

<https://youtu.be/IIRkT7Vt5Z4>

V 154

Loslassen – eine moderne Weisheit, die wirklich gut tut!



Sind wir **in einer schwierigen Situation** ohne Hilfe, so leiden wir besonders.

Haben wir **gute Werkzeuge**, so wird eine schwierige Situation erträglicher.

Ich bin Peter, Life-Coach und Psychologe und in dieser Serie, in dieser Playlist gibt es „Schnelle Hilfen“ für genau solche Situationen. Schau, ob dieser Tipp für dich passt.

In diesem Video/in diesem Artikel geht es um einen **Gedanken**, um eine **Idee**, die in schwierigen Momenten eine große Hilfe sein kann. Der Satz bzw. der Gedanke gehört zu den **modernen Weisheiten**. Heute gibt es dazu umfassende Literatur.

Der aktuelle Tipp heißt also: **LOSLASSEN!**

Als Frage formuliert: Muss ich zu meinem eigenen Vorteil jetzt etwas loslassen, mich von etwas trennen, mich von etwas verabschieden?

Zum Thema LOSLASSEN gibt es schon ein eigenes Video. *Loslassen! Mach Platz für Neues* Darin geht es um das Loslassen als Voraussetzung für neues Lebensglück, für neue Lebenserfahrungen.

Hier geht es um LOSLASSEN als „Schnelle Hilfe bei Stress, Ängsten und Sorgen“.

Neben Schicksalsschlägen und Katastrophen ist ja **das „Festhalten“ an etwas** die Ursache für Leiden und Schmerz, für Kummer und Sorgen. Oft sind in uns solche Gedanken und das ist die Ursache für die Schwierigkeiten

- o Auf diese Überzeugung kann ich nicht verzichten
- o Auf diesen Lebensumstand kann ich nicht verzichten
- o Auf diesem Menschen kann ich nicht verzichten...
- o Dieses „Glück“ muss ich festhalten
- o Diese Situation muss ich festhalten
- o Diese Gewohnheit muss ich festhalten...

Bei den Buddhisten gibt es das Grundprinzip der Anhaftung. Wenn wir unser Herz an etwas hängen und nicht bereit sind für Veränderung, dann entsteht Leiden. Bei den Buddhisten heißt das Gegenteil von Anhaftung, die wünschenswerte Tugend: **Gleichmut**. Gleichmut bedeutet: „Möge ich frei sein von Anhaftungen, Vorurteilen und von Groll.“ . Loslassen gehört auch zu den Universal-Hilfen für Lebenskunst. (*Video: Resilienz stärken - Universal-Hilfen nutzen.*)

In unserer westlichen Kultur ist in den letzten Jahrzehnten der Begriff LOSLASSEN sehr aktuell geworden. Genau daran möchte ich dich jetzt erinnern. Gerade in einer schwierigen Situation kann es wesentlich sein, sich selber zu fragen: *„Hänge ich irgendwo, klebe ich irgendwo? Ist es jetzt wichtig, mich von etwas zu trennen, zu verabschieden, etwas los zu lassen?“*

Dabei ist die Frage an sich schon ein wichtiger Schritt. Wenn wir uns selbst eine Fragen stellen, haben wir schon einen gewissen Abstand, sind wir nicht mehr so stark identifiziert. Mit Fragen, die wir uns stellen, werden wir wieder handlungsfähig, können wir wieder ins TUN kommen.

Unter diesem Aspekt ist „LOSLASSEN“ ein gutes Werkzeug, eine „Schnelle Hilfe“ bei Stress, Angst und Sorgen.

Einmal mehr: Wesentlich ist, dass uns dieser Gedanke, diese Idee in einer herausfordernden Situation einfällt.

Überleg! Und wenn es für dich passt, leg dieses Werkzeug in deinen Erste-Hilfe-Koffer. Halte auch diese Strategie, bereit für „schwierige“ Situationen.