

# Loslassen

## Warum?

- \* Während unseres ganzen Lebens nehmen wir Informationen auf, machen Erfahrungen. Diese werden in unserem Unterbewusstsein abgespeichert
- \* Auch wenn wir uns nicht mehr unbedingt an einen Vorfall erinnern ist er in unserem Unterbewusstsein abgespeichert und steuert uns von dort aus
- \* Das kann neutral, positiv oder negativ sein

## Bei negativen Erinnerungen:

- \* manifestieren sich unterbewusste Eindrücke z.B. als körperliche Beschwerden, physisches Ungleichgewicht, zwischenmenschliches Ungleichgewicht, Versagemuster etc.

Unsere Versuche, Glück, Erfüllung & Erfolg zu erlangen werden boykottiert

- \* Lebenserfahrungen sind vergleichbar wie Computerprogramme, die auf einer Festplatte gespeichert sind, in dem Fall ist die Festplatte unser Gehirn

Lebensqualität & Körperzustand = Ausdruck dieser Programme

## Loslassen bedeutet...

- \* zu entscheiden, dass die Vergangenheit uns nicht mehr belastet
- \* abzuschließen was war & aktiv nach vorne zu schauen
- \* sich nicht mehr von der Vergangenheit steuern zu lassen
- \* in die Selbstverantwortung zu gehen
- \* Freiheit & inneren Frieden zu schaffen



GOLDEN HEARTS  
COACHING

FROM OVER THE RAINBOW DOWN TO EARTH

## Vergebung

Vergebung hilft uns....

- \* aus der Opferrolle zu treten
- \* aus der Dominanz des Geschehenen zu gehen
- \* Die Erfahrung aus unserem System zu entfernen

Vergebung bedeutet nicht...

- \* Das Geschehene zu befürworten oder den Täter zu belohnen
- \* Schwäche
- \* zu verlieren

