



WORKBOOK

.....

Loslassen

Nach dem Annehmen kommt das Loslassen.
Vielleicht hilft dir das Bild eines Heißluftballons, der
erst in die Luft fliegen kann, wenn er die
Sandsäcke als Gewichte Stück für Stück loslässt.
Wer fliegen will, muss Ballast loslassen.

MAIL@FRUEHCHENELTERN.COM

Modul 2: Loslassen

Das Loslassen beginnt mit unserer inneren Einstellung zum Leben und der bewussten Entscheidung, sich auf die innere Welt einzulassen, denn genau dort beginnt wirkliche Veränderung. Jede Krise lädt uns dazu ein, die Dinge im Leben neu zu bewerten und von innen heraus, neue Entscheidungen zu treffen und uns wieder mit dem Wesentlichen zu verbinden. Eine dieser Entscheidungen ist es, einen Schritt zurückzutreten und dir bewusst zu machen, dass du nicht alles im Leben kontrollieren kannst, so sehr du dir das wünschst, so wenig hilft es dir, ständig gegen die Umstände zu kämpfen.

Aktives Loslassen ermöglicht es dir, neue Räume zu öffnen, in denen du deine Energie effektiv einsetzen kannst für dich und deine Werte. Durch das Loslassen entstehen Räume, von denen du nicht einmal wusstest, dass sie existieren.

Deine gesamte Energie und Aufmerksamkeit wurde bis jetzt komplett eingenommen von Kampf und Widerstand gegen Dinge, die nicht in deiner Macht stehen. Diese Krise gibt dir die Chance loszulassen, indem sie dir zeigt, wo du Energie verlierst und wo du sie gewinnst. Deine Gefühle sind dabei wundervolle Wegweiser, denn sie sind die Botschafter für deine Bedürfnisse, also das, was du gerade am meisten brauchst.

Loslassen bedeutet auch, sich dem Fluss des Lebens hinzugeben, ohne an den Dingen und Ereignissen anzuhängen. Weder Gefühle noch innere Überzeugungen sollten wir festhalten, wenn sie uns nicht dienen. Sie dürfen da sein, wir erkennen sie und dann lassen wir sie los. Denn das Leben bedeutet, lebendig zu sein. Veränderungen können nur geschehen, wenn wir in der Lage sind loszulassen.

Indem wir uns auf unsere Gefühle einlassen und sie bewusst wahrnehmen und durchleben, indem wir blockierende Überzeugungen hinterfragen und neu bewerten, indem wir auf den großen Plan des Lebens vertrauen, bewegen wir uns im Fluss des Lebens und können tiefgreifenden Frieden erfahren, trotz herausfordernder äußerer Umstände. In Krisen lernen wir zu vertrauen auf das große Ganze. Das Leben zu verstehen, heißt nicht, es zu kontrollieren, sondern zu wissen, wann es Zeit ist, Dinge loszulassen, um Raum für Veränderung zu schaffen und zu neuen Horizonten aufzubrechen. Lass uns gemeinsam deinen Ballast abwerfen.



01 Der große Plan des Lebens.

Erstens kommt es anders und zweitens als man denkt!
Das Leben folgt seinem eigenen Plan, ob du es gut findest oder nicht.

„WÄHREND WIR FLEISSIG PLÄNE SCHMIEDEN, FÄLLT DAS SCHICKSAL HINTER UNS LACHEND VOM STUHL!“

- Autor unbekannt

Also wenn das so ist, können wir auch einfach loslassen und vertrauen!?
Natürlich ist das einfacher gesagt als getan, doch ich habe für dich einige Fragen vorbereitet, die dich auf dem Weg hin zu mehr Freiheit und Vertrauen begleiten.

Es geht mir nicht darum, keine Pläne mehr zu schmieden oder keine Vision für die Zukunft zu kreieren. Mir geht es darum, frei zu bleiben und sich auf den Fluss des Lebens einzulassen, der so viel intelligenter ist als unser Verstand.

WIR BEKOMMEN IM LEBEN NICHT IMMER, WAS WIR WOLLEN. DAS LEBEN SCHENKT UNS DAS, WAS WIR BRAUCHEN, UM ZU WACHSEN, DAS WESENTLICHE NICHT AUS DEN AUGEN ZU VERLIEREN UND UNS MIT UNS SELBST UND DEM LEBEN ZU VERBINDEN.

Übungen

Wann hat das Leben dir schon mal so richtig einen Strich durch die Rechnung gemacht?

Was hast du damals gelernt?

Worauf wollte das Leben damals deinen Fokus richten?

Wie hat sich deine Sicht auf das Leben dadurch verändert?

Was könnte in der aktuellen Situation eine Lernaufgabe sein?

Was ist jetzt dran?

Nenne 3 Dinge, die sich zum positiven verändert haben in dieser aktuellen herausfordernden Situation, die du gerade erlebst?



02 Du musst es nicht allein schaffen.

Wer sagt eigentlich, dass du immer allein alles schaffen musst? Wer hat dir eigentlich erzählt, dass du immer stark sein musst, um geliebt zu werden? Du erinnerst dich nicht? Musst du auch nicht, denn das ist Riesenquatsch!

Wer denkt, immer alles allein schaffen zu müssen, der wird sich häufig einsam, verlassen und unverstanden fühlen. Der einzige Weg aus diesem Alleinsein ist der Weg nach draußen!

Desto mehr du anfängst über deine Geschichte zu sprechen und dich auch mal schwach zu zeigen, desto mehr wirst du feststellen, dass du gar nicht allein bist. Du bist nicht die Einzige, die Angst hat es nicht zu schaffen, du bist nicht die Einzige, die sich selbst zu hohe Ansprüche stellt.

Indem du dir Hilfe suchst und in den Austausch gehst, wirst du nicht nur schneller wieder in deine Kraft kommen, sondern tust auch deiner Familie einen Gefallen. Denn es ist niemandem geholfen, wenn du nach außen immer versuchst, stark zu sein und innerlich immer mehr verloren gehst. Auf lange Sicht stellst du dir damit selbst ein Bein, denn dein Kämpfermodus baut eine Mauer um dich herum, auf, die dich auch geliebten Menschen gegenüber unnahbar werden lässt, vor lauter Angst, es könnte jemand merken, wie schlecht es dir eigentlich wirklich geht.

Diese angestaute Energie kannst du lernen, für wichtigere Dinge zu nutzen, indem du dir Unterstützung suchst und Räume schaffst, in denen alles sein darf. Dann wirst du auch genug Kraft haben, um das alles durchzustehen.

Folgende Fragen können dir dabei helfen, deine Angst loszulassen und deine volle Kraft zu entfalten...

In welchem Bereich bezogen auf deine aktuelle Situation wünschst du dir Veränderung?

In welchem Bereich drehst du dich immer wieder im Kreis?

Wo hast du das Gefühl, nicht verstanden zu werden und allein zu sein?

Wer könnte dich auf deinem Weg unterstützen?

Was hält dich davon ab, diese Unterstützung anzunehmen?

Was würdest du tun, wenn du keine Angst mehr hättest?

Wie viel Energie setzt du täglich dafür ein, dich zu verstecken und deine wahren Gefühle zu verbergen?

Wofür könntest du diese Energie einsetzen, wenn du sie für andere Dinge zur Verfügung hättest?



03 Herausfordernde Gefühle loslassen.

Nach dem Annehmen kommt das Loslassen!

Das Loslassen unangenehmer und herausfordernder Gefühle ist essenziell auf unserem Weg durch die Krise. Wenn wir es nicht durch verdrängen oder wegsehen tun, sondern uns erst auf die Botschaft einlassen, dann gehen die Gefühle ganz von selbst.

Indem wir sie also annehmen, können wir sie dann auch bewusst zulassen oder weglassen. Wichtig ist es, ihnen einen Raum zu geben, wo sie sein dürfen.

UND NIEMALS VERGESSEN: ÜBUNG MACHT DEN MEISTER UND ES IST NOCH KEIN MEISTER VOM HIMMEL GEFALLEN! SEI GEDULDIG MIT DIR SELBST UND ERLAUBE DIR, JEDEN TAG EIN STÜCKCHEN WEITERZUGEHEN, AUF DEM WEG DES LOSLASSENS!

Übungen

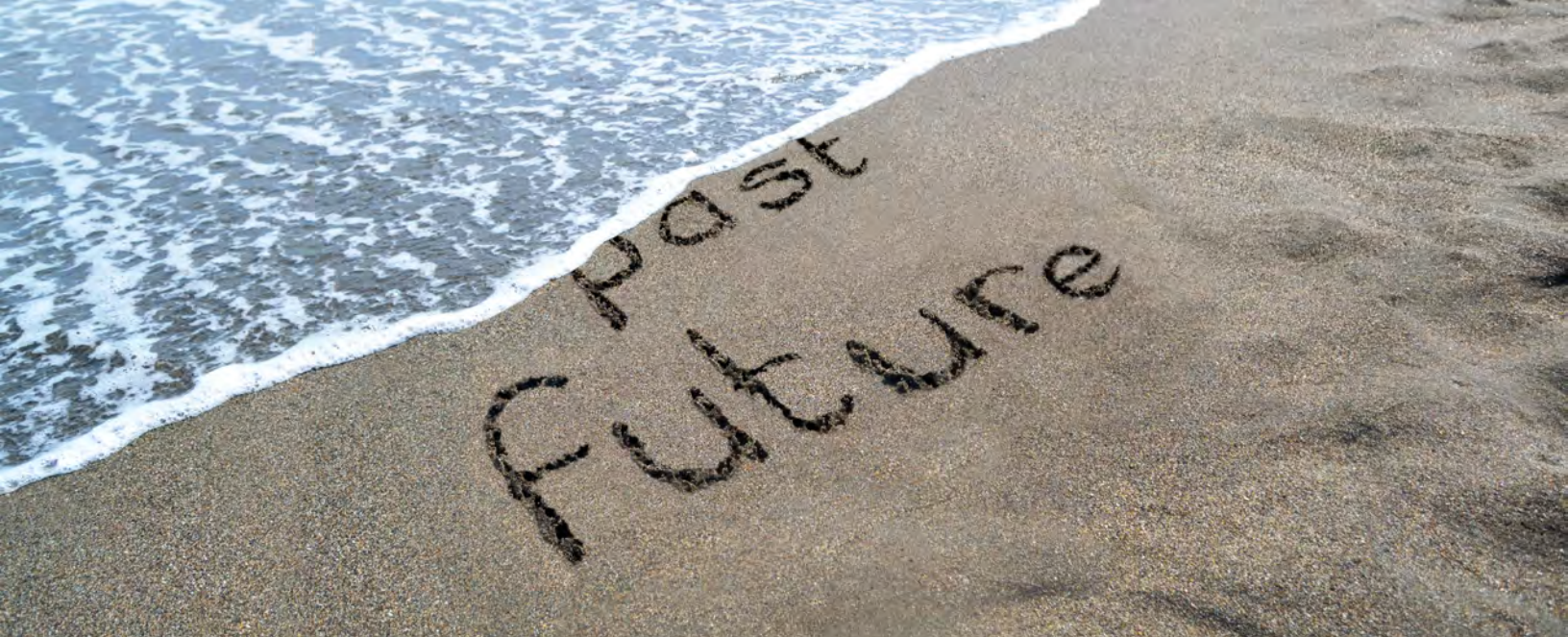
Welche herausfordernden Gefühle begegnen dir im Moment häufiger?

*Wie reagierst du auf sie?
Mit Widerstand oder mit Annahme?*

Ist es dir schon mal gelungen, ein herausforderndes Gefühl komplett anzunehmen? Wie ist dir das gelungen?

Wie ging es dir, nachdem das Gefühl gegangen war?

allein, isoliert, getrennt, taub, gefühllos, unverbunden, still, verschlossen, nach innen gekehrt, beschämt, peinlich berührt, eifersüchtig, neidisch, hungrig, durstend, angespannt, energielos, schlaff, erschöpft, ausgebrannt, überlastet, zerschlagen, schlecht gelaunt, gleichgültig, desinteressiert, ungeduldig, nervös, unzufrieden, Wie ging es dir, nachdem das Gefühl gegangen war? irritiert, bitter, verbittert, finster, satt haben, zö aufgewühlt, fassungslos, schockiert, in Panik, starr vor Schreck, verzweifelt, ärgerlich, verärgert, wütend, erbost, erregt, erzürnt, entsetzt, enttäuscht, genervt, außer sich, zornig, die Nase voll haben, rasend vor Wut, voller Groll, hass erfüllt, rachsüchtig, überrascht, verwundert, verwirrt, irritiert, verduzt, stutzig, perplex, durcheinander, hilflos, sprachlos, aus der Fassung, angespannt, gestresst, unruhig, ungeduldig, unsicher, unbehaglich, verstört, verunsichert, skeptisch, misstrauisch, ungläubig, auf der Hut, wachsam, alarmiert, argwöhnisch, ängstlich, besorgt, verängstigt, geängstigt, furchtsam, zitternd voller Angst, eine Heidenangst haben, bestürzt, erschrocken, erschüttert, Schmerzen, verletzt, gequält, leidend, leiderfüllt, gerädert, schmerz erfüllt, voller Pein, müde, schläfrig, faul, träge, passiv, lethargisch, blockiert, ohne Schwung, leblos, schlapp, apathisch, melancholisch, deprimiert, depressiv, pessimistisch, entmutigt, angeödet, übersättigt, überdrüssig, auf dem seelischen Tiefpunkt, niedergedrückt, niedergeschlagen, schwer, schwerfällig, schwermütig, belastet, bedauernd, bekümmert, betroffen, betrübt, trübsinnig, traurig, in der Seele wund.



04 Die Sache mit der Schuld.

Wir können nicht gleichzeitig Schuld, empfinden und im jetzigen Moment sein. Schuld gehört zu den Gefühlen, die uns immer wieder zurückziehen in die Vergangenheit und die uns daran hindern, nach vorne zu sehen und Veränderungen anzugehen.

Manchmal kann uns das paradoxerweise ein Gefühl von Sicherheit vermitteln, uns an der Schuld festzuhalten, denn da wissen wir wenigstens wodran wir sind. Auch Veränderungen können uns Angst machen.

Gleichzeitig ist die Schuld auch der größte Energiefresser, der uns permanent am Boden hält und uns Energie entzieht, die uns an anderer Stelle wiederum fehlt.

DEINE SCHULDGEFÜHLE VERHINDERN VERÄNDERUNG! ERLAUBE DIR DIE VERGANGENHEIT LOSZULASSEN UND IM JETZT DIE ZUKUNFT VERÄNDERN. DU BRAUCHST DIE SCHULD NICHT MEHR. SIE DARF GEHEN.

DU GIBST AN JEDEM TAG DEINES LEBENS DEIN BESTES. AUCH WENN DEIN BESTES HEUTE ANDERS IST ALS GESTERN, ES IST IMMER GENUG!

Übungen

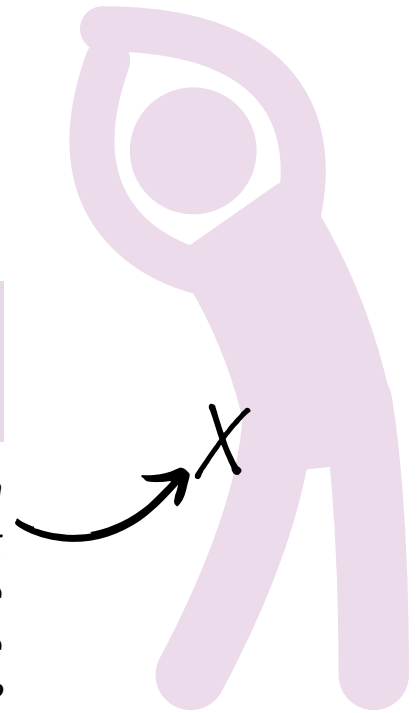
Wofür fühlst du dich schuldig?

[Empty text box for writing]

Was bedeutet Schuld für dich?

[Empty text box for writing]

Wo in deinem Körper kannst du diese Schuldgefühle fühlen?



Hättest du es wirklich anders oder besser machen können?

[Empty text box for writing]

Welche Gefühle kannst du hinter deiner Schuld erkennen? Wähle aus den folgenden 4 Grundgefühlen:



Wut



Trauer



Angst



Freude

Wie würdest du dich ohne deine Schuld fühlen?

[Empty text box for writing]

Wer entscheidet, ob du dich weiter schuldig fühlst?

[Empty text box for writing]

Was hält dich noch davon ab, die Schuld loszulassen?

[Empty text box for writing]