

# LASS LOS UND FREU DICH!

LOSLASSEN SCHAFFT RAUM FÜR DAS LEBEN!

# LASS LOS UND FREU DICH!

LOSLASSEN SCHAFFT RAUM FÜR DAS LEBEN!

**LOSLASSEN - IST DER EINFACHSTE WEG  
SEIN ZIEL ZU ERREICHEN!**

Der Gegenspieler ist natürlich FESTHALTEN!

LEBEN heißt: ALLES FLIEßT!

PANTA REI = ALLES FLIEßT, das wussten schon die alten Griechen.

Deshalb ist es so wichtig, das Prinzip des Loslassens zu verstehen. Das Leben möchte sich entfalten, doch wenn wir bestehende Zustände festhalten, ist der natürliche Fluss des Lebens unterbrochen.

Die Folge: Es stirbt ab!

Stell Dir einfach vor:

Du stehst vor einem Bach. Dieser ist mit den anderen Bächen und Flüssen verbunden, der Austausch zwischen den verschiedenen Läufen findet stetig statt. Nun kommt ein riesiger Bautrupp und will einen Teil dieses Landes bearbeiten. Deshalb wird der Zufluss zugeschüttet. Der Teil des Baches vor dem Du stehst, ist nun von den anderen abgeschnitten. Es kommt zum Stillstand.

KAPITEL

14

Deiner

Bewusstseins.

Bildungs.

Reise

Stillstand bedeutet Rückgang. Du erkennst es daran, dass das Wasser langsam grün wird. Das abgestorbene Material kann nicht mehr abtransportiert werden. Das Wasser fängt langsam an zu verlanden. Würdest Du lange genug davor stehen bleiben, käme der Tag an dem du keinen Bach mehr erkennen würdest. Nur der moorige Untergrund lässt darauf schließen, dass hier mal Wasser stand. Die andere Variante wäre natürlich, das Wasser verdunstet und der Flusslauf versandet. Was auch immer, den Bach gibt es nicht mehr.

Die Ursache: Das Wasser wurde eingeschlossen, festgehalten. Der natürliche Fluss des Lebens unterbrochen. Das führt zum Absterben. Denn eins ist im Leben sicher: Alles will fließen!

Wenn Du nun irgendwelche Zustände, Menschen oder Situationen festhältst, kann das Leben sich nicht mehr durch dich entfalten.

Ein Beispiel:

Du bist Unternehmer und hast ein Produkt, das sich super verkauft. Du freust dich und alles ist gut. Dann verändert sich der Trend auf dem Markt. Du hältst aber an dem alten Produkt fest. Der Tag kommt, wo das Produkt immer noch super ist, aber nicht mehr erwünscht ist am Markt. Die Folge: Du bleibst auf den Produktionskosten sitzen, dein Betrieb muss schließen und Du stehst vor dem Ruin. Hier hast Du festgehalten!!!!

Die andere Möglichkeit:

Du bist immer noch Unternehmer mit einem Produkt. Siehst aber den Trendwechsel. Reagierst sofort auf die Veränderung und bietest dem Trend entsprechend ein neues Produkt mit gleicher Qualität an. Der Markt nimmt das neue Produkt an, es verkauft sich gut, dein Betrieb wächst und zufriedene Kunden sind das Ergebnis. Hier hast Du losgelassen!!!!

Der riesige Unterschied:

- Einmal willst Du keine Veränderung und bleibst da wo Du vorher warst. Die Widerstände wachsen.
- Das andere Mal hast Du Dich auf den Wandel eingelassen, keine Widerstände aufgebaut. Losgelassen!

Also: Wenn Du loslassen kannst, bist Du im Einklang mit dem Leben. Das Ergebnis wird immer gut sein!

Wie das Loslassen genau geht erkläre ich Dir jetzt!

## SCHRITT 1

**ERKENNE UND BENENNE DAS PROBLEM!**

Ich führe Dich anhand eines Beispiels durch den Prozess.

Klara - 35 Jahre- Verkäuferin- macht ihren Job ohne Freude – würde am liebsten alles hinschmeißen- verliert täglich mehr Energie- hat immer

öfter depressive Zustände- braucht das Geld, um das Leben zu finanzieren-sieht keinen Ausweg mehr

Klara kommt zu mir in die Praxis.

Auf meine Frage „ Was willst Du erreichen?“ antwortet sie: „Ich will einfach nur glücklich sein!“

Die zweite Frage, die ich ihr dann stelle ist: Und was brauchst Du zum Glücklich sein?“ Daraufhin kommt das große Schweigen! So, wie bei vielen anderen Klienten auch.

Genau hier beginnt bei den meisten Menschen schon das Problem!

Also:

Bevor ich etwas loslassen kann, muss ich natürlich erst einmal wissen.

- Worum geht es?
- Wo stehe ich?
- Was hält mich davon ab glücklich zu sein?
- Was halte ich fest?
- Wo will ich hin?

Am Beispiel Klara:

- Sie will glücklich sein, also im Umkehrschluss sie ist unglücklich!
- In einem Job, der keine Freude macht!
- Das Gefühl keine andere Wahl zu haben! Sieht keinen Ausweg!
- Den Job bzw. das Gefühl keine andere Wahl zu haben!
- Alles hinschmeißen! Wirklich!?

Das ist die nahe liegende Interpretation.

In Wirklichkeit lebt Klara in einem festgefahrenen Zustand. Eigentlich wollte sie gerne mit Tieren arbeiten. Das hätte sie liebend gerne gemacht. Die Lebensumstände haben sie aber in eine Ausbildung zur Verkäuferin geführt. Das war der Wunsch ihrer Eltern. Die Folge:

Klara erfüllt die Erwartungen ihrer Eltern. Tut das, wovon sie glaubt, dass das ihre Aufgabe ist. Nämlich die Wünsche der Eltern zu respektieren. Zudem hat sie Angst zu scheitern, wenn sie das macht, was sie eigentlich will. Wofür ihr Herz schlägt. Das bedeutet, sie lebt ihre Bestimmung nicht. Ihr Herzenswunsch hat keinen Raum gefunden, indem er sich entfalten konnte. Sie hält fest an destruktiven Zuständen. Und das kann sicher nicht glücklich machen.

## SCHRITT 2

### BEURTEILE UND VERURTEILE DEN IST-ZUSTAND NICHT!

Der zweite Schritt das Problem zu beheben ist, den IST-Zustand nicht zu verurteilen oder zu beurteilen.

„Es ist, wie es ist!“ sagt die Liebe

Das was IST, kann ich nicht mehr ändern. Viele Menschen regen sich über den IST Zustand auf, das ist völlig unnötig, denn damit verändert man gar nichts. Das einzige Ergebnis, das negative Gefühl wird noch verstärkt. Es mutiert zum Monster, das daran schuld ist, dass man gerade unglücklich ist. Schluss damit!!! Das hilft überhaupt nicht!

Besser ist:

Okay, ich stehe in einer Situation, die mich unglücklich macht. Ist so!

Ohne das es Dir das an dieser Stelle schon bewusst ist, beginnt der Veränderungsprozess.

- Du hast das Problem erkannt
- Du verurteilst oder beurteilst es nicht!

# SCHRITT 3

## ICH AKZEPTIERE DEN IST-ZUSTAND!

Der IST-Zustand:

- Ich stehe in einem Job, der mich unglücklich macht.

Das ist so und das darf so sein!

Dieser Satz ist für viele eine Herausforderung. Warum? Weil die meisten, an dieser Stelle das Kämpfen beginnen. Sie kämpfen gegen den IST-Zustand und weigern sich die Situation zu akzeptieren. Sätze wie,

Warum habe ich mich nur dafür entschieden?! Ich habe so viele Jahre meines Lebens vergeudet. Hätte ich mich nur gegen meine Eltern entschieden! Meine Eltern sind schuld, weil sie das von mir erwartet haben! Und vieles mehr.....

Du merkst sicherlich, gute Gefühle werden dadurch ganz sicher nicht erschaffen. Im Gegenteil, du fühlst Dich schlecht. Verurteilst Dich, für dein so sein. Überträgst die Schuld auf deine Eltern. Übernimmst nicht die Verantwortung für das Problem, aber überlege: Es ist dein Problem und es ist Deine Aufgabe es zu lösen. Klagen hilft da wenig ;) Deshalb:

Akzeptiere den IST-Zustand. Mehr ist nicht nötig!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!



## SCHRITT 4

### TREFFE EINE NEUE WAHL

So! Nachdem, Klara nun den IST-Zustand angenommen hat – ohne Urteil, ist sie in der Lage neue Entscheidungen zu treffen. Hier gibt es verschiedene Möglichkeiten:

Variante 1:

Sie söhnt sich mit dem Job der Verkäuferin aus – sieht die guten Seiten dieser Arbeit – nimmt den Wunsch mit Tieren zu arbeiten, mit in die Freizeit. Das könnte ein guter Ausgleich sein.

Variante 2:

Klara sucht sich einen neuen Job. Zum Beispiel in einer Zoohandlung. Hier könnte sie ihre Ausbildung und die Arbeit mit Tieren verbinden. Sie lässt sich Zeit für den Wechsel und vertraut darauf, dass das richtige Angebot kommt.

Variante 3:

Klara ordnet sich nochmal neu. Spürt, wo in diesem Moment ihr Herzenswunsch ist. Es könnte ja sein, dass heute etwas ganz anderes wichtig geworden ist. Sie hört auf ihr Herz und verfolgt den Wunsch. Täglich geht sie Stück für Stück auf ihr Ziel zu.

Ganz egal, was Klara wählt. Sie hat ihr Problem erkannt, analysiert es und wählt neu. Wichtig ist, dass sie die eingefahrene Situation verlässt. Bewegung in das bestehende Problem bringt, damit der Fluss des Lebens sich wieder frei entfalten kann.

## SCHRITT 5

### NEUE WEGE GEHEN!

Dies ist auch ein wichtiger Aspekt, denn Erkenntnis ohne Handlung bringt gar nichts.

Wenn Klara zwar das Problem erkannt hat, neue Wege gefunden hat, aber nicht ins Handeln kommt, werden keine neuen Ergebnisse kommen.

Ganz egal, für was sie sich entscheidet, sie muss es umsetzen. Eventuell braucht sie dafür MUT oder MEHR SELBSTVERTRAUEN, das ist kein Problem. Wenn sie es wirklich will und ins Handeln kommt, schafft sie es auch. Wenn sich nichts verändert, dann alleine dadurch, dass sie es nicht wirklich will.

An dieser Stelle braucht man manchmal viel Mut zur Selbstehrlichkeit. Dazu ein anderes Mal mehr!

## **Erinnere Dich:**

**Schritt 1 – Erkenne und benenne das Problem!**

**Schritt 2 – Verurteile oder beurteile es nicht!**

**Schritt 3 – Akzeptiere das was IST!**

**Schritt 4 – Treffe eine neue Wahl!**

**Schritt 5 – Gehe den neuen Weg!**

Das gehört alle zum Prozess des Loslassens!

Viele haben Angst vor dem Loslassen, doch wie Du siehst - du verlierst nichts. Du kannst dabei nur gewinnen.

In diesem Sinne „ Lass los und sei glücklich mit dem was du tust!“

Deine Sabine