



Freebie

Praktik zum Loslassen

Negative Situationen, Beschwerden, die wir nie loslassen konnten, beanspruchen viele unserer Ressourcen, was unter anderem im schlimmsten Fall auch zu psychosomatischen Beschwerden führen kann.

Sie selbst haben wahrscheinlich schon mehr als einmal bemerkt, dass Ihnen, wenn Sie sich über etwas Sorgen machen, immer dieselben Gedanken im Kreis kreisen.

Tatsächlich führt dies zu einem Gefühl der Verwüstung, und wenn der Groll nicht losgelassen wird, wird dies auch das Vorwärtkommen verlangsamen, da es uns schlichtweg die Kraft raubt.

Es ist, als würde man versuchen, ein Auto zu fahren, dem der Treibstoff ausgegangen ist.

Deshalb schlage ich vor, eine kleine Übung zu machen, die Ihnen hilft, „durchs Leben zu kommen“ und loszulassen, was Ihnen Ressourcen und Kraft raubt.

Nehmen wir also ein Blatt Papier und teilen es in mehrere Spalten auf.

In der ersten Spalte schreiben Sie auf, um wen oder was (die Person, die Sie beleidigt hat, oder die unangenehme Situation, die Ihnen passiert ist) es gehen soll.

In der zweiten Spalte schreiben Sie auf:

Was passiert ist - im wahrsten Sinne des Wortes und auf den Punkt gebracht.

Die nächste Spalte beschreibt: Was Sie in diesem Moment gefühlt haben und was Sie jetzt fühlen.

Wichtiger Punkt! Identifizieren Sie bitte Ihre Gefühle, schauen Sie diese genau an.

Wenn Sie wütend sind, dann schreiben Sie es genauso auf.

Die vierte Spalte beinhaltet: Wofür Sie dieser Person/diesem Ereignis dankbar sind?

Was können Sie daraus lernen?

Schauen Sie sich diesen Punkt genauer an.

Eines meiner Lieblingszitate lautet:

„Niemand ist dein Freund, niemand ist dein Feind, aber jeder Mensch ist dein Lehrer!“

Machen Sie sich diese Situation bewusst und versuchen, daraus wertvolle Erfahrungen zu ziehen und in Ihr eigenes Wachstum zu gehen.

In die letzte Spalte sollten Sie reinschreiben, wofür Sie die freigewordene Ressource verwenden möchten.



Jetzt kommt der interessanteste Teil.

Mit hoher Wahrscheinlichkeit verspüren viele Menschen Wut, wenn sie ihre Gefühle beschreiben - und das ist normal und sogar super. Denn gerade diese Wut ist eine enorme Energie, die in die gewünschte Richtung gelenkt werden kann und dazu dienen kann, etwas wirklich Großes zu erschaffen und um Ihre Wünsche zu erfüllen.

Überlegen Sie also, was es sein könnte?

Danach können Sie Folgendes aussprechen oder ausschreiben:

„Ich lasse meinen Groll gegen diese Person/ jene Situation leicht los und gebe mir die Möglichkeit, weiterzumachen. Ich danke für diese wertvolle Erfahrung und lenke die frei gewordene Ressource auf die Verwirklichung meines Wunsches (geben Sie unbedingt an, welcher).“

Anbei erhalten Sie eine Vorlage für diese Übung



Hinweis:

Es wird empfohlen, diese Übung, bei für Sie schwierigen Lebenssituationen, mehrfach durchzuführen.

Wen/Was?	Was ist passiert?	Was habe ich in diesem Moment gefühlt?	Was fühle ich jetzt?	Was habe ich daraus gelernt? Wofür kann ich nun dankbar sein?	Wofür möchte ich die freigewordene Ressource verwenden?

„Ich lasse meinen Groll gegen diese Person/ jene Situation leicht los und gebe mir die Möglichkeit, weiterzumachen. Ich danke für diese wertvolle Erfahrung und lenke die frei gewordene Ressource auf die Verwirklichung meines Wunsches (geben Sie unbedingt an, welcher).“

Freiraum zum Niederschreiben des obigen Satzes: