



BONUS: DIE KUNST DES LOSLASSENS

...und warum es leicht wird, wenn Du weißt, wie Du selbst für Deine Bedürfnisse sorgst

„Alles, wovon wir uns ABHÄNGIG machen, wird uns früher oder später Schmerz zufügen.“

Altes Sprichwort

Zum Abschluss Deines Kurses möchte ich Dir gerne diese Bonuslektion über die Kunst des Loslassens schenken. Denn es besteht ein direkter Zusammenhang zwischen dem Grad der Erfüllung Deiner Bedürfnisse und Deiner Fähigkeit, Menschen, Dinge, Situationen oder auch ungeliebte Gedanken loslassen zu können, wenn es im Leben einmal nötig sein sollte.

Wir können nämlich nur dann ohne Angst und Schmerz in Leichtigkeit loslassen, wenn wir unsere eigenen Bedürfnisse kennen und sie uns selbst erfüllen können. Wenn wir gelernt haben, uns selbst satt zu machen und nichts mehr von Außen zu brauchen. Und genau deshalb – weil die allermeisten Menschen sich NICHT gut um ihre Bedürfnisse kümmern können, ja, sie meist nicht einmal wirklich kennen – fällt das Loslassen vielen Menschen so schwer...

Nachdem Du Deinen Kurs durchgearbeitet und gelernt hast, für die Erfüllung Deiner Bedürfnisse zu sorgen, wird es Dir sehr leichtfallen, die Schritte dieser Bonuslektion anzuwenden.

Du wirst damit zusätzlich zu dem Wissen aus dem Kurs die unendlich wertvolle Fähigkeit erwerben, Menschen und Dinge loszulassen, wannimmer das Leben das in Zukunft von Dir verlangen wird. Denn diese Momente kommen immer...

Ich wünsche Dir deshalb besonders viel Freude mit Deiner Bonuslektion und ein leichtes, sattes und unbeschwertes Leben!

Deine Cosima





Die Wahrheit, warum wir manchmal nicht loslassen können

Wenn wir einen Menschen, eine Erinnerung, eine Situation, eine Sache oder auch einen Zustand nicht loslassen können, dann stecken dahinter in der Regel drei Ursachen:

1. Die Angst vor der Veränderung (Du weißt ja, unser Gehirn möchte Stabilität, denn darin fühlt es sich sicher, selbst dann, wenn unser aktueller Zustand gar kein schöner ist – zumindest haben wir darin überlebt...)
2. Zu wenig Vertrauen in uns selbst (Selbstvertrauen) und in das Leben (Urvertrauen), um daran zu glauben, dass wir nach dem Loslassen etwas noch Schöneres finden, bekommen oder selbst aufbauen können.
3. Unsere tieferliegenden Bedürfnisse

Ich möchte hier auf die dritte Ursache eingehen, warum wir manchmal etwas oder jemanden einfach nicht loslassen können und entweder innerlich oder auch äußerlich krampfhaft daran festhalten. Und das sind unsere tieferliegenden Bedürfnisse.

Wenn Du auch Dein Selbstvertrauen und Dein Urvertrauen aufbauen willst, dann arbeite gerne auch mit meinen Kursen „Bringe Dein Selbstvertrauen auf Maximum“ und „Trainiere Deine Selbstliebe im Alltag“. Im Selbstliebe-Kurs bauen wir auch Dein Urvertrauen mit auf. (Beide Kurse gibt es auf www.cosima-sieger.de)

Nun aber zurück zu Ursache Nummer 3:

Wenn wir etwas oder jemanden nicht loslassen können, dann immer auch deshalb, weil in der Situation mit diesem Menschen oder der Sache wichtige (tiefe und vielleicht auch unbewusste) Bedürfnisse von uns erfüllt worden sind und wir (bewusst oder unbewusst) fürchten, glauben oder uns sogar sicher sind, dass diese Bedürfnisse ohne diesen Menschen oder diese Sache unerfüllt bleiben müssen.

Dieser Glaube, einen Anderen zu brauchen, um ein wichtiges Bedürfnis erfüllt zu bekommen, macht uns hochgradig abhängig von der Person oder der Sache und die Vorstellung, etwas, von dem wir abhängig sind, loszulassen, erzeugt natürlich große Angst und dadurch einen enormen Schmerz und Leid.

Nicht selten lässt uns dieser Gedanke, nämlich die falsche Illusion, dass wir von einer Person oder Sache abhängig sind und sie brauchen, sehr lange, ja viel zu lange festhalten, um den Menschen oder um die Sache kämpfen, und uns mit allen Mitteln versuchen, ihn zurück zu bekommen.





In anderen Fällen stürzt uns der Verlust aufgrund genau dieser Illusion der Abhängigkeit in großes Leid oder erzeugt in uns Hoffnungslosigkeit und Resignation.

Wenn wir genauer hinsehen, ist unser starker Wunsch, in Anbetracht dieser Ängste festzuhalten und nicht loszulassen, durchaus sinnvoll.

Es wäre keinesfalls klug, etwas oder jemanden loszulassen, auf den wir zum emotionalen Überleben oder um glücklich zu sein, angewiesen sind. Deshalb musst Du Dir auch keine Vorwürfe machen, falls Du bisher in manchen Situationen Deines Lebens etwas oder jemanden einfach nicht loslassen konntest. Es ist ein Zeichen Deines Überlebenswillens.

Glücklicherweise ist der Gedanke der Abhängigkeit von einer bestimmten Person oder Sache jedoch eine vollkommene Illusion. Denn wir können einen Weg finden, unsere wirklich tiefen Bedürfnisse (nicht zu verwechseln mit Träumen und Wünschen) auf andere Weise zu erfüllen.

Und einen solchen Weg MÜSSEN wir sogar finden, wenn wir loslassen wollen, und wir sollten es achtsam und ganz bewusst tun!

Ja, wir können es uns nicht leisten, unsere wichtigsten Bedürfnisse unerfüllt zu lassen, denn solange wir das tun, werden wir gezwungen sein, unsere (schmerzhaften) Gefühle zu verdrängen oder zu leiden.

Was wir also in Wirklichkeit festhalten und auf keinen Fall verlieren wollen, ist gar nicht diese eine Person oder diese Sache. Sondern es ist die Erfüllung unseres Bedürfnisses!

Hinter jedem Gefühl von Leid steckt ein unerfülltes Bedürfnis (je größer unser Leid, desto tiefer und elementarer ist das Bedürfnis dahinter)!

Und die erste Voraussetzung, um loslassen zu können, ist, zu verstehen, welches konkrete Bedürfnis wir hinter unserem Leid haben und uns zu erlauben, uns selbst dieses Bedürfnis zu erfüllen!

Und zwar mit oder ohne diesen Menschen oder diese Sache!

Glücklicherweise weißt Du ja auch bereits aus dem Kurs, dass es IMMER viele verschiedene Wege gibt, wie wir uns unsere wichtigsten Bedürfnisse erfüllen können und dass sie niemals von einem bestimmten Menschen, einem ganz bestimmten Job oder ähnlichem abhängen.

Lass mich Dir dazu ein Beispiel geben, das wohl jeder kennt:





Nach einer Trennung von einem Partner können wir häufig nicht aufhören an ihn zu denken. Wir vermissen seine Aufmerksamkeit und die Nähe zu ihm und der Gedanke daran, dass er ohne uns zurechtkommt oder sogar glücklich ist, ist für uns oft beinahe unerträglich.

Du erinnerst Dich: Hinter jedem Leid steckt ein unerfülltes Bedürfnis.

Fragen wir uns deshalb nun: Welche Bedürfnisse sind unerfüllt, wenn wir so leiden?

Das ist manchmal leicht zu erkennen, wenn es sich um ein bewusstes Bedürfnis handelt, und manchmal etwas schwerer zu erkennen, wenn es sich um ein unbewusstes handelt, denn nicht alle unsere Bedürfnisse (selbst die ganz wichtigen) sind uns bewusst.

Dennoch müssen wir lernen, beide Arten von Bedürfnissen (die bewussten und die unbewussten) zu erkennen und ernst zu nehmen. Und sie uns zu erfüllen! Sonst werden wir immer wieder leiden und an Menschen oder Dingen festhalten müssen, weil wir sie zur Erfüllung unserer Bedürfnisse brauchen, da wir selbst keinen Zugang dazu haben.

Wie Du Deine Bedürfnisse verstehen, richtig einordnen und Dir langfristig erfüllen kannst, hast Du bereits im Kurs gelernt. Lies Dir die Lektionen einfach noch einmal durch, falls Du das Wissen darin noch nicht ganz verinnerlicht hast.

Aber zurück zu unserem Beispiel:

In unserem Trennungsbeispiel von gerade eben leiden wir an zwei bewussten und einem bei vielen Menschen unbewussten unerfüllten Bedürfnis:

Unser Bedürfnis nach Zuwendung und unser Bedürfnis nach Nähe (beide durch die Trennung momentan unerfüllt) sind uns in der Regel bewusst.

Aber auch hinter unserem großen Schmerz über den Gedanken, dass unser Expartner ohne uns problemlos klarkommt oder gar glücklich ist, steckt ein unerfülltes tiefes und sehr berechtigtes Bedürfnis:

Unser Bedürfnis, für einen anderen Menschen wichtig zu sein!

Dieses Bedürfnis gehört zu unseren elementaren Bedürfnissen. Es ist unserem Bedürfnis Nummer 6 zugeordnet, dem Bedürfnis, Bedeutung (für diese Welt und andere Menschen) zu haben. Und es ist vollkommen berechtigt und zutiefst menschlich.





Und eben deshalb ist es auch so wichtig, dass wir es uns erlauben und uns – mehr noch – dazu entscheiden, uns dieses Bedürfnis (einen Menschen an unserer Seite zu haben, dem wir wichtig sind) zu erfüllen.

Dieses Wichtig-Nehmen und sich-Kümmern um die eigenen Bedürfnisse ist die Basis gesunder Selbstliebe!

Wir MÜSSEN uns unsere wichtigen Bedürfnisse erfüllen, wenn wir aufhören wollen zu leiden oder von anderen abhängig zu sein (was ebenfalls zu Leid führt).

Um GLÜCKLICH loslassen zu können, sind also sowohl das Erkennen, als auch der richtige Umgang mit unseren wahren Bedürfnissen entscheidend.

Als Faustregel gilt:

Je größer Dein Schmerz in einer Situation oder beim Gedanken an einen Verlust oder an das Loslassen, desto wichtiger ist für Dich das unerfüllte Bedürfnis, das sich dahinter verbirgt...

Auf den kommenden Seiten erfährst Du, wie Du in 3 Schritten erfolgreich und ohne Schmerzen loslassen kannst.





Die Kunst des Loslassens in 3 Schritten

Wie Du erfahren hast, stecken hinter unserem Festhalten und nicht loslassen können, oft mehrere tiefere Ursachen, die gar nichts mit dem Menschen oder der Sache zu tun haben, an der wir festhalten, sondern vielmehr mit uns selbst.

Zwei dieser Ursachen wirken besonders stark auf uns:

Erstens sind in der Situation mit dem Menschen oder der Sache meist wichtige (tiefe und vielleicht auch unbewusste) Bedürfnisse von uns erfüllt worden und wir fürchten, glauben oder sind uns sogar sicher, dass diese Bedürfnisse ohne diesen Menschen oder diese Sache unerfüllt bleiben müssen.

Zweitens haben die meisten Menschen Angst vor Veränderung und ein Loslassen bedeutet immer auch einen Neuanfang, und der macht Angst...

Wenn auch Du gerade damit ringst, jemanden oder etwas loslassen zu wollen oder zu müssen, und damit Schwierigkeiten hast, dann können Dir meine 3 Schritte des Loslassens helfen. Und hier sind sie:

Schritt 1:

Mache Dir bewusst, welche Deiner Bedürfnisse dieser Mensch oder diese Sache erfüllt haben, die jetzt unerfüllt sind. Sei wirklich ehrlich zu Dir selbst. Denke genau nach und mache am besten Notizen. Überlege auch, welchem Deiner 6 tieferliegenden Kernbedürfnisse aus dem Kurs diese Bedürfnisse zugeordnet werden können. Das verschafft Dir mehr Klarheit und auch schon erste Lösungsideen, auf welchen Wegen Du Dir Deine Bedürfnisse nach dem Loslassen erfolgreich anderweitig erfüllen kannst.

Schritt 2:

Lasse wichtige und tiefe Bedürfnisse niemals unerfüllt, sondern finde einen Weg, sie zu erfüllen. Aber wisse, dass es immer (!) viele Wege gibt, um ein Bedürfnis zu erfüllen. Überlege Dir, wie Du Deine momentan unerfüllten Bedürfnisse ohne den Menschen oder die Sache erfüllen wirst, den/die Du loslassen möchtest.

Schritt 3:

Bereite Dich auf die Veränderung vor. Sie macht Dir weniger Angst, wenn Du eine positive Erwartung in Dir entwickelst von dem, was als nächstes in Deinem Leben kommen wird.





Nimm Dir dafür für einige Wochen jeden Abend vor dem Schlafengehen 15 Minuten Zeit, um Deine neue Lebensphase mit Deinen auf neue Weise erfüllten Bedürfnissen zu visualisieren. Male Dir die kommende Zeit in den schönsten Farben aus und lasse diese Bilder die schönsten Gefühle in Dir wecken.

Du wirst bald merken, dass die Angst vor der Veränderung (und dem Loslassen) kleiner wird und schließlich verschwindet und dass der Mensch oder die Sache, die Du loslassen möchtest, immer mehr an Wichtigkeit für Dein Leben verliert.

Und Du wirst auch merken, dass Du plötzlich beruhigt in die Zukunft schaust, weil Du weisst, dass alle Deine wichtigen Bedürfnisse erfüllt werden, auch wenn Du loslässt...

Und wenn Du diese Sicherheit in Dir entwickelt hast und weisst, dass Du nichts mehr von dem Menschen brauchst, den Du loslassen wirst, dann kannst Du irgendwann vielleicht mit einem liebevollen Blick zurückschauen und hoffen, dass auch er sich alle seine tiefen Bedürfnisse erfüllen wird - ohne Dich - damit auch er glücklich sein kann...





To Dos für diese Bonus-Lektion:

Aufgabe 1:

Denke an eine Situation, in der es Dir schwerfällt oder schwerfiel, etwas oder jemanden loszulassen. Das kann eine aktuelle Situation sein. Es kann aber auch eine Situation sein, in die Du im Laufe Deines Lebens immer wieder geraten bist und in der Du bisher immer wieder die gleichen Schwierigkeiten hattest, loszulassen.

Schreibe Dir auf, was Du getan hast, um an der Sache oder dem Menschen festzuhalten. Hast Du äußerlich festgehalten, indem Du zum Beispiel darum gekämpft hast?

Oder hast Du innerlich festgehalten, indem Du die Sache oder die Person innerlich auf ein Podest gestellt und alles, was danach kam, damit verglichen hast?

Was hast Du getan, um nicht vollkommen loslassen zu müssen?

Durchschaue Dich selbst: Was ist Deine Strategie, wenn Du festhältst?

Aufgabe 2:

Setze die Schritte 1-3 zum Loslassen um, die Du in dieser Bonuslektion gelernt hast.

Wenn Du Schwierigkeiten hast, die Bedürfnisse zu finden, die sich hinter Deinem Wunsch, festzuhalten, verbergen, dann lies Dir die Lektionen des Kurses einfach noch einmal durch.

Fast immer können wir die Bedürfnisse, wegen denen wir festhalten, den 6 elementaren menschlichen Bedürfnissen aus dem Kurs zuordnen.

Im Kurs findest Du außerdem viele Vorschläge und Wege, wie Du Dir Deine Bedürfnisse auf unterschiedlichen neuen Wegen erfüllen kannst, sodass Du Dich endlich unabhängig machen kannst von dem, was Du loslassen willst...

...um auf neuen Wegen frei und glücklich zu werden!

