

Arbeitsblatt: Loslassen

Dieses Arbeitsblatt soll dir helfen, Konstruktionen aufzuspüren, die du loslassen möchtest.

Das, was du nie hattest

Gibt es etwas, das du nicht hattest und dem du nachtrauerst? Das Leben, Eltern, Beziehungen, Freunde, Geld, Ausbildungen und Gesundheit...

Schmerzhaftes Erfahrungen aus der Vergangenheit

Wo hängst du emotional noch an Verletzungen fest? Schmerzhaftes Erfahrungen, scheitern, betrogen oder abgewiesen werden...

Das, was du haben solltest, aber nicht hast

Was sollte anders sein, als es ist? Der Körper, der Job, die Beziehung, das Leben... Womit haderst du?

Falsche Entscheidungen

Welche Entscheidungen von Früher hast du dir noch nicht verziehen? Hier geht es um das, was du getan oder nicht getan hast.

Das was oder wie du sein solltest, aber nicht bist

In Bezug auf was, bist du falsch, zu viel oder zu wenig, oder solltest anders sein, als du bist? Besser, passender, attraktiver, jünger, mutiger, klüger, erfolgreicher...

Regeln, Verbote und Pflichtgefühle

Welchen Regeln, Pflichten oder Verboten folgst du? Was traust du dich nicht anzusprechen oder zu machen? Wo stellst du deine eigenen Bedürfnisse und Träume für andere zurück?

Alte Gewohnheiten

Welche wiederkehrenden Verhaltens- und Denkmuster magst du loslassen?

Ausreden und Angst vor Konsequenzen

Welche Ausreden nutzt du, um dich nicht zu verändern? „Ich kann nicht, weil...“

Und noch eine Frage:

Wie hat sich zu viel Festhalten an diesen Konstrukten auf dein Leben ausgewirkt?

Jetzt markiere die 3-5 Punkte, um die du dich kümmern willst. Und mache einen Plan, wie du sie Loslassen wirst.