



## Loslassen ist ein Prozess

Um Loslassens als Bereicherung zu erleben, muss ich bereit sein

- neue Wirklichkeiten zu akzeptieren
- und
- die eigenen Gefühle bedingungslos zu akzeptieren.

Ich möchte mit Punkt zwei beginnen:

Wir wollen uns immer gut fühlen. Da stören „negative“ Gefühle.

Folglich nehmen wir dieses Gefühl zum Anlass, etwas dagegen zu tun. Wir manipulieren unsere Umgebung – und wir werden manipuliert. Etwas geschieht und ich reagiere darauf.

Der Versuch die Umgebung zu manipulieren, um mich „besser“ zu fühlen, führt aber in eine Sackgasse. Eine ähnliche Situation kann jederzeit auftauchen und die Reaktion wird mit der Zeit zum Handlungsmuster.

Muster laufen unterbewusst ab. Ich nenne das gerne die horizontale Energieschleife. Auf dieser Ebene gibt es Sieger und Verlierer. Natürlich wollen wir alle Sieger sein. Aber wollen wir alle auch Täter sein?

Hier beginnt es kompliziert zu werden. Der Ausweg aus diesem Schlamassel besteht darin, nicht etwas Bestimmtes sein zu wollen!



## 2

Es ist aller Ehren wert, ein guter Mensch sein zu wollen. Das Problem ist nur, dass es dafür Standards gibt.

Will ich aber ICH SELBST sein, gerate ich in einen Konflikt.  
Ich habe gelernt, dass ein guter Mensch ordentlich, bescheiden und aufopferungsvoll ist, dass er keinen Alkohol trinkt oder kein Fleisch isst, oder immer für alle da ist.

Du kannst sicher schon spüren, was das bedeutet: Der gute Mensch in mir wird immer eine Kompromisslösung sein.

Das führt uns automatisch zu Punkt 1:  
Ich lasse eine andere Wirklichkeit zu.

Gefühle zu akzeptieren bedeutet, sie mir bewusst zu machen. Nicht mehr und nicht weniger. Mir die Freiheit zu nehmen, mich selbst so zu akzeptieren, wie ich wirklich bin, ist eine **Entscheidung**.

Ich bin verantwortlich dafür, wie ich mich fühle. Ich selbst habe die Macht alles zu ändern – jederzeit.

Das hört sich jetzt erst mal ziemlich schwierig an, stimmts!?  
Aber keine Sorge. Die kosmische Ordnung lässt uns nicht hängen.

Im nächsten Energiezyklus durchlaufen wir den Prozess der Selbsterneuerung. Schritt für Schritt wird uns aufgezeigt werden, wie das geht. Sei einfach offen und bereit, dass die Dinge mal anders laufen, als sonst.

Lass dich von den Energien tragen. Will ich loslassen, darf ich nicht festhalten.

