

Loslass 5er Erklärung

Üblicherweise sind wir gewohnt mit Emotionen oder Gedanken so umzugehen, dass wir sie entweder **ausagieren (mit ihnen identifiziert sind)** oder **sie vermeiden**.

Beides führt jedoch dazu, dass wir sie festhalten. Eine dritte Möglichkeit ist, sie einfach loszulassen. Dies kannst du mit 5 einfachen Fragen tun.

1. Was fühlte/denke ich gerade? (Beobachte es und beschreibe es möglichst genau ohne Geschichte)

2. Wie wäre es, wenn ich dieses Gefühl/ Gedanken jetzt einmal vollkommen zulassen würde. Was würde sich verändern -genau jetzt – wenn ich einfach mal so richtig „Ja“ zu dem sage, was gerade IST. In dem Bewusstsein: „Es ist nur ein Gefühl/Gedanke“?

3. Wie wäre es denn, wenn ich dieses Gefühl oder den Gedanken mal für einen Moment loslassen würde, jetzt. Was wäre dann anders?

4. Wäre ich denn grundsätzlich dazu bereit, dieses Gefühl/den Gedanken einfach mal loszulassen in dem Wissen es ist nur ein Gefühl/Gedanke?

5. Wenn ich mir vorstellen kann, wie es wäre, dieses Gefühl/ diesen Gedanke einfach loszulassen, und ich dazu die Bereitschaft habe, wann wäre ein guter Moment um zu sagen: „Ich lasse das Gefühl, den Gedanken JETZT los!“