbstbewusstsein

Warum loslassen so schwierig ist

Loslassen hat immer mit unserer Vergangenheit zu tun, mit unserer Lebensgeschichte, all dem, das uns zu dem gemacht hat, das wir heute sind. Es bedeutet, ein Stück Vergangenheit aufzugeben.

Das was wir loslassen wollen, aber nicht loslassen können, hat ebenso seinen „Erinnerungswert“, wie das, was wir behalten wollen. Hinzu kommt, dass wir oft **nicht wissen, was wir loslassen sollen**, damit wir uns so verändern, wie wir uns das wünschen oder dass wir das erreichen, das wir erreichen wollen.

Es kann aber auch sein, dass wir uns nicht entscheiden können, was wir am dringendsten loslassen sollten und was hingegen wir festhalten sollen, damit es uns besser geht oder sogar richtig gut.

Ob du dich nun schwer tust, deinen Kleiderschrank auszumisten, also Kleidung los zu lassen, oder die überfüllten Regale voller Urlaubserinnerungen. Etwas verbindet dich, mit den Dingen. Etwas, das so wichtig ist, dass du es behalten willst, oder es aus anderen Gründen behältst, auch wenn du es eigentlich gar nicht mehr willst.

Festhalten oder fest halten?

Bevor du etwas loslassen kannst, solltest du dir auch Gedanken darüber machen, ob du das, was du loswerden möchtest, festhältst oder ob du es fest hältst. Wenn du etwas noch besitzt, aber nicht mehr fest hältst, ist es auch leichter, diesen Gegenstand oder auch diese Verhaltensweise los-zu-lassen. Manchmal halten wir etwas nur noch so leicht fest, dass wir garnicht bemerken, wenn es weg ist. Dann wäre es schade, wenn es etwas war, das es Wert gewesen wäre, es richtig fest zu halten. Das bedeutet also, loslassen kann auch von ganz alleine geschehen, wenn wir nicht mehr unsere gesamte Energie darauf verwenden.

Sabine Siessmayer: Loslassen für mehr Selbstbewusstsein

Manchmal halten wir etwas nur deshalb fest, weil wir uns ständig damit beschäftigen, wie wir es loswerden können, wie sehr es uns nervt, stört, einschränkt, ärgert und all die negativen Gefühle die damit verbunden sind. Aber sie sind stark genug, dass das Loslassen nicht gelingt.

Warum halten wir an Dingen und Gewohnheiten fest?

Eine weitere Frage ist doch auch, ob wir an etwas festhalten, weil es uns lieb und teuer ist – und dazu zählen auch die Dinge, die wir nicht mögen weil wir sie mit einem besonderen Ereignis (Geburtstag, Weihnachten, Urlaub usw.) verbinden oder weil wir es als Pflicht sehen. Weil es von der verstorbenen Oma ist, weil es doch so teuer war und welche Gründe du selbst findest, warum du Dinge, die du gar nicht mehr haben willst, trotzdem behältst.

Mit Verhaltensweisen ist es ähnlich. Sie entstehen aus unserem angeborenen Wesen heraus, bzw. aus den damit verbundenen Erfahrungen, Erkenntnissen, Empfindungen, Betrachtungsweisen, Beurteilungen usw.

Ein beziehungsbevorzugter Mensch hat andere Werte im Leben, als ein handlungsbevorzugter Mensch oder ein Seinsmensch. Und so entstehen unterschiedliche Verhaltensweisen, die wir immer und immer wieder nutzen und so verstärken. Sie regieren uns regelrecht

Sie sind uns oft so zur Gewohnheit geworden, dass sie manchmal schon zu unserer Identität geworden sind.

Vielleicht kennst du das. Du sprichst mit jemanden über eine andere Person und dir fällt der Name nicht ein. Du erklärst vielleicht: „Na der, der immer, mit dem linken Auge zwinkert.“ (Oder sonst eine Eigenschaft, die eng mit der Person verbunden ist) und dein Gegenüber weiß sofort, wen du meinst.

Ja, ich weiß, einige deiner Verhaltensweisen geben dir Sicherheit, sie geben dir Halt, machen dich eben als Mensch aus. Da hast du Recht.

Du bist wie du bist und du bist ok wie du bist!

Lebst du das Leben der anderen?

Was aber, wenn andere dich so sehen (wollen), du selbst aber gar nicht mehr so sein möchtest? Wenn bestimmte Verhaltensweisen gar nicht die deinen sind, sondern du sie nur von anderen übernommen hast, weil es so gefordert wurde oder vorgelebt? Würdest du nicht gerade dann diese endlich loswerden wollen? Traust du dir das zu? Es gehört auch eine Portion Mut, Selbstbewusstsein und Selbstwert dazu, genau dann zu sagen: „Das ist nicht meins, ich will es nicht mehr haben!“,

Das bedeutet also, nicht loslassen zu können, kann damit zusammenhängen, dass du dein starkes ICH noch nicht gefunden hast, dass du noch an dir zweifelst und Angst vor den negativen Folgen haben könntest, wenn du etwas loslässt. Vielleicht gelingt dir das Loslassen noch nicht, weil du noch etwas mehr Selbstwertgefühl aufbauen musst, um dich vor die anderen hinstellen und klar und bestimmt zu sagen:

„Es ist mein Leben. Ich alleine entscheide., ob ich das will oder nicht!“

Ebenso solltest du selbstbewusst zu deiner Entscheidung stehen können. Sonst kommst du womöglich wieder ins Wanken und die Gewohnheit, die du loswerden wolltest ist schneller wieder da, als dir lieb ist.

Eine meiner Fragen an meine Klienten ist daher immer auch. *„Was könnte im schlimmsten Falle passieren, wenn Sie sich so verändern, wie Sie es sich wünschen?“* Stelle dir diese Frage auch!

Wenn du es doch geschafft hast, loszulassen, wird das deinem Selbstbewusstsein einen gehörigen Schub geben und du selbst damit auch dein Selbstwertgefühl stärken.

Loslassen hat mit der Zukunft zu tun

Wenn du eine bestimmte innere Haltung oder Verhaltensweise los lässt, wird dieser Platz in deinen Gedanken frei für etwas Neues. Nur wofür? Du weißt es nicht. Du kannst es dir vielleicht vorstellen, aber es liegt in der Zukunft und nichts und niemand kann dir unterschreiben, dass das was den Platz ausfüllen wird, auch das sein wird, das du dir jetzt vorstellst. Wenn du es dir überhaupt vorstellen kannst.

Sabine Siessmayer: Loslassen für mehr Selbstbewusstsein

Ich kenne das aus Gesprächen, wenn Klienten mir sagen, was sie nicht mehr haben wollen und ich sie frage.

„Was wollen Sie statt dessen?“ Dann kommt oft erst mal Schweigen. Sie wissen nicht, was sie verändern wollen, wie die Veränderung aussehen könnte.

Geht es dir ebenso? Wenn du etwas loslassen möchtest und es gelingt dir nicht, gehe in dich und schaue, ob du schon weißt, warum du loslassen möchtest.

Wortspiel Loslassen, los zu lassen...

Ich gebe es zu, ich liebe es, etwas zu „zerpflücken“. So zerpflücke ich jetzt mal das Wort LOSZULASSEN in los und zulassen... Überlege also selbst: Etwas wegzugeben oder eine bestimmte Verhaltensweise zu verändern hat auch etwas mit zulassen zu tun. Wenn du also etwas loslässt, was lässt du dann zu?

Eine gewisse Leere?

Freiraum zur Veränderung?

Zeit für einen Neuanfang?

Platz für neue Dinge, neue Ideen, neue Hobbies, neue Denkweisen?

Fazit:

Vor dem Loslassen solltest du folgende Fragen für dich klären?

Warum willst du das loslassen? Welches Motiv hast du dafür?

Was gewinnst du, wenn du loslässt? Was lässt du zu?

Was könnte dich daran hindern, loszulassen?

Was könnte im schlimmsten Falle passieren, wenn du loslässt?

Ein guter Tipp zum Loslassen von Dingen:

Gerne gebe ich folgenden Tipp, der immer sehr gerne angenommen wird:

Wenn du Dinge nicht loslassen kannst, weil zu viele Erinnerungen daran hängen, dann mache Bilder von diesen Dingen und lege dir ein Album an. Beschrifte die Bilder mit deinen Erinnerungen und dann gib die Sachen für

Sabine Siessmayr: Loslassen für mehr Selbstbewusstsein

einen guten Zweck her. So kannst du einen Teil deines schlechten Gewissens beruhigen und andere Menschen damit glücklich machen.

Natürlich muss die die Sachen nicht verschenken. Du kannst sie am Flohmarkt verkaufen oder im Internet versteigern usw. Dann bekommst du etwas Geldwert zurück. Und wenn du von Zeit zu Zeit in deinem Album blätterst und in Erinnerungen schwelgen kannst, ist das doch mehr wert, als dich bei jedem mal Abstauben über das Ding zu ärgern.

Und noch ein Satz zu los, um dem ganzen Wort loszulassen einen weiteren Sinn zu geben:

Wenn ein Spiel beginnt, heißt es oft : Achtung – fertig – los! Nun dann: Los! Trau dich etwas zuzulassen, nämlich loszulassen.

Ich wünsche dir alles Gute beim Loslassen und lass mich wissen, wenn du es geschafft hast und wie du es geschafft hast.

Herzlichst

Sabine

Das Original findest Du hier: <http://www.sabinesiemsmayr.de/loslassen-fuer-ein-starkes-selbstbewusstsein>



Sabine Siessmayr

...unterstützt Sie dabei, in Ihr starkes ICH zu gehen und sich selbst zu verwirklichen. Sie begleitet Sie auf Ihrem Weg, eine „gesunde“ ICH-Stärke zu entwickeln, Ihre eigenen Ziele, Wünsche und Sehnsüchte zu realisieren und erfolgreich zu sein mit dem, was Sie von Herzen gerne tun.

<http://www.sabinesiemsmayr.de>

19 S A M – Simone Anja Melzer: Los, lass es...

Noch eine Blogparade mit einem wirklich spannenden Thema, das wohl keinem von uns leicht fällt. Es geht um das Loslassen.

Loslassen ist, zumindest für mich, erstmal negativ akzentuiert und liegt auf mir drauf, belastet mich, erdrückt mich schon als Wort...

Etwas loslassen, etwas hergeben, heißt auch Veränderung. Veränderungen, eingetretene Pfade verlassen, mich auf Neues, Unbekanntes einlassen ohne zu wissen wo es hin geht, mag der eine als wunderbar abenteuerlich empfinden... aber für mich und für viiiiele andere ist es das Verlassen von Dingen die ich kenne und was ich kenne hat eine gewisse Sicherheit-unabhängig davon, ob ich das am Ende gut finde oder nicht...doch weiß ich was ich hab und was ich krieg.

Nun gibts sicher auch Dinge, dann man tatsächlich nicht mehr haben möchte. Sei es bestimmte Kleidung, Gewicht, alte Schuhe, ausgelesene Bücher, den Fernseher aus dem Schlafzimmer verbannen...irgendwas geht immer, wenn man genau hinsieht, auf irgendwas kann ich immer verzichten ohne das es wirklich weh tut...

Tjaaaa, wenn da nicht die die Dinge wären...die man man lieber behalten möchte...und diese Dinge, egal wieviele, kann man in meinen Augen auf ein Wort reduzieren und zusammenfassen als

KOMFORTZONE

(das Beitragsbild zeigt z.B. eine meiner Komfortzonen...Sonntagmorgen 7 Uhr, Wohlfühlklamotten, Sofa und ich allein mit einer Tasse Ostfriesentee mit Kluntje und Wulkje...und NÖ, die will ich nicht loslassen ☺)

Jupp. Ich hasse dieses Wort auch. Es ist irgendwie überstrapaziert von xmillionen vor allem spiritueller Coaches.

Trotzdem ist es was es ist.

Loslassen wird schwer, wenn es einen Eingriff in meine persönliche Komfortzone bedeutet. Und die kann ja ganz viel ausmachen, wie oben schon erwähnt...und besonders schwierig wirds bei alten Gewohnheiten oder sogar Menschen...

Ich bin ja schon mal als „Frau Wort“ bezeichnet worden...dem ergebe ich mich gern und mache nun aus

loslassen

LOS, lass !

Also, irgendwie fühlt sich das besser an.

Nun könnte man das auffordernde und evt als befehlend anmutende Ausrufungszeichen noch weg nehmen.

Dann bleibt:

Los, lass...

Letztendlich bedeutet also loslassen nur -mal wieder- eine Wahl zu haben. Die Wahl, etwas zu lassen oder eben nicht nicht.

Ich könnt lassen, abends nach 20h zu essen.

Ich könnt mich entscheiden, nicht den xten Kontaktversuch zu jemandem zu unternehmen.

Ich könnt mich entscheiden, es zu lassen immer zuerst den Haushalt zu machen bevor ich als Laptop gehe...

Ecetera Eceterea

Loslassen ist also nur ein Wort, dass mir zeigt, die Wahl zu haben etwas zu tun oder zu lassen.

Na, das klingt doch gleich viel besser.

Was ich daraus mache...also hineinzufühlen, welche Wahl die komfortablere für mich ist, bleibt damit mir überlassen.

Eine Erleichterung dabei, meine Komfortzone zu untersuchen und die Entscheidung zu treffen können Murmeln sein...also 2 Gläser...Murmeln in 2 verschiedenen Farben aber in gleicher Größe...jede Murmel ist ein Symbol für ein Argument...wie im Märchen...die guten ins Töpfchen die schlechten ins Kröpfchen...das Glas mit den meisten Murmeln zeigt mir den Weg des lassens...des Loslassens. Geht natürlich auch weniger theatralisch als Vorteil-/Nachteil-Liste auf nem Blatt Papier... ☺ aber ich bin romantisch und Autorin... ☺

Loslassen kann einfach heißen, die Wahl zu haben...und das find ich nun wieder echt gut-komfortabel... ☺

Wie siehst DU das?

Mach doch mit! Wenn Du keine Lust auf eine Blogparade hast, dann schreib mir doch einfach mal in die Kommentarfunktion!

SO bin ich.

SO bleib ich.

Alle Zeit. SAM

Das Original findest Du hier: <http://sam-kreativ-leben.de/2015/05/24/los-lass-es/>



SAM-Simone Anja Melzer

...verhilft Mensch und Tier zu mehr Lebensqualität und ist Autorin.

www.sam-kreativ-leben.de

20 *Stephanie Mertens: Loslassen ...*

das Thema der Blogparade von Manuela Csikor von <http://www.herzcoaching.jetzt/blogparade-loslassen>

Warum ich mitmache

Damit verbundene Themen unseres Lebens können uns ganz schön zu schaffen machen. In der Lebensberatung ist dies häufig im Hintergrund einer Beratung anzutreffen. Bei unglücklichen Liebesgeschichten z.B., oder unerfüllten Berufswünschen. Deshalb möchte ich dazu ein paar Gedanken "loswerden":

Grundlegende Überlegungen

Wir alle wissen, dass das ein wichtiger Aspekt unseres Lebens ist. Nicht nur, weil das Leben an sich endlich ist, und somit das Loslassen früher oder später für jeden von uns ein Thema ist, ob wir wollen oder nicht; sondern auch, weil loslassen erst Raum für Neues schafft.

Soweit die grobe Theorie. In der Praxis gehen wir damit ganz unterschiedlich um.

In der Religion

Für die übergeordneten Aspekte des Lebens haben wir bereits in der Religion einige Überlegungen, die der Endlichkeit des Lebens etwas entgegenhalten sollen. Die Wiedergeburt, das Leben in konzentrischen Bewegungen zwischen den Daseinsformen, die Auferstehung. Auf diese Weise ersetzen wir den Gedanken an Hilflosigkeit, Trauer und Schmerz durch die Erwartung von etwas, das danach sein wird. So ist ein Festhalten gar nicht nötig, sondern vielleicht sogar schädlich, weil wir so die nächsten Stufen einer Entwicklung nicht vollziehen können. Tatsächlich wird mit dem Loslassen und Zulassen quasi ein Belohnungssystem verbunden, da wir dann weiterkommen, geläutert sind, oder wenigstens irdischen Qualen entrücken.

Im "richtigen" Leben

Da ist es ja kein Wunder, dass es im täglichen Leben nicht viel anders aussieht. Für das Loslassen ist es auch hier hilfreich eine Motivation zu haben hin zu etwas Besserem, das uns ein Festhalten gar nicht mehr so attraktiv erscheinen lässt.

Etwas spricht allerdings dagegen – **menschliche Gewohnheit**. Ein Automatismus, der es uns ermöglicht Verrichtungen ganz automatisch vorzunehmen, ohne viel darüber nachdenken zu müssen. Das ist angenehm und somit positiv verstärkt. Leider funktioniert das Prinzip nicht nur bei nötigen Automatismen, sondern auch bei angenommenen „schlechten“ Gewohnheiten. Und spätestens hier merkt man dann auch wie schwer es sein kann von liebgewonnenen Ritualen loszulassen. Schließlich darf man nicht vergessen, dass es immer einen Grund für eine angenommene Gewohnheit gibt, der in der Regel irgendwann mal einen positiven Nutzen hatte. Die Gewohnheit verselbständigt sich und wir halten daran fest. Auch deshalb, weil mit dem Aufgeben einer Gewohnheit ein altes Problem wieder zutage treten kann.

Was es braucht, um loszulassen

Loszulassen klappt also vielleicht nur mit einem entsprechend größerem Leidensdruck, als aktuellem Nutzen. Oder mit viel Mühe und Aufwand, das ein größeres Ziel als Belohnung in Aussicht stellt. Und loslassen zu müssen ohne Belohnung in Aussicht, weil man muss, ist schon ein wenig hardcore.

Nachdem ich mich so ein wenig um das Thema drumherum bewegt habe, schlage ich mal eine Brücke hin zu meinen eigenen Erfahrungen mit dem Thema.

Erfahrungswerte

Also loslassen fällt mir ja gaaanz schwer. Tatsächlich bin ich eher der treue Typ, der seine Standhaftigkeit und (vermeintliche) Tapferkeit durch Festhalten beweist. Im Guten, wie im Schlechten. Ich halte an meinen Essgewohnheiten fest, die mir nachweislich tendenziell eher mehr Pfunde beschere, als mir lieb ist. Ich halte am Rauchen fest, obwohl das ja heute schon fast halbseiden ist.

Ich halte an wichtigen Entscheidungen fest, auch wenn sie heute schon ein wenig überholt sein mögen. Ich halte an Sachen fest, so dass ich mich mit Ballast beschwere.

Aus-Wirkungen

Loslassen macht frei-er. Loslassen kann ein wenig das Gefühl des freien Falles sein. Loslassen kann Erwartungen wecken. Loslassen kann Verzicht bedeuten. Loslassen kann Veränderung bedeuten, die tiefer geht, als es manchmal fassbar ist.

Wenn ich loslasse muss ich vielleicht erkennen, dass mein Konstrukt von Wirklichkeit und Wahrheit nur ein Konstrukt ist. Dass meine Ausprägung meiner Persönlichkeit nicht unveränderbar ist. Wenn ich loslasse verändert sich unter Umständen sogar mein Wesen.

Loslassen kann Angst machen. Genau. Auch dann, wenn eine positive Erwartung dahintersteht, die es überhaupt ermöglicht den Klammergriff an Bekanntem und Gewohnten zu lösen.

Nicht loslassen ist manchmal eine klassische Form von Opfer.

Loslassen oder nicht, - der Körper spiegelt den Prozess. Ortswechsel können Verdauungsbeschwerden auslösen. Nicht verarbeitete Emotionen auch. Der Körper ist also auf den Prozess der steten Wandlung ausgelegt. Der Geist ist aber frei zu entscheiden. In Ermangelung von Emotionen kann der Geist rational entscheiden, und in Kauf nehmen, dass die Wahl entsprechende Konsequenzen hat. Was sich im Umkehrschluss auch über die Psyche – mental – wieder auf den Körper auswirken kann.

So gehe ich damit um

Ich kann nicht gut loslassen, muss ich gestehen. Auch, wenn das Leben mich manchmal schüttelt und erwartet, dass ich doch mal loslassen muss. Ich mutiere gelegentlich zum Pitbull und verbeisse mich noch tiefer. Nein, ich will nicht loslassen – müssen. Dann müsste ich etwas schon selbst so richtig über haben. Dann plötzlich geht es ganz leicht. Einfach die Hand auf, loslassen, fertig.

Es betrübt mich, dass ich dem Thema nicht dauerhaft werde ausweichen können. Und es fasziniert mich zugleich. Was wäre wenn ich loslasse ... ?

Bisher hatte ich selten Anlass loslassen zu müssen. Ich habe immer alles gut schaffen können, wenn auch nicht immer ohne etwas dafür opfern zu müssen. Das geht wahrscheinlich nur, wenn die Umstände es zulassen. Vielleicht sind Ihre Erfahrungen ganz anders, weil Sie viel weniger als ich die Wahl haben oder hatten.

Wie gehen Sie damit um?

Wie ist das mit dem Loslassen bei Ihnen? Tun Sie sich leichter? Wissen Sie, warum Sie an manchem festhalten und nicht loslassen können? Oder haben Sie sogar schon ein gewisses System entwickelt, das Ihnen bei Bedarf beim Loslassen hilft? (Dann will ich das sofort kennenlernen ;) ...)

P.S.:

Im Übrigen: Wenn Sie sich nicht sicher sind, ob Loslassen ein Thema für Sie ist, oder Sie wissen wollen wieso Sie nicht loslassen können, - alternativ nie so richtig an etwas festhalten können, dann ist die Arbeit mit bildhaften Assoziationen für Sie vermutlich ein erster Quell der Inspiration. ;)

Das Original findest Du hier: <http://www.legekunst.de/blog/loslassen/>



Stephanie Mertens

...hilft Menschen mehr über sich selbst zu erfahren, zu wachsen und mehr Erfüllung zu leben, durch Selbsterkenntnis, mehr Wissen und Tun.

<http://legekunst.de>

21 Dunja Herrmann: Angstbefreit durch Loslassen: Der Körper regelt das!

Es war an einem Fernsehsonntag im Winter. Der Psychotriller nahm mich so mit, dass ich wie ein Angstpaket – die Beine mit meinen Armen umschlungen – auf der Couch saß. Doch ich konnte nicht abschalten. Was danach kam, war pure Panik.

Ich kannte diesen Zustand sehr gut. Er begleitete mich bis dahin schon länger als mein halbes Leben. Doch an diesem Abend fühlte es sich so an, als müsste ich alle Viere von mir strecken. „Ich schaffe das nicht mehr!“, war meine Erkenntnis. So viele Jahre hatte ich gegen meine Angst angekämpft. Nun war ich bereit aufzugeben.

Als ich mich nach dem Film wieder etwas beruhigt hatte und ins Bett legte, kam mir nur dieser Gedanke in den Sinn: „Das nächste Mal lasse ich einfach los. Ich gebe mich der Angst hin.“ Das war der Punkt, an dem ich bereit war mich zu öffnen für etwas, das wirklich hilft. Etwas, bei dem ich loslassen und den Dingen ihren Lauf lassen muss.

Heute bin ich es, die anderen Menschen zeigt, wie sie ihre Ängste durch Loslassen und Zulassen loswerden können. Mein Fernsehabend liegt nur wenige Jahre zurück, und ich bin gleich nach meiner ersten Loslass-Erfahrung nie wieder in diesen Zustand geraten.

Was in mir passierte

Wenige Monate nach besagtem Fernsehabend begegnete mir durch Zufall ein Link auf einer Homepage. Abgebildet war das Tipi-Logo, darunter stand „Ängste, Depressionen, Panikattacken?“ Nun ja, Angst hatte ich, also klickte ich. Bisher ließen mich die meisten Methoden kalt, die versprachen gegen Ängste zu wirken. Doch mein Klick führte mich zu einem ausführlichen Text, in dem ich mich sofort wiedererkannte.

Dunja Herrmann: Angstbefreit durch Loslassen: Der Körper

Binnen weniger Sekunden war meine Mail an die Frau geschrieben, die auf Tipi verlinkt hatte. Kurze Zeit darauf verabredeten wir uns zur ersten telefonischen Sitzung. Im Prinzip hatte ich keine Idee, was jetzt passieren würde: Der Coach leitete mich an, und ich spürte nach, was in meinem Körper vor sich ging. Ich erinnere mich noch genau an diese erste Sitzung! Meine ganze linke Körperhälfte war wie gelähmt. Dazu kamen noch andere Körperempfindungen, die sich veränderten.

... war vollkommen neu für mich

Mit ruhiger, tragender Stimme hielt mich mein Coach dazu an, einfach alles geschehen zu lassen. Am Ende war ich total verblüfft: So hatte ich meinen Körper noch nie gespürt! Wenn es um eine Angst geht, erwartete ich eher, dass ich mich mit dieser Emotion auseinandersetzen müsste. Dass ich ganz in diese Angst hineingehen und sie aushalten müsste. Doch beides blieb aus. Der Körper erzählte seine eigene Geschichte, während die Angst schon längst weit fort war. Meine Aufgabe bestand lediglich darin loszulassen und alles zuzulassen.

„Lass einfach los!“

Dass in meinem Körper solche Sachen passieren, faszinierte mich so, dass ich beschloss weiterzumachen. Ich lernte zunächst in einer Gruppe Tipi für mich selbst anzuwenden. Dann hatte ich das Glück, bei der ersten deutschsprachigen Tipi-Coach-Ausbildung dabei zu sein.

Während dieser übten wir mit Freiwilligen aus dem Freundes- und Bekanntenkreis. Darunter war auch eine Hebamme. Es fiel ihr schwer, das Geschehen in ihrem Körper einfach zuzulassen. Manchmal passiert es, dass man es festhalten oder bewusst verändern will. Deswegen ermutigte ich sie so, wie sie auch ihre Gebärenden ermutigte: **„Lass einfach los!“** Sie grinste ... und es klappte!

Das Original findest Du hier: <http://www.dunja-herrmann.de/#!Angstbefreit-durch-Loslassen-Der-K%C3%B6rper-regelt-das/ctu0/5567007a0cf2487417631a39>

Dunja Herrmann: Angstbefreit durch Loslassen: Der Körper



Dunja Herrmann

...hilft Menschen, emotionale Schwierigkeiten und alte Muster dauerhaft aufzulösen, und zeigt ihnen, wie sie sich selbst davon befreien können. Dazu nutzen wir eine universelle, natürliche Fähigkeit des menschlichen Körpers.

<http://www.dunja-herrmann.de>

22 Bettina Ramm: Loslassen schafft Platz für Neues – auch bei Websites

Gestern habe ich einen unserer Datenserver aufgeräumt. Eine Menge alter Dokumente flogen in den virtuellen Müll. Der Anfang war schwierig, so lange schon schiebe ich das vor mir her.

Aber als ich erstmal angefangen hatte, wurde es immer einfacher. Da hat sich aber auch eine Menge angesammelt, in guten acht Jahren Selbständigkeit. Und am Ende hatte ich ein gutes Gefühl – richtig was geschafft zu haben, endlich wieder Klarheit, alter Ballast weg – und die Dokumente, die ich wirklich brauche, finde ich jetzt auch wieder leichter.

Das mit dem Loslassen ist so eine Sache: Der Anfang ist oft schwer, ist man dabei, wird es langsam einfacher, und das gute Gefühl am Ende belohnt dann für die Mühe.

Denn Loslassen bedeutet immer, Altes gehen zu lassen, und damit Platz für Neues zu schaffen. Sich Neuem, Größerem (und hoffentlich Besserem) zu öffnen.

Das trifft auch zu, wenn es darum geht, größere Dinge loszulassen. Beispielsweise eine Website. Oder einen alten Shop.

Ich beobachte in der Praxis oft, dass dieser Schritt lange hinausgezögert wird. Denn Neues ist immer auch verbunden mit neuen Risiken und Unwägbarkeiten. Oft ist der richtige Zeitpunkt auch nicht ganz klar zu erkennen. Es ist ja meist ein schleichender Prozess. Daher wird manchmal so lange gewartet, bis es wirklich schmerzhaft wird und der nötige Schritt des Loslassens und Platzschaffens nicht mehr zu übersehen ist. Und dann drängt auf einmal die Zeit, was dazu führen kann, dass das Ergebnis hinter seinen Möglichkeiten bleibt.

Steht bei Ihnen demnächst das Loslassen an? Es gibt drei klare Symptome, an denen Sie erkennen, dass es Zeit wird, Website oder Shop zu verabschieden, und Neues zu wagen.

Drei Symptome, dass Loslassen jetzt ansteht

1. Die Website / der Shop kann nicht mehr weiterentwickelt werden.

Auch Websites und Shops können in die Jahre kommen. Der technische Fortschritt ist ja besonders auch im Internet zu spüren. Alte Systeme haben irgendwann keine Chance mehr. Manchmal kann man dem Alterungsprozess [durch regelmäßige Updates](#) entgegenwirken. Das geht aber leider nicht immer.

Gerade bei Shops ist es wichtig, up-to-date zu bleiben. Neue Marktplätze, Zahlungsarten und Werbeformen fordern Shop-Betreiber zu steter Weiterentwicklung. Und der wachsende Wettbewerb sorgt dafür, dass sich Shops auch im Servicebereich zunehmend clevere Strategien einfallen lassen müssen, um die Gunst der Kunden zu behalten.

Wenn Sie merken, dass Ihre neuen Ideen an die Grenzen der Website oder des Shops stoßen, ist das ein klares Zeichen dafür, dass ein Schnitt ansteht. Wenn die Website auf neuen Servern nicht mehr läuft, ein Umzug aber unvermeidlich ist, steht sowieso eine Entscheidung an.

Gleiches gilt, wenn Ihre Website gehackt wurde. Je älter eine Website oder ein Shop, desto größer wird das Risiko eines Angriffs. Die Behebung der dadurch entstehenden Schäden ist gerade bei Websites meist ähnlich aufwändig wie ganz neu anzufangen – wobei bei einem Neuanfang die Vorteile meist deutlich überwiegen.

Dieser Punkt, an dem es nicht mehr weitergeht, ist oft ein deutliches Signal – hier ist es einfach, den Zeitpunkt als gekommen zu erkennen.

2. Sie können selbst keine Änderungen vornehmen.

Bei jeder Änderung müssen Sie Ihren Dienstleister beauftragen. Das kostet Sie Zeit und Geld, und somit vermeiden Sie inhaltliche Änderungen, soweit es geht.

Manchmal ist eine Änderung auch gar nicht mehr möglich, und die Website dümpelt über einen längeren Zeitraum mit veralteten Informationen vor sich hin.

Websites, deren Inhalte Sie nicht selbst ändern können (wenigstens in Teilen), entsprechen nicht mehr dem heutigen technischen Standard. Es sei denn, Sie verzichten ganz bewusst auf diese Option und haben die Leistung fest ausgelagert. Dann wird sich aber der Dienstleister auch im eigenen Interesse darum kümmern, dass die Handhabung einfach und das System somit immer aktuell bleibt.

Sie sollten auch dann genauer hinsehen, wenn Sie das Gefühl haben, dass jede nötige Änderung unverhältnismäßig viel Aufwand macht. Änderungen an der Website sind ein wichtiger Tagesordnungspunkt bei erfolgreichen Unternehmern, und sollten daher mit Freude und Leichtigkeit ausgeführt werden können.

3. Sie meiden das Thema Website.

Wenn es Ihnen unangenehm ist, wenn ein Kunde oder Interessent (oder jemand aus Ihrer Familie) auf Ihre Website zu sprechen kommt, nehmen Sie Ihren Mut zusammen und schauen Sie genauer hin. Was genau verursacht das unangenehme Gefühl? Ist es "nur" zu großer Perfektionismus, den Sie nicht erfüllt sehen, oder ist da mehr im Argen und steht schon lange eine Entscheidung an?

Das Gefühl kann verursacht werden durch die Tatsache, dass die Inhalte nicht mehr aktuell sind. Ihren Besuchern fällt das vielleicht auf den ersten Blick gar nicht auf. Daher erscheint das Problem erstmal nicht so dringlich. Doch im Unterbewusstsein setzt sich das natürlich fest, und das führt dazu, dass man das Thema Website immer mehr meidet, die Kunden und Interessenten nicht mehr auf die Website verweist, und somit auch im Web immer unsichtbarer wird.

Das Gefühl kann auch dadurch verursacht werden, dass das Layout veraltet ist und nicht mehr so richtig passt. Oder dass man gern frischen Wind hätte, Videos bereitstellen würde, aber nicht weiß, ob und wie das geht und wer einen dabei unterstützen kann.

Das unangenehme Gefühl führt dann oft zwangsweise zu einer schlechteren Sichtbarkeit. Wer sich nicht regelmäßig und gern um seine Website kümmert, darf nicht erwarten, dass er von Suchmaschinen gut gefunden wird. Und wenn

Bettina Ramm: Loslassen schafft Platz für Neues – auch bei

man selbst Kunden und Interessenten nicht auf die Website hinweist, wer soll es dann tun?

Zwei Möglichkeiten loszulassen

Im Fall von Websites und Shops haben Sie grundsätzlich zwei Möglichkeiten, wenn Sie sich entschieden haben, das alte System loszulassen.

Sie können die Website ganz aufgeben.

Natürlich besteht diese Möglichkeit immer. Aber bis auf wenige Ausnahmen empfehle ich sie nicht. Jedes Unternehmen sollte eine Website haben. Es kann eine kleine, feine sein. Aber keine Website zu haben, wirkt nicht professionell, sondern wie ein nebenberufliches Gewerbe. Es signalisiert Altbackenheit und auch Ingoranz Interessenten gegenüber. Wer sich nicht die Mühe macht, seinen potenziellen Kunden Informationen im Internet zur Verfügung zu stellen, wieviel Mühe wird er sich beim Ausführen des Auftrags geben?

Sie können die Website ersetzen.

Und hier ist der Knackpunkt, warum das Loslassen gerade bei Websites oft so schwer ist. Denn das Loslassen der alten Website ist die eine Sache, solange es keine Alternative gibt, ist es keine Option.

Es gibt so viele Systeme und Lösungen für Websites am Markt. So viele Anbieter. Welches ist die richtige Wahl?

Dabei ist es so schwer wiederum nicht: Machen Sie eine Liste, welche Dinge Sie auf Ihrer Website gut finden, die Sie unbedingt wieder brauchen oder haben möchten. Ergänzen Sie die Liste um Dinge, die Sie absolut stören, die unbedingt beseitigt werden müssen. Wenn Sie möchten, fügen Sie nun noch die "Nice-to-haves" hinzu, also Dinge, die Sie gern hätten, die aber nicht unbedingt (sofort) sein müssen.

Holen Sie mit dieser Liste Angebote ein. Achten Sie darauf, dass auf die Liste eingegangen wird.

Sie wissen nicht, wen Sie um ein Angebot fragen sollen? Dann fragen Sie doch mal uns! ☺ Hören Sie sich in Ihrem Bekanntenkreis um. Fragen Sie

Bettina Ramm: Loslassen schafft Platz für Neues – auch bei

Leute, die stolz auf ihre Website sind, nach ihrem Dienstleister. Hören Sie nicht nur auf das Lob des Anbieters für sich selbst, sondern vor allem auf die Stimmen seiner Kunden. Damit sind Sie recht gut beraten.

Kann man auch “teilweise” loslassen?

Na klar, und das sollten Sie auch regelmäßig. Wie überall anders auch sammelt sich auf Websites jede Menge alter Informationen an. Diese alten Inhalte verschlacken die Website. Aufräumen lohnt sich doppelt – zum Einen für Sie selbst. Denn die Klarheit macht wieder mehr Lust, die Website zu pflegen. Es erleichtert die Überarbeitung der Inhalte, damit überarbeiten Sie sie natürlich dann auch eher, und daraus resultiert wiederum nicht nur eine höhere Aktualität, sondern auch eine höhere Qualität des Contents.

Davon profitieren dann zum Anderen auch Ihre Besucher. Und eine aufgeräumte Website fördert die Orientierung, die gerade bei neuen Besuchern sehr wichtig ist.

Übrigens, keine Angst vor der 404-Seite (das ist die Seite, die erscheint, wenn die eigentlich angefragte Seite nicht gefunden wurde). Sie ist nicht von Natur aus schlecht (auch nicht für Google). Einige Tipps, wie sie mit ihr umgehen, gebe ich Ihnen in Kürze in einem anderen Beitrag auf meinem Blog.

Das Original findest Du hier: <http://www.web-haepchen.de/loslassen-schafft-platz-fuer-neues-auch-bei-websites/>

Bettina Ramm: Loslassen schafft Platz für Neues – auch bei



Bettina Ramm, Die WEB-Architektin

...und ihr Team entwickeln Websites, die jeder ganz einfach selbst aktualisieren kann. Individuelle Wünsche sind dabei kein Problem - und ratzfatz von ihr umgesetzt. Außerdem haben sie sich auf OXID Online-Shops spezialisiert.

www.die-web-architektin.de (WEB-Häppchen

ist ihr Blog - www.web-haepchen.de)

Stefanie Marquetant: Let it be. was und wie du loslassen kannst.

23 Stefanie Marquetant: Let it be. was und wie du loslassen kannst.

Seit einigen Tagen schon denke ich nach übers »Loslassen«. Was ich gerne loslassen möchte und warum. Und heute morgen beim Meditieren kam mir dazu der Song »Let it be« von den Beatles in den Sinn...

frühjahrsputz.

Alles Jahre wieder... kommt der Frühling und gerade diese Jahreszeit eignet sich hervorragend dafür das Haus zu putzen, zu entrümpeln und auch den Körper zu entgiften und den Winterspeck loszuwerden. Nutze jetzt die Gelegeneheit nicht nur ausrangierte Möbel, alte Zeitschriften wegzuwerfen und die Vorratskammer / -schrank zu durchforsten, **sondern geh gleich »aufs Ganze« und trenne dich von alten emotionalen Mustern, Gewohnheiten und Glaubenssätzen.**

Lass einfach alles los, was dir nicht mehr nützt. Nur wenn du Platz machst und alles Unnötige aus deinem Leben entlässt, ist Platz für Neues, für deine Entwicklung und alles Wunderbare, das das Universum schon längst für dich bereit hält.

lass alles los, was dir nicht mehr nützt.

Nun könntest du antworten: »Oh nein, ich will lieber alles beim Alten belassen!« »Das kenn ich, damit hab ich keinen Stress und Veränderungen sind anstrengend und meist kommt eh nix besseres nach.«

Ja, genau! Aber tief in dir drin spürst du, dass es dir damit nicht wirklich gut geht. Du fühlst dich schon länger unruhig, schwer(mütig) und unfrei...? Dann hab ich hier die gute Nachricht. Oben hast du die meistgebrauchten Ausreden

Stefanie Marquetant: Let it be. was und wie du loslassen kannst.

und auch kollektiv verankerten Glaubenssätze gelesen, die du sicher so oder in ähnlicher Formulierung kennst.

Was wäre aber, wenn das so nicht stimmt!???

Wenn - im Gegenteil - Veränderungen leicht und zügig von statten gingen und alles Neue eine enorme Verbesserung mit sich bringen würde???

Das hängt ganz allein von dir, deinem Glauben & deinen Gedanken darüber ab. Du bist die Schöpferin / der Schöpfer deines Lebens. Du hast es in der Hand, das (Dreh)Buch deines Lebens selber zu schreiben.

Mache dir bewusst, was du alles loslassen kannst, z.B.:

- > Angst & Sorgen
- > Selbstkritik
- > Hass & Unbeugsamkeit
- > Ärger
- > einengende Glaubenssätze und Überzeugungen
- > alte Möbel, Gebrauchsgegenstände & Deko-Schischi
- > überflüssige Pfunde & Kummerspeck
- > Kleidung & Schuhe, die du in den letzten Monaten nicht getragen hast.

... du darfst die Liste für dich gerne ergänzen ;)

All diese (gebundenen) Energien halten dich davon ab, in deine wahre Größe & Kraft zu kommen. Und in unendliche Liebe & Fülle. Womit möchtest du deinen Energieraum (der in Wahrheit natürlich nicht begrenzt ist, aber wir stellen es uns jetzt als eine Art Raum vor, weil dies einfacher ist...) füllen? Mit welcher Schwingung? Lieber Angst & Ärger? Oder doch lieber Freude &

Stefanie Marquetant: Let it be. was und wie du loslassen kannst.

Frieden? Du hast nicht gleichzeitig Platz für beides. Deine Entscheidung spielt im wahrsten Sinne des Wortes die entscheidende Rolle!

das loslassen und seine bedeutung.

»Die Dinge loszulassen, bedeutet nicht, sie loszuwerden. Sie loslassen bedeutet, dass man sie sein lässt.« Mutter Teresa

Was ist »Loslassen«? Für mein Verständnis heißt Loslassen, etwas so sein lassen wie es ist und keine gegensätzliche Energie hineinzugeben. Denn dann bin ich offen und entspannt für alle Möglichkeiten und Interpretationen. Loslassen heißt keinesfalls etwas zu bekämpfen, weil ich es nicht haben möchte. Je mehr du kämpfst, desto stärker wird sich das Bekämpfte zeigen. Denn du ziehst mit der Kraft deiner Gedanken und Gefühle das an, was du eben denkst und fühlst. Im Negativen wie im Positiven. (Wobei es negativ und positiv auch nicht wirklich gibt, Das sind Wertungen, je nach deinen Erfahrungen und Wünschen. Im Grunde sind alles Lernschritte, die sich deine Seele wünscht.)

affirmationen fürs loslassen.

Heute geht es nicht ums Putzen oder Abnehmen, sondern ums Loslassen überholter Glaubenssätze, Überzeugungen, Verurteilungen etc.

Bitte lies die Affirmationen so oft du möchtest. Du kannst dir auch eine Formulierung als **»positiven Glaubenssatz des Tages«** aufschreiben und ihn immer wieder lesen bzw. laut aussprechen. Noch wirksamer ist es, dabei tief ein- und auszuatmen. Konzentriere dich beim Ausatmen darauf alles loszulassen, was gehen möchte.

Stelle dir einfach vor, dass die losgelassene Energie über deine Füße in die Erde abfließt und dort transformiert wird. Oder übergib sie den Engeln, die

Stefanie Marquetant: Let it be. was und wie du loslassen kannst.

jederzeit zu deiner Unterstützung bereit stehen, in diesem Fall sind es besonders die Erzengel Chamuel & Jophiel.

- *Heute lasse ich alles los, was mir nicht mehr nützt.*
- *Ich lasse los & entspanne mich mit jedem Atemzug mehr & mehr in mein Sein.*
- *Ich lasse alle meine Erwartungen los.*
- *Ich akzeptiere die Menschen & die Umstände in meinem Leben so, wie sie sind. Ich lasse sie sein, wie sie sind.*
- *Ich lasse heute meine Neigung los, mich selbst zu kritisieren. Ich liebe & akzeptiere mich so, wie ich bin.*
- *Ich lasse alle Verurteilungen los.*
- *Ich lasse jetzt jeglichen Druck los.*
- *Ich lasse jetzt jeglichen Ärger, Sorgen und Anspannung einfach abfließen in die Erde.*
- *Mit jedem Atemzug entspanne ich mich noch mehr.*
- *Ich erlaube mir mein Leben in Freiheit, Freude & Liebe.*
- *Ich lade jetzt die Veränderungen in mein Leben ein, die zu meinem höchsten Wohle sind.*
- *Ich bin frei, mein Leben so zu leben, wie es mir gut tut.*
- *Alles ist gut so, wie es ist.*

Stefanie Marquetant: Let it be. was und wie du loslassen kannst.

- *Alles in meinem Leben ordnet sich nach einem vollkommenen Rhythmus der Liebe.*
- *Ich bin immer sicher, geschützt & geliebt.*

Und hier hast du als Zugabe auch noch die Audio-Datei, die du anhören & gerne teilen kannst: <https://soundcloud.com/stefaniemarquetant>

Frei & offen für Neues.

Meine wunderbare Blogger-Kollegin (mit einem ebenfalls geflügelten Herz-Logo) [Manuela Csikor von Herzcoaching.jetzt](#) hat mich mit ihrer Einladung zur [Blogparade »Loslassen«](#) inspiriert mich noch intensiver mit dem Thema zu beschäftigen. Und fast zeitgleich veranstaltet [Johanna Maria Uetz \(die-kraft-in-dir.de\)](#) eine zweite Blogparade, die sich mit dem Loslassen beschäftigt! Danke, euch beiden, liebe Manuela & und liebe Johanna! <3

Was passiert, wenn du losgelassen hast? Nun, dann bist du frei & offen für Neues. Das ist deine Einladung ans Universum dir Wunder & Synchronizitäten zu senden, die in dein Leben kommen möchten.

Wenn du loslässt, bist du frei für Neues.

Und wenn du losgelassen hast, bist du im Frieden & im Vertrauen, in der Liebe & in Balance, in Fülle & Erfüllung. Gut, das ist ein großes Ziel und wie so oft ist deine Entwicklung bzw. der Weg das eigentliche Ziel :)

Also beginne gleich heute damit loszulassen!

Gutes Gelingen, viel Spaß & hab einen wunder-vollen Tag,

Stefanie Marquetant: Let it be. was und wie du loslassen kannst.

alles Liebe, Stephanie

Moment! Wie kommen die Beatles da ins Spiel? Hör dir gerne »Let it be« an, ich finde den Song einfach schön und (ja, ich weiß, dass es diverse Meinungen über die Bedeutung bzw. Übersetzung des Textes und auch darüber gibt, wer mit »Mutter Mary« gemeint ist) nicht umsonst kam die Titelzeile beim Meditieren zu mir, oder?!?

*»When I find myself in times of trouble | Mother Mary comes to me | Speaking words of wisdom | Let it be
And in my hour of darkness | She is standing right in front of me | Speaking words of wisdom | Let it be
Let it be, let it be | (Ooh) | A-let it be, let it be | (Ooh-ooh) | Whisper words of wisdom | (Ooh-ooh) | Let it be | (Ooh ooh-ooh-ooh)
And when the broken-hearted people | Living in the world agree | There will be an answer | Let it be
For though they may be parted | There is still a chance that they will see | There will be an answer | Let it be
And when the night is cloudy | There is still a light that shines on me | Shine until tomorrow | Let it be
I wake up to the sound of music | Mother Mary comes to me | Speaking words of wisdom | Let it be-e
Yeah, let it be, let it be | Let it be, yeah, let it be | Oh, there will be an answer | Let it be-e«*

Das Original findest Du hier: <http://stefaniemarquetant.com/let-it-be>

Stefanie Marquetant: Let it be. was und wie du loslassen kannst.



Stefanie Marquetant

...unterstützt dich mit Seelenbildern, energetischen LOGOdeluxe & EngelCoaching dabei deine Berufung zu finden, dein Potenzial zu entfalten für dein sinn-erfülltes Leben & Business.

<http://www.stefaniemarquetant.com>

24 Christiane Mohr: Loslassen, akzeptieren und dankbar sein

Gestern stieß ich auf einen Blog, in dem einige Methoden vorgestellt wurden, mit denen man alte Muster, Glaubenssätze, Verletzungen und unerwünschte Gefühle loslassen kann. Die Autorin rief zu einer Blogparade zum Thema Loslassen auf, und ich fühlte mich spontan angesprochen. Denn das Thema Loslassen begleitet mich seit vielen Jahren sehr intensiv. Nicht nur in meiner Ausbildung zur THEKI® Lehrerin, sondern auch ganz privat...

Mein erster Impuls war, über die Zeit des Abschiednehmens zu schreiben, die ich vor vier Jahren erlebte, als mein Vater an Krebs erkrankte und dann 18 Monate nach der Diagnose starb. Denn gibt es etwas Finaleres, als einen geliebten Menschen in den Tod zu entlassen? Hier ist Loslassen auf einem für uns ungewöhnlich schmerzhaften Niveau verlangt. Und viele Menschen tun sich damit schwer. Ich glaube, es ist ein Prozess, den wir durchlaufen müssen, um das Gute hinter dem Schmerz zu sehen. Und manchmal haben wir leider nicht genügend Zeit, um diesen Prozess zu durchlaufen, bevor wir uns verabschieden müssen, oder der Tod tritt so unerwartet und unvermittelt ein, dass uns diese Chance genommen wird...

Deshalb ist dieser Artikel meinen wunderbaren Vater gewidmet, der mir – gemeinsam mit meiner Mutter – einen großartigen Start in dieses Leben ermöglicht hat. Danke Papa!

Ich würde lügen, würde ich sagen, dass ich all diese Erkenntnisse vor vier Jahren schon so hätte formulieren können. Mir hat meine THEKI-Ausbildung sehr geholfen, da sich dadurch bereits meine Sicht auf das Leben – und auch auf das, was jenseits dieses Lebens liegt – verändert hatte. Wo ich früher aufgrund dessen, was ich als Kind aus meinem Umfeld aufgenommen hatte, wohl eher von einer gewissen Endgültigkeit, und auch von so etwas wie Schicksal ausgegangen wäre, und vielleicht auch dem Schmerz mehr Raum gegeben hätte, sah ich so die Entscheidung der Seele meines Vaters. Wie dieses Leben hatte gestaltet sein sollen, und auch, wie es zu Ende gehen sollte.

In der Rückschau erkenne ich, dass – obwohl es eine schmerzhaft Zeit war – auch eine ungewöhnliche Schönheit vorhanden war – auf eine ganz eigene

Christiane Mohr: Loslassen, akzeptieren und dankbar sein

und unerklärliche Weise. Auch einzigartig, eben so einzigartig, wie die Beziehung zwischen zwei Menschen ist, und so hat jedes Mitglied meiner Familie diese Zeit anders erlebt.

Ich konnte meinem Vater etwas zurückgeben, wo vorher immer er derjenige war, der gegeben hatte. Denn ich hatte das Glück, immer unterstützt zu werden und stets eine offene Tür zu Hause vorzufinden, auch wenn meine Entscheidungen aus Sicht meiner Eltern nicht richtig waren – und egal, wie erwachsen ich schon war. Nie hörte ich „Du musst jetzt auf eigenen Beinen stehen“, auch wenn mir das sehr wichtig war, aber wenn es hart auf hart kam, wusste ich, dass meine Eltern für mich da wären. Und dafür bin ich unendlich dankbar. Und so war es zuerst unvorstellbar, dass dieser Fels in der Brandung, das Familienoberhaupt (ja, ich komme noch aus einer Generation, wo der Mann die Familie ernährte) auf einmal nicht mehr da sein sollte...

Wir brauchten ziemlich lange, bis wir uns als Familie darauf eingestellt hatten, dass es unser bisheriges Leben nicht mehr gab – und nie mehr geben würde. Dies allein war der erste Schritt des Loslassens. Auch hier war ganz klar, dass wir diesen Schritt nicht gleichzeitig und gemeinsam gingen, jeder musste ihn für sich allein bewältigen, denn letztlich ist es nur der innere Takt, der diesen Vorgang bestimmt. Und ich bin überzeugt, dass unsere Seele weiß, wie schnell wir diesen Weg gehen können. Ohne uns zu überfordern. Denn an der Hoffnung festzuhalten, dass doch alles wieder so werden könnte wie früher, dass alles wieder in Ordnung kommt, gibt uns einfach ein bisschen mehr Zeit uns an die Situation zu gewöhnen.

Und so wandelte sich das Familiensystem. Auf einmal fand ich mich in einer Position wieder, die ich nie für mich in Anspruch genommen hätte, als Organisator, als Berater, als Vermittler, als Vertraute... Die Gespräche, die wir führten waren so weit von dem entfernt, was sonst unsere Gespräche bestimmte, und oftmals gab es auch nichts zu sagen. Ich habe so viel mehr über meinen Vater, seine Gefühle und Gedanken erfahren, als in all den Jahren davor – gerade in den letzten Wochen vor seinem Tod. Und ich habe viel über seine Familie – und damit meine Wurzeln – erfahren, was ich noch nicht wusste, denn als ich geboren wurde, lebte nur noch die Mutter meiner Mutter, so ist mein Wissen über meine Großeltern sehr beschränkt gewesen.

Ich kann mich erinnern, wie schwer es mir zuerst fiel, ihn darum zu bitten, mir von meinen Großeltern zu erzählen – war es doch irgendwie ein Signal an

Christiane Mohr: Loslassen, akzeptieren und dankbar sein

ihn, dass ich nicht glaubte, dass er doch überleben könnte. Ich haderte ein paar Wochen mit mir, bis plötzlich der Impuls so stark wurde, dass ich meine Fragen stellte. Den Zweifel loszulassen, ob ich ihm mit meinen Fragen den Lebenswillen oder die Hoffnung nehme, war für mich in diesem Prozess eine der schwierigsten Aufgaben. Doch es zeigte sich, dass ein Mensch, der stirbt, dies ohnehin spürt – der äußere Einfluss scheint da nur noch wenig auszumachen...

Wir haben diese letzten Wochen noch Dinge getan, die meinem Vater wichtig waren. Zwei Wochen vor seinem Tod haben wir mit ihm einen Ausflug an den Bodensee gemacht, von Augsburg doch auch fast zwei Stunden, weil er einen Besuch bei einem Geschäftsfreund machen wollte, dem er vor vielen Jahren geholfen hatte, als dessen Welt zusammenzubrechen droht, und dem er diesen Besuch jahrelang versprochen hatte. Er konnte kaum gehen an diesem Tag, mein Bruder musste ihn stützen. Meine Mutter fand, das sei zu anstrengend für ihn, ich erinnere mich, dass wir eine Diskussion darum führten, ob wir fahren oder nicht. Sie wollte ihn um jeden Preis beschützen, und ich versuchte ihr klar zu machen, dass dies eine Illusion sei, dass es darum gehe, die verbleibende Zeit auszuschöpfen und miteinander zu genießen... Damals merkte ich wie weit ich den Pfad des Loslassens schon beschritten hatte.

Heute in der Rückschau erinnere ich mich, an meinen lachenden Vater, an den dankbaren Geschäftsfreund, der sich so sehr über unseren Besuch freute, an ein Mittagessen mit Blick auf den Bodensee, bei dem mein Vater tatsächlich zu genießen schien, was er aß, und daran, dass wir miteinander einen wunderbaren, sonnigen Tag am Bodensee verlebt haben. Wäre es schöner gewesen, wenn wir dies in Gesundheit hätten tun können? Ohne Zweifel – aber es ist, was es ist... Ich denke aber, für meinen Vater hat es einen Unterschied gemacht, er wollte den Tagen, die ihm blieben, mehr Leben geben... Und genau das haben wir an diesem Tag getan!

Und dann ging es sehr schnell, jeden Tag hieß es von etwas anderem Abschied zu nehmen – das war sicherlich eine der schwierigsten Phasen. In dieser Zeit „überlebten“ wir einfach, bis zu dem Punkt, an dem mein Vater starb. Auf einmal kehrte sehr viel Ruhe ein. Es war klar, dass nichts mehr zu tun, nichts mehr zu sagen, nichts mehr zu erledigen war...

Christiane Mohr: Loslassen, akzeptieren und dankbar sein

Ich glaube, dass der Schmerz einen geliebten Menschen zu verlieren, immer einzigartig ist. Er verändert das ganze Leben. Ich kann mir auch vorstellen, dass der Abschiedsprozess den Blick auf einen Menschen, auf eine Beziehung komplett verändern kann... Natürlich ist das bei den eigenen Eltern, beim Partner oder den eigenen Kindern etwas anderes als bei einem Freund, aber der Weg ist immer derselbe. Akzeptanz und Loslassen... in Dankbarkeit für eine Begegnung.

Ich bin ein großer StarTrek-Fan und kann mir die Episoden wieder zu wieder anschauen. Es gibt eine Episode, in der ein Besatzungsmitglied ums Leben kommt. Nach der Trauerzeremonie geht der Androide Data, der versucht, das menschliche Wesen zu erforschen, auf den Captain zu und fragt ihn, ob er etwas falsch verstanden hätte. Er würde nicht daran denken, wie schrecklich es für Tasha sei, umgekommen zu sein, sondern nur daran, wie sehr er sie vermissen würde. Und der Captain antwortet: „Nein, Sie haben es genau richtig verstanden.“

Es mag nur ein simpler Dialog in einer Fernsehserie sein, aber er bringt das menschliche Wesen auf den Punkt: Bei der Trauer geht es in erster Linie um uns, um den Verlust, den wir erlitten haben. Wir mögen Mitgefühl haben, mitleiden während der Phase der Erkrankung, aber letztendlich geht es um uns. Und in dem Moment, in dem wir dieses Gefühl loslassen, den anderen nie mehr zu sehen, und es ersetzen durch Dankbarkeit, dass wir diesen Menschen kennenlernen durften, tun wir uns selbst den größten Gefallen.

Sei die Dankbarkeit mit Euch!
Herzlichst, Ihre Christiane Mohr

Das Original findest Du hier: <http://www.christianemohr.de/loslassen/>

Christiane Mohr: Loslassen, akzeptieren und dankbar sein



Christiane Mohr

Ihr Fokus ist die ganzheitliche Gesundheit der Menschen, deren Leben sie mit ihren Gedanken, Texten und Produkten bereichern darf. Sie ist Autorin, Coach und Begründerin des LifestyleTransformer Systems – eines Systems zur grundlegenden Änderung des Lebensstils für ein leistungsfähigeres und glücklicheres Leben – und das mit Spaß und Leichtigkeit.

<http://www.christianemohr.de>

25 Manuela Csikor: Den Rucksack leeren – Loslassen auf energetischer Ebene

Aha... Auf energetischer Ebene loslassen. Was soll denn das sein?

Wenn Du Lust hast auf eine etwas ANDERE LOSLASS-Übung... um danach FREIER zu SEIN, dann probier's mal aus! Diese Übung ist Teil der Herzcoaching-"Mach's ANDERS!"-Challenge, einer kostenlosen E-Mail-Gemeinschaftsaktion, an der über 380 Menschen teilgenommen haben. Drei Wochen lang erhielten die Teilnehmer in der Früh eine Email mit einer Aufgabe, einem Impuls für den Tag. Ganz nach dem Motto:

Loslassen. Anders machen. Frei sein.

So ist mein Beitrag eine Übung, die Du immer wieder mal machen kannst (das mache ich auch!), um Deinen Rucksack nicht allzu schwer werden zu lassen...

Nimm Dir dazu 5 – 10 Minuten wirklich ungestörte Zeit und spüre mal in Dich hinein. Mit der Frage:

Was trage ich alles, das überhaupt gar nicht meins ist?

Welche Päckchen trage ich für meine Mutter, meinen Vater, meine Geschwister, meinen Partner, meinen Ex, ...?

Schau in Deinen Rucksack mutig und beherzt hinein und nimm wahr, was dort alles ist.

Da kann schon ein ziemlich großer Haufen zusammenkommen, der Dich - eigentlich - gar nichts angeht. Aber wie so viele Menschen gehörs ja vielleicht auch Du zu denjenigen, die die Last der gefühlt gesamten Welt auf sich genommen haben. Weil sie sich immer für alle und alles verantwortlich fühlen und helfen wollen und und und. Erwischt?

Das geht schon eine gute Zeit lang gut so. Aber nicht für alle Zeit.

Dann ist der Moment gekommen, folgendes zu tun:

GIB DIE PÄCKCHEN ZURÜCK! Und zwar JETZT gleich!

Schließe Deine Augen und stell Dir den wahren Besitzer der Päckchen vor. Wie er/sie vor Dir steht. (Mache diese Übung immer jeweils für eine Person - wenn Du für mehrere den Packesel spielst)

Sieh den Haufen Päckchen bei Dir liegen.

Geh nun in Dein Herz und sprich von Seele zu Seele:

"Liebe Mama / lieber Papa / lieber.... Ich habe diese Päckchen für Dich getragen. Nun gebe ich sie Dir wieder zurück – denn Du bist stark genug, sie selbst zu tragen."

Stell Dir vor, wie Du die Päckchen zurückgibst.

Und nimm wahr, wie Du Dich gleich leichter fühlst.

Hinweis: Manchmal kann es sein, dass der rechtmäßige Besitzer die Päckchen gar nicht nehmen will. Sei dann hartnäckig und bestehe darauf. Und manchmal glaubst Du, dass der andere es ja gar nicht schaffen kann, weil er/sie zu schwach ist (ja, auch das kenne ich...) Vertraue! Es ist besser für Euch beide, wenn jeder seine Aufgaben selbst erledigt!

Das ist eine sehr befreiende Übung, die ich immer mal wieder in meinen [Herzcoachings](#) machen MUSS mit meinen Kunden. ;-) Und das geht oft nicht ohne Tränen. Also WENN Du diese Übung machst, lass sie laufen...

Mach's GUT!

Deine Manuela

P.S. Diese Übung ist nicht Ohne, vielleicht fällt es Dir leicht, vielleicht aber auch schwer. Ich unterstütze Dich auch sehr gerne dabei! Denn Du muss nicht alles alleine machen. Und nicht alles für ewig tragen.

Gönn Dir ein Herzcoaching – und gib Deinem Herzen die Flügel zurück!

Manuela Csikor: Den Rucksack leeren – Loslassen auf energetischer Ebene



Manuela Csikor

...unterstützt mit ihrem Herzcoaching Frauen dabei, endlich die Mauern aus alten Verletzungen um ihr Herz und die Fesseln einschränkender Überzeugungen aufzuspüren und aufzulösen. Bei ihr kann frau den Ballast loswerden, der ihr Herz und ihre Seele belastet.

www.herzcoaching.jetzt

**Vielen herzlichen Dank an ALLE Blogger-Kollegen,
die mitgemacht haben!**

Inhaltsverzeichnis

0 Inhaltsverzeichnis.....	5
1 Birgit Terletzki: Loslassen ist der Schlüssel zu mehr Gesundheit und Gelassenheit.....	8
2 Nicole Zöbl: Loslassen.....	12
3 Antje Lohrer: Loslassen von Dingen ist leichter als man denkt.....	16
4 Elke Dola: 13 Fragen bevor Sie loslassen.....	19
5 Anja Kirchner: 3 Dinge, die nicht Teil des Businessplans sind aber essenziell	26
6 Eva Peters: 6 Kreativblocker dürfen in Rente gehen	37
7 Stefanie Ochs: Loslassen.....	40
8 Barbara Schönfeld: Loslassen von Erwartungen	45
9 Sybille Johann: Wie du von Teebeuteln das Loslassen lernen kannst.....	52
10 Martje Kleinhans: Loslassen: so schwer und doch so einfach – 3 Möglichkeiten	56
11 Ivana Drobek: Loslassen 2.0.....	62
12 Marie Gräff: Wie die kleine Möwe das Loslassen lernte.....	66
13 Diana Rollke: Warum du nur durch inneres Loslassen endlich abnehmen kannst.....	72
14 Sissi Haupt: Loslassen können aber wie?.....	76
15 Kendra Gettel: Loslassen bedeutet gewinnen, nicht verlieren.....	80
16 Frank Ohlsen: Lass los und du hast beide Hände frei.....	84
17 Ela von Immertreu: #Blogparade Loslassen.....	90
18 Sabine Siessmayr: Loslassen für mehr Selbstbewusstsein.....	91
19 S A M – Simone Anja Melzer: Los, lass es.....	96
20 Stephanie Mertens: Loslassen	99
21 Dunja Herrmann: Angstbefreit durch Loslassen: Der Körper regelt das!....	103
22 Bettina Ramm: Loslassen schafft Platz für Neues – auch bei Websites.....	106
23 Stefanie Marquetant: Let it be. was und wie du loslassen kannst.....	112
24 Christiane Mohr: Loslassen, akzeptieren und dankbar sein	118
25 Manuela Csikor: Den Rucksack leeren – Loslassen auf energetischer Ebene	123