



## \*\* Übung zum Loslassen \*\*

### 1. Akzeptieren und annehmen

Schließe die Augen, atme tief durch und frage dich:

Kann ich dieses Gefühl, diesen Gedanken, die aktuelle Situation **jetzt** akzeptieren?

Kann ich es in annehmen und „hereinbitten“, so wie es ist, mit allen Erinnerungen und Hoffnungen die es im Gepäck hat?

### 2. Loslassen

Atme nun nochmal tief durch und frage dich:

Könnte ich dieses Gefühl **jetzt** los- und gehen lassen?

Könnte ich es mit allem, was damit verbunden ist (Erinnerungen, Hoffnungen etc.), loslassen?

Fühle für die Antworten in dich hinein und lasse dein Inneres ehrlich sprechen. Es ist ganz gleich, ob du erstmal mit Ja, Nein oder Vielleicht antwortest. Es gibt keine richtige oder falsche Antwort.

Falls du anfangs ein Nein spürst, wiederhole die Fragen einfach. So „trainierst“ du, das Gefühl zu mildern und wirst dich immer leichter fühlen, es loslassen zu können.

Wenn du die Fragen schließlich mit Ja beantworten kannst, stelle und beantworte dir zusätzlich noch diese Frage:

Wann kann ich das Gefühl loslassen? Jetzt? 😊