



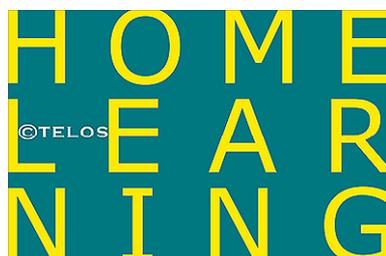
Foto: Dr. Elmar Teutsch – B7638b

*Erst das Loslassen der alten Blätter schafft Platz für die neuen ...*

*Aus unserer Symbolbibliothek*

# Loslassen 2

Lernthema 17: Loslassen | Band 02: Platz für Neues



## Vorausgeschickt



Platz für Neues!

Aus unserer Symbolbibliothek

Grafik: TELOS - 9774

## Inhalt

Alles fließt: Leben heißt Veränderung .....	4
Der ärmste Mann im Dorf .....	7
Panta rhei .....	9
Die Übung „Loslassen“ .....	11
Schicksal und Wille .....	11
Die „Beurteilungsfrage“ .....	14
Der Blick von heute auf damals .....	14
Der Blick von morgen auf heute .....	17
Die "Zukunftsperspektive" .....	20
Welche Herausforderungen/Veränderungen stehen für mich an? .....	20
Was ist das Positive an diesen Herausforderungen/Veränderungen? .....	21
Was hilft mir, diese Herausforderungen/Veränderungen positiv anzugehen? .....	22
Mein Schlusssatz zu diesem Thema .....	23
Platz für Neues ... ..	24

## 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](mailto:info@telos-training.com)  
[www.telos-training.com](http://www.telos-training.com)

YouTube  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/](http://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/persoenlichkeit-sicherheit>

## Alles fließt: Leben heißt Veränderung



*Schnell, schneller – und gar nicht mehr ...*

*Aus unserer Symbolbibliothek*

Foto: Dr. E. Teutsch – 06292br

### **Viele wahre Geschichten und ein Beispiel:**

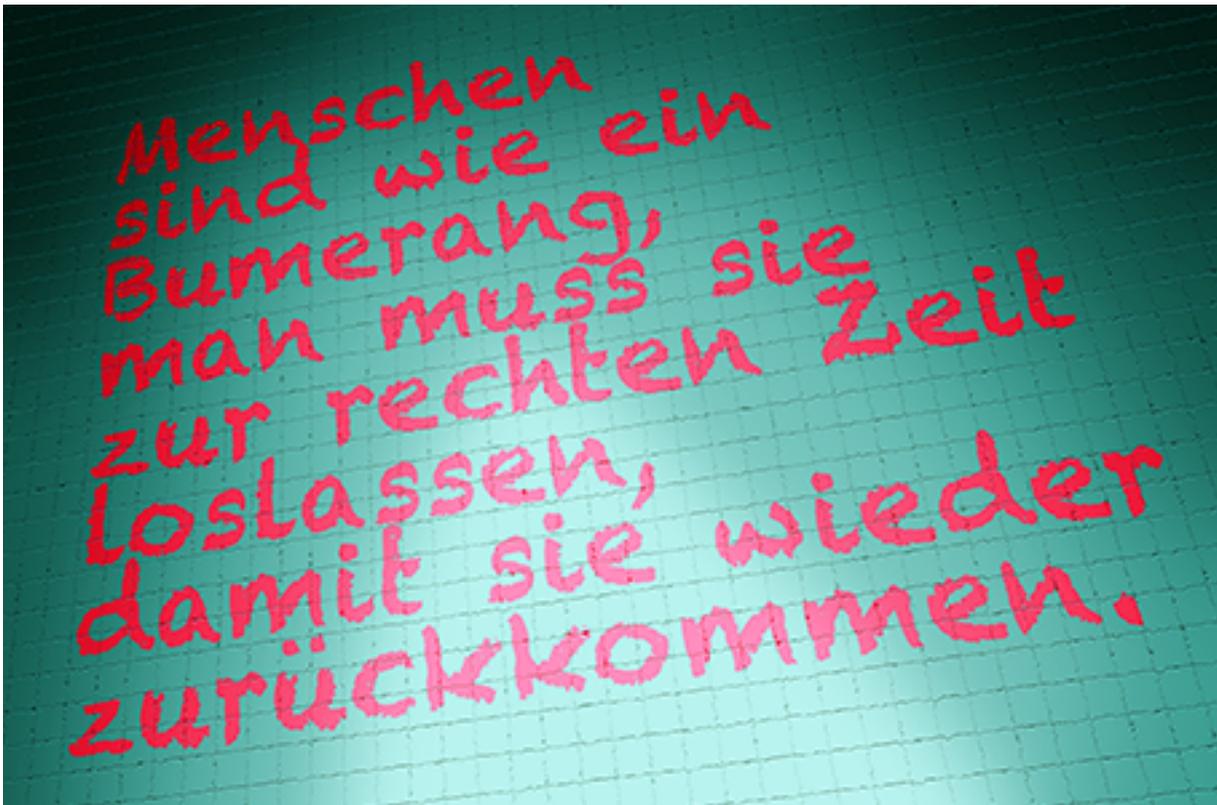
Annelies aus dem Eggental, Unternehmerin, 38 Jahre (Originaltext stark gekürzt, alle Namen und Daten geändert):

*"Mein Mann war viele Jahre lang als 100%-Geschäftsmann unterwegs, er hat wirklich Tag und Nacht gearbeitet. Bis zu seinem Unfall vor 6 Jahren. Da war er fast ein Jahr lang immer wieder im Krankenhaus, dann noch viele Monate Physiotherapie. Klar war nach der ganzen Zeit mit seinem Betrieb nichts mehr los. Er hat alles verkaufen müssen.*

*Dann hat er den Mut gefunden zu einem Neustart und hat komplett neu angefangen in einer anderen Branche, weniger Stress und mehr Zeit. Heute sagt er, dass sich gar nicht mehr vorstellen kann, welches Leben er damals geführt hat. Er ist glücklich, die Kinder haben plötzlich wieder einen Vater mit Zeit und uns beiden geht es so gut wie noch nie."*

### **Die Voraussetzung für das Leben**

Los lassen und Abschied nehmen sind Voraussetzungen für das Leben. Niemand von uns wäre auf der Welt, hätten wir damals den schützenden Mutterleib nicht los gelassen. Seither begleiten uns Trennungen durchs Leben. Der Abschied von der Mutter am ersten Schultag – von der Kindheit, wenn wir in die Pubertät kommen – dann vom Elternhaus – vom Junggesellenleben – von alten Gewohnheiten – vom Beruf, wenn wir in Rente gehen – und am Ende der Abschied vom Leben.



Grafitto in einer U-Bahn in Berlin

Aus unserer Symbolbibliothek

Foto: Dr. E. Teutsch - 09064b

### **Festhalten geht nicht. Loslassen muss sein.**

Manchmal fällt es uns leicht, dieses Loslassen, oft schwer und mitunter scheint es uns un-lös-bar. Ja, die Arbeit vorübergehend loslassen und in den Urlaub fahren – darauf freuen wir uns. Aber endgültig Abschied vom Job zu nehmen, weil die Pensionsgrenze erreicht ist... Viele fragen sich dann: „Wer bin ich jetzt noch, ohne Arbeit, ohne meine Position in meinem Beruf?“ Deshalb steht der Ausstieg aus dem Berufsleben auf der Hitliste der menschlichen Stress-Faktoren so weit oben.

### **Die Lösung kann nur heißen: „Los lassen!“**

Und zwar nicht erst am Tag nach der Abschiedsfeier, sondern tunlichst schon lange vorher: bereit sein für Neues, für Veränderung.

Eltern erleben einen ähnlichen Verlust, wenn die Kinder erwachsen werden und aus dem Hause gehen – es fehlt plötzlich der Sinn im Leben. Doch auch hier heißt die Lösung „Los lassen“!

Denn – mag es auch bedrückend erscheinen: erst dieses Los-Lassen ermöglicht den Kindern freies, eigenes Wachstum. Und erst dieses Loslassen macht bei den Eltern Platz für neue Aufgaben.

**Eines ist so wichtig wie's andere:  
rechtzeitig zufassen und rechtzeitig loslassen können.**  
Nikolaus von Kues, (1401-1464), deutscher Philosoph und Theologe

**Erst Loslassen bringt Platz für Neues!**







Foto: Dr. E. Teutsch – C3372a

*Arm oder reich? Glück oder Unglück?*

*Aus unserer Symbolbibliothek*

## Der ärmste Mann im Dorf

Es war einmal ein alter Mann, er war der allerärmste seines Dorfes. Alles, was er besaß waren seine Hütte und ein Pferd. Eines Morgens, als er aus der Hütte trat, war das Pferd verschwunden. Da liefen alle Dorfbewohner zusammen und bemitleideten ihn und beklagten laut sein hartes Schicksal: "Du bist ohnehin schon der ärmste von uns und nun ist dir auch noch dein Pferd davongelaufen – so ein Elend!" Der Mann antwortete ruhig: "Was wissen wir schon? Es kann ein Elend sein, es kann ein Glück sein ..."

Am selben Abend hörte er Hufgetrappel und blickte aus dem Fenster. Da kam sein Pferd zurück, doch nicht alleine: eine ganze Herde, bestimmt 20 oder 30 Pferde, lauter prächtige Tiere, galoppierten zu seiner Hütte her. Sofort kamen alle Dorfbewohner herbei und beglückwünschten den alten Mann und jubelten: "Oh du Glücklicher, eben warst du noch der Ärmste von uns und jetzt hast du die schönste Herde des ganzen Tals und bist der Reichste weit und breit. So ein Glück!" Der alte Mann antwortete gelassen: "Es kann ein Glück sein, es kann ein Elend sein ..."

Der Abend kam, rasch wurde es dunkel. In der Ferne hörte man schon die Wölfe heulen. Da erkannten die Dorfbewohner, dass der Verschlag, den der alte Mann für sein Pferd hatte, niemals groß genug war, um seine ganze neue Herde aufzunehmen. Und sie jammerten: "Du Ärmster, du müsstest einen größeren Stall bauen, oder die Wölfe fressen sie auf und du hast wieder nichts. Aber du bist alt und schwach, wie sollst du einen großen Stall bauen? So ein Elend!" Und wieder antwortete der alte Mann gemächlich: "Es kann ein Elend sein, es kann ein Glück sein ..."



Foto: Dr. E. Teutsch – C3375b

*Glück und Unglück: was ist was?*

*Haflingerpferde auf dem Rittner Hochplateau*

Und er begann, einen Stall zu bauen. Da er alt und schwach war, ging das sehr, sehr langsam und dauerte lange. Sein Sohn, der vor vielen Jahren im Zorn von ihm geschieden war, hörte von den Schwierigkeiten seines Vaters, sah dies als Zeichen, dass es Zeit wäre, seinen Stolz zu überwinden und kehrte zum Vater zurück, um ihm beim Stallbau zu helfen. Wieder liefen alle Dorfbewohner zusammen und freuten sich: "Oh du Glücklicher, dein Sohn ist nach so vielen Jahren zu dir zurückgekehrt. Ihr seid jetzt in Frieden vereint und könnt gemeinsam euren Wohlstand genießen. So ein Glück!" Der alte Mann antwortete gelassen: "Es kann ein Glück sein, es kann ein Elend sein ..." Tatsächlich: nach einigen Tagen fiel der Sohn vom Pferd und brach sich beide Beine. Sofort jammerten die Dorfbewohner voller Mitleid: "Ach, du Ärmster, kaum hatte dein Sohn begonnen, dir bei der Arbeit zu helfen, liegt er auf dem Krankenlager und jetzt hast du sogar die doppelte Mühsal, weil du ihn auch noch pflegen musst. So ein Elend!" Der alte Mann antwortete: "Es kann ein Elend sein, es kann ein Glück sein ..."

Einige Tage später kamen die Soldaten des Königs um alle jungen Männer in den Krieg zu zwingen. Jammern und Wehklagen ging durch das Dorf. Die Mütter weinten um ihre Söhne, von denen sie viele wohl nie mehr wiedersehen würden und die Väter stöhnten unter der Last der Arbeit, die sie jetzt alleine bewältigen mussten. Sie beneideten den alten Mann: "Oh du Glücklicher, dein Sohn ist der einzige, der nicht in den Krieg muss. Er liegt zwar krank im Bett, bald aber wieder er wieder gesund sein und dir helfen können. So ein Glück!" Der alte Mann antwortete gelassen: "Es kann ein Glück sein, es kann ein Elend sein ..."

Wenige Wochen später war der Sohn wieder auf den Beinen und gemeinsam bewirtschafteten sie ihr Anwesen, welches wuchs und gedieh. Doch da kam es, dass ...

**Und so weiter, und so weiter.**



Foto: Dr. E. Teutsch – n B3228n

*Blick und Kraft für das Wesentliche!*

*Schnappschuss aus einem Seminar dieser Reihe*

## Panta rhei

### Stillstand oder Wandel?

"Πάντα ῥεῖ" sagten die alten Griechen, "alles fließt". Alles bewegt sich fort und nichts bleibt. Heraklit vergleicht das Sein mit einem Fluss, indem er sagt, niemand könne zweimal in denselben Fluss steigen: "Wer in denselben Fluss steigt, dem fließt anderes und wieder anderes Wasser zu ...". Und auch der Badende ist nicht derselbe: Zellen sind abgestorben und haben sich neu gebildet, Erfahrungen haben ihn verändert, das Alter hat ihn reifen lassen ...

Peripatetiker [griechisch peripatein, „umherwandeln“] hießen die Schüler und Anhänger der aristotelischen Schule; benannt nach dem Peripatos, dem in der von Aristoteles gegründeten Schulstätte (dem Lykeion-Gymnasion) gelegenen Wandelgang, in dem die Gespräche mit den Schülern im Umhergehen geführt wurden.

Wir erwähnen Heraklit und die Peripatetiker an dieser Stelle, um wieder einmal darauf hinzuweisen, wie doch alles im Wandel ist. Denn Leben heißt Veränderung – egal ob wir das wollen oder nicht, wurst, ob wir uns dagegen sträuben oder nicht.

**Das Leben geht auf jeden Fall weiter,  
es ist ihm völlig egal, ob du dabei bist oder nicht.**

Dr. Elmar Teutsch (\*1949), Psychologe und Psychotherapeut



Foto: Dr. E. Teutsch – 01029

Was habe ich bewegt, was hat sich einfach so ereignet?

Schnappschuss aus einem TELOS-Seminar

## Die Übungen zum positiven Annehmen von Veränderungen

Als besonders hilfreich gezeigt haben sich bei unzähligen Seminarteilnehmern unsere Übungen „Los lassen“ und die "Beurteilungsfrage" gezeigt.

Wenn Sie beide Aufgaben in Ruhe und ausführlich bearbeitet haben, können Sie an die "Zukunftsperspektive" gehen. Alle Formblätter dazu finden Sie auf diesen Seiten. Gute Arbeit!

### **Mit dir oder ohne dich: die Erde dreht sich weiter.**

Dr. Elmar Teutsch (\*1949), Südtiroler Psychotherapeut

Veränderungen finden immer wieder statt,  
egal ob sie uns willkommen sind oder nicht.



Es hilft daher nichts, sich gegen Veränderungen zu stemmen,  
sie kommen trotzdem.



Statt sich dagegen zu stellen,  
ist es also besser, Veränderungen positiv anzunehmen!



Bitte nutzen Sie die Übungen auf den nächsten Seiten



## Die Übung „Loslassen“

Foto: Dr. E. Teutsch – 03278d



Abschied von der Kindheit, oder ...



Foto: Dr. E. Teutsch – 15175g

... Loslassen einer Freundschaft

### Schicksal und Wille

Nehmen Sie sich etwas Zeit und beantworten Sie in Ruhe diese Fragen. Wenn Sie die Übung achtsam mitmachen, werden Sie bald bemerken, dass gerade das Los-Lassen – egal wie schmerzhaft Sie es im Moment erlebten – die Voraussetzung war für Neues in Ihrem Leben.

1) Wie oft **habe** ich in meinem Leben Abschied genommen und los gelassen, **weil ich es so wollte und /oder die Veränderung(en) selbst herbeigeführt habe?**

Beschreiben Sie die ersten paar Situationen, die Ihnen jetzt einfallen und konzentrieren Sie sich auf in solche, die Sie selbst bewusst herbeigeführt haben:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

2) Wie oft *musste* ich in meinem Leben Abschied nehmen und loslassen - *ohne es zu wollen, weil es so passiert ist?*

Beschreiben Sie wieder die ersten paar Situationen, die Ihnen jetzt einfallen und konzentrieren Sie sich diesmal auf in solche, die Ihnen per Zufall oder Schicksal "zugefallen" sind, die Ihnen "passiert" sind:

---

---

---

---

---

---

---

---

3) Wo entstand für mich *Neues* durch diese Veränderungen - unabhängig davon, ob ich sie bewusst herbeigeführt habe oder ob sie mir zugefallen sind?

---

---

---

---

---

---

---

---

4) Welches Loslassen, welche Veränderungen sind mir leichter gefallen :

- Veränderungen, die ich **selbst** herbeigeführt habe, wenn ich **selbst** losgelassen habe
- Veränderungen, die mir **zugefallen sind**, wenn ich loslassen **musste**

5) Wann ist dabei mehr Neues entstanden:

- Wenn ich die Veränderungen **selbst** herbeigeführt habe, wenn ich **selbst** losgelassen habe
- Wenn mir die Veränderungen **zugefallen sind**, wenn ich loslassen **musste**

6) Was sagt mir das über meinen zukünftigen Umgang mit Loslassen und Veränderungen:

---

---

---



**Jede Begegnung ist eine Erfahrung,  
und jedes Loslassen eine Erkenntnis.**  
Autor unbekannt

Los lassen und Abschied nehmen sind Voraussetzungen für das Leben.



## Die „Beurteilungsfrage“

Foto: Dr. E. Teutsch – C05812ba



Wie sehen Sie heute Veränderungen von damals?

Aus unserer Symbolbibliothek

### Der Blick von heute auf damals.

#### Veränderungen, die schon länger her sind

Arbeiten Sie mit diesen Unterlagen an den großen und kleinen Ereignissen und Veränderungen Ihrer Vergangenheit: In welchen Bereichen Ihres Lebens haben Sie bis jetzt einschneidende Veränderungen kennen gelernt? Wie haben Sie sie DAMALS erlebt? Was haben Sie damals empfunden? Und wie denken Sie HEUTE darüber? Welche dieser Veränderungen können Sie heute, aus der Distanz von Jahren als notwendig oder förderlich für Ihre Entwicklung erkennen?

#### Wie habe ich Veränderungen damals erlebt?

Datum und Bezeichnung der Veränderungen:

Wie habe ich diese Veränderung damals erlebt?  
Was habe ich damals empfunden?

#### Und heute?

Und wie sehe ich das Ganze heute?

1.		<input type="checkbox"/> positiv	<input type="checkbox"/> negativ
2.		<input type="checkbox"/> positiv	<input type="checkbox"/> negativ
3.		<input type="checkbox"/> positiv	<input type="checkbox"/> negativ
4.		<input type="checkbox"/> positiv	<input type="checkbox"/> negativ
5.		<input type="checkbox"/> positiv	<input type="checkbox"/> negativ
6.		<input type="checkbox"/> positiv	<input type="checkbox"/> negativ
7.		<input type="checkbox"/> positiv	<input type="checkbox"/> negativ
8.		<input type="checkbox"/> positiv	<input type="checkbox"/> negativ
9.		<input type="checkbox"/> positiv	<input type="checkbox"/> negativ
10.		<input type="checkbox"/> positiv	<input type="checkbox"/> negativ

Machen Sie weiter auf den nächsten Seiten





**Wie habe ich Veränderungen damals erlebt?**

Benennen Sie hier die einzelnen Veränderungen:

Wie habe ich diese Veränderung damals erlebt?  
Was habe ich damals empfunden?

**Und heute?**

Und wie sehe ich das Ganze heute?

31.

---



positiv

negativ

32.

---



positiv

negativ

33.

---



positiv

negativ

34.

---



positiv

negativ

35.

---



positiv

negativ

36.

---



positiv

negativ

37.

---



positiv

negativ

38.

---



positiv

negativ

39.

---



positiv

negativ

40.

---



positiv

negativ

41.

---



positiv

negativ

42.

---



positiv

negativ

43.

---



positiv

negativ

44.

---



positiv

negativ

45.

---



positiv

negativ

46.

---



positiv

negativ

47.

---



positiv

negativ

48.

---



positiv

negativ

49.

---



positiv

negativ

50.

---



positiv

negativ

## Der Blick von morgen auf heute.

Foto: Dr. E. Teutsch - C05812bB



Wenn Sie in 10 Jahren auf heute blicken: wie werden Sie die Situation sehen?

Symbolbild

### Veränderungen, die gerade passieren oder demnächst anstehen

Genau so können Sie auch aktuelle Veränderungen in Ihrem Leben bearbeiten. Sie benennen die Veränderung und notieren, wie Sie sie im Moment erleben. Die Felder "positiv" oder "negativ" lassen noch frei und überlegen stattdessen, was Sie da wohl in 5 oder 10 Jahren ankreuzen würden. Sehr wahrscheinlich wird es ein "positiv" sein. Sie glauben es nicht? Blättern Sie doch zurück und überprüfen Sie die alten Veränderungen – wenn Sie die Arbeitsblätter achtsam bearbeitet haben, werden Sie wesentlich mehr positiv angekreuzt haben als negativ, unabhängig davon, wie schlimm Sie die Situation im Moment empfunden hatten. Das selbe können Sie für die Zukunft annehmen. Auch wenn das heute vielleicht schwer vorstellbar sein mag: irgendwann werden Sie wahrscheinlich auch in der aktuellen Situation Positives entdecken können. Und das eine ist sicher: die Erlösung besteht auch darin, Dinge, die wir nicht ändern können, anzunehmen!

#### Wie erlebe ich Veränderung heute?

Benennen Sie hier die aktuelle Veränderung:

Wie erlebe ich diese Veränderung gerade?  
Was empfinde ich im Moment?

#### Und morgen?

Doch wie werde ich wohl die Situation in Zukunft sehen?

1.		<input type="checkbox"/> positiv	<input type="checkbox"/> negativ
2.		<input type="checkbox"/> positiv	<input type="checkbox"/> negativ
3.		<input type="checkbox"/> positiv	<input type="checkbox"/> negativ
4.		<input type="checkbox"/> positiv	<input type="checkbox"/> negativ
5.		<input type="checkbox"/> positiv	<input type="checkbox"/> negativ
6.		<input type="checkbox"/> positiv	<input type="checkbox"/> negativ
7.		<input type="checkbox"/> positiv	<input type="checkbox"/> negativ
8.		<input type="checkbox"/> positiv	<input type="checkbox"/> negativ
9.		<input type="checkbox"/> positiv	<input type="checkbox"/> negativ
10.		<input type="checkbox"/> positiv	<input type="checkbox"/> negativ

## Wie erlebe ich Veränderung heute?

Benennen Sie hier die aktuelle Veränderung:

Wie erlebe ich diese Veränderung gerade?  
Was empfinde ich im Moment?

## Und morgen?

Doch wie werde ich wohl die Situation in Zukunft sehen?

11.

---



positiv

negativ

12.

---



positiv

negativ

13.

---



positiv

negativ

14.

---



positiv

negativ

15.

---



positiv

negativ

16.

---



positiv

negativ

17.

---



positiv

negativ

18.

---



positiv

negativ

19.

---



positiv

negativ

20.

---



positiv

negativ

21.

---



positiv

negativ

22.

---



positiv

negativ

23.

---



positiv

negativ

24.

---



positiv

negativ

25.

---



positiv

negativ

26.

---



positiv

negativ

27.

---



positiv

negativ

28.

---



positiv

negativ

29.

---



positiv

negativ

30.

---



positiv

negativ

## Wie erlebe ich Veränderung heute?

Benennen Sie hier die aktuelle Veränderung:

Wie erlebe ich diese Veränderung gerade?  
Was empfinde ich im Moment?

## Und morgen?

Doch wie werde ich wohl die Situation in Zukunft sehen?

31.		<input type="checkbox"/> positiv	<input type="checkbox"/> negativ
32.		<input type="checkbox"/> positiv	<input type="checkbox"/> negativ
33.		<input type="checkbox"/> positiv	<input type="checkbox"/> negativ
34.		<input type="checkbox"/> positiv	<input type="checkbox"/> negativ
35.		<input type="checkbox"/> positiv	<input type="checkbox"/> negativ
36.		<input type="checkbox"/> positiv	<input type="checkbox"/> negativ
37.		<input type="checkbox"/> positiv	<input type="checkbox"/> negativ
38.		<input type="checkbox"/> positiv	<input type="checkbox"/> negativ
39.		<input type="checkbox"/> positiv	<input type="checkbox"/> negativ
40.		<input type="checkbox"/> positiv	<input type="checkbox"/> negativ
41.		<input type="checkbox"/> positiv	<input type="checkbox"/> negativ
42.		<input type="checkbox"/> positiv	<input type="checkbox"/> negativ
43.		<input type="checkbox"/> positiv	<input type="checkbox"/> negativ
44.		<input type="checkbox"/> positiv	<input type="checkbox"/> negativ
45.		<input type="checkbox"/> positiv	<input type="checkbox"/> negativ
46.		<input type="checkbox"/> positiv	<input type="checkbox"/> negativ
47.		<input type="checkbox"/> positiv	<input type="checkbox"/> negativ
48.		<input type="checkbox"/> positiv	<input type="checkbox"/> negativ
49.		<input type="checkbox"/> positiv	<input type="checkbox"/> negativ
50.		<input type="checkbox"/> positiv	<input type="checkbox"/> negativ

## Die "Zukunftsperspektive"



Foto: Dr. E. Teutsch - 03060v

Sie haben die Wahl!

Schnappschuss aus einem TELOS-Training

### Welche Herausforderungen/Veränderungen stehen für mich an?

Beantworten Sie diese Frage in Ruhe und für sich selbst:

Bevorstehende Herausforderung/Veränderung	Wann steht sie an?
1	
2	
3	
4	
5	
6	
7	
8	
9	
10	



Und wieder: ärgern oder lächeln?



Szenen aus unseren Trainings

## Was ist das Positive an diesen Herausforderungen/Veränderungen?

Beantworten Sie diese Frage in Ruhe und für sich selbst.  
Tragen Sie die Ergebnisse für jede Herausforderung einzeln hier ein:

- 1 \_\_\_\_\_ 
- 2 \_\_\_\_\_ 
- 3 \_\_\_\_\_ 
- 4 \_\_\_\_\_ 
- 5 \_\_\_\_\_ 
- 6 \_\_\_\_\_ 
- 7 \_\_\_\_\_ 
- 8 \_\_\_\_\_ 
- 9 \_\_\_\_\_ 
- 10 \_\_\_\_\_ 

**Wer willig folgt, den führt's Geschick,  
wer nicht, den schleppt es mit sich fort!**

Lucius Annaeus Seneca, (ca. 4 v. Chr - 65 n. Chr.), römischer Politiker,  
Philosoph und Schriftsteller / Quelle: »Epistel 107«



Artwork: TELOS - 05834

Wie kann ich mir selbst helfen, wer und was hilft mir?

Aus unserer Symbolbibliothek

## Was hilft mir, diese Herausforderungen/Veränderungen positiv anzugehen?

Beantworten Sie diese Frage in Ruhe und für sich selbst:

- 1 \_\_\_\_\_ 
- 2 \_\_\_\_\_ 
- 3 \_\_\_\_\_ 
- 4 \_\_\_\_\_ 
- 5 \_\_\_\_\_ 
- 6 \_\_\_\_\_ 
- 7 \_\_\_\_\_ 
- 8 \_\_\_\_\_ 
- 9 \_\_\_\_\_ 
- 10 \_\_\_\_\_ 

**Das Schicksal des Menschen wird durch die Weise bestimmt,  
in welcher er sich selbst zu betrachten fähig ist.**

Henry David Thoreau, (1817 - 1862), US-amerikanischer Philosoph



Repro: TELOS – 09068

Alles fließt ...

Aus unserer Symbolbibliothek

### Mein Schlusssatz zu diesem Thema

Ergänzen Sie einen oder beide dieser Sätze:

1) *Wenn ich demnächst vor einer Veränderung stehe, dann..*

---

---

---



2) *Wenn ich demnächst ein Wagnis eingehe, dann..*

---

---

---



**Wenn du in einen tiefen Brunnen springst,  
ist das Schicksal nicht verpflichtet, dich von dort herauszuholen.**

Thomas Fuller, (1608 - 1661), englischer Prediger

## Platz für Neues ...



*Nur weil die alten Blätter abgefallen sind, kann Neues sprießen!*

*Aus unserer Symbolbibliothek*

Foto: Dr. E. Teutsch – 05710

### **Was Andere zum Thema "Loslassen" sagen:**

**Je stärker das Festhalten, desto schmerzhafter das Loslassen.**

Elmar Teutsch (\*1949), Südtiroler Psychotherapeut

**In Zeiten raschen Wandels**

**können Erfahrungen dein schlimmster Feind sein.**

Martin Luther King (1929-1968), US-Geistlicher, Friedensnobelpreisträger

**Festhalten wollen bringt loslassen müssen.**

Elmar Teutsch (\*1949), Südtiroler Psychotherapeut

**Auch ich wünsche Ihnen alle Veränderungen, die nötig sind, um Platz für Neues zu schaffen. Und wenn Sie spüren, dass Sie immer noch am Vergangenen hängen wollen, gehen Sie das Thema mit professioneller Hilfe an – in einem Einzelgespräch oder in einer Gruppe. In dem Fall rufen Sie uns doch bitte einfach an.**

**Herzlichst, Ihre Mag. Magdalena Gasser**

Unsere Reihe „Homelearning“: [www.telos-training.com/ueber-uns/publikationen/homelearning/](http://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/persoenlichkeit-sicherheit>