



holgerhagen.com

Was-will-ich-loslassen-Übung

Schritt 1

Liste einfach 10 Punkte zu jeder der 2 Fragen auf:
Was bewegt dich gerade zum Thema Mangel?

Was möchtest du loslassen?



holgerhagen.com

Was-will-ich-loslassen-Übung

Schritt 2

Wähle nun das, was dich am Meisten emotional bewegt / berührt und gehe damit in Schritt 3.

Schritt 3

Welche Gefühle fallen dir ein, wenn du an das denkst, was du loslassen willst?

z. B. Angst, Überforderung, Hilflosigkeit, Sehnsucht, Existenzangst, Ungewissheit, Enge – nicht frei atmen zu können, Ohnmacht, Kontrollverlust, Zwang, sich schuldig fühlen.

Wieso konntest du das bisher noch nicht loslassen?

Mögliche Antworten: Die Macht der Gewohnheit, Muster im Gehirn, das Ego hält fest, die soziale Ader hält fest, ich gestehe es mir nicht zu es loszulassen, Sehnsucht tut weh, Schmerz, Angst vor dem Schmerz, negative Erfahrungen aus der Vergangenheit.



holgerhagen.com

Was-will-ich-loslassen-Übung

Der springende Punkt: Beim Loslassen löst sich etwas.

Etwas Neues entsteht. Wenn eine Tür sich schließt, öffnet sich eine neue. Ich lasse etwas los, damit etwas Neues entsteht. Vielleicht Liebe, Verständnis, Befreiung, Verantwortung, mich darauf einzulassen. Verantwortung ist eine klare Entscheidung. Verantwortung für das zu übernehmen, was ich loslasse und für das, was vielleicht neu entsteht.

Wie fühlt sich die Perspektive an, dass etwas Neues entsteht?

Vielleicht: freudig, hoffnungsvoll, voller Dankbarkeit, leichter, befreiend, neugierig