

A child is seen from behind, holding a lit paper lantern. The lantern is large and made of white paper, with a small flame burning inside. The child is looking up at the lantern as it rises into the sky. The sky is a mix of light and dark, suggesting dusk or dawn. In the background, several other paper lanterns are visible, some already floating in the air. The overall mood is contemplative and hopeful.

Der Weg zur inneren Freiheit

Die Kunst des Loslassens

Lebens-
Ratgeber für Sie:
Wertvolle
Kernkompetenz
für den beruflichen
und privaten
Alltag

Fünf Bedeutungen des Loslassens

Beim Thema „Loslassen“ stellt sich im Leben nicht die Frage „ob“, sondern nur „wann“ und „wie“.

1. Das Leben ist ständig im Wandel

Alles im Leben und der Natur ist einem Wandel unterzogen: Tag und Nacht, Ebbe und Flut, bis hin zum Absterben und zur Neuentstehung unserer Körperzellen. Wer sich gegen diesen Wandel stellt, wendet sich gegen das Leben selbst und dessen Fülle.

2. Die Seele will sich entwickeln

Ohne Loslassen ist seelisches Wachstum unmöglich. In bestimmten Lebensabschnitten generieren sich „Zufälle“ als Wachstumserfahrungen, bei denen Altes angeschaut und losgelassen werden darf.

3. Die Balance von Herz und Verstand will hergestellt werden

Dem Verstand obliegen die Bereiche „Sicherheit“ und das „Bewahren“. Doch rationales Denken alleine reicht nicht, um Vertrauen in das Leben selbst entwickeln zu können. Erst der Akt des Herzens mit Mut und Intuition eröffnet den Raum für das Unbekannte und Neue.

4. Lebenswerke/-phasen beginnen und enden

Ein Hauptgrund für gescheiterte Firmenübergaben ist fehlendes Loslassen können. So ist auf der einen Seite keine neue Verantwortungsübernahme möglich und auf der anderen Seite glaubt der Übergeber seine Identität zu verlieren.

5. Du kannst glücklich sein

Wahres Glück entsteht, wenn wir mit jedem Moment im Einklang sind. Das bedeutet, das Neue immer wieder anzunehmen im stetigen Loslassen des vergangenen Moments.

**„Es gibt so viele Gründe, alles beim Alten zu belassen
und nur einen einzigen, doch endlich etwas zu verändern:
Du hältst es einfach nicht mehr aus.“**

Sechs Bereiche des Loslassens

Jeder kennt sie, die meisten versuchen sie zu verhindern, doch Jeden betrifft es irgendwann.

1. Geliebte oder gehasste Menschen loslassen

Dies ist für viele der schwierigste Bereich: Einerseits sagen Beziehungen etwas über uns selbst aus. Andererseits sind Trennungen oft mit viel Leid verbunden, da das Zugehörigkeitsgefühl eines der wichtigsten Grundbedürfnisse ist.

2. Einstellungen, Geisteshaltungen, Erwartungen loslassen

Überzeugungen haben meist ihre Wurzeln in Konditionierungen und Kindheits-erfahrungen. Doch können sie sich zu einem ungesunden Lebensprogramm ausweiten, das sich auf neue Umstände nicht mehr einstellen kann. Was wir über uns selbst und die Welt denken bestimmt unsere Realität.

3. Rollen und Aufgaben loslassen

Rollen wie die des Geschäftsführers, Inhabers, der Mutter oder des Vaters, des Versorgers etc. scheinen in bestimmten Lebensabschnitten Sinn zu geben und damit essentiell zu sein.

4. Objekte, Kostbarkeiten, Liebgewonnenes loslassen

An Haus, Auto, Bilder, Kleidung oder Bankkonto halten Viele fest. Es spricht nichts gegen Besitz an sich. Wenn das Leben jedoch ein Loslassen erforderlich macht, ist es leichter, wenn diese Dinge nicht mehr identitätsstiftend wirken müssen.

5. Schwierige Ereignisse und Erfahrungen loslassen

Kündigung, Trennung, Krankheiten, Unfälle, schwere Kindheitserfahrungen können unbewusst ein ganzes Leben „beschatten“. Die „Entmachtung“ solcher Ereignisse schafft mehr innere Freiheit.

6. Das Leben selbst loslassen

Jedes Leben ist endlich. „Wer das Leben verstehen will, muss den Tod verstehen.“ Viele Weisheitslehren bieten über die Einsicht der Unsterblichkeit der Seele das Erkennen des Lebenssinnes an sich.

Vier Schwierigkeiten des Loslassens

Die hohe Kunst des Loslassens ist einer der wichtigsten und anspruchsvollsten Lebens-Kernkompetenzen.

1. Starke Identifikation mit Menschen, Objekten oder Überzeugungen

Der Verlust von Menschen, Objekten oder Ansichten führt bei anhaftenden Identifikationen daran zu einem gefühlten Identitätsverlust. Hierbei werden Veränderungen als etwas erlebt, was sich gegen die eigene Person richtet.

2. Erzwungenes Loslassen erzeugt Widerstände

Freiwillig gelingt das Loslassen leichter (z.B. einseitiger Trennungswunsch). Die Frage nach dem Sinn hinter einer Situation beantwortet sich für den, der die Entscheidung getroffen hat leichter als für den, der sich dadurch zur Veränderung gezwungen sieht.

3. Ziele, Orientierung und Vision fehlen

Ohne eine sichtbare Alternative, einem hoffnungsvollem Ausblick oder dem Zugang zu noch offenen Herzenswünschen, scheint lediglich Leere und Schmerz hinter dem Loslassen zu warten.

4. Unbewusste Programme sind noch aktiv

Gelingt es nicht, sich seiner eigenen Gedanken (und Emotionen) und der daraus resultierenden Reaktionen bewusst zu werden, sie zu erkennen und wahrzunehmen, so behalten weiterhin limitierende und wenig hilfreiche Gedanken und Verhaltensweisen die Oberhand und blockieren den Fluss des eigenen Lebens.

**„Sei bereit Dich von Deinen Lebensplänen zu lösen,
um das Leben zu leben, das auf Dich wartet.“**

(Joseph Campbell)

Zwei Schritte zum wirklichen Loslassen

Intuitiv wissen wir, wann wir festhalten. Daher nimm Dir für diesen Prozess Zeit. Setze Dich in Ruhe hin und schreibe auf.

1. Beantworte folgende Fragen für Dich:

- Welche blockierenden Überzeugungen über Dich oder die Welt trägst Du mit Dir herum? Wer sagt diesen Satz oder hat ihn früher gesagt?
- Was fühlst Du, wenn Du diese Überzeugungen denkst? (Lass alle Gefühle zu, die dazu aufsteigen.)
- Was ist Dein typisches Verhalten, wenn diese Gefühle und Gedanken auftauchen?
- Wie ist die Reaktion in Deiner Umgebung, wenn Du so handelst?

2. Verabschiede Dich jetzt davon:

Möchtest Du oben genannte Situationen weiterhin so erleben? Falls dem nicht so ist, lasse diese Überzeugungen und Glaubenssätze aus der Vergangenheit zurück. Verabschiede Dich von ihnen und schneide vor Deinem inneren Auge das Band ab, das Dich bisher damit verbunden hat.

Beispiele zu destruktiven Glaubenssätzen und Überzeugungen

„Ich muss stark sein. Ich muss es alleine schaffen.“

„Ich darf keine Fehler machen.“ „Ich muss perfekt sein.“

„Ich muss funktionieren.“

„Das Leben ist ein Kampf. Es reicht nie.“

„Es wird einem nichts geschenkt im Leben.“

„Gefühle haben im Business keinen Platz.“

Zwei Schritte in Deine neue Zukunft

Alles Loslassen gelingt leichter, wenn etwas Neues, Positives seinen Platz einnimmt.

Stelle Dir vor, wie Du in ein paar Monaten diese alten Verhaltensweisen losgelassen hast und sich Dein Leben dadurch spürbar verändert.

- Welche neuen, positiven Überzeugungen leiten Dich jetzt?
- Welche positiven Gefühle wie z. B. Freude, Dankbarkeit, Zufriedenheit spürst Du, wenn Du an Deine neuen Überzeugungen denkst?

Verbinde Dich täglich mit Deinen neuen Überzeugungen und spüre gleichzeitig dabei die Gefühle dazu in Deinem Körper. So wirst Du in einigen Monaten tatsächlich das Alte losgelassen haben.

Versuche dabei nicht, einen Plan zu machen, wie Du die Verbesserung erreichen möchtest (Loslassen des „Machen Müssens“).

Deine neu gewonnene Ausstrahlung wird, wie schon oft in Deinem Leben, durch „Zufälle“ Lösungen und Neues entstehen lassen.



Sieben Schritte zum Loslassen lernen

Loslassen gelingt Schritt für Schritt leichter. In der Praxis haben sich folgende Punkte erfolgreich bewährt:

1. Lerne anzunehmen

Die Dinge sind wie sie sind. Du änderst sie nicht durch Vorwürfe oder Fragen wie „Warum gerade ich?“.

2. Nimm eine neue Sichtweise ein

Gab es bereits ungewollte Ereignisse in Deinem Leben, durch die Du gezwungen warst, Altes neu zu betrachten? Geht es Dir dadurch im Nachhinein besser? Das, was im Moment negativ erscheint, zeigt sich oft im Nachhinein langfristig als positiv.

3. Vertraue dem Leben

Hast Du in Deinem Leben alles Gute alleine bewirkt oder gab es da auch Zufälle (Menschen, Situationen)? Warum sollte es künftig nicht weiterhin so sein?

4. Verbinde Dich mit Deinem Herzen

Fokussiere Deine Wahrnehmung auf Dein Herz. Spüre nach, wo Deine (Lebens-) Reise hingehen soll.

5. Werde gelassener

Meditation, Atemübungen, Yoga, Achtsamkeitsübungen oder regelmäßige Aufenthalte in der Natur holen Dich wieder zurück in den gegenwärtigen Moment und verbinden Dich wieder mit Dir selbst und mit dem Leben.

6. Lerne zu vergeben

– nicht weil irgendjemand es verdient, sondern weil Du den Frieden verdienst.

7. Schenke Dir Loslass-Rituale

Schreibe das, was Du loslassen möchtest, auf ein Stück Papier und verbrenne es, lass es als Schiffchen wegschwimmen oder vergrabe es in der Erde.

Gib alles, was Du in einem Jahr nicht benutzt hast, weiter.



Franz Neumeyer

Unternehmer, Coach
Pionier und Bergliebhaber

„Als ich meine bewusste Entwicklungsreise vor 30 Jahren begann, waren Begeisterung, Mut, ein starker Wille und Klarheit wichtige Wegbegleiter.

Auf meiner Lebensreise entdeckte ich zunehmend mein großes Herz, meine Berührbarkeit, meine Empathie und meinen Humor.

Das Prinzip des „Loslassens“ erlaubt mir, mit dem Leben immer mehr mitzufließen.

Als ganzheitlicher Coach bringe ich heute all diese Aspekte in meine Arbeit mit ein.“

Unternehmens-
nachfolge



Coaching



Führung &
Kultur



wege **im** **wandel**
franz neumeyer

wege im wandel, Franz Neumeyer
Josef-Weigl-Str. 7
82041 Oberhaching

Telefon: +49 (0)89 800 45707

Mobil: +49 (0)171 9981097

E-Mail: fneumeyer@wegeimwandel.com

www.wegeimwandel.com