

Loslassen – praktische Tipps für jede Situation

Loslassen ist Erfahrung und Übung zugleich, eine Entscheidung, die wir an jedem Tag und in jedem Moment neu treffen können. Wenn wir lernen loszulassen, können wir gelassener werden.

Kleine Übungen, die uns helfen können:

Es gibt mich

Ich hole tief Luft und lasse all das, was mich plagt, für einen Moment bewusst los. Ich erinnere mich daran, dass ich frei wählen kann und sage zu mir selbst: „ES GIBT MICH und das ist gut so! Für mich, für andere und für Gott.“ Ich hebe den Kopf, richte den Blick auf Gott aus und danke ihm, dass er mir das Leben geschenkt hat.

Ein Tag ohne Sorgen

Ich muss nicht sämtliche Probleme auf einmal lösen. Ich lege einen Tag ein, an dem ich mich bewusst entscheide, NICHT über meine Sorgen nachzudenken. Die restlichen sechs Tage kann ich mich wieder darum kümmern.

Fröhlicher Verzicht

Ich probiere es aus, auf Dinge/Situationen bewusst zu verzichten und sage mir: „Ich muss nicht überall dabei sein. Ich bin mit mir selbst glücklich.“

Mutig Nein sagen

Manchen Menschen sieht man es förmlich an, dass ihre Kräfte erschöpft sind, weil sie zu oft „Ja“ zu anderen sagen und weil damit jedes Ja zugleich ein Nein gegenüber sich selbst bedeutet.

Ich sage einfach mal „nein“ oder „Das interessiert mich nicht“, „Mir ist nicht danach“.

Schweres zuerst erledigen

Ich erledige Dinge, die mir schwer fallen und die ich gerne aufschiebe, gleich als Erstes. Das lässt mich wachsen und sorgt für Zufriedenheit.

Gefühle an Gott abgeben

Obwohl wir vom Kopf her wissen, dass es gut wäre, eine Sache abzugeben oder aufzuhören, bringt uns nichts in der Welt dazu, dies auch zu tun. Unsere Gefühle wollen das nämlich nicht.

Ich nehme meine Gefühle bewusst wahr und suche einen Gegenstand dafür, den ich festhalte. Ich öffne meine Hand, sodass meine Handfläche nach oben zeigt. Ich lasse den Gegenstand nicht fallen, sondern halte ihn Gott hin oder lege ihn vor ihm ab.

Anschließend lasse ich meine Hände „neu füllen“:

Was möchte ich stattdessen empfangen?

Gute Freunde und Begleiter

Ich suche mir Menschen, die mich in dieser Zeit mit Liebe aushalten und mich in dem Prozess begleiten. Das ist Gold wert.

Das Tempo rausnehmen

Ich rufe eine/n Freund/in an und nehme mir Zeit für ein gutes Gespräch.

Ich trinke einen Tee/Kaffee, gehe spazieren.

Ich räume den Schreibtisch auf, ordne meine Papiere oder mache einen Frühjahrsputz. Das hat eine schöne Wechselwirkung auf Wohlbefinden.

Sich mal durchschütteln

Ich stehe auf, atme ganz bewusst und tief ein und aus, laufe, drehe mich um und schüttele mich am ganzen Körper. Unser Körper ist eine Einheit. Was auf der einen Ebene passiert, hat Auswirkungen auf die anderen Ebenen.

Sätze, die uns helfen können:

„Ich bin dankbar für das Vergangene und sage „ja“ zum Kommenden.“ (nach Dag Hammerskjöld)

„Danke Vater, Du sorgst für mich und bist besorgt FÜR mich. Ich brauche mir keine Sorgen zu machen.“

„ES GIBT MICH und das ist gut so! Für mich, für Andere und für Gott“.

„Ich muss nicht überall dabei sein. Ich bin mit mir selbst glücklich.“

„Ich bin nicht für alles verantwortlich, ich muss nicht alles reparieren, jeden Menschen besser machen oder ihn gar retten. Das hat Jesus getan. Ich bin jetzt hier.“

Fragen, die uns helfen können:

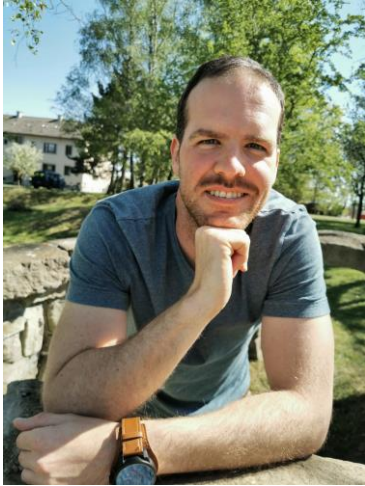
Ist es wirklich das, was ich will und auch brauche?

Was tut mir jetzt gut? Sorge ich gut für mich?

Wo sind meine Grenzen?

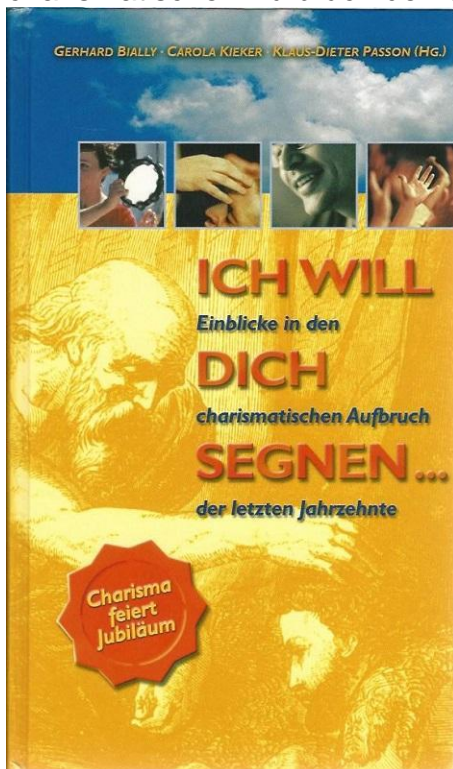
ZUM AUTOR

siehe unten



Ruben Sill (33) gehört zum Leitungsteam von Schloss Craheim bei Schweinfurt, das in vergangenen Jahrzehnten eine bedeutende Rolle in der Charismatischen Erneuerung gespielt hat.

(Vgl. dazu unseren Sammelband: „Ich will dich segnen ... Einblicke in den charismatischen Aufbruch der letzten Jahrzehnte, besonders S. 30–37.



Zu beziehen bei kundenservice@charisma-verlag.de

ZUM SONDERPREIS VON € 5.- plus Porto.
(Bitte auf dieses Angebot Bezug nehmen)