



Freebie

Eine 10-Minuten-Übung zum Loslassen

Manche Situationen nehmen uns länger mit, als sie uns gut tun. Diese Übung hilft Ihnen, ein belastendes Ereignis klar zu benennen, Ihre Gefühle wahrzunehmen und die frei werdende Energie bewusst neu auszurichten.

Hinweis:

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

1. Wen oder was betrifft diese Situation?

2. Was genau ist passiert?

3. Was habe ich in diesem Moment gefühlt?

4. Was fühle ich jetzt?



Christina Schneider
Psychologische Beraterin
Art- & Reikicoach
<https://www.art-psy.de>
<https://www.kunstwerkstatt-atelier.de>





5. Was kann ich daraus lernen? Wofür kann ich dankbar sein?

6. Wofür möchte ich die freigewordene Energie verwenden?

7. Schreiben und sprechen Sie folgenden Satz aus:

„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 Kraft auf etwas, das mich weiterbringt.“

Freiraum zum Niederschreiben des obigen Satzes:



Christina Schneider
Psychologische Beraterin
Art- & Reikicoach
<https://www.art-psy.de>
<https://www.kunstwerkstatt-atelier.de>





Der nächste Schritt

Wenn Sie spüren, dass diese Übung für Sie mehr ist als eine einzelne Praktik, begleiten Sie meine digitale Premium-Kurse „Transformatives Malen – Modul 1, 2 und 3“ tiefer:

- mit geführten Meditationen,
- kreativen Übungen,
- Reflexionsimpulsen
- und psychologisch fundierten Arbeitsmaterialien

– selbstbestimmt und in Ihrem eigenen Tempo.

Weiter zum Selbstlernprogramm: [Psychologische Kunstquelle - Payhip](https://www.kunstwerkstatt-atelier.de/psychologische-kunstquelle-payhip)



Hinweis:

Dieses Arbeitsheft ist ein Impuls zur Selbstreflexion und ersetzt keine medizinische, psychotherapeutische oder psychiatrische Behandlung. Bei akuten Belastungen oder psychischen Erkrankungen nehmen Sie bitte professionelle Hilfe in Anspruch.



Christina Schneider
Psychologische Beraterin
Art- & Reikicoach
<https://www.art-psy.de>
<https://www.kunstwerkstatt-atelier.de>

