

## LOSLASSEN! Mach Platz für Neues!

Ein neues Bett hat erst Platz,  
wenn das alte weg ist.

Eine neue Gewohnheit, ein neues Gefühle,  
ein neues Glück, eine neue Beziehung,  
eine neue Haltung, eine neue Überzeugung,... haben erst Platz wenn... **Halt!**  
In deiner Psyche gibt es keine Gegenstände, die man weglegen kann.

Loslassen ist ein zentraler Begriff der Alltagspsychologie geworden. Das Loslassen im psychologischen Sinn geht aber doch ganz anders als im Bereich der Physik und der materiellen Dinge. Bleib dran! Du erfährst in fünf Schritten wie du gekonnt loslässt, so dass es für dich und deine Umwelt eine Bereicherung ist.

### Schritt 1

Haltungen, Gewohnheiten, Beziehungen, Überzeugungen ... sind in dir **als Teil deines Lebens** oder gar Überlebens gewachsen, entstanden. Du hast sie „erschaffen“, bewusst oder unbewusst. Daher: Werte dich und deine Schöpfungen nicht ab!!

### Schritt 2

Ja!, du darfst etwas ändern, darfst **Neues erschaffen**: Was konkret möchtest du in deinem Leben verändern, entdecken, erleben, entstehen lassen? Sei bei diesem Schritt sehr konkret. Versuche eine klare, präzise Formulierung **WAS WIE anders sein soll**.

### Schritt 3

**Was von deinen früheren „Schöpfungen“** möchtest du, „musst“ du vorher loslassen? Überlege auch hier konkret.

### Schritt 4

Und jetzt der **besondere Schritt, Trick, Prozess!** Das Alte, das du früher „erschaffen“ hast, **ist zu würdigen**. Nutze diesen oder einen ähnlichen Satz für dich: „**Ich danke für..., ich segne .... und entlasse es in Liebe.**“

Dieser Schritt ist aus folgendem Grund so wichtig: Würdest du dich GEGEN alte Gewohnheiten stemmen, würdest du GEGEN etwas ankämpfen, dann lenkst du deine Energie darauf und damit verstärkst du das, was du nicht mehr haben möchtest. (Siehe auch die Artikel: „Bist du noch immer ‚GEGEN‘ etwas? Und „Ich engagiere mich immer für...“ in der Rubrik: Download des Monats bzw. Gute Kommunikation-Konflikte vermeiden)



Doppelklick auf:

<https://youtu.be/JB8kgt9EkR>

## Schritt 5

Konzentriere dich und engagiere dich für das Neue. **Du erschaffst etwas Neues und es muss wachsen**, muss zur Gewohnheit werden.

Nutze deine Aufmerksamkeit, deine Achtsamkeit, deine Konzentration. Sei aber geduldig mit dir selbst: **Alte Gewohnheiten sind „zäh“!** Sie werden sich gelegentlich „melden“. Wenn sich das Alte wieder meldet, dann → Zurück zum Punkt 4! Bedanke dich, segne es und entlasse es liebevoll.

### **Die hilfreiche Geisteshaltung während des ganzen Prozesses:**

Halte in deinem Mind den Gedanken aufrecht: „Das ist ein weiterer Schritt, eine weitere Erfahrung, die ich in diesen Erdenleben machen möchte. Die alten Gewohnheiten, Beziehungen, Haltungen waren wichtige Teile meines Lebens. Ich wäre heute nicht die, die ich bin/ ich wäre nicht der, der ich bin, wenn ich nicht alles das erlebt hätte. Jetzt aber bedanke ich mich und will etwas Neues leben.“

Mit dieser Grundhaltung und mit diesen Schritten wirst du merken, dass das Loslassen eine Qualität bekommt, die dein Leben bereichert! Wenn du so vorgehst, wirst du noch glücklicher, noch erfüllter leben.