

Loslassen

Warum ist loslassen so schwer?

- Verlust-Aversion: Angst vor dem Unbekannten/vor Veränderung
- Gewohnheit: Das Gehirn will den Status Quo bewahren (Energie sparen)
- Erziehung: Werte aus früheren Generationen, Kriegs-Nachfahren
- Angst vor Entscheidungen: Es könnte die falsche sein (Reue)
- Keine Übung darin: Wir lassen meistens erst los, wenn wir müssen

Warum ist loslassen wichtig?

- Altes aufgeben schafft Platz für Neues
- Veränderungen sind Teil des Lebens, wir dürfen uns vorbereiten/üben
- Wir haben keine Kontrolle über das Verhalten anderer.
- Denk-Gewohnheiten können hilfreich sein, oder schaden.
- Energie frei setzen (alles, was wir besitzen, bindet Energie)
- Sich auf das Wesentliche fokussieren (und alles andere ausblenden)
- Ein gutes Leben verhindert ein noch besseres Leben.

Was willst du loslassen?

- Essen (Lebensmittel wegwerfen)
- Dinge
- Menschen/Beziehungen
- Jobs/Projekte
- Gewohnheiten (Zucker, Alkohol, Prokrastination,...)
- Gedanken (Erinnerungen, Bewertungen, Verurteilungen)
- Erwartungen

Vollendung vs. Versagen/Scheitern

- Wenn Beziehungen enden, haben wir das Gefühl des Scheiterns. Stattdessen können wir an Vollendung oder Fertigstellung denken.
- Manche Beziehungen mit Dingen, Menschen, Gedanken oder Jobs haben ein Verfallsdatum und sind überflüssig, hinfällig, obsolet geworden. Es ist ok sie gehen zu lassen.
- Wir können aus Liebe loslassen. Es muss nicht im Drama oder mit Konflikten enden.
- Ein gewisses Vertrauen in den Lauf des Lebens ist hilfreich.
- Ein gewisses Vertrauen in eine höhere Macht ist ebenfalls hilfreich.
- Bewusstes Loslassen macht unser Leben besser. Es muss nicht immer Loslassen aufgrund von Stress oder Druck sein.

Loslassen

Wie geht das jetzt? Der Prozess

- Mach eine Liste von allem, was du loslassen willst (oder musst).
- Fang mit einfachen Dingen an zu üben (wenn möglich).
- Entscheide bewusst, auszumisten (im Kopf, in deiner Wohnung, in deinen Beziehungen, in deinem Leben)
- Stelle dir diese 3 Fragen: 1. Dient es mir? 2. Will ich das (noch)? 3. Ist es veraltet/obsolet?
- Verabschiede dich (wenn möglich)
- Kreiere stattdessen etwas, was du magst und hab Mut zur Lücke
- Trage die Konsequenzen deiner Entscheidung und schau nicht zurück
- Erlaube der Beziehung (zu den Dingen, Gedanken, Menschen) beendet zu sein.
- Hör auf, irgendwas zu bereuen.

Falls sich deine Entscheidung als "falsch" herausstellen sollte, versuche sie zu korrigieren. Gewinnen deine/n Ex zurück, kaufe ein Ding nochmal, nimm einen alten Gedanken wieder auf, fang wieder an zu trinken, verurteilen, etc...

Aber wenn du mutig genug bist, zu deiner Entscheidung zu stehen, kannst du VORWÄRTS gehen und dich weiter entwickeln. Öffne dich für eine neue Beziehung, ändere deine Gewohnheiten konsequent, trainiere neue Gedanken und erzeuge andere Ergebnisse in deinem Leben.

Die 3 Fragen konkret

1. Dient mir dieser Gedanke, dieses Teil, diese Beziehung, dieser Job noch?
2. Will ich das wirklich denken, will ich das wirklich haben, will ich mit dieser Person wirklich befreundet/zusammen sein, will ich diesen Job/dieses Projekt wirklich?
3. Ist dieser Gedanke veraltet, würde ich das Teil HEUTE kaufen, würde ich HEUTE wieder mit dieser Person eine Beziehung anfangen, würde ich diesen Job heute wieder wählen?

Der Prozess in Kurzform

1. Werde dir bewusst
2. Stelle die drei Fragen und triff eine Entscheidung
3. Verabschiede dich
4. Kreiere ein Leben, das du wirklich willst

Loslassen

Übung

1. Wähle etwas aus, was du loslassen willst
2. Würdest du das heute nochmal kaufen, die Beziehung neu beginnen, den Gedanken wieder wählen?
3. Willst du das Teil, diese Beziehung, diesen Gedanken behalten?
4. Dient es dir in deinem Leben? Hat es echten Wert für dich?
5. Ist es aus der Mode, überholt, hat es seine besten Zeiten gesehen? Hatte es seine Zeit?
6. Triff eine schnelle Entscheidung, es loszulassen. Sag auf Wiedersehen, verabschiede dich und schreibe genau auf, was das bedeutet.
7. Denke darüber nach, was du stattdessen willst und schreib es auf.
8. Wie kannst du das Neue kreieren, das du stattdessen willst?