

Der Rucksack unseres Lebens

Love it, change it or leave it (Henry Ford)

Gleichgewicht

#Loslassen #Leichtigkeit #Bewusstsein
#Möglichkeiten #Gedanken

Ines Hammer

Wenn wir loslassen, öffnen sich neue Türen. Doch wie gelingt Loslassen und ist es immer der einzige und richtige Weg? Wie wir mit Hilfe unserer Gedanken und kleiner Schritte unsere Leichtigkeit zurückgewinnen und inneren Frieden finden.

Manchmal fühlt es sich im Leben an, als wäre der eigene Rucksack voll. Die Nähte sind kurz davor zu reißen, einige Dinge schauen bereits heraus und drohen zu fallen. Platz für Neues fehlt und Vorhandenes ist so zusammengepfercht, dass wir es gar nicht mehr wahrnehmen und uns daran erfreuen können. Einiges fühlt sich leicht an, anderes wiederum schwer und drückend. Vielleicht haben wir auch Dinge gesammelt, von denen wir wissen, dass sie uns nicht guttun. Dinge, die uns regelmäßig unsere Energie rauben. Trotzdem halten wir an ihnen fest.

Ob zwischenmenschliche Beziehungen, Glaubenssätze, Erfahrungen, Erwartungen, Denk- und Verhaltensmuster oder materielle Dinge – im Laufe unseres Lebens sammelt sich allerhand in unserem Rucksack an. Manches können wir klar benennen, einiges ist uns kaum oder gar nicht bewusst.

Doch alles, was wir mit uns tragen, hat eine Auswirkung auf unser Leben.

Die Inhalte unseres Rucksacks können uns Halt geben und ein wichtiger Begleiter sein, sie können uns jedoch genauso gut blockieren und wie Stolpersteine auf unserem persönlichen und beruflichen Weg liegen.

Gerade in der heutigen schnelllebigen Zeit nehmen wir uns selten den Raum, unseren Rucksack genauer zu betrachten und ihn so zu gestalten, dass wir damit leicht durchs Leben laufen können. Dabei trägt eine regelmäßige Inspektion unserer individuellen Päckchen zu unserer psychischen Gesundheit bei. Doch meist beginnen wir uns erst mit dem „Zuviel“ zu beschäftigen, wenn wir überladen sind, unser Alltag nicht mehr rund läuft und wir nicht mehr „funktionieren“.

Bereit für neue Erfahrungen

Lassen wir Altes hinter uns, sind wir offen für neue Erfahrungen und können persönlich wachsen. Mit jeder Tür, die wir schließen, können sich neue

Türen öffnen. Richten wir unseren Rucksack auf unsere aktuelle Lebenssituation aus, dann fühlen wir uns leichter und zufriedener. Wir können neue Wege gehen, die vielleicht weit mehr zu uns passen als die alten ausgetretenen Pfade. Lassen wir starre Erwartungen los und sind offen, bietet uns das Leben wundervolle Überraschungen.

Um loszulassen, ist es zunächst wichtig, den eigenen Rucksack zu kennen. Sich klar zu werden, was wir mit uns tragen. Manches werden wir direkt benennen können, doch gerade blockierende Glaubenssätze oder eigene Erwartungshaltungen sind uns häufig nicht bewusst. Glaubenssätze entwickeln sich bereits seit unserer frühen Kindheit und verankern unsere Sicht der Dinge auf die Welt. Negative Glaubenssätze (wie „Ich bin nicht gut genug.“ „Ich kann das nicht.“ oder „Ich bin nicht liebenswert.“) können uns immer wieder vor Herausforderungen stellen und uns blockieren. Höchste Zeit daher, sie zu verändern oder zu verabschieden.

Erst mit dem Bewusstsein, was wir mit uns tragen, können wir in einen aktiven Prozess des Loslassens eintauchen. Wenn Loslassen gelingt, dann kann es uns befreien. Wir fühlen uns leichter und unbeschwerter. Doch der Prozess kann uns auch überfordern. Wir bleiben mittendrin stecken und nichts bewegt sich. Dann sollten wir Handlungsalternativen kennen und die für uns beste Lösung finden.

Schritt für Schritt – den Loslass-Muskel stärken

Gerade wenn es darum geht, Dinge gehen zu lassen, die uns bereits seit etlichen Jahren begleiten, stoßen wir häufig an unsere Grenzen. Um diese aufzulösen und positive Erfahrungen mit dem Thema „Loslassen“ zu sammeln, kann es hilfreich sein, im Außen zu beginnen: wir üben, indem wir uns den kleinen Gewohnheiten und materiellem Ballast zuwenden, der sich angesammelt hat.

Auch wenn wir vielleicht lieber sofort die „großen Päckchen“ angehen möchten:

Indem wir den Berg an Alltagsgegenständen minimieren oder unser Allgemeinbefinden durch neue Gewohnheiten verbessern, trainieren wir unseren Loslass-Muskel Schritt für Schritt mit überschaubaren Konsequenzen.

→ Ines Hammer

Jahrgang 1981, wohnt mit ihrer Familie in Hessen und ist selbstständig als Coach & NeuroGraphik® Trainerin. Sie begleitet Menschen zielorientiert dabei, neue Lösungswege für ihre persönliche oder berufliche Situation zu erkennen & die ersten Schritte in die gewünschte Zukunft zu gehen.



Kontakt: www.ineshammer.de

Praktisch können wir uns das so vorstellen: Wenn wir uns bspw. von einem Buch trennen wollen, empfiehlt die bekannte Aufräum-Expertin Marie Kondo, den jeweiligen Gegenstand in die Hand zu nehmen und uns folgende Fragen zu stellen:

Macht es mich (noch) glücklich?

Beantworten wir die erste Frage mit „Nein“ – weg damit. Nicht in den nächsten Schrank oder in den Keller, sondern verschenken oder entsorgen.

In der Gesprächs-Praxis helfen weitere Fragestellungen:

- ▶ Was müsste passieren, damit es mich glücklich macht?
- ▶ Was wäre die Konsequenz, wenn wir uns davon trennen?
- ▶ Was könnte im schlimmsten Fall passieren, wenn ich loslasse?

Nun, wir könnten das Buch in Zukunft nicht mehr lesen und das darin enthaltene Wissen wäre erst einmal weg. Doch wäre es das wirklich? Oder kann man den Inhalt mittlerweile im Internet finden oder sogar in der nächsten Bücherei? Falls beides nicht zutrifft, wäre im schlimmsten Fall die Konsequenz, dass wir es in einigen Jahren erneut kaufen würden. Und uns bis dahin in dem guten Gefühl wiegen, Raum und Seele ein bisschen entrümpelt zu haben.

Bei unseren Gewohnheiten können wir genauso verfahren. Statt anfassen, kann es hilfreich sein, sich die Verhaltensweisen bildlich vorzustellen, die wir gerne ändern möchten, und mit den gleichen Fragen zu reflektieren.

Auf Dauer spüren wir: es wird leichter, loszulassen. Wir etablieren positive Erfolgserlebnisse, entwickeln eine innere Stärke und trainieren unseren Loslass-Muskel für die Pakete, die unseren Rucksack unnötig beschweren.

Darum lohnt es sich, den Prozess des Loslassens zuerst mit einfachen Dingen zu üben.

Vier Herausforderungen des Loslassens

Ob wir eine Beziehung, ein Verhaltensmuster oder die aktuelle Lebenssituation hinterfragen... bei einem „Nein“ auf die Frage „Macht es mich glücklich?“ sollten wir hellhörig werden und reagieren. Wenn wir uns intensiver mit dem Prozess des Loslassens

befassen, stellen wir fest, dass dahinter oft mehr als eine simple und schnelle Entscheidung steckt. Die innere Wahl loszulassen, kann durch vier Herausforderungen zu einer kniffligen Aufgabe werden.

1. „Nein“ sagen

Loslassen ist ein „Nein“ zu etwas. Es ist die Entscheidung, etwas abzulehnen und aus dem eigenen Leben zu streichen. Vielen Menschen fällt es jedoch schwer, „Nein“ zu sagen. Besonders wenn wir eine langjährige Bindung zu etwas haben. Um etwas gehen zu lassen, ist es jedoch unumgänglich, „Nein“ zu sagen.

2. Angst vor Konsequenzen

Etwas loszulassen hat Konsequenzen. Unsere Angst vor diesen Auswirkungen ist uns oft nicht bewusst, sie kann jedoch eine unserer größten Blockaden darstellen. Manche Loslass-Konsequenzen können wir klar benennen, einige nur erahnen. Etwas aus unserem Leben zu streichen, birgt damit eine Ungewissheit, die es uns zusätzlich erschwert.

3. Gewohnheit

Das, was wir kennen, können wir gut einschätzen. Selbst wenn wir damit unzufrieden sind, wissen wir, was auf uns zukommt. Wir können einschätzen, wie es uns damit geht. Unser menschliches System fühlt sich mit Vertrautem wohl, denn es kostet deutlich weniger Energie als Unbekanntes.

4. Vertrauen

Wie sehr vertrauen wir unseren eigenen Entscheidungen? Wenn wir in die ungewisse Zukunft blicken, wie sehr vertrauen wir darauf, dass sie etwas Gutes auf unserem Weg bereithält? Die Kontrolle ein Stück weit abgeben und dem Leben vertrauen, dass die kommende Veränderung gut wird, ist nicht immer einfach.

Ob die Schwierigkeit, „Nein“ zu sagen, die Angst vor den Auswirkungen, Gewohnheit oder fehlendes Vertrauen – an einer Herausforderung bleiben wir möglicherweise haften. Wir brauchen einen neuen Plan. Eine Handlungsalternative, um einen Schritt in die gewünschte Richtung zu gehen.

Wenn loslassen schwer fällt: Die innere Haltung verändern

Doch was tun, wenn das Loslassen nicht gelingt? Wenn wir an den Dingen festhalten, von denen wir genau wissen, dass sie uns nicht guttun?

Zu all den Dingen aus unserem Rucksack haben wir eine innere Haltung, die entscheidet, ob es uns damit gut geht oder es uns belastet und Energie kostet. Unsere Bewertung – in welchem Licht wir unsere Päckchen sehen – ist etwas, auf das wir Einfluss haben. Tagtäglich konstruieren wir uns durch Gedanken unsere eigene Welt. Unsere Sicht auf unsere Themen entscheidet, ob wir sie als problematisch empfinden oder ob wir sie als Ressource für uns sehen und nutzen können.

Häufig haben wir das Bedürfnis, Belastendes oder Blockierendes möglichst schnell hinter uns zu lassen. Oft sind dies Dinge,

die uns schon lange begleiten. Im rationalen gradlinigen „Kopf-Denken“ erscheint dies als sinnvollste Lösung. Doch wenn wir beginnen, mit den „Loslass-Themen“ zu arbeiten, die innere Haltung dazu zu reflektieren, ergeben sich plötzlich neue und ungeahnte Möglichkeiten. Loslassen ist nicht unsere einzige und vor allem nicht immer unsere erste Handlungsmöglichkeit, um freier und unbeschwerter durchs Leben zu gehen.

Love it, change it or leave it

Drehen sich unsere Gedanken zu bestimmten Dingen im Kreis, wird es Zeit für eine Momentaufnahme unserer Situation. Das Zitat von Henry Ford „Love it, change it or leave it“ gibt uns drei Handlungsmöglichkeiten, die wir für unsere Themen einsetzen können.

Love it: Wir beginnen das, was wir loswerden möchten, zu lieben. Akzeptanz der Situation statt innerer Ablehnung. Wenn wir einmal diesen Switch geschafft haben, werden wir erstaunt sein, was sich damit für uns verändert.

Change it: Wir verändern etwas. Ob unglückliche Beziehung oder eine ungesunde Erwartungshaltung – bevor wir loslassen, sollten wir prüfen, ob wir die Möglichkeit haben, etwas zu verändern.

Leave it: Wir lassen los.

Für unseren rationalen Verstand klingt dies einleuchtend, doch wie schaffen wir es, die richtige Wahlmöglichkeit zu finden und vor allem umzusetzen?

Raus aus dem Kopf – kreativ zur eigenen Lösung finden

Pippi Langstrumpfs Zitat „Ich mach’ mir die Welt, wie sie mir gefällt“ lädt uns ein, unseren Blick auf all das, was wir mit uns tragen, selbst zu gestalten.

Wir alleine können die Entscheidung treffen, wie wir den Inhalt unseres Rucksacks betrachten.

Wir können unsere drei Handlungsoptionen mit ihren Konsequenzen in unseren Gedanken durchspielen oder in einem Gespräch reflektieren, um unsere persönlichen Stellschrauben zu finden. Manchmal sind wir jedoch zu verkopft und keine der Optionen möchte gelingen.

Eine kreative Methode, um unsere Situation nicht nur rational zu betrachten und in Gedankenschleifen festzuhängen, ist die Reflexion mit der NeuroGraphik. Eine Methode, die sich auf neurowissenschaftliche Erkenntnisse stützt und mit Hilfe von Linien und geometrischen Figuren die Möglichkeit bietet, unsere Antworten beim Zeichnen zu entdecken. Die NeuroGraphik greift auf unsere intuitiven Erfahrungswerte zurück und zeigt uns mit Stift und Papier einen spielerischen Weg, unsere innere Haltung

Was ist die NeuroGraphik?

Das Handwerkszeug der NeuroGraphik sind Papier, Fineliner und Buntstifte. Um das ABC der NeuroGraphik für die Selbstanwendung zu lernen, gibt es zertifizierte Basiskurse – in ca. 8 Stunden werden hier die grundlegenden Kenntnisse vermittelt, die es zur richtigen Anwendung braucht. Danach kann die NeuroGraphik eigenständig für persönliche oder berufliche Themen/Herausforderungen ohne Begleitung eingesetzt werden. Für die Teilnahme an einem Kurs sind keine Vorkenntnisse oder zeichnerisches Talent notwendig.

Primär geht es in der NeuroGraphik darum, die eigenen festgefahrenen und möglicherweise blockierenden Gedanken zum eigenen Thema neu zu betrachten und vor allem neu zu bewerten. Dies funktioniert, indem das neuronale Netzwerk im Gehirn mit Wechsel zwischen rationalem und intuitivem Denken zum eigenen Thema / zur eigenen Situation aktiviert und neue (Gedanken-) Verknüpfungen beim Zeichnen geschaffen werden. Die Erkenntnisse entstehen durch diese neuen (Gedanken-) Verknüpfungen und die damit einhergehende Neubewertung einzelner Aspekte des gezeichneten Themas. Ganz nebenbei wirkt die NeuroGraphik oft entspannend und meditativ – eine kleine wirksame Auszeit vom Alltag.

Zusätzlich können zielgerichtete NeuroGraphik-Modelle auch in ein 1:1-Coaching integriert werden. Im Coaching ist die Bandbreite der Modelle vielfältig und richtet sich nach der individuellen Situation – einige mögliche Themen sind Klarheit, Entscheidungsfindung, Konflikte, Zielplanung, Ideenbeschleuniger (z.B. für den Start in eine Selbstständigkeit) oder auch Rollenklarheit.

positiv zu verändern. Wir können damit inneren Frieden zu unseren Themen finden und sie bei Bedarf loslassen.

Fazit

Im Prozess des Loslassens steckt weit mehr, als es zunächst den Anschein hat. Wichtig für unsere Gesundheit ist ein regelmäßiger Blick in den persönlichen Rucksack. Macht es mich glücklich? Was darf bleiben und was darf gehen? Um unseren Loslass-Muskel zu stärken, können wir mit Materiellem und kleineren Alltagsgewohnheiten üben und positive Erfolgserlebnisse schaffen. Für Situationen, in denen wir feststecken und es nicht schaffen loszulassen, lohnt sich eine intensive Reflexion unserer Situation. Kommen wir selbst nicht weiter oder stolpern über unsere eigenen blinden Flecken, kann uns eine individuelle Begleitung in unserem Prozess unterstützen. Kreative Methoden wie die NeuroGraphik eignen sich, um die eigene Situation nicht nur „verkopft“ zu betrachten – sondern auf einer intuitiven Erfahrungsebene Antworten zu finden.