

Innehalten.
Spüren.
Loslassen.
Weitergehen.
♡

Mehr
Leichtigkeit.
Mehr Klarheit.
Mehr du.
♡

Energie freigeben

EINE GEFÜHRTE ÜBUNG FÜR ZEITEN VON MÜDIGKEIT,
SCHWERE UND INNERER UNKLARHEIT



Diese Übung soll nichts erzwingen. Es geht nicht darum, dir einzureden, dass du loslassen musst. Du prüfst ehrlich, ob du noch Teil eines Gefühls oder einer Verbindung bist – oder ob in dir bereits etwas weitergegangen ist.

1



Lass auftauchen, was gerade Energie bindet

Schließ deine Augen und hol die Situation vor dein drittes Auge, die dich gerade besonders beschäftigt oder belastet. Das kann ein Mensch, ein Konflikt, eine Beziehung, eine Enttäuschung, etwas aus deiner Vergangenheit oder eine berufliche Situation sein. Wenn du nicht weißt, was es ist, such nicht mit dem Kopf. Lass es auf dich zukommen und schau, was sich zeigt.



Reflexionsfrage:

Was zeigt sich gerade von selbst?

2



Fühl, ohne sofort zu erklären

Blieb einen Moment bei dem, was da ist. Geh nicht sofort in die Geschichte. Spür zuerst, was die Situation in dir auslöst: Traurigkeit, Wut, Angst, Schuld, Enttäuschung, Sehnsucht – oder vielleicht Enge im Körper, Druck, Kloß im Hals oder Schwere. Lass das Gefühl kurz da sein.



Reflexionsfrage:

Was fühle ich wirklich, wenn ich die Geschichte dazu kurz weglassen?

3



Prüf, ob du noch darin bist – oder nur noch festhältst

Frag dich ehrlich: Bin ich wirklich noch Teil davon? Hoffe ich noch? Warte ich noch auf etwas? Oder halte ich nur noch fest? Schau auch hin, ob Schuld, Verantwortung oder das Gefühl, jemanden im Stich zu lassen, dich binden. Loslassen heißt nicht, jemanden fallen zu lassen.



Reflexionsfrage:

Bin ich noch verbunden – oder fühle ich mich nur noch verantwortlich?

4



Nimm die Dankbarkeit mit

Hol ein oder zwei Situationen vor dein drittes Auge, für die du in dieser Verbindung dankbar bist. Vielleicht ein Moment echter Nähe. Vielleicht etwas, das dieser Mensch dir gegeben hat. Vielleicht etwas, das du dadurch über dich gelernt hast.



Reflexionsfrage:

Wofür bin ich in dieser Verbindung wirklich dankbar?

5



Prüf, ob Vergebung möglich ist

Schau, ob zwischen euch noch etwas steht, das Vergebung braucht. Vielleicht etwas, das du diesem Menschen noch nicht vergeben hast. Vielleicht aber auch etwas, das du dir selbst noch nicht vergeben hast. Du musst nichts erzwingen. Vergebung ist keine Pflicht.



Reflexionsfrage:

Gibt es hier etwas, das ich in Frieden lassen kann – dem anderen oder mir selbst gegenüber?

6



Spür, ob es vielleicht genug ist

Frag dich ganz ruhig: Ist es vielleicht genug? Vielleicht hast du genug gemacht, genug investiert, genug gehofft, genug versucht zu verstehen. Du brauchst kein hartes Nein. Es geht darum zu spüren, ob in dir bereits etwas ganz ruhig weiß: Ich bin damit fertig.



Reflexionsfrage:

Fühlt sich „Es ist genug“ in mir wahr an?

7



Richte dich auf das Lebendige aus

Wenn du merkst, dass etwas in dir bereit ist weiterzugehen, dann frag dich: Was möchte ich jetzt leben? Wo wünsche ich mir mehr Leichtigkeit, Klarheit, Freude, Freiheit oder Lebendigkeit? Richte deinen Blick wieder auf dein eigenes Leben und auf das, was sich lebendig anfühlt.



Reflexionsfrage:

Was fühlt sich jetzt lebendig an – und wohin möchte ich meine Energie richten?

♡
Beim ersten Durchgang muss nichts gelöst sein.

♡
Wenn du merkst: „Nein, ich bin noch nicht fertig damit.“, dann ist auch das eine klare und wertvolle Erkenntnis. Es geht nicht darum, schneller loszulassen. Es geht darum, ehrlich zu spüren, wann du wirklich fertig bist.
♡