

Loslassen mit Spirit

für deinen Alltag

10 Übungen, um mehr New Spirit
in dein Leben einzuladen



SABINE BRENGEL - SOULWORK

Ein herzliches Hallo an dich!

Wenn es dir wie vielen anderen Frauen in ihrem Alltag geht, du zwischendurch oder vielleicht auch sogar immer öfter das Gefühl hast, dir immer mehr aufzubürden, dann freu ich mich, dir hier meinen Loslass-Guide, für mehr Spirit und Leichtigkeit, an die Hand zu geben.

Wie du mit leichten Schritten, Dinge loslassen kannst, du wieder mehr in deine Mitte kommen kannst, zeig ich dir mit diesen 10 Übungen. Ich verbinde immer Körper-Geist-Seele miteinander, denn daraus ziehen wir den größten Wunscheffekt für uns. Und einfach dürfen sie sein, alltagstauglich sozusagen. :-)

Natürlich gibt es weit mehr davon und vielleicht kennst du auch schon das ein oder andere. Das hier ist ein kleiner Auszug, den meine Teilnehmerinnen aus unserem Bewusst.Ich Kurs mit Vorliebe in ihren Alltag integriert haben, weil es so locker und einfach nebenher gelingt.

Die Mischung macht es aus und daher bitte ich dich, probier dich aus. Denn nicht alles passt für jeden Menschen in gleicher Art und Weise.

Welcher Motor dich antreibt, welche Anteile in dir im Moment aktiv sind (Yin-Yang) und natürlich welcher Grund - Typus du bist, spielen dabei immer ihren eigenen Ton. Auch welche Felder in deinem System aktiv sind, aber da bekommst du auch eine kleine extra Übung von mir geschenkt!

Hier möchte ich dir ein kleines Sortiment meiner liebsten Loslass - Tipps mitgeben und wünsche dir viel Freude beim Ausprobieren!

Loslass-Tipp NR 1: Ballon füllen

Ein ganz einfaches und so effektives Werkzeug ist hierbei deine Vorstellungskraft und dein Atem.

Ein Beispiel: Ärger in einer beliebigen Situation

Spür kurz in deinen Körper hinein um zu lokalisieren, WO es sich aufhält, wo es sich niedergelassen hat. Wie fühlt es sich an? Eng, drückend, stechend, als Kloß,....?

- Wenn du diesen Punkt gefunden hast, geh mit deinem ganzen Bewusstsein hinein.
- Ja genau, wir gehen hinein. Wir übergehen es nicht! Wir sehen es uns an und machen es sogar noch größer!
- Atme bewusst in genau diese Stelle, an der sich der Ärger befindet, mach ihn größer, lass ihn wachsen! Du musst wissen, dass jede Emotion nur Energie ist und in diesem Fall enge und geballte, verdichtete Energie.
- Also, wenn wir unsere Stelle aufblasen wie einen Luftballon und größer machen, dann hat die Emotion die Chance weiter zu werden. Die verdichtete Energie wird verdünnt, und fühlt sich sofort leichter an und kann gehen.
- Und wenn du spüren kannst, dass sich diese verdichtete Energie leichter anfühlt, dann füllst du deinen imaginären Luftballon mit dem was dir genau jetzt gut tun würde. Vielleicht Freude, Geduld, Zuneigung? Was auch immer du stattdessen lieber in deinem Ballon haben möchtest!

Loslass-Tipp NR 2: Jedes Mal, wenn ich..... triff eine neue Wahl

Ein weiteres Tool im Loslass-Werkzeugkasten, das ich für seine Einfachheit liebe ist diese Möglichkeit.

Ein Beispiel: du hast Arbeit vor dir, die du als schwer oder lästig empfindest

Jetzt integrieren wir Verstand und Körper. Du sagst dir laut ,das wäre am besten, oder leise in Gedanken:

- mit jedem Handgriff, den ich mache, fühlt es sich leichter an
- jeder Schritt den ich mache, einen nach dem anderen, wird es freudiger
- jedes Mal, wenn ich einatme, wandert automatisch Freude in meinem gesamten Körper
- jedes Mal, wenn ich ausatme, verlässt mich xy (was du loswerden möchtest)
- jedes Mal, wenn ich lächle, gelingt mir xy leichter
- jedes Mal, wenn ich einen Schluck trinke, spüle ich meinen Körper mit..... (Aufmerksamkeit, Freude, Zuversicht, Gesundheit,)

Hier braucht es nur eine Entscheidung! Du triffst gleichzeitig eine neue Wahl für dich ab jetzt, mit.....JEDES MAL WENN ICH.....

Wofür auch immer du dich entschieden hast, du wirst innerlich lächeln müssen, denn JEDES MAL WENN DU..... machst, weißt du, dass ab jetzt etwas Neues integriert ist.

Loslass-Tipp NR 3: Fremdsprachen sind toll

Wie viele Sprachen sprichst du?

Heute lernst du eine weitere Sprache! Eine Fantasiessprache! ;-)

Oft ist es so, dass wir unseren Ärger nicht anbringen, aus den unterschiedlichsten Gründen. Wir wollen niemanden verletzen, wissen genau, dass das nur zu weiterem Unmut führt, usw.

Dabei ist es immens wichtig, dass wir solche Gefühle wieder losbekommen, damit sie keinen weiteren Schaden in unserem Körper anrichten. Denn eingeschlossene Emotionen zeigen sich nach einiger Zeit in Form von Symptomatiken in unserem Körper.

Also was können wir tun, um es loszuwerden, ohne dabei verletzend zu sein?

Sprich in DEINER Fremdsprache!

- Mach dir Platz und das zwar wirklich mit ausgesprochenen Worten!
- Lass heraus und sprich wirklich aus, was du sagen möchtest, aber nutze dafür eine Fantasiessprache, du musst sie nicht kennen.
- Suche dir dafür einen Zeitpunkt, andem du ungestört und alleine bist, und dann quasse dir deinen Unmut deinen Ärger von der Seele
- du kannst dabei so richtig in die Vollen gehen, schreie, weine, lache, alles wonach dir gerade ist, lass heraus!
- Keiner außer du wird wissen, was du da gerade so vom Stapel lässt!
- Es ist immens befreiend und darf sich loslösen von deinem Körper!

Loslass-Tipp NR 4: innen wie außen

Schau dich mal in deiner Umgebung um. In deinem Wohnraum. Wie viele Dinge befinden sich in deiner unmittelbaren Umgebung, die du aus unterschiedlichsten Gründen angesammelt hast, du aber nicht benutzt oder sie dir vielleicht nicht einmal mehr gefallen? Vielleicht sogar störend sind, weil sie als Staubfänger herumstehen, oder wertvollen Platz in Schränken und Schubladen verbauen.

Genauso, ergeht es uns in unserem Inneren.

Wir tragen viele Muster, Glaubenssätze, Erinnerungen, Gedanken mit uns und in uns, die wir nicht mehr brauchen. Die uns in keinerlei Weise mehr helfen oder gar voranbringen. Ganz im Gegenteil, sie sind oftmals sehr hinderlich für unser Vorankommen. Sie nehmen Platz in uns ein, der verhindert, dass wir das, was wir wollen, wirklich bekommen.

Wie können wir das lösen? Im Außen

Im Außen können wir klar hinsehen und schauen, was wir wirklich noch benutzen und einfach aussortieren. Es befreit ungemein, wenn wir Platz schaffen in unserem Wohnraum. Es fühlt sich gleich klarer und leichter, luftiger an. Schön! Das kennst du sicher. Also, schau mal, was alles weg darf! Verschieb es nicht, fang einfach an! Starte ganz locker mit deiner Handtasche, dem Rucksack, einer Schublade!

Du kommst in den Flow, weil dein Körper liebt, was du da tust!

Und Innen:

Nimm dir Stift und Zettel zur Hand, oder vielleicht bist du ja ein Journaling-Schreiberling und lass diese Fragen mal auf dich wirken:

- Welches Thema hättest du gerne vom Tisch?
- Wie denkst du darüber, woran liegt es?
- Was hat das mit dir zu tun?
- Was kannst du tun, um Schritte nach vorne zu machen?
- Was darfst du weglassen, damit es vorangehen kann?
- Wie sieht es in einem Monat/halben Jahr/ Jahr aus, wenn du unnötiges weggelassen hast?

Beantworte diese Fragen aus deinem Inneren heraus, nicht vom Verstand aus!

Notiere dir die erste Frage und fang einfach an zu schreiben, ohne darüber nachzudenken. Beginne mit dem ersten Wort das dir einfällt! Zensiere nicht, was du schreibst. Lass es einfach aufs Papier laufen! Lass Wort für Wort bewertungsfrei nach draußen.

Mach Pause dazwischen, wenn dir danach ist. Denn hier schreibst du nicht aus dem Kopf, aus den alten Schubladen, sondern aus deinem Innersten heraus. Du schaffst diese Verbindung am leichtesten herzustellen, wenn du dir zuvor ein paar ruhige Minuten und eine Atempraxis gönnst. Nimm dir am besten jeden Tag eine Frage vor.

Loslass-Tipp Nr 5: Das Feld der Erneuerung (1 Körperfeld)

Hier kommt eines meiner liebsten Werkzeuge! Das gehört zu meinen persönlichen Favoriten, da ich täglich in und mit einzelnen Körperfeldern arbeite. Wenn du mehr darüber wissen möchtest, oder es auch lernen möchtest, dann guck einfach hier nach!

Jeder von uns hat sein Feld und in sich für jedes Thema nochmal eigene Felder. Sie sind ganz natürlich in uns angelegt und werden von uns täglich genährt, auch wenn wir es nicht wissen oder daran denken. Mehr über das morphische Feld findest du auf meiner Seite hier.

Auch liegt ein Feld der Erneuerung in dir. In diesem Feld bekommst du Antworten zum Thema Loslassen, die dir vielleicht mit dem Verstand nicht einfallen wollen, sie aber in deinem Unterbewusstsein abgespeichert sind.

Wie kommst du an das Feld der Erneuerung?

An morphogenetische Felder kommst du mit einem bewussten Wahrnehmungszustand. In diesem Fall - rufst du dein Erneuerungsfeld auf und gehst mit der Intention hinein, eine Antwort auf die Frage zu erhalten:

"Was gilt es loszulassen und zu erneuern, um mich voranzubringen?"

Du darfst nun in dir lauschen, deine innere Stimme aktivieren und das gelingt dir am aller leichtesten, wenn du dich in einen meditativen Zustand begibst, der deine Sinne und Kanäle öffnet. Sei offen für die Antworten, die sich zeigen und freue dich über diesen Türöffner zu deinem höheren Selbst.

Lass dir Zeit beim Eintauchen in dein Erneuerungsfeld und nimm an, was sich dir zeigt.

Bilder, Worte und Empfindungen

In den meisten Fällen ist es so, dass dir vielleicht nicht ganz klar ist, was sich da vor dir zeigt.

Sei geduldig mit dir und versuche, nicht mit dem Verstand erklären zu wollen, was du gesehen hast.

Es kann auch sein, dass sich ein körperliches Symptom breit gemacht hat, etwas wie ein Ziehen, Druckgefühl oder ein Kribbeln. Oder aber Wörter. Alles ist richtig und wenn du ihm Zeit gibst, wird sich in den kommenden Stunden, die Aufklärung ganz von alleine einen Weg zu dir bahnen.

Auf einmal wird dir klar, was damit gemeint ist und du kannst es umsetzen!

Du betrittst hier ein Feld, das sich von tieferen Dingen zeigt, als jenen, die das physische Auge erfassen kann. Du lernst, die Dinge von einer anderen Warte aus zu betrachten, universelles Wissen abzufragen.

Wenn du das immer wieder wiederholst und nachfragst, was es braucht, bist du in der Lage einen ständigen Wandel und Erneuerungsprozess, der aus deinem Inneren angeleitet wird, durchzuführen und umzusetzen.

Loslass-Tipp Nr 6: Ich bin ein Wunder...

Gerade in etwas unruhigeren Zeiten, hadern wir oft mit uns und unseren Entscheidungen. Sehen uns Wert nicht mehr, fragen uns wozu wir denn all das machen usw.

Immer wieder höre ich das in meinen Gruppen, wenn einem das Leben über den Kopf wächst und man sich keine Zeit nimmt für sich.

Somit gebe ich dir eine weitere Übung auf, die das Loslassen vom Gefühl der Wertlosigkeit nicht nur unterstützt, sondern geradezu shiftet.

Ich bin ein Wunder für.....

Überleg dir einmal für wen oder was du alles ein Wunder bist, oder ein Segen, eine Bereicherung. Nimm dir alle Situationen, alle Personen, die dir schon jemals für etwas gedankt haben, alles was dir einfällt.

- Für wen oder was bist du ein Wunder?
- Wo bist du eine Bereicherung für andere?
- Welche deiner Eigenschaften ist für andere eine Unterstützung?

Schreib dir deine Gedanken und Erinnerungen dazu auf! Ich bin mir sicher, da gibt es endlos viele.

Deine Stimmung wird sich augenblicklich heben und du wirst deinen wundervollen Wert erkennen, gerade dann, wenn du ihn im Moment nicht sehen kannst.

Loslass-Tipp Nr 7: Wie hättest du es denn gerne?

Anstatt dich immer darum zu kümmern, was denn gerade alles falsch läuft, dich beschwert, aufhält und nicht das tun lässt, was du gerne möchtest....

Kannst du dich einmal selbst fragen:

Wie hätte ich es denn gerne?

Diese Frage basiert auf dem "Hinzufügen-Prozess" statt des Eintauchens in schlechte Gedanken.

Anstatt dir die Energie von Unzufriedenheit einzuladen und sie durch Aufmerksamkeit zu nähren und größer zu machen, lädst du dir die Energie von Möglichkeiten in dein Feld, in deinen Körper.

Alleine diese Frage birgt eine Unmenge an Möglichkeiten!

Eröffne dir Möglichkeiten und spiele dich mit dieser Frage!

Mal es dir in Gedanken auf, was immer sich da zeigen mag bei dieser Frage, nimm alles an Gefühl mit, und schreib es am besten nieder.

Viel Freude beim Kreieren neuer Möglichkeiten!

Loslass-Tipp Nr 8: Schritt für Schritt lasse ich los

Nehmen wir an du bist in der Natur, machst einen Spaziergang, bist auf dem Weg in den Supermarkt, in die Arbeit. Nehmen wir auch an, dass sich wieder irgendwelche Gedankenkarusselle breit gemacht haben und dir keine Ruhe lassen. Du nutzt hier wieder deinen Körper und deinen Willen, um loszulassen, diesmal ganz einfach beim Gehen!

Stell dir vor, dass du alles, ja wirklich alles aus deinem Körper, aus deinem System entfernen kannst, rein mit der Macht deiner Gedanken, deinem Willen und der Unterstützung deines Körpers!

Nimm es als Möglichkeit an, lass es zu und probier es aus. Sag zu dir:

- Mit jedem Schritt, den ich mache, wird mein Problem automatisch kleiner und kleiner!
- Mit jedem Schritt, den ich mache, wird mein Kopfschmerz weniger und weniger!
- Mit jedem Schritt, den ich mache, werde ich automatisch leichter und leichter!
- Jeder weitere Schritt lässt mich klarer und klarer werden!
- Bei jedem weiteren Schritt lasse ich den Druck in mir, in die Erde abfließen!
- Mit jedem Schritt, den ich auf diesen Boden setze, aktiviere ich Heilung in meinem Körper!
- Füge hinzu, was auch immer du gerade anstelle des Problems haben möchtest!

Loslass-Tipp Nr 9: Präsent sein im Hier und Jetzt

Das beste Mittel gegen störende Ärgernisse oder übellaunige Momente sind, voll und ganz im HIER UND JETZT ankommen.

Präsent sein, heißt das Zauberwort!

Wenn du ganz präsent bist, das heißt, du gerade JETZT diesen einen Moment wahrnimmst, erkennst wie es dir genau JETZT geht, was dein Körper JETZT braucht, wie du dich genau JETZT fühlst, du wahrnimmst, was JETZT um dich herum passiert; dann bist du in der Wahrnehmung, im Präsent sein - im Hier und Jetzt!

Meistens sind wir mit Gedanken beschäftigt, die sich entweder in der Vergangenheit oder in der Zukunft abspielen. Gedanken wie: "hach, ich muss dann später noch schnell.....!" oder "hätte ich das gestern nicht besser anders gemacht...?"

Kannst du erkennen, was ich meine? Entweder in der Zukunft oder in der Vergangenheit! Aber du lebst im JETZT!

Versuche also, den jetzigen Moment wahrzunehmen. Die Menschen um dich herum, dich, was nimmst du wahr? Worum geht es hier gerade wirklich? Wie geht es dir? Wie geht es den Menschen um dich herum?

Was kannst du erkennen, wenn du nur jetzt in diesem einen Moment bist. Nicht nach vorne und nicht zurück denkst?

Einfach JETZT sein! Präsent sein, ist das was dich die wirklich wichtigen Dinge im Leben erkennen lässt. Du Möglichkeiten und Erfahrungen machst, die du sonst verpasst hättest. Bleib im HIER!

Loslass-Tipp Nr 10: Was brauchst du gerade?

Und direkt im Anschluss an den Moment im Hier und Jetzt kann ich dir nur empfehlen, dich gleich zu fragen

WAS BRAUCHE ICH GERADE JETZT?

Nutze einen kurzen Body Scan, indem du dich überprüfst. Beginne bei deinem Scheitel und wandere hinunter bis zu den Füßen, indem du einfach kurz nachfragst, wie es dem jeweiligen Körperteil gerade geht und was es braucht!

Scanne deinen Körper ab! Frag wie es ihm geht, entspanne dabei alle Muskeln, lass einfach locker. Schenke jeder Partie ein paar Sekunden deiner vollen Aufmerksamkeit und frag sie, was sie gerade jetzt braucht.

Was würde dir guttun?

Stell dir diese Frage, nachdem du diesen Scan gemacht hast und sei dir sicher, du wirst eine Antwort bekommen. Lausche in dich hinein!

So kannst du Anspannungen loslassen und dir zusätzlich noch Gutes tun! Dein Körper wird es lieben, wenn du dich ihm zuwendest!

Das waren ein paar Übungen für dich und ich hoffe, dass du dich wirklich ausprobierst.

So individuell jeder einzelne Mensch ist und auch wie das Loslassen am besten bei jedem einzelnen funktioniert, so unterschiedliche Herangehensweisen gibt es auch bei der Art der Übungen.

Also, probier dich einfach durch!

Vielleicht darf es bei der ein oder anderen Übungen mehrere Anläufe geben, denn dein Körper kennt eventuell die Vorgehensweise noch nicht.

Und da unser Körper uns gerne in der Komfortzone (ist altbekanntes) hält, kann es schon einmal vorkommen, dass er dir Widerwillen vorgaukelt! ;-)

Aber du weißt es besser und probierst lieber erst mal und machst deine eigene Erfahrung!

Wenn du Fragen hast, schreib mich einfach gerne an!

Und natürlich freut es mich sehr, wenn du mir erzählen magst, welche Übungen denn deine Favoriten sind, oder ob du ganz eigene Herangehensweisen hast, die dir besonders guttun! Schreib einfach an soulwork@sabine-brengel.at oder gerne einen PN auf FB.

Und jetzt ... wünsche ich dir viel Freude beim Ausprobieren!

Alles Liebe,
Sabine