



Loslassen

Dein Mini-Guide: *Leichter Loslassen*

**Loslassen klingt so einfach – und fühlt sich doch manchmal an
wie eine kleine innere Zerreißprobe.**

Wir wissen, dass uns etwas nicht mehr guttut, und trotzdem hält ein Teil in uns fest. Warum? Weil Loslassen immer auch Befreiung bedeutet – und Befreiung ist nur dann echt, wenn sie *von innen* kommt.

Viele Menschen versuchen, etwas loszulassen, bevor sie innerlich wirklich bereit sind. Sie ringen mit sich selbst, anstatt die inneren Impulse zu verstehen. Doch das Unterbewusstsein lässt sich nicht überreden – es folgt seinem ganz eigenen, weisen Rhythmus.

Alles, was in dir vorgeht, ist immer auf deiner Seite. Manchmal geraten wir in Konflikt mit dem, was uns helfen möchte. Lass uns deine inneren Helfer schnell wieder an Bord holen.

Legen wir los!

1. Erkenne den Unterschied zwischen Wollen und Bereitsein

Manchmal will der Verstand etwas loslassen, aber das Herz hält fest. Das ist jedoch kein Fehler, sondern ein wichtiges Signal: Dein System schützt dich. Es möchte sicherstellen, dass du nicht etwas aufgibst, das dir (noch) Halt gibt. Loslassen kann nur **leicht** geschehen, wenn du *bereit bist, dich zu befreien* – und nicht, wenn du dich dazu zwingst.

✱ Frage dich: Bin ich bereit, mich zu befreien – oder brauche ich gerade noch den Halt?

2. Erlaube dir, festzuhalten

Festhalten wird oft irgendwie als Schwäche verstanden. Als wäre man nicht stark, frei und unabhängig genug. Was ist, wenn das Festhalten stattdessen zu einem Akt der Selbstfürsorge wird? Klingt schon gar nicht mehr nach “schwach oder unfähig”. Wenn du das Bedürfnis hast, etwas (oder jemanden) noch nicht loszulassen, dann darf das so sein.

Indem du dieses Bedürfnis aner kennst, bringst du Frieden in dein System – und das ist die eigentliche Vorbereitung auf ein Loslassen.

✱ Sag innerlich: *Natürlich darf ich festhalten, solange ich es brauche.*

3. Lausche deinem inneren Leitsystem

Dein Unterbewusstsein weiß genau, wann es Zeit ist, etwas loszulassen – und wann nicht. Wenn du genau hinhörst, wirst du spüren: Festhalten fühlt sich irgendwann schwer, eng oder kräftezehrend an. Loslassen dagegen bringt Weite, Leichtigkeit und einen tiefen inneren Frieden.

Dieses Gefühl funktioniert wie dein Kompass. Es zeigt dir, wann du im Einklang bist – und wann du dich selbst festhältst, statt dich zu befreien.

✕ Spür in dich hinein: Fühlt sich das Festhalten noch gut an – oder wird es langsam eng?

Fazit

Loslassen ist kein Tun, sondern ein Geschehen.

Je mehr du dich auf dein inneres Leitsystem verlässt, desto natürlicher wird dieser Prozess. Manchmal bedeutet Loslassen, etwas zu beenden. Und manchmal bedeutet es einfach, *den Widerstand gegen das Festhalten aufzugeben*.

✕ Befreiung geschieht, wenn du aufhörst, dich zu drängen – und beginnst, dir zuzuhören.

Wenn du spürst, dass dein Thema tiefer reicht – dass du loslassen möchtest, aber etwas dich innerlich noch zurückhält – dann begleite ich dich gerne dabei. In meinem **Coaching** schaffen wir gemeinsam Raum, damit dein Unterbewusstsein verstehen, heilen und dich befreien kann.

Denn echter Frieden entsteht, wenn dein Inneres bereit ist, sich wieder leicht zu fühlen. Dein inneres System ist dein Verbündeter – gemeinsam sorgen wir dafür, dass du dich wieder voll darauf verlassen kannst!



Ich freu mich auf dich!

Laura