

Kurzanleitung zum Loslassen

Inhalt

1. Meine Story
2. Was du vorab wissen solltest...
3. Loslassen in 7 Schritten

1. Meine Story

Hallo, ich bin Stefanie! Ich bin Persönlichkeits-Coach.

Ich helfe Frauen, die sich in ihrem Alltag überfordert fühlen, durch eine Methode namens Sensing, wieder in ihre volle Kraft zu kommen.

Ich habe die Methode entwickelt, weil ich vor einigen Jahren selbst in einer tiefen Krise gesteckt habe. Damals versuchte ich, alles unter einen Hut zu bekommen: Kinder, Küche und Karriere. Das hatte zur Folge, dass ich sehr krank wurde. Lange Zeit war ich auf der Suche nach einer Lösung und nach Besserung. Irgendwann hat mir dann eine Freundin ein Training empfohlen, in dem ich lernte, wie man Ängste, Sorgen und Zweifel dauerhaft auflösen kann.

Als ich das angewendet hatte, machte ich eine faszinierende Entdeckung. Hinter den ganzen Sorgen, Ängsten und Zweifeln, unter denen ich litt, fühlte ich eine ganz starke Lebendigkeit. Diese Lebendigkeit hat mir geholfen, mein ganzes Leben zu revolutionieren.

Ich merkte, wenn ich mich darauf einlasse, diese Lebendigkeit wirklich wahrzunehmen und spüren (Sensing), erhalte ich neue Impulse. Es kam eine so große Lebensfreude auf, aber auch Ideen, was mir in der jeweiligen Situation gut tut. Dadurch war ich in der Lage, mich Schritt für Schritt aus einem Job zu befreien, der mich nicht mehr erfüllte und löste mich aus einer Beziehung, in der ich mich gefangen fühlte. Und es ermöglichte mir, einen ganz neuen Draht und ein viel tieferes Verhältnis zu meinen Kindern aufzubauen.

Das war eine so starke und kraftvolle Erfahrung, dass ich danach entschieden habe, genau das in die Welt zu bringen. Ich möchte anderen Frauen, die vielleicht in einer ähnlichen Situation sind, ebenfalls die großartige Chance bieten, durch das Sensing in ihre volle Kraft zu kommen.

2. Was du vorab wissen solltest...

Negative Gedanken oder Emotionen wie Sorgen, Zweifel, Trauer, Wut, und andere fühlen sich alles andere als gut an. Doch auch wenn wir wissen, dass uns diese Gedanken oder Gefühle belasten, fällt es meistens schwer, sie einfach loszulassen.

Häufig versuchen wir, sie zu unterdrücken oder zu verdrängen. Doch genau dadurch wird verhindert, dass sich diese negativen oder belastenden Gefühle verändern oder auflösen können.

Was wirklich hilft ist, sich dem, was man nicht mehr will, einmal zuzuwenden. Denn erst durch das Annehmen, kann anschließend das Loslassen erfolgen.

Beim Sensing geht es u.a. darum, in sich hinein zu spüren, eine Verbindung zu sich selbst aufzubauen. Darum geht es auch in der folgenden kleinen Loslass-Übung: Das was da ist, zuzulassen, in dem Wissen, es dann loslassen zu können.

Nachfolgend beschreibe ich einen kleinen Loslass-Prozess, der bei vielen Alltagsherausforderungen, Sorgen und negativen Gefühlen ganz einfach selbst angewendet werden kann.

3. Kleiner Loslass-Prozess

Diese kurze und einfache Übung erfolgt in 7 Schritten.

1. Skalierung
2. Entspannen
3. Sensing – Verbindung aufbauen und Einlassen
4. Annehmen
5. Loslassen
6. Sensing – Antworten bekommen
7. Erneute Skalierung

Lies dir den folgenden Text durch, bevor du mit der Übung beginnst.

1. Skalieren

Welche Emotion oder welchen Gedanken möchtest du gern loslassen? Skaliere die Intensität auf einer Skala von 0 – 10. Dabei bedeutet 0 „gar nicht“ und 10 „sehr stark“.

2. Entspannung

Setze dich bequem hin und schließe deine Augen. Nimm dir einen Moment Zeit, um zur Ruhe zu kommen. Spüre die Sitzfläche des Stuhls, den Boden unter deinen Füßen und wie deine Hände auf den Oberschenkeln aufliegen.

Atme tief durch die Nase ein, dabei zählst du mental auf 1. Halte kurz die Luft an. Während du nun in Gedanken gleichmäßig von 1 auf 4 zählst, atmest du durch den Mund wieder aus. Die Ausatmung dauert 4x so lange wie die Einatmung. Dabei lässt du die auszuatmende Luft durch deinen ganz leicht geöffneten Mund (Lippenbremse) hinausströmen. Nach einer kurzen Pause, wiederhole diese Atmung noch 2-3 Mal.

Stell dir bei jedem Ausatmen vor, wie du alle Anspannung loslässt, jede Schwere einfach ausatmest.

3. Sensing – Verbindung aufbauen und sich darauf einlassen

Denke nun an das Gefühl oder den Gedanken aus Schritt 1. Solltest du ein inneres Bild vor Augen haben, verstärke die Wirkung, indem du es ganz groß und farbig machst. Sieh, was zu sehen ist, höre, was zu hören ist, nimm es mit allen Sinnen wahr.

Spüre in dich hinein. Wo im Körper nimmst du das Gefühl / die Emotion wahr? Z. B. Enge im Hals, Druck auf der Brust, Schwere im Bauch etc. Lass zu, was kommt, nimm es an und sage innerlich

„Alles was jetzt da ist, darf da sein. Ich bin bereit, es zu fühlen“,

in dem Wissen, dass mir nichts passieren kann.

4. Annehmen

In diesem Schritt geht es darum, das was du nun wahrnimmst, so anzunehmen, wie eine Mutter oder ein Vater ihr trauriges oder verletztes Kind im Arm hält und tröstet. Schenke dir jetzt selber diese Zuwendung und Liebe, das bindungslose so sein dürfen, wie man ist. Du wirst erstaunt sein, was das bewirkt.

Stell dir nun die Frage: **“Könnte ich dieses Gefühl / den Gedanken jetzt einmal vollkommen zulassen?”** – nur für einen Moment!

5. Loslassen

Jetzt stell dir vor, wie du einen kleinen Stein, den du in der Hand hältst, loslässt und er zu Boden fällt.

Stell dir die Frage: „**Wie würde ich mich ohne dieses Gefühl / den Gedanken fühlen?**“ – nur für einen Moment!

Beantworte diese Frage nicht mit dem Verstand, sondern öffne dich und spüre in dich hinein.

6. *Sensing – Antworten bekommen*

Stell dir die Frage: „**Wäre ich grundsätzlich bereit, dieses Gefühl / den Gedanken loszulassen?**“

Höre auf dein Bauchgefühl, würde es sich leicht anfühlen ohne dieses Gefühl / den Gedanken?

Stell dir die Frage: „**Wann wäre ich bereit, dieses Gefühl / den Gedanken loszulassen?**“

Solltest du vorher den Impuls der Leichtigkeit gespürt haben, bei der Vorstellung, wie es ohne dieses Gefühl / den Gedanken wäre, wird deine Antwort vermutlich lauten „jetzt“.

Versuche nun, so wie du den Stein fallen lassen kannst, dein Gefühl / den Gedanken fallen zu lassen. Nur für einen Moment. Ein klein wenig des Loslassens genügt.

Öffne deine Augen und atme tief durch!

7. *Erneute Skalierung*

Prüfe erneut auf einer Skala von 0-10 wie stark dein Gefühl / dein Gedanke jetzt ist. Wiederhole die Schritte 3 bis 7, bis du auf der Skala bei 0 bis 2 angekommen bist und dich wirklich besser fühlst.

Beende diese Übung mit einem Lächeln ☺!