



Health Wealth Club
Die Perlen der Lebensqualität

„Wenn Du etwas bewegen willst, fange bei Dir an“

Loslassen

Wie oft wolltest du dich schon von etwas trennen und hast es nicht geschafft? Altlasten und Routinen sind in unserem Leben häufig so festgefahren, dass wir uns nur schwer von ihnen trennen können. Doch die Lösung ist wirklich einfach. Veränderung ist Leben. Denn wenn du etwas so tust, wie du es immer getan hast, erzielst du logischerweise auch die Ergebnisse, die du schon immer erzielt hast. Sind deine Ergebnisse gut, mach weiter so. Sind die Ergebnisse nicht so, wie du sie dir wünschst, dann verändere etwas.

Einer der ersten und wichtigsten Schritte in der Veränderung ist das Loslassen von alten Mustern. Nur wenn du loslässt, bekommst du etwas Neues.

Nur wenn du ausatmest, kannst du auch wieder einatmen.

Wenn du den Prozess des Loslassens so routiniert beherrschst, kommst du der Leichtigkeit des Seins immer näher und näher und näher.

Das Beste am Prozess des Loslassens, wir hören auf, uns in etwas zu verbeißen.

Hast du schon mal einen Hund beobachtet, der sich in einen Stock verbissen hat? Sein Herrchen redet auf ihn ein und sagt immer wieder aus, lass los. Der Hund trennt sich aber nicht oder vielleicht nur zögerlich von seinem Stock.

In diesem Fall handelt es sich um ein Spiel zwischen Hund und Herrchen. Wenn Menschen sich an etwas festbeißen, ist es meistens kein Spiel, sondern bitterer Ernst. Denn wenn du an etwas festhältst oder in einer Situation verharrst, die deiner seelischen oder körperlichen Gesundheit schadet oder dich daran hindert, deine Fähigkeiten voll auszuschöpfen, dann wird ein solcher Zustand zur Bedrohung für dich. In welchen Bereichen könntest du denn verharren?

Ich möchte dir einfach mal den einen oder anderen Bereich als Möglichkeit geben.

Vielleicht fallen dir durch diese Anregungen Bereiche in deinem Leben auf, in denen du nicht loslassen kannst. Viele Menschen hängen zum Beispiel fest in der Trauer um einen verstorbenen Menschen oder in der Verzweiflung wegen einem Partner der sie verlassen hat. Einige hängen fest in Schuldgefühlen, zum Beispiel wegen einem Fehler den sie sich vorwerfen. Einige hängen fest in einem unbefriedigenden Arbeitsplatz, der sie über oder unterfordert beziehungsweise ihre einzigartigen Fähigkeiten gar nicht fördert. Viele hängen auch fest in den Gefühlen des

VerletztSeins, wenn sie einem anderen Menschen vorwerfen, ihm etwas angetan zu haben. Andere hängen fest in den Forderungen anderen gegenüber, die sich vielleicht einfach nicht verändern möchten. Andere wiederum hadern um ihre nicht wahrgenommenen Chancen oder darüber, dass die Welt ungerecht ist. Viele hängen fest in krankmachenden Verhaltensmustern, wie zum Beispiel die Aufopferung für andere.

Auch machen viele sich selber immer wieder klein, sie hängen fest in Suchtverhalten, in unbefriedigenden und belastenden Partnerschaften und vieles mehr. Das sind natürlich nur einige Möglichkeiten und vielleicht hast du bereits einige Punkte entdeckt, an denen du dich auch festgebissen hast. Woran erkennst du, dass du dich verbissen hast, dass du unbefriedigende Zustände nicht loslässt? Einige Symptome für Nichtloslassen können sind übermäßige Anspannungen, psychosomatische Beschwerden, Schlafstörungen, Konzentrationsstörungen und Merkfähigkeitsdefizite, Suchtverhalten, übermäßiges Gedankenkreisen, Panikattacken, Depressionen und auch Selbstablehnung. Nachdem du jetzt weißt, mit welchen Einschränkungen dieses Festhalten einhergeht, interessiert dich sicher, was genau du durch Loslassen erreichen kannst. Zuerst einmal die gute Information.

Alles was du loslässt, wird sowieso irgendwie in deinem Leben bleiben.

Wenn du einen Zustand oder eine Sache loslässt, bleibt dir die bisher gemachte Erfahrung selbstverständlich erhalten.

Du hast also den Nutzen aus dem bisherigen Zustand oder der Sache auf jeden Fall als bleibende Erinnerung oder Fähigkeit gewonnen.

Ein Beispiel: Du lässt eine Arbeit los, die für dich belastend und einschränkend geworden ist. Die Erfahrungen und Fertigkeiten, die du im Rahmen dieser Arbeit gewonnen hast, bleiben dir aber erhalten. Hast du beispielsweise in einem handwerklichen Beruf gearbeitet, wirst du diese Fähigkeiten ja weiter besitzen, auch wenn du nicht mehr jeden Tag aktiv diesen Beruf ausübst.

Wenn du dir das vor Augen hältst, wird Loslassen sofort ein gutes Stück einfacher.

Denn in jeder Beziehung, in jedem Job, in jedem Verhaltensmuster und übrigens auch in jedem Schuldgefühl stecken eine Vielzahl von Fähigkeiten und Geschenken, die du behalten darfst. Wenn du das Gelernte in dein zukünftiges Leben integrierst, dann macht Loslassen richtig viel Sinn.

Um dir diesen Prozess einfach noch tiefer zu verdeutlichen, ein sehr lebendiges Beispiel. Stell dir eine werdende Mutter vor, die in der Schwangerschaft beschließt, dass sie das Kind nicht loslassen möchte. Nun, keine werdende Mutter würde auf diese Idee kommen, denn es ist vollkommen natürlich, dass sie das Kind körperlich loslassen muss, sprich es auf die Welt bringen muss. Nur durch diesen Prozess des Loslassens ist sie in der Lage, eine völlig neue Verbindung zu ihrem Kind aufzubauen. Und sie wird das Kind nach dem Kleinkindalter wieder loslassen und in der Pubertät noch einmal. Und wenn das Kind erwachsen wird, muss sie es noch einmal loslassen. Dieses Beispiel beschreibt den Prozess des Loslassens wirklich hervorragend.

Alles, was du heute hast, musst du sowieso loslassen und nur wenn du es loslassen kannst, bist du in der Lage, es zu behalten. Es ist wie mit dem Ein und Ausatmen. Du kannst nur von Neuem einatmen, wenn du vorher loslässt und ausatmest. Doch warum halten jetzt viele von uns so krampfhaft an Dingen, an Beziehungen oder Verhaltensmustern fest? Die Antwort ist recht einfach. Aus Gewohnheit. Gewohnheit ist auch eine andere Beschreibung für Starre. Flexibilität wäre da hilfreich. Womit verbindest du den Ausdruck Starre? Wenn du jetzt das gleiche denkst wie ich, denkst du an Totenstarre. Und genau das ist die Hardcore-Beschreibung für Festbeißen. Im Loslassen trainierst du die Anpassung an ein Ereignis oder eine Situation. Wenn es an der Zeit ist auszuatmen, wirst du ausatmen. Da überlegst du nicht lange, denn wenn du zu lange überlegen würdest, würde das Überleben dann auch abrupt mit dem Tode enden. Wenn dich allerdings dein Job fertig macht und du vollkommen ausgebrannt unterwegs bist, kannst du immer noch überlegen, wie wichtig dir doch die finanzielle Sicherheit deiner Anstellung ist. Wenn du in deiner Partnerschaft schon vollkommen ausgelaugt bist und nur noch wie ein Zombie durch die Gegend wackelst, kannst du dir immer noch überlegen, wie schlimm es wohl wäre, endlich mal die Wahrheit zu sagen und die Sache zu beenden. Du siehst, in diesen Bereichen führt das lange Überleben, im Gegensatz zu Ein und Ausatmen, nicht sofort zum Tod. Es ist allerdings ein Tod auf Raten. Verzeih mir diese krasse Ausdrucksweise an dieser Stelle, doch es ist die Ausdrucksweise, die dich zum Thema Loslassen schnell dazu bringen wird, das Nachdenken einzustellen und ins Handeln zu kommen. Es gibt einen schönen Spruch, den ich dir in diesem Zusammenhang gerne näherbringen möchte.

Lieber ein Ende mit Schrecken, als ein Schrecken ohne Ende.

Sich an etwas festzubeißen, etwas festzuhalten was unbefriedigend ist, vielleicht sogar schädigend, ist meistens ein Schrecken ohne Ende. Anders ausgedrückt ein Tod auf Raten. Du kannst zum Beispiel akzeptieren, dass du einen Fehler gemacht hast oder für den Rest deines Lebens darüber nachdenken, was du alles falsch gemacht hast und was du hättest anders machen sollen. Ich habe zum Beispiel mit Mitte 20 einen tiefgreifenden geschäftlichen Fehler gemacht, indem ich mit meinem Fitness Studio eine Kooperation mit dem ansässigen Postsportverein eingegangen bin. Nach 6 Monaten habe ich mich nicht mehr wohlfühlt, da alle Vereinbarungen seitens des Vereins nicht eingehalten wurden. Im Gegenteil, ich wurde erpresst Gerätschaften und Mitgliederpotential an den Verein zum Zeitwert zu verkaufen. Ich saß plötzlich auf der Strasse. Und doch bin ich wieder aufgestanden und habe weitergemacht. Ich bin meiner Vision gefolgt und habe für die Deutsche Telekom Betriebliches Gesundheitsmanagement unterrichtet. Und heute, mit einem Abstand von mehr als 3 Jahrzehnten, war diese Erfahrung eine der wichtigsten meines Lebens.

Ich habe so unglaublich viel gelernt. Ich habe als Mensch gelernt und ich habe als Geschäftsmann gelernt. Wenn du mich zu diesem Thema reden hörst, wirst du feststellen, dass ich immer gerne die positiven Seiten meiner gezwungenen "Veränderung" hervorhebe. Und du wirst von mir auch erfahren, wer die Verantwortung für diese Missgeschick zu tragen hatte. Ich. Ganz allein ich. Ich musste meinen Lebensplan loslassen und mich neu orientieren. Und heute bin ich stolz, froh und glücklich, dass ich so arbeiten kann und darf wie ich es immer wollte. Jetzt bin ich Leiter meiner eigenen GesundSein Akademie und darf mit Experten weltweit zusammenarbeiten. Damals wurde ich quasi gezwungen loszulassen, weil ich unmöglich mit wortbrüchigen Menschen nicht zusammenarbeiten konnte.

Loslassen kann aber auch bedeuten, dass du mit Trennung, mit Tod, mit Krankheit, mit dem Älterwerden oder einem Unfall konfrontiert bist. Jede Veränderung deines bisherigen Lebens zwingt dich zum Loslassen. Und jetzt nenne mir bitte einen Tag der keine Veränderung in deinem Leben mit sich bringt. Ich hoffe, du kannst mir keinen einzigen Tag nennen. Übrigens kann Loslassen auch bedeuten, dass du dich aus einer schädlichen Situation befreist. Und jetzt kommt der entscheidende Satz.

Um loszulassen, musst du eine Entscheidung treffen.

Zum Beispiel die Entscheidung, dass das bisherige Leben nicht mehr deinen Bedürfnissen entspricht. Solange du diese Entscheidung nicht triffst, hast du keine Chance loszulassen. Ach, es gibt doch eine Chance, nämlich dann, wenn das Leben dir die Entscheidung abnimmt. Das tut allerdings meistens weh und führt im dümmsten Fall auch noch zu einem Trauma.

Der erste Schritt im effektiven Prozess des Loslassens ist es eine Entscheidung zu treffen. Jetzt fragst du dich vielleicht, was dann passiert. Es ist relativ einfach. Loslassen ist reine Kopfsache. Nach deiner Entscheidung, nach dem ersten Schritt, kommst du sofort ins Handeln. Du richtest deinen Blick von der belastenden Situation weg nach vorne. Wenn du nach hinten blickst, dann siehst du all das, was dich in diese stressige Situation gebracht hat. Es gibt immer mal wieder Situationen, bei denen wir etwas intensiver hinschauen müssen, was sie uns gebracht haben.

Mach Dir eine Liste mit zwei Spalten.

Die linke Spalte trägt den Titel, was ist negativ. Diese Spalte kannst du einfach ausfüllen, solange bis dir nichts mehr einfällt. Was ist negativ an der Situation, an der Sache, die du loslassen möchtest? Jetzt ist deine Kreativität gefragt.

Die rechte Spalte trägt nämlich den Titel, was hat sich Positives entwickelt. Jetzt schreibst du gegenüber den negativen Anteilen auf, was sie dir gebracht haben. Ein Beispiel: Du möchtest eine unbefriedigende Arbeitsstelle loslassen. Dann könnte in der linken Spalte stehen, mein Chef setzt mich massiv unter Druck und er ist ein Idiot. Dann würde in der rechten Spalte auffallen, dass du in diesem Job zum Beispiel gelernt hast, mit schwierigen Menschen umzugehen.

Das ist nur ein Beispiel und wie gesagt, lass deiner Kreativität freien Lauf.

Ein Sprichwort sagt: „Nichts ist so schlimm, dass es nicht etwas Gutes hat.“

Es gibt noch ein zweites Arbeitsblatt. Eine Gewinn- und Verlustrechnung. Auf der linken Seite schreibst du hin, was du verlierst, wenn du den Umstand, also die Person oder die Situation loslässt. Auf der rechten Seite schreibst du hin, was du gewinnst, wenn du den Umstand, die Person oder die Situation loslässt. Verlust, Gewinn. Auf dem dritten Arbeitsblatt drehst du das Ganze um. Was verlierst du, wenn du nicht loslässt? Beziehungsweise was gewinnst du, wenn du nicht loslässt? Du merkst also jetzt schon, Loslassen ist tatsächlich eine reine Kopfsache. Entscheidend hierbei ist das du dein Großhirn einschaltetest. Denn solange du unter Stress wie Existenzängsten oder Kampf und Fluchtreaktionen leidest, wirst du dich mit dem Loslassen schwertun.

Es gibt einige Schritte, die dir beim Loslassen helfen, dein Großhirn einzuschalten.

Mache dich bereit, die Vergangenheit so zu akzeptieren, wie sie ist. Was passiert ist gefällt dir vielleicht nicht. Es ist aber nun mal so gelaufen. Erkenne, dass die momentane Situation körperlichen und geistigen, vielleicht sogar seelischen Schaden anrichtet. Und vertraue darauf dass es eine passende Lösung gibt, um die Situation zu verändern. Wenn du die Entscheidung getroffen hast eine belastende Situation loszulassen, dann wird sich deine Einstellung Stück für Stück in die perfekte Richtung bewegen. Du akzeptierst das die Dinge nicht immer so laufen wie du es gerne hättest. Es ist für dich in Ordnung, so wie es ist. Du erkennst an das die Welt nicht immer gerecht ist. Und du akzeptierst das du niemals alles richtig machen kannst. Schon gar nicht für die anderen. Du verstehst das andere Menschen sich nicht immer so verhalten, wie du es dir wünschst.

Du entwickelst ein Bewusstsein dafür das du es wirklich verdient hast, dass es dir gut geht. Und du weißt das du über deine Gedanken deine Gefühle beeinflusst und steuerst. Du entscheidest dich jeden Tag aufs Neue was du denkst. Und das fühlst du dann auch. Ab jetzt denkst und fühlst du das Loslassen weder für Gutheißen noch für Kapitulieren steht. Loslassen steht einfach dafür das du akzeptierst, was jetzt im Moment ist. Und aus dieser Akzeptanz heraus erschaffst du dann den Umstand, den du dir wirklich, wirklich wünschst. Den Umstand, für den du eine Entscheidung getroffen hast. Du denkst und fühlst diesen einen Satz.

Ich bin bereit, loszulassen. Der Witz ist, du musst sowieso loslassen, ob du nun willst oder nicht. Wenn du bereit dazu bist, wird dein Leben richtig locker, richtig geschmeidig. Du wirst immer flexibler, immer leistungsfähiger. Stelle dich deiner Angst, jetzt loszulassen. Suche nach Menschen, die eine solche Situation schon einmal erfolgreich gemeistert haben und du wirst erstaunlich viele finden, die es bereits geschafft haben. Und vergiss einfach die Selbstvorwürfe.

Du hast einfach bis jetzt gebraucht und jetzt, wo es Klick gemacht hat, wirst du sofort loslassen. Übrigens, wenn du einen richtig starren Zustand lebst, also schon sehr lange nicht loslassen konntest, zögere bitte nicht dir Hilfe zu holen. Wenn du nicht mehr weißt, wie du aus einer Situation aussteigen kannst, ist professionelle Hilfe meistens sehr sinnvoll. Ein neutraler Beobachter kann dich mit geschickten Fragen sehr schnell zu einer Menge von Erkenntnissen führen. Entwickle ab jetzt eine der wichtigsten und faszinierendsten Eigenschaften, über die du verfügen kannst. Denn Leben und Loslassen ist untrennbar miteinander verbunden. Wenn du wirklich, wirklich, wirklich loslassen kannst, wirst du ganz nebenbei glücklich und erfolgreich leben. Wenn du möchtest, kannst du jetzt die Entscheidung deines Lebens treffen. Die Entscheidung loszulassen. Viel Freude beim Entdecken der absoluten Power des Loslassens.

Wie gehst Du jetzt mit diesem Hörbuch um? Ganz einfach.

Unsere Hörbücher bieten die Gelegenheit sein eigenes MINDSET zielgerichtet anzupassen.

Nachdem Du nun den Inhalt des Hörbuches kennst kannst Du entscheiden, ob du die Botschaft umsetzen willst oder nicht.

Mit der Neoos kannst Du die Kernaussagen des Hörbuches 10.000 / Stunde via Ultraschall an deine Zellen weitergeben. **Lernen** ist ja das bewusste Hören einer Information, gekoppelt an eine sehr hohe Wiederholungsrate des zu erlernenden Inhalts.

Bereits nach wenigen Tagen erkennst Du dann das Dein Verhalten zu mehr Win Win Denken und Handeln führt.

Genauso kannst DU mit Neoos in nur 3 Monate eine komplette Fremdsprache erlernen, wenn du es willst.

Ich wünsche Dir jetzt von Herzen viel Erfolg mit Deiner Entscheidung.