



— Die —  
**KUNST**

---

DES LOSLASSENS

---

DER KREISLAUF VON  
LOSLASSEN UND  
EMPFANGEN

GRATIS  
Audio + PDF

## Der Kreislauf von Loslassen und Empfangen

Hast du auch oft das Gefühl, **festzustecken** und **nicht weiterzukommen**?

Wünschst du dir manchmal, einfach alles **Alte loszulassen**? Ganz **einfach**, jetzt **gleich**?

Sehnst du dich nach mehr **Leichtigkeit** in deinem **Leben**?

Willst du wieder mit dem natürlichen **Flow** deiner **Lebensenergie** in **Einklang** kommen?

Du wolltest schon immer wissen, wie **loslassen** eigentlich **genau geht**, was du dabei **beachten** musst, dass du **erfolgreich loslassen** kannst?

Du wünschst dir jemanden, der dir alles **genau erklärt** und dich dann **Schritt für Schritt** dabei **begleitet** und dir **genau zeigt**, wie es geht?

### Dann bist du hier goldrichtig:

In diesem PDF kläre ich das **größte Missverständnis** in Bezug auf das Loslassen auf und zeige dir den **einen Schritt**, der notwendig ist, um **loslassen zu können** und den **einen Schritt**, der **nach dem Loslassen oft vergessen** wird.

In der Audio-Aufnahme, die zu diesem PDF gehört, **zeige ich dir**, wie du mit Hilfe deiner **Aufmerksamkeit** und deines **Atmens** ganz **leicht loslassen** kannst und wieder in den **natürlichen Flow** des **Loslassen** und **Empfangen** zurückkehrst.

## Loslassen ist ein natürlicher Prozeß

Loslassen war für mich immer ein Buch mit sieben Siegeln. Ich wusste nicht, wie es gehen sollte und niemand konnte es mir so erklären, dass ich es verstanden habe.

Wenn jemand zu mir sagte: Du musst/kannst einfach loslassen, hatte ich nur Fragezeichen in meinem Kopf? und dachte: Ja, gerne - aber wie?

So habe ich selbst viel ausprobiert und irgendwann festgestellt:

**Loslassen ist das einfachste der Welt. Es gibt nichts zu lernen über das Loslassen. Ich kann es bereits - und DU auch.**

### Unser Körper zeigt es uns mit jedem Atemzug:

Loslassen und Empfangen gehen Hand in Hand. Mit jedem **Ausatmen** lässt unser Körper **Altes** und Verbrauchtes **los**. Mit jedem **Einatmen** nimmt er **neue**, frische Energie **auf**.

Wäre es nicht wunderbar, immer in diesem **natürlichen Strom** des **Loslassen** und **Empfangen eingebettet** zu sein?

## Warum fällt es uns so schwer, loszulassen?

Was ist es, das uns im Alten gefangen hält und es uns so schwer macht, loszulassen?

**Die Geschichten, die wir uns ständig über uns selbst und unser Leben erzählen.**

Wir hängen in der Vergangenheit fest und spielen diese eine Situation immer wieder in unserem Kopf durch und erzählen uns dabei immer wieder die gleichen Geschichten: Das hätte ich/er/sie nicht machen dürfen. Wieso hat er/sie das getan?

Wir warten darauf, dass von unserem Gegenüber etwas kommt, so dass wir endlich loslassen können: Eine Entschuldigung, ein liebes Wort, eine Wieder-Gut-Machung.

**Aber so lange wir warten, befindet sich auch unser Leben im Wartemodus.**

**Denn die Wahrheit ist: Wir können nicht beeinflussen, wie andere Menschen sich uns gegenüber verhalten.**

**Aber wir können beeinflussen, wie wir mit uns selbst umgehen.**

In dem Moment, wo wir uns **entscheiden, liebevoll** mit uns **selbst umzugehen** und wir feststellen, dass dieses Hängen in der Vergangenheit nicht liebevoll für uns ist, können wir die **Entscheidung treffen**, mit dem **Warten aufzuhören** und **loszulassen**.

## Vor dem Loslassen

Was ist nun dieser eine Schritt, der vor dem Loslassen kommen muss, damit ein Loslassen überhaupt möglich ist?

**Wahrnehmen, was ist**

Bevor wir etwas loslassen können, ist es wichtig, das, was wir loslassen möchten, erst einmal **bewusst wahrzunehmen**. Und damit meine ich **nicht**, in das **Drama** bzw. die Geschichte  **einzusteigen**, die wir uns oft schon seit Jahren über uns selbst und diese Begebenheit erzählen, sondern einfach die **Gedanken, Gefühle** und **Empfindungen**, die gerade da sind, einfach **beobachten** und **wahrnehmen**.

**Ohne Wahrnehmen ist es kein Loslassen, sondern ein Verdrängen.**

Natürlich kann das **Wahrnehmen manchmal** sehr **unangenehm** oder gar schmerzhaft sein. Das ist der **Grund**, warum wir uns um das Wahrnehmen **bisher unbewusst gedrückt** haben. Weil wir dachten, der Schmerz ist zu groß oder er wird uns überrollen oder dass wir da nie wieder rausfinden, wenn wir erst mal anfangen, irgendwas wahrzunehmen.

Dabei ist genau das Gegenteil der Fall: Erst wenn wir anfangen **wahrzunehmen**, können die **Gefühle** beginnen sich zu **lösen**. Ja, das kann unangenehm und schmerzhaft sein. Aber mit Sicherheit ist es nicht so schmerzhaft und unangenehm wie jahre- bzw. jahrzehntelang denselben Schmerz unbewusst mit sich herumzutragen.

**Und meistens geht es viel, viel leichter und schneller als wir befürchtet haben. So sind meine Klientinnen immer wieder erstaunt und erleichtert, wie schnell und leicht es gehen kann.**

## **Nach dem Loslassen**

Der Schritt, der nach dem Loslassen oft vergessen wird, ist:

### **Empfangen**

Wie beim Atmen ist ein Ausatmen ohne ein Einatmen nicht möglich und umgekehrt. **Loslassen** und **Empfangen** gehen **Hand in Hand**, genauso wie Aus- und Einatmen.

So wie jede einzelne Zelle in deinem Körper nach dem Ausatmen beim Einatmen Sauerstoff aufnimmt, kannst du nach dem Loslassen die frische, neue Energie des Universums empfangen, so dass du dich **nach dem Loslassen nicht leer** oder **müde** fühlst.

Außerdem fällt es dir durch das Empfangen nach dem Loslassen leichter, mit deiner Energie verbunden zu bleiben, so dass du dich nicht so leicht wieder in das Alte verstrickst.

**So tauchst du wieder in den natürlichen Flow und Rhythmus deiner Lebensenergie ein.**

## Das größte Missverständnis in Bezug auf das Loslassen

Wie oft ist etwas, von dem du dachtest, du hättest es **bereits losgelassen**, plötzlich **wiedergekommen**: Ein Gefühl, ein Gedanke, eine Situation mit einem bestimmten Menschen? Wahrscheinlich hast du dann gedacht:

### Ich habe es falsch gemacht

Wenn etwas, von dem du dachtest, du hättest es bereits losgelassen, **wiederkommt**, heißt das **nicht**, dass du etwas **falsch gemacht** hast, sondern nur, dass sich noch eine **Botschaft für dich** darin befindet, dass es auf einer **tieferen Ebene** noch etwas zu **fühlen** und **wahrzunehmen** für dich gibt: **Ein Geschenk für dich**.

### Du kannst es einfach wieder wahrnehmen und loslassen.

Unser Körper sagt ja auch nicht: Ich hab doch schon mit dem letzten Ausatmen alles Alte losgelassen. Wieso muss ich jetzt schon wieder ausatmen?

Die **Kunst** ist, **nicht** in das **Drama** der **Geschichte** dahinter **einzusteigen**, sondern einfach wieder **wahrnehmen** und **loslassen**.

## Hier noch mal alle Schritte des Loslassens im Überblick:

1. Entscheidung treffen
2. Wahrnehmen, was ist
3. Loslassen
4. Empfangen
5. Wiederholen

**Damit dies alles nicht nur graue Theorie bleibt, begleite ich dich in der Audio-Aufnahme, die zu diesem PDF gehört, durch alle Schritte des Loslassens.**

## Tipps für den Alltag

Was kannst du nun in deinem täglichen Leben tun, um das Loslassen zu unterstützen bzw. wieder in deinen ursprünglichen Flow von Loslassen und Empfangen zurückzukehren.

### **Wasser**

Da unser Körper zu über 80% aus Wasser besteht, ist es nicht verwunderlich, dass Wasser das Mittel Nr. 1 ist, um wieder in Fluß zu kommen. Wasser - innerlich oder äußerlich angewendet - ist ein wunderbares Mittel, um alte Energien loszulassen und wieder in Fluß zu kommen.

Wasser innen: viel trinken, am besten Wasser, Tee oder Kokswasser  
Wasser außen: duschen oder baden, evtl. mit Salz

### **Sport**

Je nachdem welcher Typ du bist oder was du gerade loslassen willst, sind eher ruhigere Sportarten wie Yoga oder Tai Chi oder anregende Sportarten wie Joggen, Laufen und Cardiotraining angesagt.

### **Musik**

Musik ist eine wunderbare Unterstützung, um wieder in den Fluß zu kommen, da sie uns direkt in unseren Gefühlen anspricht und erreicht - egal, ob du Musik hörst, singst oder ein Instrument spielst.

### **Lachen**

Bestimmt ist dir das auch schon oft aufgefallen, das herzhaftes, lautes Lachen die Energie reinigt und alles viel leichter macht.

Wenn dir grade gar nicht nach Lachen zumute ist, versuch es mal mit einem „künstlichen“ Lächeln. Unser Körper zieht auf Grund unserer Mimik den Schluß, dass es uns gut geht und schüttet dementsprechend Wohlfühl-Hormone aus, so dass es uns nach kurzer Zeit wirklich besser geht :-)

### **Weinen**

Auch mit Weinen können wir Energien loslassen, vor allem Traurigkeit. Damit ist nicht das Weinen gemeint, mit dem wir ins Drama gehen, das uns nur noch schlechter fühlen lässt, sondern das Weinen, nachdem wir uns besser fühlen.

### **Bewusst atmen**

Immer wieder im Alltag die Aufmerksamkeit bewusst auf den Atem lenken, tiefer atmen, hilft dir, dich wieder in den natürlichen Fluß deiner Lebensenergie einzuklinken.

**Viel Spaß beim Ausprobieren!**



# LOSLASSEN

im Alltag

## ♥ WASSER

---

**INNEN:** VIEL TRINKEN, Z. B. WASSER, TEE, KOKSWASSER

**AUSSEN:** DUSCHEN/BADEN, EVTL. MIT SALZ  
AM WASSER SEIN (FLUSS/MEER)

## ♥ SPORT

---

**BERUHIGEND:**

- Yoga
- Tai Chi

**ANREGEND:**

- Joggen/Laufen
- Radfahren/Hometrainer

## ♥ LACHEN

---

- 1 Minute lächeln
- lustiges Video/lustigen Film anschauen
- Witz erzählen/sich erzählen lassen

## ♥ MUSIK

---

- Musik hören
- laut singen
- Musik machen/Instrument spielen

## ♥ BEWUSST ATMEN

---