



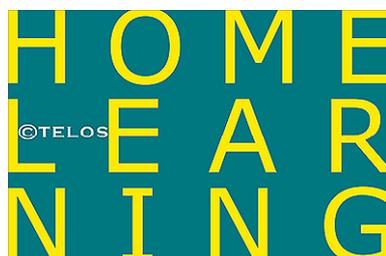
Foto: TELOS - om450b

Raus mit Altem: unsere Kleiderschrankübung kann helfen!

Aus unserer Symbolbibliothek

Loslassen I

Lernthema 17: Loslassen | Band 1: Weg mit Altem!



Vorausgeschickt



Mitschleppen belastet, loslassen befreit!

Aus unserer Symbolbibliothek

Foto: TELOS – KL0107c

Inhalt

Vorausgeschickt	2
Inhalt.....	2
Zu diesem Arbeitsbuch	3
Los lassen ist schwer – tonnenschwer.	4
Schweres leichter machen	4
Die Kleiderschrank-Übung	5
Die Los-Lass-Listen.....	9
Los lassen ist leicht – federleicht!	21

Zu diesem Arbeitsbuch



Urheberrechte

Titel, Texte, Inhalte und Ideen dieser und aller anderen verteilten Unterlagen sind ausschließlich der persönlichen und privaten Nutzung der einzelnen Empfänger vorbehalten und dürfen keinen anderen Personen zugänglich gemacht werden. Kopieren, Veröffentlichung und anderweitige Nutzung – auch auszugsweise – ist ausdrücklich untersagt. Alle Rechte liegen, soweit nicht anders vermerkt, bei TELOS. Bilder: © Dr. Teutsch, Bozen. Alle Informationen und Daten haben lediglich Beispielcharakter, alle Angaben erfolgen ohne Gewähr.

Kontakt

TELOS

Institut für
Psychologie & Wirtschaft
I-39100 Bozen, Brennerstraße 43
Tel.: 0471 3015 77
info@telos-training.com
www.telos-training.com

You   telos bozen

Der Autor

Dr. Elmar Teutsch. Psychologe, Psychotherapeut, Unternehmenscoach. Gründer des Instituts für Psychologie und Wirtschaft TELOS. Seit 40 Jahren in der Wirtschaft tätig. Firmenberater und Trainer für Weiterbildung und Personalentwicklung. Psychotherapeut für Einzelpersonen und Gruppen. Eingetragen in den Berufsverbänden in Österreich und Italien, im Therapeutenalbum und in der Journalistenkammer. Mitglied der Deutschen Gesellschaft für Kommunikationsforschung. Experimentelle Psychologie (Prof. Ivo Kohler), Kommunikationspsychologie (Prof. Reinhard Tausch, Hamburg), Gestalttherapie (Leland Johnson, Gestalt-Institute of Houston), Traumatherapie und EMDR (Francine Shapiro, New York). Langjährige Berufserfahrung als Geschäftsführer einer internationalen Werbeagentur und mit Fotografie, Bühne und TV. Zahlreiche Beiträge in Büchern, Fachzeitschriften, Radio und Fernsehen. Eigene Sendereihe bei der staatlichen Radio Televisione Italiana, Autor der Rubrik „Die andere Seite“ in einer Wochenzeitschrift, Seminarleiter für den World Council for Psychotherapy, Universitätslehrbeauftragter

Hinweis

Da die jeweiligen Beiträge auf einen sehr knappen Platz zugeschnitten sind, können die Themen nur stark vereinfacht dargestellt werden. Die gebührende Ausführlichkeit und wissenschaftliche Genauigkeit muss daher zwangsläufig der Darstellungsform weichen. Unser Angebot richtet sich auch aus diesen Gründen ausschließlich an physisch wie psychisch gesunde Menschen. Als Hörer / Empfänger dieser Unterlagen handeln Sie ausschließlich in völliger Eigenverantwortung: Sie sind für alle Ihre Handlungen zu jeder Zeit selbst verantwortlich und werden frei entscheiden, ob und wie Sie an den jeweils vorgeschlagenen Übungseinheiten mitmachen und ob und welche Teile der Inhalte Sie wie aufnehmen. Tonbeiträge wie Unterlagen stellen weder psychologische Beratung noch Psychotherapie dar und können eine solche auch nicht ersetzen: wenn Sie öfters oder längerfristig an psychischen Problemen oder Störungen leiden, oder das Gefühl haben, professionelle Hilfe zu benötigen, wenden Sie sich bitte an einen Psychologen / Psychotherapeuten.



Unsere Reihe „Homelearning“: www.telos-training.com/ueber-uns/publikationen/homelearning/
Die Inhalte dieses Arbeitsbuches berücksichtigen neueste Forschungsergebnisse und stammen aus unseren psychologischen Beratungen: <https://www.telos-training.com/beratung-und-coaching>
und Seminaren: <https://www.telos-training.com/cat-kurse-trainings/persoentlichkeit-sicherheit>

Los lassen ist schwer – tonnenschwer.



Repro: TELOS – 08939r

Nicht mehr festhalten: los lassen, fliegen lassen ...

Aus unserer Symbolbibliothek

Schweres leichter machen

Wir sind immer noch Jäger und Sammler

Wir jagen dem Besitz nach und sammeln alles, was wir in die Finger kriegen. Da kommt dann im Laufe der Jahre ganz schön was zusammen ...

Mitnehmen kann es niemand von uns. Alle die Sachen, die wir im Laufe unseres Lebens angesammelt haben (die "sich" angesammelt haben?), alle diese Dinge, die uns vielleicht lieb und teuer sind, vielleicht egal, vielleicht unangenehm – die aber vielleicht auch schon längst verstaubt im einen Winkel des Dachbodens liegen und vergessen in einer entlegenen Hirnwindung, all unser materielles Hab und Gut liegt uns als Gewicht auf der Seele, als Bremse unseres Vorankommens, Als Hindernis unseres Fortkommens.

Und was für Dinge gilt, die wir angehäuft haben, gilt auch für Menschen, die von uns gegangen sind, für Gedanken, die uns immer wieder Schwierigkeiten machen, für Weltanschauungen, die für uns nicht mehr stimmen, für Meinungen, die für uns überholt sind – für alles Alte, dem wir zu sehr nachhängen, so dass es uns bremst und den Kopf so niederdrückt, dass wir nach unten oder nach hinten schauen, statt nach vorne.

Die Lösung heißt Los lassen!

Wie gut können Sie loslassen? Sind Sie bereit für Neues, für Weiterentwicklung oder klammern Sie sich an Gewohntes und Vertrautes? Mit unserer Kleiderschrank-Übung können Sie in spielerischer Form einmal ausprobieren, wie leicht oder schwer es Ihnen fällt, Dinge loszulassen.

Die Kleiderschrank-Übung



Artwork: TELOS – D2873br

Viel, mehr, noch mehr ... oh Schreck, was hängt, was liegt da alles ?!

Aus unserer Symbolbibliothek

1) Der Blick in den Kleiderschrank

Schauen Sie in Ihren Schrank: welche der Kleider, die da drinnen hängen, haben Sie seit 3 Jahren nicht mehr getragen?

Als Entscheidungshilfe halten Sie sich bitte diese Regeln:



Entscheiden Sie NICHT nach ästhetischen / modischen Kriterien!



Überlegen Sie NICHT, ob Sie das noch einmal anziehen werden!



Zögern Sie NICHT, ob Ihnen das zu wertvoll oder zu schade ist!

Das einzige Kriterium ist:

**Habe ich dieses Stück
in den letzten 3 Jahren getragen?
Ja oder Nein?**



Kleider? Mode? Lumpen? Kunst? Abfall? ...

Schnappschuss bei einer Kunstausstellung

Foto: Dr. E. Teutsch – 08835

2) Der Kleiderhaufen

Stapeln Sie jetzt alle diese seit 3 Jahren ungetragene Sachen in einem ordentlichen Kleiderstapel. Holen Sie dann auch noch alle ungetragenen Kleidungsstücke aus anderen Schränken, aus dem Keller oder dem Dachboden.

Stapeln sie alles und betrachten Sie den Haufen oder die Haufen:

- ① Wie viel ist da zusammen gekommen?
- ② Was ist da alles zusammen gekommen?
- ③ Welche Stücke fallen Ihnen gleich ins Auge?
- ④ Welche Teile gehören Ihnen, welche nicht? Vor wem sind die?
- ⑤ Bei welcher Gelegenheit haben Sie einzelne Stücke gekauft?
- ⑥ Oder geschenkt bekommen? Von wem?
- ⑦ Welche Erinnerungen liegen da vor Ihnen?
- ⑧ Welche Gefühle kommen da auf?

Gehen Sie diesen Fragen bei jedem einzelnen Kleidungsstück nach, erlauben Sie den jeweiligen Gefühlen für einige Zeit aufzutauchen, verlieren Sie sich jedoch nicht darin, sondern nehmen Sie dann das nächste Stück zur Hand.



*Packen Sie Ihre alten Sachen weg: besser verschenken als immer noch tragen wollen!
Aus unserer Symbolbibliothek*

Artwork: TELOS – 14627

D) Das Aussortieren

Beginnen Sie nun jene Stücke auszusortieren, von denen Sie bereit sind, sich zu trennen.

Entscheiden Sie, wem Sie sie weitergeben wollen und ordnen Sie gleich die passenden Stapel – z.B.: Tochter, Enkelkind, Caritas usw. Dabei können Sie sich von den Stücken auch verabschieden: gerade Kleider, die Sie an bestimmten Abschnitten Ihres Lebens getragen haben, können sehr emotionale Erinnerungsstücke sein.

Behalten Sie die Erinnerung, aber trennen Sie sich vom Objekt selbst – der zukünftige Nutzen ist eine bessere Würdigung als das Verstauben im Schrank.

Ein besondere Stärke der Jugend ist die Bereitschaft, sich auf Neues einzulassen und Altes locker über Bord zu werfen – warum nicht auch ungenutzte Kleider?

Ein besonderer Segen des Alters heißt Weitergeben: weitergeben von Wissen, Sitten, Gebräuchen, Geschichten – warum nicht auch von Dingen?

Am Ende sollte von dem großen Kleiderhaufen eigentlich so gut wie nichts mehr übrig sein.



Was früher sinnvoll war, kann heute nur mehr lächerlich sein!

Aus unserer Symbolbibliothek

Foto: Dr. E. Teutsch – 06629b

D) Die Besinnungsfrage

Sollten Sie sich von manchen Sachen trotzdem noch nicht trennen können, werfen Sie Ihren Blick bitte noch einmal auf den Kleiderschrank und lassen Sie sich diese Frage einmal in Ruhe durch den Kopf gehen:

***Wie würde mein Kleiderschrank aussehen,
wenn ich heute noch
meine ganzen Kindersachen drinnen hängen hätte?***

***Und wie würde ich aussehen,
wenn ich diese Kleider immer noch anzöge?***

Gehen Sie den Rest der Kleider dann noch einmal durch, ob sie vielleicht jetzt dazu bereit sind, das eine oder andere Stück loszulassen.

Früher oder später wird der Schrank ja auf jeden Fall ausgeräumt, irgend jemand wird das auf jeden Fall tun, Gevatter Tod sorgt sicher dafür. Bei Ihnen wie beim Autor dieser Zeilen und bei jedem anderen Menschen. Wollen Sie wirklich so lange warten, bis das Ihre Erben tun? Nein? Dann doch lieber selbst?

Gut so: mehr Klarheit und ein Gefühl von Unbeschwertheit wird Sie dafür belohnen – und das Wissen, gleichzeitig anderen etwas Gutes getan zu haben.

Die Los-Lass-Listen



Erst Loslassen schafft Platz für Neues ...

Konfliktlösung bei einem TELOS-Training

Foto: Dr. E. Teutsch – B9142el

Kleider und Nicht-Kleider

Bei unserer Kleiderschrank-Übung geht es natürlich nicht nur um den Kleiderschrank, nicht nur um Kleider.

Denn so, wie Sie alte Kleidungsstücke los lassen, können sie auch vieles Anderes los lassen. Andere Dinge, andere Menschen, andere Situationen, andere Meinungen. Sie können alles los lassen, was an überholten Elementen noch in Ihrem Leben ist:



Besitztümer, die nur mehr Last sind...



Freundschaften, die keine mehr sind...



Lebenseinstellungen, die für Sie nicht mehr stimmen...



Erinnerungen, die Sie nicht länger mitschleppen wollen...



Gedanken, die Sie nicht mehr länger wälzen wollen...



Leitsprüche, die nur mehr in die Irre leiten...

Sie sehen, die Liste ist beliebig lang. Nutzen Sie die Formblätter auf den nächsten Seiten, um schriftlich festzuhalten, was Sie jetzt tatsächlich alles los lassen wollen!



Foto: Dr. E. Teutsch – B5184b

Auch Trauer gilt es irgendwann los zu lassen!

Schnappschuss bei einem TELOS-Training

Unsere Verhaltensweisen lieben uns.

Die wollen uns nicht so ohne weiteres verlassen. Sie sind hartnäckig und finden oft immer wieder neue Wege, um in anderem Gewand wieder zu uns zurück zu kommen. Maria, eine 45jährige Hausfrau hat zum Beispiel nach schmerzhaften Trauermonaten wegen der Trennung von ihrem Mann endlich die Gedanken los gelassen, dass sie ihr Mann wegen einer anderen verlassen hat. Schon meint sie von diesem wiederkehrenden Herumwälzen "Was hat die Andere, was ich nicht habe" endlich frei zu sein, da taucht der Grübelgedanke schon wieder auf, diesmal verkleidet als "was mach ich bloß, wenn er mir die Alimente nicht mehr bezahlt?". All zu leicht könnte sie sich da wieder in ein allumfassendes Selbstmitleid hineinfallen lassen: "Oh ich Arme, er hat mich verlassen und nun hat das Leben keinen Sinn mehr ...".

Achtung: erlauben Sie den negativen Gedanken nicht, in anderer Verkleidung wieder auf zu tauchen! Das können Sie vermeiden, indem Sie bei der Arbeit mit unseren Listen **den unerwünschten Gedanken, oder das Verhalten, das Sie los lassen wollen absolut präzise formulieren!** Denn Sie werden nicht Ihr GANZES Verhalten mit einem Schmatz ändern können, egal wie lange sie daran arbeiten, sondern immer wieder nur ein ganz bestimmtes Detail. Und dieses formulieren Sie so genau, dass Sie dieses eine Detail nach getaner Arbeit auch wirklich abhaken können.

Sollte die unerwünschten Gedanken dann in anderer Verkleidung wieder auftauchen, nehmen Sie das nächste Blatt, formulieren wieder genau um was es geht und bearbeiten auch diesen Aspekt!

Gute Arbeit!



1

A) Was lasse ich los?

Beschreiben Sie hier, WAS Sie los lassen:

Materielles, also Dinge, Sachen, die Sie angreifen und weg geben können oder auch **Geistiges**, also Gedanken, Meinungen, Beziehungen, die für Sie überholt sind, und die sie los lassen wollen. Achtung: beschreiben Sie den Gedanken so präzise wie möglich, damit Sie am Ende genau diesen Punkt abhaken können. Sollte er trotzdem in anderer Form wieder auftauchen, legen Sie ein neues Blatt an und beschreiben ihn wieder ganz exakt!











B) Wie lasse ich das los?

Auf welche Weise trennen Sie sich davon?

Bei materiellen Dingen: Wem geben Sie die Sachen weiter, was tun Sie damit, bei welcher Gelegenheit machen sie das, wann wird das sein?

Bei immateriellen Punkten: Wie sorgen Sie dafür, dass Sie das Unerwünschte, für Sie nicht mehr Stimmige los lassen können? Wer oder was kann Ihnen dabei helfen, wann tun Sie es und auf welche Weise?

















2

A) Was lasse ich los?

Beschreiben Sie hier, WAS Sie los lassen:

Materielles, also Dinge, Sachen, die Sie angreifen und weg geben können oder auch **Geistiges**, also Gedanken, Meinungen, Beziehungen, die für Sie überholt sind, und die sie los lassen wollen. Achtung: beschreiben Sie den Gedanken so präzise wie möglich, damit Sie am Ende genau diesen Punkt abhaken können. Sollte er trotzdem in anderer Form wieder auftauchen, legen Sie ein neues Blatt an und beschreiben ihn wieder ganz exakt!











B) Wie lasse ich das los?

Auf welche Weise trennen Sie sich davon?

Bei materiellen Dingen: Wem geben Sie die Sachen weiter, was tun Sie damit, bei welcher Gelegenheit machen sie das, wann wird das sein?

Bei immateriellen Punkten: Wie sorgen Sie dafür, dass Sie das Unerwünschte, für Sie nicht mehr Stimmige los lassen können? Wer oder was kann Ihnen dabei helfen, wann tun Sie es und auf welche Weise?

















3

A) Was lasse ich los?

Beschreiben Sie hier, WAS Sie los lassen:

Materielles, also Dinge, Sachen, die Sie angreifen und weg geben können oder auch **Geistiges**, also Gedanken, Meinungen, Beziehungen, die für Sie überholt sind, und die sie los lassen wollen. Achtung: beschreiben Sie den Gedanken so präzise wie möglich, damit Sie am Ende genau diesen Punkt abhaken können. Sollte er trotzdem in anderer Form wieder auftauchen, legen Sie ein neues Blatt an und beschreiben ihn wieder ganz exakt!

B) Wie lasse ich das los?

Auf welche Weise trennen Sie sich davon?

Bei materiellen Dingen: Wem geben Sie die Sachen weiter, was tun Sie damit, bei welcher Gelegenheit machen sie das, wann wird das sein?

Bei immateriellen Punkten: Wie sorgen Sie dafür, dass Sie das Unerwünschte, für Sie nicht mehr Stimmige los lassen können? Wer oder was kann Ihnen dabei helfen, wann tun Sie es und auf welche Weise?



4

A) Was lasse ich los?

Beschreiben Sie hier, WAS Sie los lassen:

Materielles, also Dinge, Sachen, die Sie angreifen und weg geben können oder auch **Geistiges**, also Gedanken, Meinungen, Beziehungen, die für Sie überholt sind, und die sie los lassen wollen. Achtung: beschreiben Sie den Gedanken so präzise wie möglich, damit Sie am Ende genau diesen Punkt abhaken können. Sollte er trotzdem in anderer Form wieder auftauchen, legen Sie ein neues Blatt an und beschreiben ihn wieder ganz exakt!











B) Wie lasse ich das los?

Auf welche Weise trennen Sie sich davon?

Bei materiellen Dingen: Wem geben Sie die Sachen weiter, was tun Sie damit, bei welcher Gelegenheit machen sie das, wann wird das sein?

Bei immateriellen Punkten: Wie sorgen Sie dafür, dass Sie das Unerwünschte, für Sie nicht mehr Stimmige los lassen können? Wer oder was kann Ihnen dabei helfen, wann tun Sie es und auf welche Weise?

















5

A) Was lasse ich los?

Beschreiben Sie hier, WAS Sie los lassen:

Materielles, also Dinge, Sachen, die Sie angreifen und weg geben können oder auch **Geistiges**, also Gedanken, Meinungen, Beziehungen, die für Sie überholt sind, und die sie los lassen wollen. Achtung: beschreiben Sie den Gedanken so präzise wie möglich, damit Sie am Ende genau diesen Punkt abhaken können. Sollte er trotzdem in anderer Form wieder auftauchen, legen Sie ein neues Blatt an und beschreiben ihn wieder ganz exakt!

B) Wie lasse ich das los?

Auf welche Weise trennen Sie sich davon?

Bei materiellen Dingen: Wem geben Sie die Sachen weiter, was tun Sie damit, bei welcher Gelegenheit machen sie das, wann wird das sein?

Bei immateriellen Punkten: Wie sorgen Sie dafür, dass Sie das Unerwünschte, für Sie nicht mehr Stimmige los lassen können? Wer oder was kann Ihnen dabei helfen, wann tun Sie es und auf welche Weise?



6

A) Was lasse ich los?

Beschreiben Sie hier, WAS Sie los lassen:

Materielles, also Dinge, Sachen, die Sie angreifen und weg geben können oder auch **Geistiges**, also Gedanken, Meinungen, Beziehungen, die für Sie überholt sind, und die sie los lassen wollen. Achtung: beschreiben Sie den Gedanken so präzise wie möglich, damit Sie am Ende genau diesen Punkt abhaken können. Sollte er trotzdem in anderer Form wieder auftauchen, legen Sie ein neues Blatt an und beschreiben ihn wieder ganz exakt!











B) Wie lasse ich das los?

Auf welche Weise trennen Sie sich davon?

Bei materiellen Dingen: Wem geben Sie die Sachen weiter, was tun Sie damit, bei welcher Gelegenheit machen sie das, wann wird das sein?

Bei immateriellen Punkten: Wie sorgen Sie dafür, dass Sie das Unerwünschte, für Sie nicht mehr Stimmige los lassen können? Wer oder was kann Ihnen dabei helfen, wann tun Sie es und auf welche Weise?

















7

A) Was lasse ich los?

Beschreiben Sie hier, WAS Sie los lassen:

Materielles, also Dinge, Sachen, die Sie angreifen und weg geben können oder auch **Geistiges**, also Gedanken, Meinungen, Beziehungen, die für Sie überholt sind, und die sie los lassen wollen. Achtung: beschreiben Sie den Gedanken so präzise wie möglich, damit Sie am Ende genau diesen Punkt abhaken können. Sollte er trotzdem in anderer Form wieder auftauchen, legen Sie ein neues Blatt an und beschreiben ihn wieder ganz exakt!











B) Wie lasse ich das los?

Auf welche Weise trennen Sie sich davon?

Bei materiellen Dingen: Wem geben Sie die Sachen weiter, was tun Sie damit, bei welcher Gelegenheit machen sie das, wann wird das sein?

Bei immateriellen Punkten: Wie sorgen Sie dafür, dass Sie das Unerwünschte, für Sie nicht mehr Stimmige los lassen können? Wer oder was kann Ihnen dabei helfen, wann tun Sie es und auf welche Weise?

















8

A) Was lasse ich los?

Beschreiben Sie hier, WAS Sie los lassen:

Materielles, also Dinge, Sachen, die Sie angreifen und weg geben können oder auch **Geistiges**, also Gedanken, Meinungen, Beziehungen, die für Sie überholt sind, und die sie los lassen wollen. Achtung: beschreiben Sie den Gedanken so präzise wie möglich, damit Sie am Ende genau diesen Punkt abhaken können. Sollte er trotzdem in anderer Form wieder auftauchen, legen Sie ein neues Blatt an und beschreiben ihn wieder ganz exakt!











B) Wie lasse ich das los?

Auf welche Weise trennen Sie sich davon?

Bei materiellen Dingen: Wem geben Sie die Sachen weiter, was tun Sie damit, bei welcher Gelegenheit machen sie das, wann wird das sein?

Bei immateriellen Punkten: Wie sorgen Sie dafür, dass Sie das Unerwünschte, für Sie nicht mehr Stimmige los lassen können? Wer oder was kann Ihnen dabei helfen, wann tun Sie es und auf welche Weise?

















9

A) Was lasse ich los?

Beschreiben Sie hier, WAS Sie los lassen:

Materielles, also Dinge, Sachen, die Sie angreifen und weg geben können oder auch **Geistiges**, also Gedanken, Meinungen, Beziehungen, die für Sie überholt sind, und die sie los lassen wollen. Achtung: beschreiben Sie den Gedanken so präzise wie möglich, damit Sie am Ende genau diesen Punkt abhaken können. Sollte er trotzdem in anderer Form wieder auftauchen, legen Sie ein neues Blatt an und beschreiben ihn wieder ganz exakt!











B) Wie lasse ich das los?

Auf welche Weise trennen Sie sich davon?

Bei materiellen Dingen: Wem geben Sie die Sachen weiter, was tun Sie damit, bei welcher Gelegenheit machen sie das, wann wird das sein?

Bei immateriellen Punkten: Wie sorgen Sie dafür, dass Sie das Unerwünschte, für Sie nicht mehr Stimmige los lassen können? Wer oder was kann Ihnen dabei helfen, wann tun Sie es und auf welche Weise?

















10

A) Was lasse ich los?

Beschreiben Sie hier, WAS Sie los lassen:

Materielles, also Dinge, Sachen, die Sie angreifen und weg geben können oder auch **Geistiges**, also Gedanken, Meinungen, Beziehungen, die für Sie überholt sind, und die sie los lassen wollen. Achtung: beschreiben Sie den Gedanken so präzise wie möglich, damit Sie am Ende genau diesen Punkt abhaken können. Sollte er trotzdem in anderer Form wieder auftauchen, legen Sie ein neues Blatt an und beschreiben ihn wieder ganz exakt!

B) Wie lasse ich das los?

Auf welche Weise trennen Sie sich davon?

Bei materiellen Dingen: Wem geben Sie die Sachen weiter, was tun Sie damit, bei welcher Gelegenheit machen sie das, wann wird das sein?

Bei immateriellen Punkten: Wie sorgen Sie dafür, dass Sie das Unerwünschte, für Sie nicht mehr Stimmige los lassen können? Wer oder was kann Ihnen dabei helfen, wann tun Sie es und auf welche Weise?

Los lassen ist leicht – federleicht!



Loslassen ist federleicht ...

Aus dem privaten Fotoalbum

Foto: Dr. E. Teutsch – C1846nb

Hier noch einige Zitate zum Thema:

Loslassen heißt nicht "Auf Wiedersehen", sondern "Leb wohl!"

Dr. Elmar Teutsch (*1949), Wirtschaftspsychologe,
Psychotherapeut, Unternehmenscoach

Eines ist so wichtig wie's andere:

rechtzeitig zufassen und rechtzeitig loslassen können.

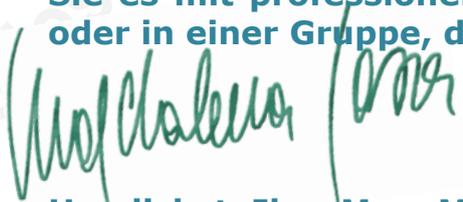
Nikolaus von Kues, (1401-1464), deutscher Philosoph und Theologe

Fege den Staub des letzten Jahres fort

und mit ihm alle ungunstigen Gefühle.

Aus China

Auch ich wünsche Ihnen die Leichtigkeit des Loslassens. Und wenn Sie das Gefühl haben, etwas bleibt kleben und kleben, dann können Sie es mit professioneller Hilfe angehen, in einem Einzelgespräch oder in einer Gruppe, dann rufen Sie uns doch bitte einfach an.


Herzlichst, Ihre Mag. Magdalena Gasser

Unsere Reihe „Homelearning“: www.telos-training.com/ueber-uns/publikationen/homelearning/
Die Inhalte dieses Arbeitsbuches berücksichtigen neueste Forschungsergebnisse und stammen aus unseren psychologischen Beratungen: <https://www.telos-training.com/beratung-und-coaching>
und Seminaren: <https://www.telos-training.com/cat-kurse-trainings/persoennlichkeit-sicherheit>