



Loslassen

Emotionale Freiheit

Loslassen ist kein Verlieren, sondern ein Freiwerden. Es schafft Raum für dich.

Erkennen allein reicht oft nicht - manche Muster sitzen im Körper und in festgehaltenen Gefühlen. Auf dieser Stufe geht es ums Loslassen: alte Emotionen fühlen und ziehen lassen, Geschichten beenden, die du dir seit Jahren erzählst. Wo etwas losgelassen wird, entsteht Raum - für Ruhe, für Energie, für dich.

Die Lektion

Was wir festhalten, hält uns fest

Nicht gefühlte Gefühle verschwinden nicht - sie warten. Sie binden Energie, färben deine Stimmung und melden sich in den unpassendsten Momenten. Loslassen beginnt paradoxerweise damit, das Gefühl endlich zuzulassen, statt es weiter wegzudrücken.

Fühlen statt analysieren

Der Verstand liebt es, Gefühle zu erklären, statt sie zu fühlen. Doch ein Gefühl löst sich nicht durch Analyse, sondern durch bewusste Anwesenheit. Wenn du einer Emotion Raum gibst - im Körper, ohne Geschichte drumherum - darf sie durch dich hindurchziehen und gehen.

Die Geschichte beenden

Oft halten wir nicht am Gefühl fest, sondern an der Geschichte: "Er hat mir das angetan." "So bin ich eben." Loslassen heißt auch, eine Geschichte zu Ende zu erzählen - nicht um zu vergessen, sondern um nicht mehr aus der Wunde heraus zu leben.

Deine Übungen

1. Das Gefühl einladen

10-15 Minuten

1. Erinnere dich an etwas, das dich noch belastet - wähle bewusst etwas Mittelschweres, nichts Überforderndes.
2. Spür nach: Wo im Körper meldet sich das Gefühl? Brust, Bauch, Kehle?
3. Atme sanft in diese Stelle hinein und lass das Gefühl da sein, ohne etwas ändern zu wollen.
4. Sag innerlich: "Du darfst da sein. Und du darfst gehen." Beobachte, wie sich die Intensität wandelt.

2. Der Abschiedsbrief

20 Minuten, schriftlich

1. Schreib einen Brief an eine Situation, Person oder alte Version von dir, die du loslassen möchtest.
2. Schreib alles auf - ehrlich, ungefiltert, ohne dass es jemand liest.

3. Beende den Brief mit einem bewussten Satz des Loslassens in deinen eigenen Worten.
4. Wenn du magst, zerreiße oder verbrenne den Brief anschließend als Zeichen des Abschlusses.

Zum Innehalten

Welches Gefühl trägst du vielleicht schon lange mit dir, ohne es je wirklich gefühlt zu haben?

Welche Geschichte über dein Leben erzählst du dir immer wieder - und was, wenn sie nicht die ganze Wahrheit ist?

Was würde in dir frei werden, wenn du diese eine Last endlich loslassen dürftest?

Dein Leitsatz

"Ich darf fühlen, was ist - und ich darf loslassen, was war. Ich werde leicht."