



Loslassen

Emotionale Freiheit

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

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.

Meine Notizen:

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.

Meine Notizen:

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."