



Ein gutes Gefühl

Ulrike Scheuermann

Love it or Leave it

Loslassen als Kunst



Das Booklet zum Sinnsucher-Podcast „Ein gutes Gefühl“
mit Diplom-Psychologin Ulrike Scheuermann





Love it or Leave it

Loslassen als Kunst

Im Sinnsucher-Podcast „Ein gutes Gefühl“ in der Folge zum Thema „Love it or leave it – Loslassen als Kunst“ haben wir mit kurzen Übungen gearbeitet, um deinem guten Gefühl wieder ein Stückchen näher zu kommen.

In diesem Booklet kannst du das nun in Ruhe nachvollziehen – und vielleicht nochmals damit arbeiten.

Loslassen klingt einfach – und fühlt sich oft so schwer an. Nicht weil wir zu schwach wären oder keine Entschlusskraft hätten. Sondern weil unser Gehirn das Bekannte bevorzugt, auch wenn es uns nicht mehr guttut. Der bekannte Schmerz fühlt sich sicherer an als ein offener Ausgang. Das ist menschlich – und gut erforscht.

Was uns besonders festhält: die Angst vor Verlust, die Hoffnung, dass es sich von selbst bessert, und die Frage, wer wir eigentlich sind, wenn wir etwas Vertrautes loslassen.

Und dann ist da noch die Leere danach – die viele als bedrohlich erleben, obwohl sie in Wirklichkeit ein kostbarer Übergangsraum ist. Denn das wirklich Neue – neue Ideen, neue Beziehungen,

neue Richtungen – kann sich erst zeigen, wenn tatsächlich Raum dafür da ist.

Loslassen ist keine Charaktereigenschaft. Es ist eine Fähigkeit. Und man kann sie üben – am besten erstmal im Kleinen.

Ich wünsche dir mutige, leichte Momente des Loslassens – und den Mut, die Leere danach auszuhalten.

Deine

Ulrike





Übung 1

Das kleine Ausmisten – täglich eine Sache loslassen

Such dir heute einen Gegenstand in deiner Wohnung, der schon länger auf dich wartet: ein Kleidungsstück, das du nicht mehr trägst, ein Gerät, das du seit Jahren nicht benutzt hast, ein Erinnerungsstück, bei dem du dich fragst, ob es wirklich noch zu dir gehört.

Und dann: Gib es weg. Verschenke es, verkaufe es, spende es, leg es in den Hausflur. Jeden Tag eine Sache – es muss nichts Großes sein.

Tipp: Die Regel „One in, one out“ hilft langfristig: Für jeden neuen Gegenstand, der einzieht, geht einer raus.

Was habe ich heute losgelassen?

Was hat das Weggeben in mir ausgelöst?





Übung 2

Der Freude-Check – Freude als körperliches Signal

Denke an etwas in deinem Leben, bei dem du unsicher bist, ob es noch zu dir gehört. Ein Engagement, eine Verpflichtung, eine Beziehung – irgendetwas, bei dem die Frage schon länger im Hintergrund sitzt. Nimm immer das Erste, was kommt – ohne Zerdenken

Schritt 1 – Du lässt es los:

Stell dir vor, du hast dich entschieden: Du lässt es los. Warte einen Moment.

Was spürst du im Körper – und wo?

Welche Emotionen kommen auf?

Welcher Gedanke kommt zuerst?

Schritt 2 – Du bleibst:

Stell dir jetzt das Gegenteil vor: Du hältst es fest.

Was spürst du im Körper – und wo?

Welche Emotionen kommen auf?

Welcher Gedanke kommt zuerst?

Was zeigt dir der Vergleich der beiden Zustände?





Im 4D-Gesundheitskompass-Jahreskurs auf Sinnsucher vertiefen wir genau solche Fragen in den vier Dimensionen der Gesundheit: Körper, Psyche, Beziehungen und Erfüllung.

Länger erfüllt leben – mit neuer Energie

Wie echtes Wohlbefinden entsteht und wächst:

dein 4D-Gesundheitskompass

<https://www.sinnsucher.de/kurs/laenger-erfuellt-leben-mit-neuer-energie>

**Alles Liebe und
take Self Care!**

Ulrike