

Loslassen ? An was soll ich mich dann bitte festhalten ?



Am Wochenende wollen wir gerne loslassen von den anstrengenden Arbeitstagen in der Woche. Vielleicht durch Joggen oder Tanzen, Ausdruck meiner Kreativität im Garten in der Werkstatt, in der Badewanne, in der Sauna, auf dem Sofa.

Doch es kommt ein Anruf, ein eMail, liebe Freunde, die Kinder und wir sind wieder im Tun für Andere, in den alten Gespräch der Woche verhaftet,
Und die Gedanken ergreifen noch im Bett Besitz von uns und überhaupt am ganzen Tag sind sie nicht abzustellen.

Es kostet Energie und die Batterie wird allmählich leer.

Doch ich bin so im Tun, im Außen, dass ich meine Kontrolllämpchen die mein Körper mir signalisiert, wie Migräne, Sodbrennen, Herzrasen, geschwollene Gelenke nicht wahrnehme.
Letztendlich ruft hier der Körper durch den Schmerz nach Freiraum.
Wir überspannen gerne den Bogen und sind irgendwann ausgebrannt.

Ich werde krank und so habe ich mir vielleicht eine – sonst nicht erfüllbare – Zeit für mich nehmen können.
Endlich ein Alibi zum Rückzug!

Vielleicht könnte jetzt der Gedanke aufkommen, diesen Zustand festzuhalten, um Beachtung, Mitgefühl und Hinwendung zu erfahren, doch Vorsicht es führt irgendwann in eine Sackgasse.

Und nach der Gesundung die der Körper ja anstrebt, wiederholt sich alles was ich schon kenne.

Gleiche Gedanken wie „*Mein Kollege bekommt das viel besser hin, ohne ständige Kritiken*“
„*Meine Freundin, hat trotz täglichen Schokoladenriegel die bessere Figur*“
„*Dem fällt das Lernen zu, ich muss mich immer anstrengen*“

Das Vergleichen mit anderen Menschen ist ein Energieräuber.

Jeder Mensch ist unterschiedlich im Denken, im Fühlen, im Hören, im Sehen, im Riechen.
5 Menschen haben 5 unterschiedliche Hörkanäle.
Jeder verbindet z.B. mit dem Wort – Freiheit – etwas anderes.
Der eine fühlt sich glücklich Raum zu haben für seine Bedürfnisse und
der andere verfällt in Angst, weil es nicht geübt hat sein Leben zu gestalten.

Ein Konflikt kostet Energie, erzeugt Widerstand und blockiert.

Kämpfe ich gegen den momentanen IST-Zustand werden sich keine Probleme lösen, sondern neue geschaffen.

„Loslassen ist der Weg“ → ein universelles kosmisches Gesetz.

Was heißt loslassen?

Loslassen bedeutet den momentanen Zustand zu akzeptieren.

„*Nöööö, alles akzeptieren, nööööö möchte ich nicht, will ich nicht und geht nicht!*“

Doch, wie soll sich der momentane Zustand = IST Zustand wandeln, wenn ich ihn festhalte?

Festhalten heißt ihn blockieren.

Akzeptieren heißt ihn loslassen.

Hier eine bildliche Zusammenfassung:

Sie zielen mit einem Bogen auf eine Zielscheibe.

Was müssen Sie tun, damit der Pfeil die Scheibe trifft?

Sie müssen den Bogen spannen -----> sich ausrichten, zielen -----> undloslassen

Im täglichen Leben jedoch tun wir es wenig, oder gar nicht!

Was passiert bei der Überspannung des Bogens? Der Bogen bricht.

Der Mensch überspannt (Entzündungen, Migräne, Herzrasen), bricht in seiner körperlichen Aufrichtung (Bandscheibenvorfälle, Knieprobleme), Gedanken stauen sich an (Burn out, Depressionen)



Die Natur lässt jeden Herbst **los**, damit im Frühjahr Neues entstehen kann.

Der Winter ist zur Sammlung da und der Sommer wird zur freudigen, ernte-reiche Zeit

Jedes Jahr neu und kein Blatt setzt an der gleichen Stelle an. Immer wieder neue Ansätze .

Leben bedeutet Wandlung, etwas aus mir heraus entstehen und wachsen lassen.

Möchten Sie gern Wandeln? Ja

Schauen Sie mal nach unter **aktuelle Themen – prozessorientierte Arbeit,
Seminare
Mentalbegleitung**

Ihr Hummelcoaching-Team

