

*Loslassen, was dir nicht  
mehr gut tut*

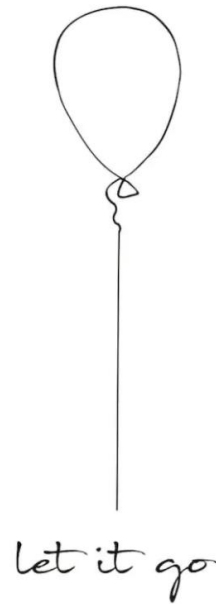
---

Melanie Pignitter, Dipl. Mentaltrainerin, Autorin & Selbstliebe-Mentorin

[www.honigperlen.at](http://www.honigperlen.at)

# Loslassen bedeutet

- Annehmen
- Akzeptieren
- Vergeben
- Vertrauen
- Verändern
- Verantwortung übernehmen
- Auf das Bauchgefühl hören
- Im Hier und jetzt Leben
- Entschleunigen
- Frieden schließen
- Gelassensein
- Zulassen
- Sich hingeben



Loslassen bedeutet  
nicht

- Verdrängen
- Vergessen
- Schwach sein
- Hinnehmen
- Verlieren
- Aufgeben

# Warum ist es so schwer loszulassen?

1

Unser Gehirn ist arbeitsfaul

2

Angst etwas Gutes zu verlieren

3

Wir haben viel investiert

4

Wir haben noch nicht zugelassen

# Die 3. Schritte des Loslassens



Klarheit – Erkenntnis – Lösungswege



Zulassen

*Durchfühlen, aber nicht zerdenken*



Annehmen, was ist

*Bewusstsein ist der erste Schritt zur Veränderung*

# Die Vergangenheit bestimmt unser Leben

- **Rückspiegel-Syndrom:** 90% unserer täglichen Entscheidungen fällen wir aus unserer Vergangenheit heraus.
- Wir legen das, was wir erlebt haben wie einen Filter auf unsere Zukunft um.
- Wir leben permanent in der Vergangenheit – **nicht im HIER und JETZT.**

## Mantra:

*Ich bin nicht meine Geschichte.*

*Ich kann mich jeden Tag neu dazu entscheiden der Mensch zu sein, der ich jetzt sein möchte.*

*Meine Zukunft ist frei.*

# Schmerz der Vergangenheit - 3 Schritte

## 1. Annehmen



*Was genau hat mich damals so geschmerzt?*

*Welches Gefühl entsteht in mir, wenn ich daran denke?*

## 2. Zulassen



*Durchfühlen.*

*Schließe deine Augen und fühle.*

*Nicht denken.*

*Wo im Körper spürst du das Gefühl?*

## 3. Erkennen Lösungswege



*Wenn ich nicht das Opfer, sondern der Täter gewesen wäre, welchen Grund hätte ich gehabt mich so zu verhalten?*

*Was erhoffe ich mir davon, wenn ich weiter am Groll oder Schmerz festhalte?*

*Ist es mein erhoffter Nutzen wert, daran festzuhalten und den Schmerz oder die Kränkung weiter in mir zu tragen?*

*Was würde geschehen, wenn ich endlich verzeihen und loslassen könnte? Was wären meine Gewinne daraus?*

# Wenn wir etwas zu sehr wollen...



1. versperren wir uns  
die Sicht auf andere  
Lösungswege

Urvertrauen



2. blockieren wir die  
Leichtigkeit, in dem  
wir dem Leben  
misstrauen

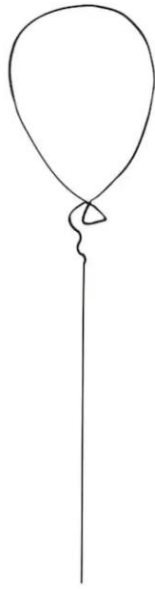
Urvertrauen



3. erschaffen wir  
einen Mangelzustand

Füllebewusstsein aufbauen

*Notiere deinen Wunsch...  
Gemeinsam lassen wir ihn fliegen*



*let it go*