

# LOS LASSEN



Mein Übungsbuch  
für mehr  
Unabhängigkeit & Lebensfreude

G|U

Zum REIN-  
SCHREIBEN,  
MITGESTALTEN  
und WEITER-  
DENKEN



## DIE GU-QUALITÄTSGARANTIE

Wir möchten Ihnen mit den Informationen und Anregungen in diesem Buch das Leben erleichtern und Sie inspirieren, Neues auszuprobieren. Bei jedem unserer Produkte achten wir auf Aktualität und stellen höchste Ansprüche an Inhalt, Optik und Ausstattung. Alle Informationen werden von unseren Autoren und unserer Fachredaktion sorgfältig ausgewählt und mehrfach geprüft. Deshalb bieten wir Ihnen eine 100%ige Qualitätsgarantie.

### Darauf können Sie sich verlassen:

Wir legen Wert darauf, dass unsere Gesundheits- und Lebenshilfebücher ganzheitlichen Rat geben. Wir garantieren, dass:

- alle Übungen und Anleitungen in der Praxis geprüft und
- unsere Autoren echte Experten mit langjähriger Erfahrung sind.

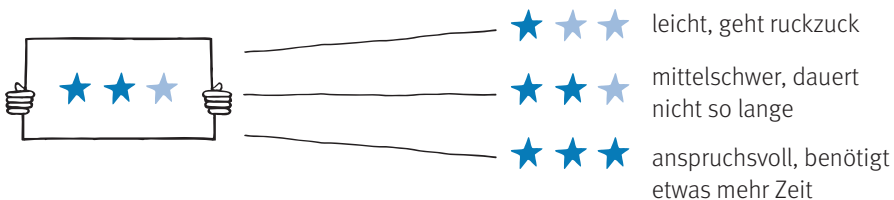
### Wir möchten für Sie immer besser werden:

Sollten wir mit diesem Buch Ihre Erwartungen nicht erfüllen, lassen Sie es uns bitte wissen! Wir tauschen Ihr Buch jederzeit gegen ein gleichwertiges zum gleichen oder ähnlichen Thema um. Nehmen Sie einfach Kontakt zu unserem Leserservice auf. Die Kontaktdaten unseres Leserservice finden Sie am Ende dieses Buches.

GRÄFE UND UNZER VERLAG. *Der erste Ratgeberverlag – seit 1722.*

KGS

## INTENSITÄTSGRADE DER ÜBUNGEN



Let it go!



# BEVOR ES LOSGEHT

» Mama, schau mal, die ganzen Luftballons fliegen in den Himmel - nur meiner nicht. «

» Ach Kind: Lass ihn doch endlich los! «

Loslassen ist viel leichter als festhalten. Ob unangenehme Erinnerungen, schlechte Gewohnheiten, negative Gefühle, Alltagsgerümpel oder nervige Mitmenschen – durch Loslassen wird dein Leben leichter, unbeschwerter und angenehmer. Und wenn du dich von unnötigen Lasten befreist, hast du wieder mehr Zeit für das Wesentliche. Wahrscheinlich weißt du das ja alles selbst – die Frage ist nur: Wie kannst du loslassen, was dich unglücklich macht? Die Antwort: durch Üben! Freiheit gewinnst du nur, indem du übst, frei zu sein. Dieses Buch ist ein Übungsbuch. Mach es dir bequem, nimm einen Stift und lass dich inspirieren. Spiele damit, notiere, was dir einfällt, und tobe dich nach Lust und Laune aus. Du kannst jede beliebige Seite aufschlagen und wirst überall Impulse finden. Einige Übungen sind intensiver, andere sehr einfach. Doch ganz egal, wie klein der Schritt auch scheinen mag – er bringt dich der Leichtigkeit des Seins näher und hilft dir, loszulassen und zu leben.

Auf deinem Weg zu einem unbeschwertem Dasein wünschen wir dir viel Freude und Erfolg!

Herzlich,





## LOSSLASS-MIKADO

Was macht dich aus? Was könntest du alles loslassen, ohne dich selbst dabei zu verlieren? Willst du es herausfinden? Dann spiel doch einfach »Loslass-Mikado«. Sicher kennst du das Spiel »Mikado«, bei dem man Stäbchen aus einem wirren Haufen ziehen muss, ohne dass etwas wackelt? Probier doch als Gedankenexperiment einmal aus, behutsam einige Teile aus deiner Persönlichkeit »herauszuziehen«, ohne dass das Wesentliche, das, was dich wirklich ausmacht, dabei ins Wackeln kommt. Vielleicht wirst du staunen, wenn du merkst, wie viel du »von dir wegnehmen kannst« ohne dich im Kern zu verlieren ...

► *Schreibe einmal auf, was du an wichtigen (materiellen) Dingen besitzt:*

---

---

---

---

... und jetzt: Streiche die Dinge durch, die dein Leben nicht großartig verändern würden, wenn sie fehlen würden.

► *Schreibe auf, welche Menschen du gut kennst:*

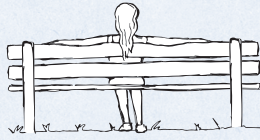
---

---

---

---

... und jetzt: Streiche die Menschen weg, deren Fehlen dein Leben nicht wirklich verändern würde.



- ▶ *Schreibe deine zentralen Glaubensvorstellungen und Meinungen auf.  
Was »findest du«? Was glaubst du – von dir, vom Leben, von der Welt ...?*

---

---

---

---

---

---

---

---

... und jetzt: Streiche mal alle Glaubenssätze durch, auf die du gut verzichten könntest, ohne dich dabei aufzugeben.

- ▶ *Was bleibt von dir? Was ist wirklich wesentlich, was ist der Kern?  
Worauf kannst du auf gar keinen Fall verzichten?*

---

---

---

---

---

---

---

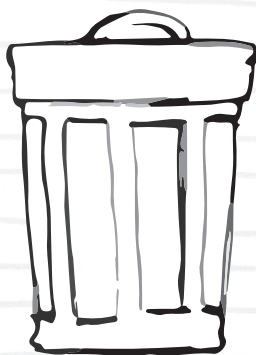
---



## SORGEN ENTSORGEN

To do!

Checklisten sind nicht selten die Ursache dafür, dass wir uns gefangen und eingeengt fühlen. Doch du kannst den Spieß ja auch mal umdrehen und Listen benutzen, um loszulassen und dich von Sorgen und Belastungen zu befreien. Solange dir deine Sorgen und Pflichten im Kopf herumkreisen, wirst du wahrscheinlich ziemlich gestresst sein. Die Gefahr ist groß, dass du dir dann mitten im Alltag (oder gerne auch beim Einschlafen) »den Kopf zerbrichst«. Darum ist es besser, einfach kurz aufzuschreiben, was dich beschäftigt. Verlagere das, was in deinem Kopf herumschwirrt, auf Papier, dann musst du nicht länger darüber nachdenken.



Wenn du auf Reisen gehst, hilft dir eine Liste, deinen Koffer viel schneller und effektiver zu packen; die Wahrscheinlichkeit, dass du etwas vergisst, ist dann zudem viel kleiner, als wenn du ständig überlegen musst, was noch mitmuss. Dasselbe gilt fürs Einkaufen: Eine Einkaufsliste schützt dich davor, Sachen zu vergessen oder aber Dinge zu kaufen, die du gar nicht brauchst.

Und wie kannst du nun Sorgen entsorgen? Ganz einfach: Gedanken und Gefühle, die immer wieder ungebeten auftauchen, wollen dir etwas sagen und ernst genommen werden. Statt dich in ihnen zu verstricken und zu grübeln, kannst du wiederkehrende Gedanken oder Gefühle einfach mal auf eine Liste schreiben. Wenn sie dort festgehalten sind, wird dein Unterbewusstsein sie leichter loslassen können und nicht immer wieder in den Vordergrund schieben. Lies die Liste nach einem Monat noch einmal durch – du wirst wahrscheinlich staunen, dass sich einige mentale Probleme bis dahin in Luft aufgelöst haben ...



► *Notiere Gedanken, Ansichten oder Meinungen, die dir nicht guttun:*

► *Notiere wiederkehrende Sorgen oder belastende Emotionen:*

► *Notiere »Ich sollte ...«-Sätze, die bei dir unangenehme Gefühle auslösen:*



## DIE VERGANGENHEIT LOSLASSEN UND ...

Der Blick in deine Vergangenheit kann dich belehren, dir helfen, dich selbst zu verstehen, oder gute Gefühle durch schöne Erinnerungen wachrufen. Er kann aber auch deprimieren, traurig machen, verbittern, Wut erzeugen, verzweifeln lassen. Es ist gut, sich ab und zu die Vergangenheit anzusehen, um sich seiner Quellen bewusst zu werden und Lehren aus seinen Erfahrungen zu ziehen. Doch das reine Wiederholen des Vergangenen ist kein Verarbeiten, sondern Einüben des bereits Durchlebten – und das schadet leider mehr als es nützt. Ebenso wie für die Zukunft gilt auch für die Vergangenheit: Sie ist nur in deinem Bewusstsein vorhanden, aber hat sonst keine Realität.

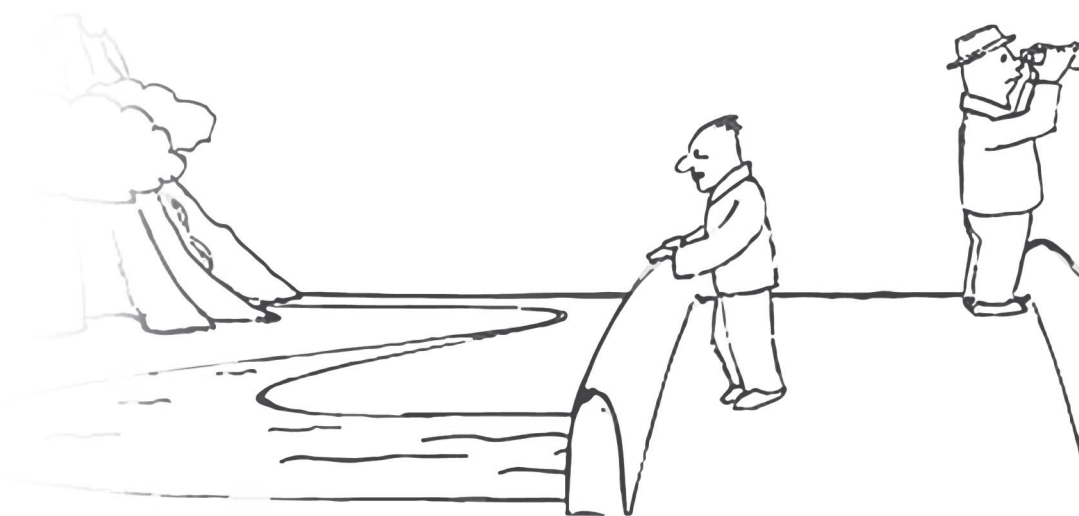
- *Schreibe mal auf, in welchen Situationen du mit deinen Gedanken in die Vergangenheit flüchtest:*

---

---

---

---





## ... DIE ZUKUNFT LOSLASSEN



Gedanken an die Zukunft können gute Gefühle erzeugen und dich motivieren, deine Herzensziele zu erreichen – prima! Doch ständig an die Zukunft zu denken kann auch schlechte Gefühle mit sich bringen. Gerade dann ist ganz wichtig, dass du dir immer klar darüber bist, dass die Zukunft nicht existiert. Sie ist ein reines Gedankenspiel. Es ist völlig in Ordnung, auch mal zu spielen; doch wenn du an Unwirklichem festhältst, bedeutet das, dass du etwas loslässt, das wirklich da ist: die Gegenwart!

► *Notiere, in welchen Situationen du gedanklich in die Zukunft flüchtest:*

---

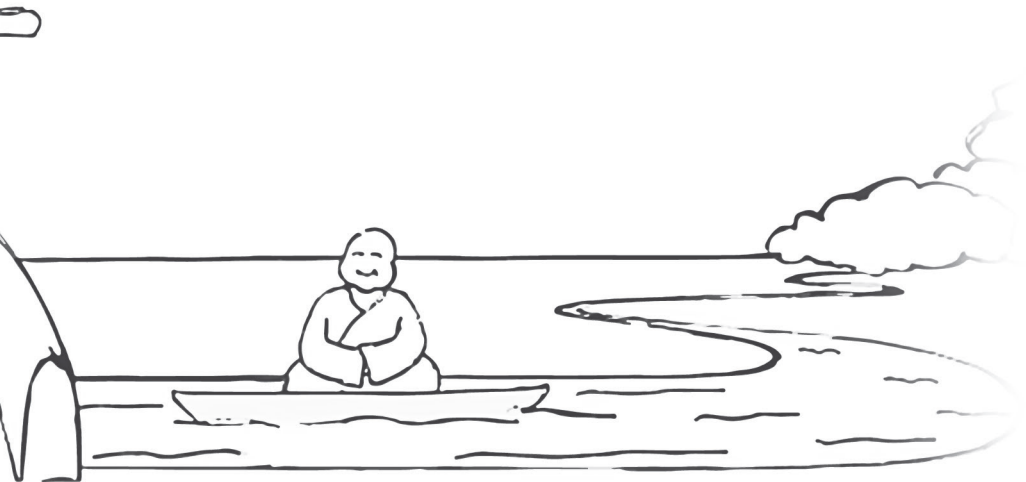
---

---

---

---

---



## ÜBER DIE AUTOREN

**Aljoscha Long**, Diplom-Psychologe, war zunächst als Therapeut, Komponist und Kampfkunstlehrer tätig, bevor er begann, Bücher zu schreiben. Er hat Ausbildungen in Hypnose, Taijiquan und NLP. Gemeinsam mit Ronald Schweppe entwickelte er die Methode *Personale Integration*. Aljoscha Long lebt mit seiner Frau in München und Guangzhou (China).

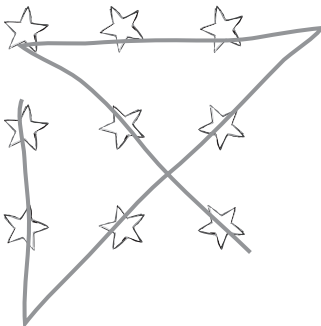
**Ronald Schweppe** ist Autor zahlreicher Bücher im Bereich Spiritualität und Psychologie. Er ist Meditationslehrer und hat Ausbildungen in NLP und MBSR. In seinen Büchern vermittelt er zudem eine umfassende Kenntnis aus fernöstlichen Übungswegen. Ronald Schweppe lebt mit seiner Familie in München.

## MEHR ZUM THEMA

### Bücher & Apps aus dem Gräfe und Unzer Verlag

- Hoffmann, Ulrich: *Mini-Meditationen*
- Engelbrecht, Sigrid: *Lass los, was dich klein macht*
- Eßwein, Jan: *Achtsamkeitstraining* (mit CD)
- Kunze, Petra: *Nein sagen. Mein Übungsbuch für mehr Selbstbewusstsein & Freiheit*
- Schneider, Maren: *Der kleine Alltags-Buddhist*
- Schweppe, Ronald / Long, Aljoscha: *Gelassenheit für Anfänger*
- Seethaler, Susanne: *Schenk dir eine Atempause: Mit 52 Übungen und Meditationen entspannt durchs Jahr*
- App: Audio-Meditationsübungen für mehr Klarheit und innere Ruhe

### Lösung des 9-Punkte Rätsels von Seite 64:



# ÜBUNGSREGISTER

## ★ ★ ★ LEICHT, GEHT RUCKZUCK


Blitzschnell Spannungen loslassen 7	Loslass-Affirmationen 17	Träume dir die Welt, wie sie dir gefällt 70
Finde in deinen Rhythmus 11	Probleme JETZT loslassen 32	Unzufriedenheitslöscher 75
Geistige Allergene 44	Raus aus alten Schuhen 52	Werde dir deiner Freiheit bewusst 21
Kreativ sein heißt: Altes loslassen 64	Sorgen entsorgen 28	Zehn Minuten gar nichts tun 56
Lass den Unglücksraben fliegen 20	To-do-Listen-Check 57	

## ★ ★ ★ MITTELSCHWER, DAUERT NICHT SO LANGE

Achtsam atmen und entspannen 35	Die Vergangenheit loslassen 40	Sei ganz bei dem, was du tust 34
Bilanz ziehen: Was ist mir wirklich wichtig? 27	Die Zukunft loslassen 41	24 Stunden medienfreie Zone 74
Check: Woran halte ich fest? 8	Erwartungen loslassen 69	Was kannst du »loslassen«? 4
Danken statt jammern 16	Freundeskreise 62	Was kommt in den Koffer? 42
Die Farbe der Freiheit 45	Glaubenssätze auf den Mond schießen 58	Wunschlos glücklich ... 54
Die Opferrolle loslassen 30	Love it, change it or leave it 10	
Erkenne dich selbst! 48	Pflicht oder Freiheit?	

## ★ ★ ★ ANSPRUCHSVOLL, BENÖTIGT ETWAS MEHR ZEIT

Anstrengende Menschen loslassen 14	Die 20/80-Formel 66	Lebe deine Werte! 24
Bedürfnis-Forschung 60	Gefühle sind einfach nur Gefühle 72	Loslass-Mikado 22
Deine Probleme sind nicht mein Problem 36	Ich muss, ich sollte ... ich will 12	Tausche Alt gegen Neu 76
Der Dampflok-Trick 68	Kleine Süchte, große Süchte 18	Umgib dich nur mit wesentlichen Dingen 38
Des Kaisers alte Kleider 46	Kreativ sein heißt: Altes loslassen 64	»Wenn-dann-Sätze« loslassen 6
Eine Woche ohne ... 26		



SCHENK' DIR  
DEIN NEUES  
LEBENSGEFÜHL!

*Woran hältst du fest und was  
ist dir wirklich wichtig?*

*Wie geht das: loslassen, was dich belastet?*

*Wodurch entsteht echte innere Freiheit und wie  
gelingt ein unbeschwertes Leben?*

Dein ganz persönliches **Übungsbuch für mehr  
Unabhängigkeit & Lebensfreude** im praktischen  
Mitmach-Format:

- Ein Buch so individuell wie du selbst: Du bist sein Autor!*
- Jede Menge hilfreiche Tests und inspirierende Übungen zum Ankreuzen, Ausfüllen und Weiterdenken.*
- Mit drei Schwierigkeitsgraden, für jede Lebenslage und jedes Zeitbudget.*
- Alle Methoden sind praxiserprobt und von Experten zusammengestellt.*
- Leg' einfach los – es sind keine Vorkenntnisse nötig.*

WG 481 Persönliche Entwicklung  
ISBN 978-3-8338-5232-9



9 783833 852329

[www.gu.de](http://www.gu.de)

**G|U**