

Den Ballast der Vergangenheit loslassen



Zuerst solltest du das Alte loslassen, um Raum für Neues zu schaffen. Loslassen erfordert oftmals Mut.

- **Was ist es für dich, was du lange genug mit dir herumgetragen hast?**
- **Was hat dich lange genug geärgert?**

Vielleicht ist heute der richtige Tag für einen Neustart. Ein Neubeginn ohne alten Ballast.

Schritt 1

Schau noch einmal zurück, beobachte als Außenstehender ein letztes Mal ganz neutral die alte Situation. Atme dabei tief in deinen Bauch und entspanne dich.

Schau dir an, wie es war und sieh dir dann die Geschichte an, die du um diese Situation oder diesen Menschen kreiert hast.

Diesmal schaue aus der Beobachter- Perspektive eines weisen, reifen Menschen, der in sich ruht.

Schritt 2

Frage dich:

- Was war gut an dieser Situation?
- Was war das Geschenk?
- Was kann ich lernen aus dieser Situation?
- Wie werde ich andere Menschen behandeln aufgrund dieses Erlebnisses?
- Vielleicht möchte ich anderen Menschen helfen, die ähnliche Erlebnisse hatten?

Und während du dir diese Fragen stellst, bleibe in der Perspektive als außenstehender, neutraler Beobachter der Situation.

Wenn Emotionen in dir hochkommen, **fühle mutig tief in die Emotionen hinein**. Es sind nur Emotionen. Fühle in die Emotionen hinein und lass sie da sein.

Sei wohlwollend mit deinen Emotionen. Spüre ihnen nach, atme ganz ruhig und lächle dabei. Nur, wenn du Emotionen zulässt und sie wohlwollend fühlst, kannst du sie entlassen.

Sei dir deiner Emotionen bewusst, spüre deine Emotionen. Lass sie da sein, gib ihnen Raum. Oftmals reicht dieser eine Schritt schon aus, um alte schmerzliche Emotionen loszulassen.

Schritt 3

Nun frage dich: **Kann ich diese Emotionen jetzt loslassen?**

Warte keine Antwort ab, das ist nicht nötig. Atme tief in deinen Bauch ein und dann aus und stell dir vor, wie du die alten Emotionen ausatmest, wie graue Wolken, die deinen Körper verlassen, schnell wegziehen und sich in der Ferne auflösen.

Wenn du immer noch Emotionen spürst, wiederhole das. Frage dich wieder:

Kann ich diese Emotionen loslassen?

Atme wieder tief ein und beim Ausatmen stell dir vor, wie die restlichen schmerzlichen Emotionen deinen Körper verlassen, wie graue Wolken, die schnell wegziehen und sich in der Ferne auflösen.

Wiederhole diesen Prozess, solange, bis deine Emotionen zumindest neutral sind und spüre die Leichtigkeit, die sich in dir breit macht.

Hake die Vergangenheit ganz bewusst ab und kümmere dich nur noch um deine Zukunft.

Schritt 4

Stelle dir intelligente Fragen, die dich in eine neue Zukunft führen:

- Was möchte ich noch alles erleben, erreichen, schaffen?
- Wie sieht meine ideale Zukunft aus?
- Welche Wünsche möchte ich mir erfüllen?
- Welche Ziele möchte ich erreichen?
- Was kann ich jetzt tun, um mich gut zu fühlen?
- Welchen Menschen kann ich heute eine kleine Freude machen?

Und wenn du dich jetzt noch nicht gut genug fühlst, dann geht's weiter mit ...

Schritt 5

Wenn du dich noch besser fühlen möchtest, dann stelle dir meine Lieblingsfrage:

Wofür möchte ich jetzt in diesem Moment dankbar sein?

Stelle dir diese Frage so lange, bis dir viele Gründe einfallen. Und dann sei dankbar. Es gibt immer 1000 Gründe, dankbar zu sein. Das tägliche praktizieren von Dankbarkeit macht dein Leben langfristig um so vieles heller und bunter.

Zahlreiche Studien belegen, dass dankbare Menschen von anderen Menschen mehr gemocht werden. Sie sind in der Regel geselliger, gesünder, schlafen besser, sind emotional ausgeglichen, sind glücklicher und fröhlicher als Menschen, die Dankbarkeit ignorieren.

Sogar bei depressiven Menschen wurden positivste Auswirkungen festgestellt, wenn sie ein Dankbarkeits-Tagebuch führen.

Mache es dir zu einer wunderbaren Gewohnheit, **täglich Dankbarkeit zu praktizieren**. Ich nenne es "**einen Anfall von Dankbarkeit**". Ich gehe durch die Natur und bin für alles dankbar, was ich sehe. Für diesen neuen, wunderbaren Tag, für die Sonne, den Himmel, das Meer, die Pflanzen, die Bäume, die Sträucher, die Blumen, die wunderbare Natur, für die Menschen, die ich liebe, für die Tiere, für alles, was ich habe, für...

Praktiziere Dankbarkeit, Morgens, direkt nach dem Aufwachen, als Einstimmung für einen neuen, wunderbaren Tag. Viele Menschen wachen nicht mehr auf und können diesen Tag nicht mehr erleben. Du bist aufgewacht, du hast einen neuen Tag auf dieser wunderbaren Welt. Ein Grund dankbar zu sein.

Praktiziere Dankbarkeit auch direkt vor dem Einschlafen. Gehe in Gedanken nochmal deinen Tag durch. Vom Aufstehen bis zum ins Bett gehen und sei für alles dankbar, wofür du dankbar sein möchtest. Nichts ist selbstverständlich. Nicht mal das Bett in dem du schläfst. Es gibt Millionen Menschen, die kein Bett haben und auf dem Boden schlafen.

Tue das für die nächsten 8 Wochen.