



Kerstin Hack

Loslassen

Impulse für ein befreites Leben

DTE



www.impulshefte.de

Kerstin Hack: Loslassen – Impulse für ein befreites Leben
Impulsheft Nr. 12

© 2011 (2. Auflage) Down to Earth • Laubacher Str. 16 II • 14197 Berlin

Gestaltung: www.michaelzimmermann.com

Fotos: photocase.com - jarts (1), soundso. (5), mägs (7), owik2 (9), madochab (11), miel+azucar (13), audiographer (19), bit.it (23), micjan (25), Alex- (27), xtra06 (29); sxc.hu - andy205 (2), jovirakel (18); flickr.com - MeganMcCormick (21)

Lektorat und Bildrecherche: Ben Marienfeld

Druck: flyeralarm GmbH, Printed in Germany

ISBN 978-3-935992-37-4

ISBN eBook 978-3-86270-057-8; eBook-PDF: -056-1; Smartphone-App: -54-7

Zitate stammen aus der Zitate-Sammlung »Gut gesagt«, Down to Earth Verlag, 2008.

Bestell-Adresse

Down to Earth bei Chrismedia
Robert-Bosch-Str. 10
35460 Staufenberg

Tel: 06406 - 8346 0
Fax: 06406 - 8346 125
dte@chrismedia24.de

Mehr von Kerstin Hack und weitere Impulshefte unter
www.down-to-earth.de und www.impulshefte.de



Loslassen – Impulse für ein befreites Leben

Lass los, was dich festhält!

Wahrscheinlich wünschst du dir ein freies Leben, das du weitgehend selbst bestimmen kannst. Die Realität sieht jedoch meist anders aus: Manchmal wirkt es eher so als ob Zwänge, Umstände und die Auswirkungen von negativen Erfahrungen unser Leben mehr bestimmen als wir selbst. Manches kann man nicht einfach loslassen – du musst dich z.B. ernähren und meist dafür arbeiten, wenn du leben möchtest. Aber in vielen Lebensbereichen könntest du freier und ungezwungener leben, wenn du dich auf den Prozess des Ballast-Abwerfens und des Lösens einlässt.

Dieses Impulsheft lädt dich dazu ein, innerlich und äußerlich leichter zu werden und anschließend frei und leicht wie ein Heißluftballon durchs Leben zu gleiten. Viel Freude beim Abheben!

Schritte zum Loslassen



*Wer glücklich reisen will, reise mit leichtem Gepäck.
—Antoine de Saint-Exupéry*

Wir alle schleppen Ballast mit uns herum. Das fängt mit den Dingen an, die wir längst nicht mehr lieben oder brauchen, und setzt sich fort in eingeübten Verhaltensmustern und Reaktionen, die ihren ursprünglichen Sinn längst eingebüßt haben. In allen Bereichen empfehlen sich folgende Schritte, um sich von Ballast zu trennen:

Bestandsaufnahme

- Funktioniert es noch?
- (Ge)brauche ich es noch?
- Mag ich es noch?

Wenn eine oder alle Fragen mit ›Nein‹ beantwortet werden, dann ist der nächste Schritt: entscheiden, ob du es dennoch behalten oder loslassen möchtest.



■ Entscheiden

Entscheide dich klar und bewusst, etwas loszulassen: »Ja, davon will ich mich trennen.« Jede Entscheidung stärkt dich darin, dein Leben wieder besser in den Griff zu bekommen.

■ Loslassen

Tu es. Lass die Sache los. Ganz schlicht und ergreifend. Wenn es dir hilft, mit einem kleinen Ritual. Wenn du dir in deiner Entscheidung nicht ganz sicher bist, kann eine Trennung auf Zeit hilfreich sein. Packe Dinge auf Probe weg. Oder verzichte eine Zeitspanne lang auf eine Gewohnheit oder ein Verhaltensmuster

■ Belohnung

Nach jeder großen oder kleinen Befreiungsaktion darfst du dich mit etwas belohnen, das dir gut tut. Das stärkt dich auch darin, bald weiteren Ballast zu entsorgen.

Freiraum schaffen

1

Völker wie Personen verkörpern in ihren Wohnräumen ihren Charakter.
—Peter Rosegger

Die Umgebung eines Menschen prägt ihn. Und Menschen prägen ihren Lebensraum. Es gibt eine starke Wechselwirkung zwischen den Räumen, in denen ein Mensch sich aufhält, und seinem Wohlbefinden. Diese Wechselwirkung kann man ganz bewusst nutzen. Wo man eine Umgebung gestaltet, die Freiheit und Lebendigkeit ausstrahlt, wirkt sich das auf die eigenen Emotionen aus.

Ballast vermeiden

Wir alle haben zu viele Dinge. Der Durchschnittseuropäer besitzt in etwa 10.000 Gegenstände, von Aktenordnern bis Zahnbürste. Viele davon brauchst du nicht.

Tipp: Gewöhne dir schon beim Einkaufen an, dich zu fragen: Brauche ich diese Sache wirklich?



Ballast loswerden

Überflüssiges loszuwerden geht für die meisten Menschen nur Schritt für Schritt. Die Checkliste in der Mitte dieses Impulsheftes gibt einen Überblick über mögliche »Sammelstellen«. Vielleicht fällt es dir auch schwer, dich endgültig von Dingen zu trennen. Dann kannst du dich auch erst einmal »auf Probe« trennen, indem du sie einem anderen Menschen leihst oder in eine Kiste packst und wegräumst. Wenn du feststellst, dass du gut ohne die betreffende Sache leben kannst, dann trenne dich endgültig davon.

Verschenken

Eine gute Möglichkeit, sich sinnvoll von Dingen zu befreien, ist, sie an Menschen zu verschenken, die sie wirklich nutzen werden. Kleidung, Bücher oder Haushaltsgegenstände, die du nicht mehr brauchst, können für andere sehr wertvoll sein.

■ Ordnung schaffen

Nicht nur die überflüssigen Dinge sind belastend, sondern auch Gegenstände, die sich an falschen Orten befinden und dir signalisieren, dass es endlich Zeit zum Aufräumen ist. Dinge gut geordnet zu haben, gibt auch der Seele das Gefühl von Stärke und Sicherheit.

Tipp: Weniger und öfter ist mehr als ab und zu ein Gewaltakt. Nimm dir nur so viel vor, wie du gut und mit Freude bewältigen kannst.

■ Ordnung erhalten

Unordnung entsteht, wo Dinge keinen festen Platz haben oder es zu mühsam ist, zu entscheiden, wo man sie aufbewahren möchte. Ordnung erhält man mit guten Aufbewahrungssystemen und der Gewohnheit, sich immer, wenn man etwas in der Hand hält, gleich zu überlegen: Wo gehört das hin? Und es gleich zum richtigen Ort zu bringen.



Freiräume gestalten

Auch schöne Dinge können zur Belastung werden, wenn sich zu viele davon an einer Stelle sammeln. Nimm dir die Zeit, durch deine Wohnung und deinen Arbeitsplatz zu gehen und zu überlegen, ob du all das, was sich da versammelt hat, in dieser Zusammenstellung erhalten möchtest.

Ruheoasen

Die meisten Menschen brauchen Orte, die optisch und akustisch ruhig sind, um auch innerlich zur Ruhe zu kommen. Manche Menschen haben einen Lieblingssessel, ein schönes Bild an der Wand, einen Tisch, auf dem nur eine Kerze steht, oder sogar eine ganz leere Wand als Ruhepol in ihrer Umgebung gestaltet. Sich in so eine Ruheoase zu begeben kann auch den Gedanken helfen, sich zu ordnen und zur Ruhe zu finden.



Praktisch und konkret

Ich will mich von folgenden Dingen trennen:

Ich werde folgende Praxis eines freien Lebens einüben:

Ich will folgende Routine des Loslassens erlernen:



Kerstin Hack

Glück

Impulse für ein reiches Leben, 32 Seiten

Glück wächst immer dann, wenn wir unser Leben gut gestalten. Dieses Heft gibt Anregungen für Haltungen, die glücklicher machen.

Impulsheft Nr. 6 2,00 €



Kerstin Hack

Spring

Hinein ins volle Leben, 160 Seiten

Eine Einladung, lebenshemmende Denk- und Verhaltensmuster abzulegen und sich auf das Leben einzulassen – voll und ganz.

Buch..... 12,80 €



Kerstin Hack

Swing

Dein Leben in Balance, 144 Seiten

Ein Buch, das zu einem Leben in Balance, Dynamik und voller Lebensfreude einlädt. Mit vielen Tipps und praktischen Hilfen.

Buch..... 12,80 €

Impulshefte als Apps: www.textunes.de

Loslassen

Manchmal fühlt sich das Leben wie eine einzige Belastung an. Jeder will etwas von dir, du steckst voller Termine, Verpflichtungen und nicht verarbeiteter innerer Prozesse. Und du hast das Gefühl, dein eigenes Leben nicht mehr im Griff zu haben und mit 20 Bällen gleichzeitig zu jonglieren.

Lass los, was dich festhält. Dieses Impulsheft lädt dich ein, belastende Dinge, Verhaltensmuster und Beziehungen Schritt für Schritt loszulassen und nur das zu behalten, was dir wertvoll ist.

Für alle, die befreiter leben wollen.

 **mpulsheft**

DTE
Down to Earth



ISBN 978-3-935992-37-4



9 783935 992374