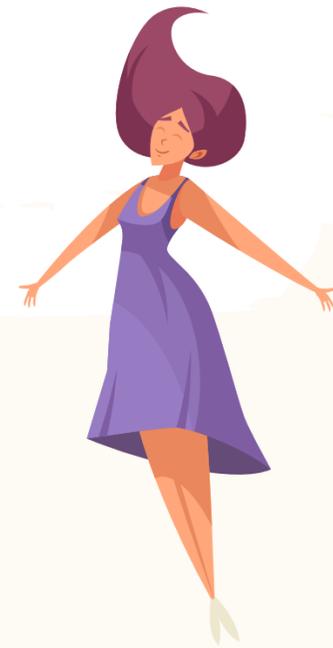




# Loslassen

## was dir nicht mehr gut tut



---

Melanie Pignitter

Dipl. Mentaltrainerin, SPIEGEL-Bestseller 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
- Gelassen sein
- 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

Annehmen,  
was ist

Bewusstsein ist der  
erste Schritt zur  
Veränderung



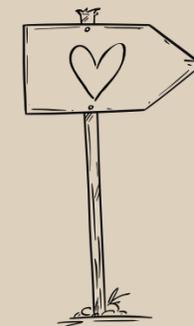
Zulassen

Durchfühlen, aber  
nicht zerdenken



Energie  
entziehen

Dort, wo du die Energie  
hinlektst, vermehrt sie sich



# 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.

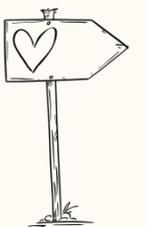
Wo im Körper spürst du das Gefühl?

Was spüre ich, wie verändert es sich?



## 3. Energie entziehen

- Kreiere ein Bild dieses vergangenen Schmerzes/Problems
- Stell es dir jetzt vor wie ein Foto.
- Nun wird diesem Foto die Farbe entzogen. Es wird schwarz weiß.
- Blass und immer blasser
- Und nun schiebst du es weg. Immer weiter weg - bis es so klein ist, dass du es nicht mehr sehen kannst.



# Es geht fast immer um das Gefühl

Das Belastende an fast jedem Thema und Problem, das wir loslassen möchten, ist immer unsere Bewertung dessen und das damit entstehende Gefühl

**Benenne das Gefühl der Sache,  
die du loslassen möchtest**

# Sedona-Methode

3-9 Wiederholungen

Frage 1: Könnte ich dieses Gefühl akzeptieren, wie es ist – nur für einen Augenblick? Ja oder Nein

Frage 2: Könnte ich dieses Gefühl loslassen – nur für jetzt? Ja oder Nein?

Frage 3: Würde ich das Gefühl loslassen, wenn ich es könnte? Ja oder Nein.

Frage 4: Wann würde ich das Gefühl loslassen?

Alle Antworten erlaubt, von „Noch nicht“ über „nächste Woche“, „Jetzt“.

# Wenn wir etwas zu sehr wollen...

1. versperren wir uns die Sicht auf andere Lösungswege

Urvertrauen



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

Urvertrauen



3. erschaffen wir einen Mangelzustand

Füllebewusstsein aufbauen



♥ **Notiere deinen Wunsch...**

Gemeinsam lassen wir ihn fliegen

