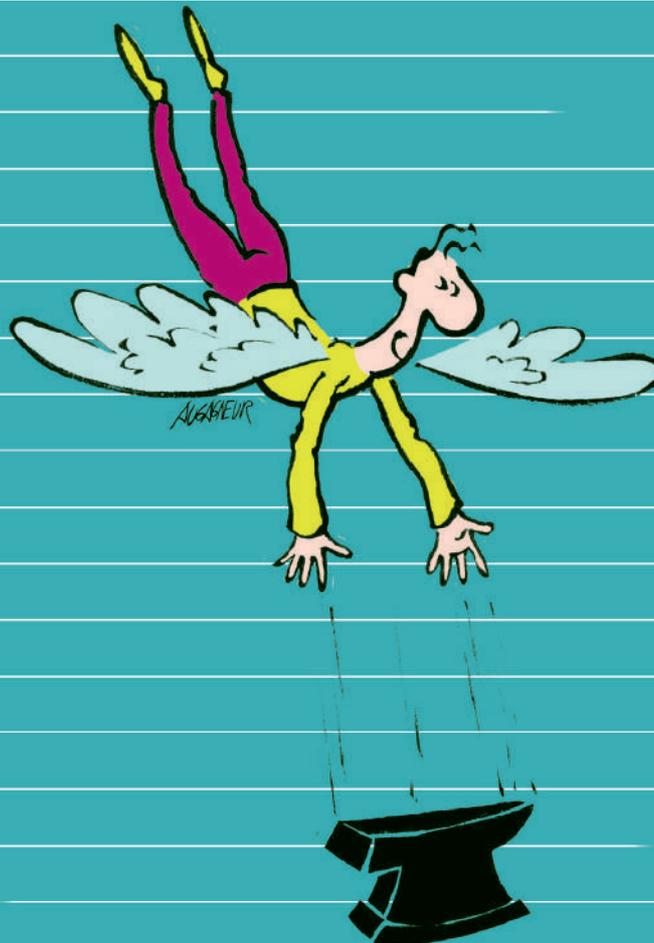


Das Übungsheft für gute Gefühle

Rosette Poletti

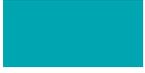
Loslassen



SCORPIO
We Change the World

4. UB
13.04.2022

Pantonefarbe
7467 U



Rosette Poletti

Loslassen



Aus dem Französischen von
Claudia Seele-Nyima

Illustrationen von Jean Augagneur

SCORPIO



Rosette Poletti hat sich auf die Vermittlung von Gesundheitswissen und Themen der Lebensführung spezialisiert. Sie ist Autorin einer Reihe erfolgreicher Bücher, u.a. zu den Bereichen Resilienz, Dankbarkeit und Abschiednehmen.

Die Originalausgabe ist erstmals 2008 bei Editions Jouvence erschienen.
Titel der französischen Originalausgabe: Petit cahier d'exercices du lâcher-prise
© Editions Jouvence, S.A., Chemin du Guillon 20, Case 184, CH-1233 Bernex.
www.editions-jouvence.com,
info@editions-jouvence.com

© der deutschen überarbeiteten Neuausgabe 2022 Scorpio Verlag,
ein Imprint der Europa Verlage GmbH, München
Umschlaggestaltung: Danai Afrati & Veronika Preisler, München
Satz: Veronika Preisler, München
Druck und Bindung: Pustet, Regensburg
ISBN 978-3-95803-474-7
Alle Rechte vorbehalten.

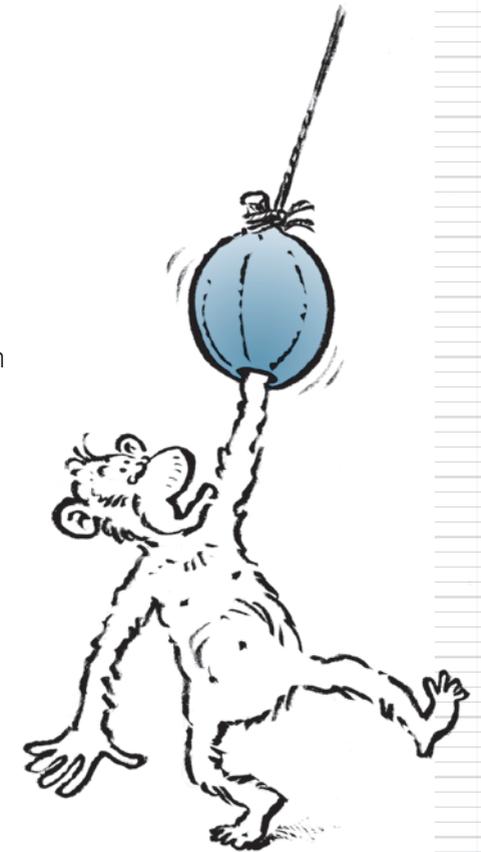
www.scorpio-verlag.de

Loslassen – das ist leicht gesagt! Aber wie geht das?

Viele Menschen klammern sich an Gegenstände, an Gewohnheiten, an Glaubenssätze, an Verpflichtungen – sogar an solche, die ihnen nicht guttun. So wird im Laufe der Jahre leider immer mehr von ihrer Lebensenergie gebunden. Mithilfe der Denkanstöße und praktischen Übungen in diesem Heft gelingt es Ihnen, sich von dem, was Sie hemmt, innerlich und äußerlich zu befreien.

Wissen Sie, wie man in Indonesien Affen fängt?

Man steckt eine Orange in einen großen Kürbis. Der Affe steckt seine Hand hinein und umfasst die Frucht, kann die Hand dann aber nicht wieder herausziehen. Weil er die Orange nicht wieder loslassen will, hängt er fest und bleibt an Ort und Stelle – gefangen.



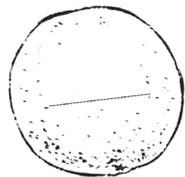
Und wie steht es mit Ihnen? Was ist Ihre Orange, die Sie nicht loslassen können?

Vielleicht ist es ein Gefühl der Verbitterung ...
etwas, das Sie bereuen ...
oder eine Sorge ...
eine frühere Kränkung ...
eine Überzeugung ...
oder ein Schuldgefühl ...



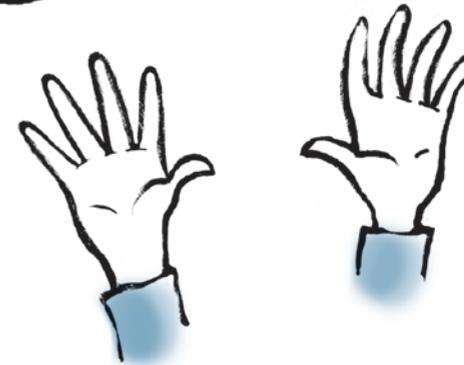
Welche Dinge können Sie nicht loslassen?

Schreiben Sie hierhin,
was Ihre »Orange« ist.



Wenn Sie loslassen, haben Sie beide Hände frei.

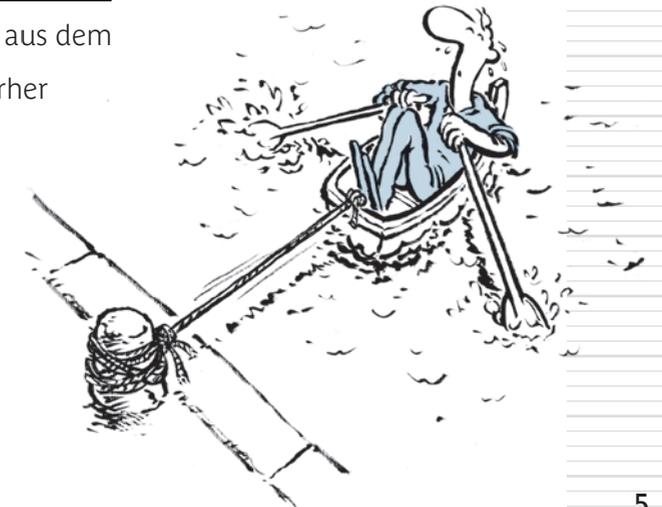
*Sie können alles,
was kommt, annehmen!*



*Sie können
hier und jetzt
leben.*

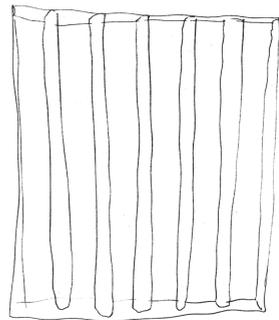
Aber warum nur klammern wir uns an etwas,
das uns daran hindert, voranzukommen?

Es ist, als wollten wir unser Boot aus dem
Hafen hinausrudern, ohne es vorher
loszubinden.



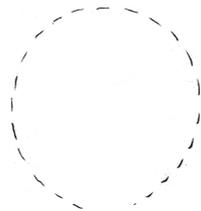
Was für eine Energieverschwendung!

Lassen wir Überzeugungen los, die uns gefangen halten!
Manche Überzeugungen umgeben uns wie ein Gefängnis. Man muss sie eine nach der anderen aus dem Weg räumen, so wie man die Gitterstäbe vor dem Fenster einer Gefängniszelle durchsägen würde. Was hindert uns überhaupt daran, unsere Gitterstäbe durchzusägen, die Orange loszulassen, das Boot loszubinden? – Es ist etwas in unserem Kopf, in unseren Überzeugungen, die uns von unseren Eltern, unserer Familie, von Lehrern und Geistlichen, mit denen wir zu tun hatten, vermittelt wurden. Diese Menschen haben Botschaften an uns weitergegeben, die wir geglaubt haben. Wir haben sie in uns wachsen lassen, bis sie zu Überzeugungen wurden, die uns unfrei machen.



Zeichnen Sie das Fenster mit den Stäben auf ein Blatt Papier. Schneiden Sie die Freiräume zwischen den Gitterstäben aus, blicken Sie hindurch und zerreißen Sie einige Gitterstäbe.

Zeichnen Sie einen großen Kreis auf ein Blatt Papier und schreiben Sie alle Dinge, die Sie belasten und unter Druck setzen, in diesen Kreis.



Schneiden Sie den Kreis ganz bewusst aus. Fühlen Sie sich vielleicht wie der Affe? Lassen Sie den Kreis los. Fühlen Sie sich jetzt wie ein Mensch?

Wie der Affe, der nicht begreift, dass es noch andere Orangen gibt, und der frei auf Bäume klettern kann, um sie zu pflücken, haben auch wir Überzeugungen verinnerlicht, die uns einschränken:

- Das Leben ist ungerecht!
- Glück gibt es nicht!
- Du bist schuld, dass du die anderen nicht glücklich machst – besonders deine Eltern, deine/n Partner/in und deine Kinder.
- Es gab eine einzige richtige Lösung, und du hast sie nicht gefunden!
- Das schaffst du nie!

Welche Überzeugungen haben Sie so verinnerlicht, dass sie Sie einschränken? Schreiben Sie die Botschaften hier auf:

.....
.....
.....

Nehmen Sie nun einen roten Filzstift zur Hand und streichen Sie diese Überzeugungen mit einem kräftigen Strich durch. Schreiben Sie dann in Grün über die ganze Seite:

»Stimmt nicht, das glaube ich nicht mehr!«

Finden Sie ein Gegenmittel: Was trifft jetzt für Sie zu? Schreiben Sie einen positiven Satz, der Sie weiterbringt, wie zum Beispiel:

- Das Leben ist aufregend!
- Jeder Tag ist ein schöner Tag, um das Leben zu genießen!

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Auch andere Botschaften können Sie hemmen oder einengen: Botschaften, die Ihnen Menschen aus Ihrem Umfeld vorleben. Sie sind einfacher und oft subtiler, weil sie nicht ausgesprochen werden.

Auch solche Botschaften bestimmen Ihr Verhalten, nehmen Ihren Geist in Beschlag – und dies häufig sogar, ohne dass Sie es merken.

Hier einige Beispiele:

- Sie leben in einer schwierigen Beziehung, an der Sie »schwer« zu tragen haben und mit der Sie sich überhaupt nicht mehr wohlfühlen. Trotzdem machen Sie weiter und reden sich ein, dies sei Ihre Pflicht und Sie dürften nichts an der Situation ändern.

Sie tragen den anderen!

Warum?

Weil man Ihnen eingeredet hat, Sie müssten **stark sein**, müssten **helfen**, auch wenn es für Sie selbst im Gegenzug keine Hilfe gebe.

Also machen Sie weiter.

