

Loslassen

...was nicht  
glücklich macht!



### **5 Möglichkeiten**

Dein Leben noch mehr zu belasten  
oder genau das Gegenteil davon! 😊

**Stella A. Witt**

Mentorin und Impulsgeberin für  
"Loslassen & Neubeginn"

# INHALTSVERZEICHNIS:

Vorwort.....	3
Loslassen, was nicht glücklich macht!.....	5
1. Warum Deine Freundlichkeit gern mit anspruchslosigkeit verwechselt wird.....	7
1.1 Tipps zur Umsetzung.....	9
2. Warum ungewollte Geschenke, überfüllte Kleiderkästen und vollgestopfte Keller, Dich und Dein Leben belasten!.....	11
2.1. Tipps zur Umsetzung.....	13
3. Warum Konflikte in der Familie und ein „ungesunder“ Freundeskreis Deine Lebensbasis schwächen!.....	14
3.1 Tipps zur Umsetzung.....	17
4. Warum „Verflossene“ und das nicht Abschließen/Verzeihen können, Deine Partnerschaft belasten!.....	17
4.1 Tipps zur Umsetzung.....	19
5. Warum bestimmte innere Widerstände, Denkweisen & Gewohnheiten Dich immer wieder im Hamsterrad laufen lassen!.....	21
5.1 Tipps zur Umsetzung.....	22
Webinar-Angebote.....	26
Meine Geschichte.....	27

# VORWORT

Dieses E-Book habe ich geschrieben, weil ich aus eigener Erfahrung weiß, dass Veränderungen selten angenehm und bequem sind. Dann kommt noch die Unsicherheit dazu, wo Du anfangen sollst und auch die Angst, etwas zu verlieren. Du musst vielleicht etwas aufgeben (steckt im Wort Aufgabe) oder zurücklassen, ohne zu wissen, was Dich erwartet oder auf Dich zukommt!

## *Kennst Du das?*

Sehr oft im Leben bin ich selbst dagestanden und habe mit aller Kraft versucht, einen "Erdrutsch" aufzuhalten und mir gedacht: „Naja, das geht schon noch und vielleicht ändert sich ja alles!“

Heute weiß ich: Nein, das ist eine Illusion! Das Aufhalten mit meiner Kraft gelingt nur eine Zeit lang und eben nur so lange, wie ich durchhalten kann! Früher oder später verlässt mich aber meine Kraft und dann geschieht es ja doch...

Wenn Du magst, frage Dich einmal, wo in Deinem Leben Du noch verzweifelt an etwas oder jemanden festhältst, obwohl Du genau weißt, dass Du die Veränderung langfristig nicht aufhalten kannst?

Vielleicht In Deinem Beruf, in Deiner Familie oder Partnerschaft? Vielleicht hast Du auch Angst, etwas zu verlieren?

Doch frage Dich: Was kannst Du schon verlieren, wenn alles nur von Dir abhängig ist?

**Was wäre, wenn der sich scheinbar androhende "Zusammenbruch" nur ein Durchbruch zu einem wunderbaren Neubeginn ist, der Deinem Leben wieder mehr Freude, Freiheit und Leichtigkeit gibt?**

Mach Dir in Veränderungsphasen eines immer wieder bewusst:

*Was zu Dir gehört, bleibt auch bei Dir!*

Auch nach Veränderungen!

Und noch ein kleiner Trost für Dich: Es wird immer etwas holprig, wenn das Leben in den nächsten Gang schaltet, also halte durch und freu Dich darauf, was schon längst in Dein Leben kommen will! 😊

Reisen mit leichtem Gepäck: In diesem E-Book habe ich alles kurz und knackig für Dich zusammengefasst, was Dein Leben erleichtern kann, bevor Du in große Veränderungen gehst!

Schließlich geht es ja darum, Dein Leben freier, energiegeladener und schöner zu machen, oder?

Viel Spaß damit!

*Deine Stella A. Witt*

# LOSLASSEN, WAS NICHT GLÜCKLICH MACHT!

*5 Möglichkeiten, Dein Leben noch mehr zu belasten... oder  
genau das Gegenteil davon! 😊*

Denkst Du, dass es die großen Herausforderungen im Leben sind, die Dir so viel Kraft und Energie kosten und Dein Leben entweder sehr langweilig oder beschwerlich und mühsam machen?

Meine Erfahrung: Stimmt nicht! Mit den großen Themen setzen wir uns meistens bewusst auseinander und finden dazu auch früher oder später Lösungen – mehr oder weniger gute halt! Doch das ist eine andere Geschichte...

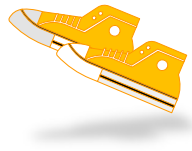
Wenn Du Dich manchmal überlastet, handlungsunfähig oder kraftlos fühlst, hat das meist ganz andere Gründe!

Es sind nämlich nicht diese großen Themen, die Dir so zusetzen, sondern die vielen kleinen Dinge, die Dich tagein und tagaus nerven und „beschweren“. In Summe werden sie dann zu einer großen Last, die Du „nicht so recht fassen“ und daher schwer ändern kannst. Dein Leben erscheint Dir mühsam und Du weißt nicht so genau, warum!

**Loslassen, was Dich nicht glücklich macht**, lautet hier die Zauberformel, und zwar in jedem einzelnen Lebensbereich und am besten - JETZT!

## *Kennst Du das Gesetz der Entschlossenheit?*

Es ist wirklich eine coole Sache. Also, ich nehme mir z.B. vor, morgen früh laufen zu gehen. Ich stehe mühsam auf und in mir sagt alles: NEIN, heute nicht! Ich erkläre mir, warum das heute ein wirklich ungünstiger Tag ist, versuche mich auf morgen oder das Wochenende zu vertrösten und ja, das Wetter ist tatsächlich auch nicht so ideal!



Naja, und während ich mir das alles mit sehr überzeugenden Argumenten erzähle, ziehe ich mich an, binde mir die Laufschuhe zu und gehe hinaus!

*So, das war jetzt das Gesetz der Entschlossenheit und glaube mir, es wirkt, und zwar zuverlässig!*

Natürlich nur, wenn Du es nicht nur „versuchst“ (ich mag dieses Wort nicht) oder ausprobierst, sondern wirklich **tuuuust**. Glaube mir, das mit der Entschlossenheit lohnt sich wirklich und am Ende bist Du immer wieder stolz - auf Dich! 😊

So, jetzt wieder zurück zum Loslassen!

**Du kennst doch sicher das Gefühl, wenn Du wieder einmal ausgemustert und einiges entsorgt hast. Genau und jetzt kannst Du Dich entschließen, das auch mit Deinem Leben zu machen. Ok? Und ich helfe Dir dabei!**

Mein Mann zitiert zu diesem Thema gern einen Satz seines Lehrers: „Halte Ordnung, dann hält die Ordnung Dich!“ Naja, hat was, oder?

In den eigenen vier Wänden, in Deinen Beziehungen, Deinem Denken und sonstigen Bereichen Deines Lebens, wo sich vielleicht schon einiges angesammelt hat?

Ordnung und die Befreiung von unnötigem Ballast ist also ein erster Schritt und macht Dich in jeder Hinsicht wieder leichter und freier. Seelisch, geistig und auch körperlich (ein paar Kilos purzeln da auch gleich mit), denn wie Innen so Außen!

Du bekommst Kraft und Energie für Deine nächsten Vorhaben und schaffst gleichzeitig auch Platz für Neues! Diese freigewordene Energie kannst Du vor Deine vielleicht schon lang vor Dir hergeschobenen Veränderungswünsche "spannen", damit Du nicht nur gut vorankommst, sondern damit sie auch wirklich gut gelingen!

**Bereit?** 😊

### *1. Warum Deine Freundlichkeit gern mit Anspruchslosigkeit verwechselt wird!*

Gehörst Du auch zu den Menschen, die anderen immer wieder gern den Vortritt lassen, weil es Dir (angeblich) nicht so wichtig ist?

z.B. wenn es um die Wahl

- des Lokals geht
- oder des Essens
- oder der Freizeitgestaltung
- oder des Treffpunkts für ein Date
- oder die Wahl des Fernsehprogramms
- oder, oder ...

Merkst Du dann auch immer wieder einmal, dass Dir die Wahl des anderen doch nicht so gefällt? Eben! **Also Schluss damit!**

Es ist scheinbar oft nur eine Kleinigkeit, doch auch hier geht es um die Summe dieser vielen Kleinigkeiten.

**Was wäre, wenn Du Dich entscheidest, ab jetzt so richtig *ANSPRUCHSVOLL* zu werden und damit beginnst, all Deine Maßstäbe ein wenig nach oben zu schrauben?**



Hast Du Lust, es einmal auszuprobieren?

Du erinnerst Dich an das Gesetz der Entschlossenheit?! 😊

Dann lautet Deine wichtigste Frage ab sofort:

*„Bereichert das mein Leben?“*



Merkst Du den kleinen, feinen Unterschied, der hier gemeint ist? Es geht nicht darum, ob Dich das eine oder andere stört oder nicht oder ob es Dir gleichgültig ist.

Es geht um **Deine erlebte Bereicherung und Freude** mit allem, was Dich umgibt, mit jeder Person, mit der Du Dich umgibst und mit dem Umfeld, das Dich umgibt!

Du denkst jetzt vielleicht, dass Du nicht immer die Wahl hast und das stimmt auch. Doch dort, wo Du sie hast – **WÄHLE !!!**

Das bedeutet nicht, dass Du zum Ego manen wirst, sondern Dir einfach angewöhnst, klare Entscheidungen zu treffen. Beginne diese Veränderung zuerst im Kleinen, denn dann fällt es Dir irgendwann auch bei den großen Fragen des Lebens leichter, klare Vorstellungen zu haben und diese auch durchzusetzen!

Es muss auch nicht immer (also nur manchmal nicht! 😊) alles nach Deinem Willen geschehen, sondern Du sagst **DIR** und den anderen damit nur, was im Moment für Dich gut ist!

Damit stärkst Du Deine Entscheidungskraft und nebenbei auch Deinen Selbstwert, weil Du Dir damit eine gute Botschaft gibst: **Ich bin mir wichtig!**

Naja, und auch die anderen kennen sich jetzt aus, was Du willst. Das ist jedenfalls oft auch für sie sehr hilfreich, wie Du vermutlich aus eigener Erfahrung weißt!

## *TIPPS zur Umsetzung*

Beobachte Dich einmal einen Tag lang und gehe ihn am Abend noch einmal gedanklich durch!

Wie oft hast Du heute nicht konkret gesagt, was Du willst und die Entscheidung darüber anderen überlassen? Es geht hier nur um eine Bestandsaufnahme, damit Dir das bewusst wird. Wenn Du kein Problem damit hast, dann überspringe diesen Teil einfach und lies bei **Punkt 2.** weiter!

- Nimm Dir bei Fragen in einfachen Alltagssituationen immer öfter vor, genau das zu sagen, was Du wirklich willst und für Dich gerade angenehm ist. Also z.B. bei der Frage: Wo willst Du sitzen? Welche Farbe? Wann treffen wir uns? Du wirst staunen, was das mit Dir macht und verändert!
- Auf Dein Leben übertragen, kannst Du Dir jetzt einmal ausmalen, wie Du Dein Leben gern gestalten möchtest, damit es leichter und glücklicher wird. Ohne im Moment an Geld oder Deine derzeitigen Möglichkeiten zu denken!
- Wenn Du magst, schreib Dir zu den nachfolgenden Fragen einmal stichwortartig alles auf, was Dir dazu einfällt:
  - Wie würde Dein Leben im Allgemeinen aussehen?
  - Welche Menschen wären dann für Dich wichtig?
  - Wie würde sich Deine Garderobe verändern?
  - Wie und wo würdest Du wohnen wollen?
  - Welche Interessen würdest Du verfolgen?

- Wie würdest Du Dich ernähren, welche Lokale oder Restaurants besuchen?
- Wie würde Dein Alltag aussehen?
- Welche Projekte würdest Du angehen?
- Wo würdest Du Urlaub machen?
- Wie würdest Du Deine Freizeit gestalten?
- Welchem Beruf würdest Du nachgehen? usw

Du kannst gerne noch Fragen oder Lebensbereiche dazuschreiben, die hier nicht angeführt sind. Nimm Dir auf jeden Fall länger Zeit, denn es soll ein Prozess werden, der einmal beginnt und sich immer mehr festigt!

Es geht ja hier schließlich um *Dein Leben!*

Schreibe also immer wieder etwas dazu, wenn Dir wieder ein Detail einfällt, bis es irgendwann richtig stimmig ist! Das kann ruhig auch ein paar Stunden, Tage oder Wochen dauern – nimm Dir die Zeit dafür!

Wenn es fertig ist, beginne nach und nach Dein Leben so umzugestalten, dass es Deinem Ideal zumindest immer näher kommt. Du wirst staunen, was allein schon das Aufschreiben verändert und mit Dir macht!

**FOKUS:** Du setzt damit einen ersten Samen, der langsam, aber unaufhörlich zu wachsen beginnt!

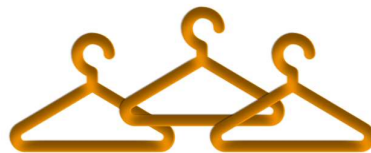
Naja, und in der Zwischenzeit kannst Du ja mit den anderen Themen in diesem E-Book weitermachen. Es gibt immer etwas bzw. genug zu tun! 😊

## *2. Warum ungewollte Geschenke, überfüllte Kleiderkästen und vollgestopfte Keller, Dich und Dein Leben belasten!*

Vielleicht magst Du Dich ja einmal in Deiner Wohnung so umsehen, als wärst Du ein Gast? Sieh Dir alles genau an, vor allem Deko, sonstige Gegenstände, Souvenirs, Bilder etc. und prüfe, ob sie noch eine Funktion oder Bedeutung für Dich haben und vor allem, ob sie Dir noch gefallen?

Wenn etwas Unbehagen oder sogar Ärger (die Vase der Schwiegermutter? 😊) in Dir auslöst, ist es wirklich Zeit, sich davon zu verabschieden...

Überfüllte Kleiderkästen und gleichzeitig das Gefühl, nichts zum Anziehen zu haben, ist auch ein besonderes Los einiger Menschen. Die enge Hose wird Dir vermutlich nie wieder passen und frustriert Dich jedes Mal, wenn Du sie in der Hand hältst, oder?



Auch die Schuhe, die seit 5 Jahren im Schrank stehen, weil sie ja noch gut sind oder sehr teuer waren, werden vermutlich nie mehr getragen uvm.

Also raus mit all den Sachen, damit Du wieder Platz für Neues, Zeitgemäßes und Schönes hast!

Deine neue Devise könnte lauten:

*Weniger ist mehr - Qualität vor Quantität!*

Dem Keller kommt in vielerlei Hinsicht eine besondere Bedeutung zu, da dies ein Ort ist, wo man gern etwas verstaut und auch hineinstopft. Vielleicht, damit man es nicht mehr sieht?

Auf mentaler Ebene kommt es dem Unterbewussten gleich, weil es Dir nach einiger Zeit nicht mehr bewusst ist, was dort alles herumliegt und lagert.

Im Unterbewusstsein ist vieles gespeichert, was Dich unbewusst steuert und nicht alles ist hilfreich! Wie schon erwähnt: wie Innen so Außen! 😊

Mit diesem Raum würde ich jedenfalls starten und Du wirst sehen, um wieviel besser und leichter Du Dich nach dieser ersten „Entrümpelung“ fühlst!

### *TIPPS zur Umsetzung*

- Starte, indem Du z.B. einen Zeitraum von 3-4 Wochen festlegst, um Deine Wohnung nach Deinem neuen Motto zu überprüfen. Du erinnerst Dich: „Bereichert das mein Leben?“
- Nimm Dir immer nur **einen Raum** oder Wohnungsbereich vor!

- Beginne zuerst im Innenleben (Laden, Kästen, Kommoden etc.) und als Abschluss dann alles, was Du im Außen an Möbel, Spiegel, Teppiche, Deko, Fotos, Bilder etc. siehst.
- Überprüfe auch, ob das eine oder andere repariert, ausgebessert oder genäht werden sollte und erledige es zeitnah! Auch das ist ein gutes Gefühl!
- Bei dieser Gelegenheit etwas zum Schmunzeln (nur für Frauen), weil's mir gerade einfällt: „Ein Mann tut das, was er tun muss. Man muss ihn daher nicht alle 6 Monate daran erinnern! 😊“
- Weiter geht's: Entsorge alles, was kaputt oder keinen Wert hat und fotografiere alles, was noch zu gebrauchen ist. Biete es im Freundes- oder Bekanntenkreis, einer Organisation oder wem auch immer an. Oder verkaufe das eine oder andere auf einer Plattform.
- Trage Dir nach dieser ersten Ausmusterungsphase jedenfalls ab sofort **2 fixe Termine im Jahr** ein, an denen Du Deine Wohnung und Garderobe überprüfst. Du wirst sehen, mit Deinem neuen Motto, ist es nicht mehr viel Arbeit und meist in kurzer Zeit erledigt.
- Achte bei Deinen Einkäufen ab jetzt auf Deine neuen Devisen:
  1. Bereichert das mein Leben?
  2. Weniger ist mehr - Qualität vor Quantität!“

### *3. Warum Konflikte in der Familie und ein ungesunder Freundeskreis Deine Lebensbasis schwächen!*

Wie heißt es so schön: „Die Familie kann man sich leider nicht aussuchen!“ Das stimmt zwar, doch wie Du mit ihr umgehst und mit Dir umgehen lässt, kannst Du sehr wohl bestimmen und beeinflussen. Eine klare Positionierung oder ein offenes Wort, können da schon manchmal Wunder bewirken.



Suche wenn möglich auch ein persönliches Gespräch oder schreibe ein paar Zeilen, um eventuelle Unstimmigkeiten und Missverständnisse auszuräumen.

Schieb es nicht auf die lange Bank, denn letztlich belastet es Dich, auch wenn Du es Dir nicht eingestehst!

Vielleicht ändert sich vorerst nichts (tut es trotzdem), immerhin kannst Du Dir sagen, dass Du etwas getan hast, damit es besser wird! Damit fühlst Du Dich auch schon besser!

Hast Du in Deinem Umfeld Menschen, die dauernd nur Probleme wälzen und trotz Deiner Tipps oder angebotenen Hilfe nicht bereit sind, selbst etwas zu tun?

Das alte Lied setzt sich fort und es scheint so, als wollten sie gar nicht, dass es ihnen besser geht. Diese kleinen Energieräuber haben offenbar irgendein Defizit und sich dafür leider die falsche Strategie ausgesucht – zumindest bei Dir!

Oder hast Du Menschen in Deinem Umfeld, die ihre unzähligen Krankheiten immer wieder wie Abenteuergeschichten erzählen, sodass man das Gefühl hat, dass sie diese gar nicht loswerden wollen?

*Naja, es hilft ja nichts und laugt Dich doch nur aus! Also geh einen Schritt zur Seite und lass das Leben ihr Lehrer sein...*

Und wenn sie Dir dann wieder einmal jammervoll ihr altes Leid klagen, dass Du schon in- und auswendig kennst, dann verrate ich Dir jetzt meine Strategie.

Sie funktioniert so: Ich höre mir wieder alles an, nicke immer wieder und sage „aha“ oder „echt jetzt“ und wenn die Person dann fertig ist, stelle ich diese magische Frage: „**Und was wirst Du jetzt machen?**“.... und so geht der Ball zurück und landet genau im Ziel, nämlich bei der Person, die wirklich etwas ändern kann!



Es gibt nun zwei Möglichkeiten:

1. Die Person denkt (vielleicht zum ersten Mal? 😊) tatsächlich darüber nach, was sie ändern könnte und Du hast ihr mit dieser Frage geholfen, aus dem Hamsterrad auszusteigen.
2. Du wirst nie wieder mit diesem Thema belästigt! Auch gut, oder?



Also nochmal die Frage an Dich: *Bereichern diese Menschen Dein Leben?*

Ok, dann meide sie, so gut es geht, denn Du kannst ihnen nicht helfen und sie auch nicht ändern. Nur sie selbst können das und wenn sie wirklich wollen, dann bist Du ohnehin für sie da! Du schaffst es sicher, solche Treffen öfter mal abzusagen oder zu verschieben, wenn sie nicht ganz zu vermeiden sind. Und stattdessen gönnst Du Dir lieber ein Treffen, dass Dir Spaß macht, oder?

*Für ein gutes Lebensgefühl brauchst Du ein Netzwerk an Menschen, die Dir guttun!*

Z.B. gute Gespräche mit lustigen und positiven Menschen, wo auch Du das Gefühl hast, dass Du mal etwas bekommst, anstatt immer nur zu geben!

Und alles, was Dir sonst noch wichtig ist in Deinem Freundes- und Familienkreis. Sobald Dir klar ist, was Du brauchst oder magst und es für Dich definierst, beginnt Dein inneres Navigationssystem schon zu steuern. Sorgsamer mit Dir und Deiner Zeit umzugehen, hebt einfach Dein Lebensgefühl!

### *TIPPS zur Umsetzung*

- Notiere Deine (max. 10) wichtigsten Bedürfnisse in Bezug auf Familie und Freundschaften und nummeriere sie. Beispiele: Mitgefühl, Zuverlässigkeit, Freundlichkeit usw.
- Damit ist alles gemeint, was Dir im Zwischenmenschlichen wichtig ist und guttut!

- Gehe dann Deine Familie und Deinen Freundes- und Bekanntenkreis gedanklich durch und schreibe zu jedem Namen die Nummer Deiner Bedürfnisse, die diese Person erfüllt.
- Notiere Dir bei den einzelnen Personen vielleicht etwas, dass Euch sonst noch verbindet, was Dir gefällt oder diese Beziehung besonders macht
- So, jetzt hast Du eine gute Übersicht, oder? Du weißt jetzt, was zu tun ist!?

#### *4. Warum „Verflossene“ und das nicht Abschließen/Verzeihen können, Deine Partnersuche oder bestehende Partnerschaft belasten!*

Gehörst Du vielleicht zu jenen Menschen, die vergangene Liebesbeziehungen nicht wirklich abschließen können oder wollen und wenn´s nicht anders geht, sogar in Freundschaften umwandeln?

Ich will nicht behaupten, dass es nicht funktionieren kann, doch tatsächlich gelingt es in den seltensten Fällen.

Wenn Du Dir diese Fragen ehrlich beantwortest, bekommst Du vielleicht mehr Klarheit:

- Ist es wirklich nur eine Freundschaft oder hoffst Du noch auf etwas?
- Spürst Du gelegentlich noch diese Nadelstiche, wenn eine schmerzliche Erinnerung hochkommt? Vor allem an jenen Tagen, wo Du vielleicht nicht so besonders gut drauf bist...

- Stell Dir einmal vor, dass er/sie einen neuen Lebenspartner hat. Wie geht's Dir damit?



Natürlich sind diese Fragen auch umgekehrt zu stellen. Selbst wenn Du nichts mehr vom anderen willst, ist es für beide belastend, wenn Dein Gegenüber etwas von Dir erwartet, was Du nicht erfüllen kannst oder willst!

Meine persönliche Meinung ist: Eine Freundschaft zwischen Mann und Frau ist mit wenigen Ausnahmen IMMER auch von der natürlichen Anziehung beider Geschlechter beeinflusst! Umso mehr, wenn man schon einmal ein Paar war. Ob Du Dir das mit Deinem Expartner oder Deiner Expartnerin nun eingestehst oder nicht ...

Also wozu Dich dem dauernd aussetzen, wenn es ohnehin schon schiefgelaufen und vorbei ist?

Verzeihen können, ist hier ein ganz wesentlicher Aspekt, um abzuschließen! Es bedeutet nämlich, dem anderen keine Aufmerksamkeit und damit keine Energie und mehr zu schenken. Solange Du noch haderst und voll Vorwürfe bist, hat der andere noch irgendwie Macht über Dich und das willst Du doch nicht, oder?

Vorbei ist vorbei und Du hast daraus sicher etwas gelernt. Es hat schließlich einen Grund, warum dieser Mensch es nicht in Deine Gegenwart und Zukunft geschafft hat, oder?

## TIPPS zur Umsetzung

- Gehe all Deine bisherigen Beziehungen durch und frage Dich, ob noch etwas offen oder unausgesprochen geblieben ist, z.B. ein Missverständnis, eine Verletzung udgl.
- Schreibe einen Brief an die Person, wo Du alles aussprichst oder richtigstellst, was Dich dazu noch bewegt.
- Beende diesen Brief mit einem Danke, für alles, was gut in dieser Beziehung war und führe es auch an. Du findest schon die richtigen Worte für das Ende!
- Wenn Du magst, mach ein kleines, aber sehr effektives Ritual dazu: Dazu leg Deine rechte Hand auf Dein Herz, schließe die Augen.
- Lass all die Bilder dieser Beziehung vor Deinem inneren Auge noch einmal vorbeiziehen. Dann verzeihe zuerst Dir alles, was Du Dir gefallen lassen hast und damit selbst angetan hast und dann, was Du dem anderen alles so zugemutet hast...

Verzeihe und sprich es am besten laut aus. Bleibe dann noch eine Weile sitzen und lass alles ein wenig nachwirken!

Beende das Ritual, indem Du laut sagst: Ich bin jetzt frei und Du bist frei. Wir trennen uns (in Liebe) und jeder von uns lebt sein Leben!

## *Unterschätze nie die Wirkung von so kleinen und einfachen Ritualen!*

- Den Brief kannst Du abschicken, eventuell noch mit einem Päckchen an persönlichen Dingen oder Geschenken, die noch bei Dir geblieben sind und die Du gern zurückgeben willst.
- Wenn Dir das schwerfällt, dann lass es. Verbrenne den Brief und entsorge die Gegenstände, Fotos etc. oder verschenke sie einfach.
- So befreist Du Euch beide von alten Bindungen und Du wirst bald spüren, dass es sich schon ganz anders anfühlt, wenn Du wieder einmal an den anderen denkst! 😊

## *5. Warum bestimmte innere Widerstände, Denkweisen & Gewohnheiten Dich immer wieder im Hamsterrad laufen lassen!*

Verschwendest Du auch immer wieder mal Gedanken, Worte, Aufregung und somit Energie für Menschen, Situationen oder Dinge, die nicht (mehr) zu ändern sind?



Ob es nun der Autolenker vor Dir ist, der den Führerschein offenbar im Lotto gewonnen hat, das zerbrochene Porzellan, das Wetter, die Faulheit Deiner

Arbeitskollegen, der nicht funktionierende PC oder Deine vermeintlich zu dünnen Beine sind. Ärgerst Du Dich öfter über alles Mögliche und verlierst damit nicht nur Deine Energie, sondern auch immer wieder Deine gute Laune?



Das bedeutet auch, dass alles, was Dich so sinnlos aufregt, Dein gesamtes System belastet, Dich aus Deiner Mitte bringt und unkonzentriert macht!

Dann passieren Dir Fehler, kleine oder größere Unfälle oder Du machst und sagst Dinge, die Dir später vielleicht leid tun! Kennst du sicher, oder? Eben!

**Warum sich also mit Dingen herumschlagen, die so gar keinen Mehrwert für Dich haben und nur belasten?**

Du weißt schon längst, dass DU der einzige Mensch bist, der das beenden kann! Fragst Du Dich gerade, wie das gehen soll?

Werde mehr zum Beobachter und übe Dich in Gelassenheit. Lege nach und nach die Rolle des Richters, der bewertet, beurteilt und verurteilt ab und sei auch selbst nicht so streng mit Dir. Nimm Dinge, die passieren einfach nur wahr und bewerte sie nicht übermäßig.

Nur wer streng mit sich selbst ist, ist auch streng zu anderen! 😊

## TIPPS zur Umsetzung

- Zum Wetter: Wenn es regnet, nimm einen Schirm, wenn es heiß ist, geh in den Schatten und kühle Dich und wenn es kalt ist, zieh Dich warm an. Diskutiere nicht ständig mehr darüber, denn es ist nicht zu ändern!
- Wenn der PC spinnt, schalte ihn aus und wieder ein und wenn das nicht hilft, ruf jemanden an, der sich besser auskennt und Dir helfen kann.
- Wenn der Autofahrer vor Dir nervt, bitte Gott um eine Spende an ihn, also Gehirn oder sowas und ansonsten singe Dein Lieblingslied und winke ihm freundlich.
- Meide Tratsch & Klatsch - Punkt! Es gibt dazu 3 Fragen: Ist es wahr? Ist es wichtig? Ist es etwas Gutes? Wenn NEIN, dann lasse es. Wenn daher Menschen irgendwo zusammensitzen und sich über andere oder alles Mögliche „auslassen“, verabschiede Dich und mach lieber etwas Sinnvolles.
- Wenn die teure Vase runterfällt, klebe sie wieder zusammen oder kauf Dir eine neue. Es ist jetzt so!
- Wenn Deine Vorgesetzten oder Arbeitskollegen nerven, mach einfach mal eine Pause. Wenn das nicht geht, stell Dir die andere Person als Kind vor. Ist lustig! Wenn das auch nicht hilft, stell Dir vor, das der- oder diejenige gestern keinen Sex hatte und deshalb so unrund läuft. Lächle also, lächle einfach mitfühlend und mit diesen Gedanken begegnest Du dieser Person wieder.

Du wirst sehen, es wird plötzlich ganz einfach, großzügiger zu sein! 😊

Du schmunzelst jetzt sicher! Oder ärgern Dich meine einfachen Tipps vielleicht?

Nein, nein, Du hast Dich ja entschlossen „loszulassen“! 😊

Also, Du hast es sicher auch schon durchschaut:

*Wenn Du merkst, dass Du ein totes Pferd  
reitest, steig ab!  
(Indianerweisheit)*

Loslassen ist ein Prozess und durchläuft 3 Phasen, die Du befolgen könntest:

**Erkennen** – die Vase liegt am Boden, der Autofahrer hat seinen Führerschein im Lotto, der Kollege hatte gestern keinen Sex und nervt usw.

Nun, das Erkennen fällt uns ja im Allgemeinen sehr leicht! Wichtig ist nur, dieses übermäßige Beurteilen, Bewerten oder Verurteilen wegzulassen. Braucht einfach zu viel Energie und führt nur in eine emotionale Sackgasse!

**Akzeptieren** – das ist das Wichtigste und gleichzeitig manchmal das Schwierigste!

Beispiele: Ja, es regnet, aber ich wollte doch heute... es sollte nicht regnen. Die Vase liegt am Boden und Du hast sie fallen lassen, Du bist schuld. Er/sie sollte mehr so oder anders sein usw. Du weißt schon, was ich meine!



Beschließe für Dich, zukünftig in Alltagssituationen schneller zu **akzeptieren**, was nicht (mehr) zu ändern ist. Dann kommst Du leichter zum nächsten Schritt. Wenn Du Dir das angewöhnst, fällt es Dir auch bei größeren Themen leichter!



*Verändern* – Naja, so gut es geht! Mach einfach das Beste daraus, denn mehr kannst Du nicht tun. Jedenfalls besser, als unendlich in allen möglichen Emotionen zu schwelgen, die nichts ändern und Dir nur Energie kosten.

Etwas geht nämlich immer und kannst Du jederzeit ändern:

**Deine Meinung, Deine Einstellung oder die Situation verlassen!**

Ansonsten siehe meine Tipps oder was Dir sonst noch einfällt, um es leichter für Dich zu machen, ok?

Einfach gesagt: Aufstehen, Krone richten und weitergehen! 😊

**Also, viel Spaß dabei und fange einfach damit an!**

*Deine Stella A. Witt*

PS: Und wenn Du allein nicht weiterkommst, dann lass Dir helfen! Du kannst Dich gern auf meiner Webseite **[www.SpiritinMotion.at](http://www.SpiritinMotion.at)** umsehen, ob Dich vielleicht etwas anspricht oder Du rufst mich einfach an!

## *Hier noch meine Webinar-Tipps für Dich:*

Ich halte regelmäßig Vorträge und Webinare rund um das Thema **“Loslassen & Neubeginn”**: mit folgenden Inhalten:

- „Loslassen, was nicht glücklich macht!“
- Nur nicht die Nerven verlieren...
- ENTscheidungen treffen – soll ich oder soll ich nicht?
- NEUBEGINN – nutze den Zauber des Anfangs!
- Planst Du noch oder visionierst Du schon?
- Bist Du noch Zaungast in Deinem Leben?
- Mensch, ärgere mich nicht! uvm.

Nachdem Du nun meinen Newsletter abonniert hast, erhältst Du regelmäßig die Einladungen und Infos dazu!

*Freu Dich auf regelmäßig neue Impulse!*

**[www.SpiritInMotion.at](http://www.SpiritInMotion.at)**

## ÜBER MICH



### *Meine berufliche Laufbahn*

Meine über 25 Jahre Erfahrung im Office- und Personal-Management, haben mir ein großes Lern- und Übungsfeld ermöglicht, um meine Menschenkenntnis zu schulen und zu vertiefen. Seit nunmehr 17 Jahren bin ich selbstständige Mentaltrainerin und habe auch einen spirituellem Zugang aus rd. 6 Jahren Schamanismus-Studium und Reisen zu Schamanen nach Peru.

In meinen Seminaren, Persönlichkeits-Workshops und Vorträgen sowie Auslandsseminaren auf Ibiza, Santorin und Kreta, habe ich vielen Menschen neue Perspektiven auf ihrem Lebensweg mitgeben und sie auch begleiten dürfen!

### *Meine persönlichen Werte*

**Zuverlässigkeit ...** Für mich die Basis für Vertrauen. Was ich sage oder verspreche, meine und halte ich auch!

**Mitgefühl** ... Eine Grundhaltung von mir! Ich mag es, wenn Menschen sich in meiner Gegenwart verstanden, wohl und ebenbürtig fühlen. Egal, wer sie sind, wo sie gerade im Leben stehen oder welches Problem sie im Moment beschäftigt!

**Freiheit & Selbstbestimmung** ... Die Freiheit der Entscheidung und auch die Verantwortung dafür, ist mir wichtig. Ich mag es, nach guten Lösungen zu suchen, anstatt nach Schuldigen!

### *Meine Mission*

Ich will Dich mit all meinem Wissen aus Mentaltraining, aber auch Schamanismus und Erkenntnissen der Gehirnforschung unterstützen, Dein geistiges Potenzial zu entdecken und zu nutzen.

In meinem Leben hat es immer wieder Stationen gegeben, wo ich selbst neu anfangen wollte und manchmal auch musste. Mit diesen Erfahrungen möchte ich Dich ermutigen, dem Leben zu vertrauen und neue Wege zu gehen. Du wirst sehen, es lohnt sich!

Du bekommst einen umfangreichen Wissens- und Erfahrungsschatz in leicht verständlicher und alltagstauglicher Form. Die Umsetzung Deiner Veränderungswünsche soll gut gelingen! Das liegt mir sehr am Herzen und darin sehe ich meine Mission!

### *Das darfst Du erwarten:*

- Es gelingt Dir immer leichter, Deine Träume und Sehnsüchte zu verwirklichen und umzusetzen!
- Probleme zu lösen, ist keine Last mehr für Dich, sondern eine Herausforderung, die Du "sportlich" annimmst

- Deine Persönlichkeit entwickelt sich um einen Quantensprung weiter!
- Die positive Wirkung auf Dein Umfeld ist nicht mehr zu übersehen!
- Du entwickelst ein Bewusstsein dafür, was Dein Denken, Sprechen und Handeln in Deinem Leben bewirkt und wie Du es für Dich nutzen kannst!
- Du fühlst Dich selbstsicherer und mutiger und erlebst wieder mehr Freude und Begeisterung! uvm.

All diese Kraftquellen stehen Dir dann für alles zur Verfügung, was Du tust und irgendwann noch tun willst! 😊

*Bist Du bereit für einen Neubeginn in Deinem Leben?*

Ich freu mich schon sehr auf Dich und wenn Du magst, **ruf mich einfach an** und lass uns reden!

Ist doch ein Angebot, oder? 😊

*Deine Stella A. Witt*

**[www.SpiritInMotion.at](http://www.SpiritInMotion.at)**