



# Inhalt

Vorwort .....	7
Einleitung .....	8
<b>1</b> Loslassen, was uns am Loslassen hindert .....	<b>13</b>
<b>2</b> Unsere Glaubenssätze und Gewohnheiten hinterfragen .....	<b>19</b>
Die vier Grundverbote des Seins .....	20
Die vier Grundverbote des Fühlens .....	21
Die vier Grundverbote des Handelns .....	23
Die fünf Antreiber .....	25
Die Fesseln hinderlicher Botschaften abstreifen .....	27
<b>3</b> Loslassen, was uns das Leben schwer macht .....	<b>40</b>
Co-Abhängigkeit überwinden .....	40
Überholte Ziele loslassen .....	47
Negative Gefühle gehen lassen .....	52
Sich von Groll befreien .....	55
Belastende Glaubenssätze transformieren .....	60
Die eigenen Erwartungen ändern .....	68

## 4 Rituale, die das Loslassen erleichtern 73

Totenriten .....	74
Scheidungszeremonien .....	75
Rituale für das Loslassen im Alltag .....	88

## 5 Mithilfe des Visualisierens leichter loslassen 93

Anleitung zum erfolgreichen Visualisieren .....	95
Ausgewählte Beispiele für Visualisierungen ....	97
Sorgen und Ängste einer »höheren Macht« übergeben .....	100

## 6 Loslassen und Spiritualität 102

Sich von Gewissheiten lösen .....	103
Loslassen, was nicht zu unserem Wesenskern gehört .....	105
Sich frei machen von Werturteilen .....	106

Schlusswort .....	108
Literatur .....	109

## Vorwort

Loslassen zu können – das heißt, Überholtes aufzugeben und auf Neues, Kommendes zuzugehen – ist eine der wichtigsten Fähigkeiten, die wir im Leben brauchen.

Nun gibt es ebenso viele Erklärungen dafür, was unter »loslassen« zu verstehen ist, wie praktische Methoden, dies zu erreichen. Zahlreiche Autoren oder Therapeuten haben ihren Weg des Loslassens gefunden und ihr Wissen darüber weitergegeben.

Einige dieser Erkenntnisse, die uns zeigen, wie es uns gelingen kann, loszulassen, und wie wir Hindernisse auf dem Weg dorthin überwinden können, stellen wir Ihnen auf den kommenden Seiten vor. Daneben gibt es zahlreiche andere Ansätze. Der Grund, warum wir gerade die im Folgenden vorgestellten Methoden ausgewählt haben, ist schlicht der, dass wir selbst und all die Menschen, die wir therapeutisch begleiten, bereits damit gearbeitet und von ihnen profitiert haben.

Es ist uns ein Herzensanliegen, dass Ihnen dieses Buch ein Helfer werden möge auf Ihrem Weg zu mehr Freiheit – dazu, alles loszulassen, was Sie einengt, bedrückt und blockiert, um Schritt für Schritt das ganze Potenzial Ihres Menschseins zu entfalten.