

So klappt es mit dem Loslassen

TRAINING. Wie funktioniert eigentlich das Loslassen, das so oft von Therapeuten, Coaches und Change Managern gefordert wird? Gelingt es einfach so oder muss man dazu ebenso Kraft aufwenden wie beim Festklammern? Diese Fragen stellte sich unsere Autorin Christina Geiger und kam zu erstaunlichen Einsichten.

Eine Unternehmerin erzählte mir, wie schwer es ihr falle, eine mit viel Einsatz, Hartnäckigkeit und Leidenschaft aufgebaute Geschäftstätigkeit loszulassen, weil diese nicht mehr zu den neuen Schwerpunkten in ihrem Leben passe. Das Herzblut, das in das „alte“ Projekt geflossen sei, mache es schwer, die Sache einfach fallen zu lassen. Das Projekt sollte jemand anderem übergeben werden, doch wie jemand Geeigneten finden und gleichzeitig bis dahin die tägliche Arbeit organisieren, obwohl sich innerlich etwas ganz gewaltig dagegen sträubt, das „Alte“ selbst weiterzutreiben und kostbare Zeit zu investieren?

Was steckt in dem Wort „Loslassen“ genau? Laut Duden bedeutet es in der deutschen Sprache so viel wie „sich gehen lassen“ und sogar „die Kontrolle verlieren“. Der Schweizer Coach Peter Szabo erklärt, dass Loslassen auf Schwitzerdütsch „los la“ heißen und zwei Bedeutungen habe: Einerseits „etwas loslassen“ im Sinne von „fallen lassen“, „von etwas ablassen“ beziehungsweise „den Griff lösen“ und andererseits aber auch „loslegen“ im Sinne von „Jetzt geht's los!“ und „etwas in Betrieb setzen“. Einen sehr schönen Begriff gibt es in der thailändischen Sprache. Er lautet „Bleu Waang“. Bleu heißt „lassen“ und Waang „frei“ oder „leer“. Also ist die Bedeutung hier mehr „freilassen“ statt loslassen – ganz im Sinne von „den geistigen Raum leer machen und leer halten, um sich dann auf die Stille des Zwischenraums zu beziehen“.

Alfried Längle, Präsident der Internationalen Gesellschaft für Logotherapie und Existenzanalyse, schreibt in seinem Buch

„Sinns Spuren: Dem Leben antworten“ (Residenz-Verlag, 2011): „Loslassen-Können ergänzt das Wollen-Können wie die Stille die Musik, das Schweigen das Reden, die Nacht den Tag. Ohne den Wechsel kommt es zu Verkrampfung, Fixierung, Einseitigkeit, Störung, Krankheit, Tod. Loslassen-Können sollte tief verankert sein, damit man nicht abhängig und verbissen wird. Wenn ich nur tun will, was ich kann und vermag, mich auf meine Grenzen beschränke, bescheide ich mich und beherrsche das Loslassen-Können von dem, was nicht möglich ist. Ich werde gelassen, es auch nicht tun zu müssen – es weitet, entspannt, erleichtert.“

Das hat auch etwas mit Demut zu tun, das Mögliche tun und sich beugen können, wenn es nicht geht, dann die neuen Fakten akzeptieren und sich fügen können. Sich wieder öffnen, das Leben weiter und größer sehen als nur ein Ziel vor Augen zu haben.“ Wichtig ist laut Längle Folgendes: Es gibt einen Unterschied zwischen aufgeben und loslassen – und zwar einen gewaltigen! Man gibt entweder auf (aus Angst und schränkt sein Leben ein) oder man lässt los (im Vertrauen und befreit sein Leben).

Wozu soll das Loslassen eigentlich gut sein?

Wozu überhaupt Loslassen? Der deutsche Sänger Andreas Bourani singt in seinem Lied „Nimm meine Hand“ folgende Textzeile: „Lass los, was dich festhält ... was dich vom Abheben abhält. Nimm meine Hand ...“. Seine Botschaft: Es macht dann Sinn, etwas loszulassen, wenn es uns vom Abheben, von unserer Entwicklung,

vom Gehen unseres weiteren Wegs abhält. Entwicklung und Veränderung sind für das Leben der natürliche Fluss. Bleiben wir stehen, bedeutet das, dass wir Kraft (!) gegen den Fluss aufwenden. Es liegt in der Natur des Menschen, dass er keine Veränderung will, er hat eine Vorliebe für Routinen. Das ist ein Dilemma, wenn man bedenkt, dass ausgerechnet Veränderung das treibende Motiv in der Welt ist.

„Panta rhei – alles fließt“, das wusste der griechische (vorsokratische) Philosoph Heraklit von Ephesos um 500 vor Christus. Er stellte sich das Leben als großen Strom vor, in dem sich die vielfältigen Lebensformen ständig weiterentwickeln. Jede Lebensform erzeugt durch vielfältige Aktivitäten eine fortwährende Veränderung der Welt. Ebenfalls auf Heraklit geht die Erkenntnis zurück, dass das einzig Beständige in der Welt der Wandel ist. Heute scheint der Wandel immer unausweichlicher und der Druck wächst, mit den laufenden Veränderungen Schritt zu halten. Das Festhalten an Bestehendem (materiellen Besitztümern, festen Überzeugungen, präzisen Vorstellungen und Ideen davon, worauf es im Leben ankommt) wirkt dabei meist unpassend und konservativ.

Dass Evolution das Überleben sichert, gilt nicht nur für den Einzelnen, sondern auch für Organisationen. Sie müssen sich nicht über Nacht radikal verändern, doch langfristige Schritte sind unvermeidbar. Oft werden selbst diese als unzumutbar empfunden, denn die Macht der Besitzstandswahrer ist groß. Sie argumentieren damit, wie stabil und erfolgreich die Strukturen bisher gewesen seien. →



Foto: Westend61 / Kike Arnaiz / mauritius-images.com

→ Demgegenüber stünde eine ungewisse Zukunft mit Risiko und zahlreichen Unwägbarkeiten. Selbst ein schrittweiser Wandel bedeutet für viele Menschen oft eine enorme Herausforderung. Sie haben das Gefühl, ständig „am Ball“ bleiben zu müssen und nie gut genug zu sein. Für den deutschen Psychologen Paul B. Baltes (1939 – 2006) bestand ein Ausweg in der „adaptiven Flexibilität“. Mit ihr empfindet sich der Einzelne als veränderbar, entwicklungsfähig und entwicklungswillig. Wenn man weiß, welche Fähigkeiten man hat und wie man auf das Neue reagieren kann, werden einen anstehende Veränderungen nicht aus der Bahn werfen. Keine leichte Aufgabe! Zum Glück belegen zahlreiche Untersuchungen, dass Herausforderungen auf längere Sicht die Menschen glücklicher machen als das Verharren in gewohnten Bahnen und Welten. Loslassen ist nicht immer einfach, jedoch durchaus eine

sehr hilfreiche und wichtige Kompetenz zum Leben. Den „Schlüssel zum Glück“ hat der indische Religionsstifter Siddhartha Gautama (Buddha) das Loslassen genannt. Es sei für die Entwicklung eines Menschen wichtig etwas loszulassen, wenn er selbst dafür bereit sei, wenn die Zeit dafür reif sei.

Loslassen gilt als der Schlüssel zum Glück

Loslassen löse die schweren, rostigen Ketten, mit denen uns die Vergangenheit gefangen halte, und bringe die Dinge wieder ins Fließen, die sich in uns ansammelten wie in einem Staudamm voll mit zäher, brauner Suppe aus alten Gedanken und Gefühlen. Das Loslassen könne uns befreien von Stress und Überforderung. Es könne Last von unseren Schultern nehmen, uns durchatmen lassen, tief und ruhig und frisch. Es könne alten Schmerz

heilen und Türen öffnen, zum Hier und Jetzt und zu neuen Möglichkeiten. Loslassen ist laut Buddha ein Ausdruck des Erbarmens mit uns selbst und der Liebe zum Universum, in dem wir leben. Auf diesem Weg werden wir ermutigt, unsere Beschäftigung mit der Vergangenheit, unsere Investitionen in die Zukunft, unser Klammern an die Gegenwart loszulassen. Wir lernen, dass Festhalten zu Beschränkung führt. Loslassen wiederum ist der direkte Weg zum Aufwachen. Dieses Loslösen erlaubt uns, ganz gegenwärtig zu sein, anstatt uns mit etwas zu beschäftigen, was war oder worauf wir hoffen. Wenn wir bereit sind, das Alte freizugeben, dann hat das zur Folge, dass das Neue geboren werden kann. Das ist Freiheit. Zensho W. Kopp, einer der bedeutenden westlichen Zen-Meister, verspricht: „Gerade in dem Augenblick, wo wir entspannt loslassen, wird uns alles geschenkt.“

Weise Worte über das Loslassen

Zitate. Viele Gelehrte haben über das Loslassen nachgedacht. Wir haben einige der bemerkenswertesten Zitate zum Thema in dieser Übersicht zusammengestellt.

- „Das ist die Macht der Illusion: Alles, was wir ablehnen, wird sehr mächtig. Alles, worüber wir eine festgelegte Meinung haben, gewinnt an Macht. Und diese Macht kann nur durch Akzeptanz entzogen werden. Was für ein Gefühl auch immer da ist, heiße es willkommen, ohne jede Vorstellung, ohne Meinung.“
Samarpan
- „Woran auch immer wir festhalten, wird zur Quelle des Leidens. Das ungeschickte Festhalten aufzugeben, ist der Schlüssel zur buddhistischen Praxis.“
Ajahn Buddhadasa
- „When I let go of what I am, I become what I might be.“
Lao Tau
- „Nichts ist entspannender, als das anzunehmen, was kommt.“
Dalai Lama
- „Wer loslässt erlebt, dass er gehalten wird.“
Unbekannt
- „Glück ist nichts, was man herstellen könnte. Glück passiert, aber wenn man es

- halten oder zurückgewinnen möchte, ist es weg.“
Chögyam Trungpa
- „Jeder Mensch sucht in seinem Leben nach Halt. Dabei liegt der einzige Halt im Loslassen.“
Hape Kerkeling
- „Die Dinge loszulassen bedeutet nicht, sie loszuwerden. Sie loslassen bedeutet, dass man sie sein lässt.“
Jack Kornfield
- „Die Beziehungen, die uns Halt geben können, wurzeln in der Freiheit, einander loslassen zu können.“
Ernst Ferstl
- „Du kannst nicht das nächste Kapitel deines Lebens beginnen, wenn du ständig den letzten Abschnitt wiederholst.“
Michael McMillan
- „Wenn du etwas loslässt, bist du etwas glücklicher. Wenn du viel loslässt, bist du viel glücklicher. „Wenn du aber ganz loslässt, bist du frei.“
Ajahn Chah
- „Wir haben Angst loszulassen, wir haben Angst, wirklich zu leben, weil leben los-

- lassen lernen bedeutet. Es liegt eine tragische Komik in unserem Festhalten: Es ist nicht nur vergeblich, sondern es beschert uns genau den Schmerz, den wir um jeden Preis vermeiden wollten.“
Sogyal Rinpoche
- „Das Leben ist wie ein Fahrrad. Man muss sich einfach nur vorwärts bewegen, um das Gleichgewicht nicht zu verlieren.“
Albert Einstein
- „Wir brauchen nicht so fortzuleben, wie wir gestern gelebt haben. Macht euch nur von dieser Anschauung los, und tausend Möglichkeiten laden uns zu neuem Leben ein.“
Christian Morgenstern
- „Meine Traurigkeit ist glücklich, weil ich sie liebe.“
Samarpan
- „Wenn man dahin geht, wo man sich hingezogen fühlt, kann auch Leiden entstehen. Die ganze Welt kann zusammenbrechen. Sie muss zusammenbrechen. Erst dann kann Neues wachsen.“
Samarpan

Warum erscheint uns das Loslassen oft so schwer? Jeder kann loslassen. Jeder Mensch atmet ein und aus und ein und aus ...! Wir lassen den Atem beim Ausatmen los. Außer unserem Atem, können wir Gegenstände, Gedanken, andere Menschen und Beziehungen, Pläne und Vorhaben, Erinnerungen, Sorgen um Job oder Gesundheit, Selbstzweifel und vieles mehr festhalten sowie loslassen. Das gelingt mal leichter, mal schwerer. Manchmal scheint das, was wir gerne los wären, je mehr Widerstand wir ihm entgegenbringen, umso mehr bei uns bleiben zu wollen.

Ich habe den Eindruck, dass das Loslassen umso schwerer ist, je mehr für mich persönlich bedeutende Erinnerungen und intensiv erlebte Emotionen damit verbunden sind. Dies kann zum Beispiel der Stolz darauf sein, etwas geschafft zu haben, obwohl es nicht einfach war. Oder Freude über gemeinsame Erlebnisse mit einem guten Freund bis hin zu Liebe und tiefen Begegnungen in Beziehungen. Aber auch Trauer, wenn man noch nicht bereit ist zu akzeptieren, dass ein geliebter Mensch nicht mehr da ist. Oder ein besonderer Ort, den es zu verlassen gilt.

Festhalten kann Menschen Stabilität geben

„An etwas festhalten“ kann Menschen Stabilität geben. Sie ist in unserer Psyche immer dann von Bedeutung, wenn man Kontrolle über etwas behalten will (Wir erinnern uns, dass „die Kontrolle haben“ eine Bedeutung von loslassen sein kann). Die Angst vorm Loslassen hält uns davon ab, die Kontrolle aufzugeben. Nun ist es aber so, dass sich die Welt um uns herum permanent ändert. Loslassen ist somit eine natürliche Antwort auf die Unsicherheiten der Welt.

Aufgrund unserer Erfahrungen können jedoch Ängste ans Loslassen gekoppelt sein – zum Beispiel heißen solche Ängste: „Wenn ich loslasse, dann falle ich ins Leere“ oder „... dann muss ich das zurückzahlen“ oder „... dann werde ich dominiert“ oder „... dann erkenne ich, wie einsam und verlassen ich bin“ oder „... dann werde ich unter der Brücke verhungern“. Mit diesen Ängsten fällt das Loslassen folglich schwer. Wir wünschen uns

dann Kontrolle und suchen nach Halt für Stabilität. Wird Loslassen durch „Halten-Müssen“ ersetzt, entwickeln wir unterschiedliche Lösungen – jedoch keine, die uns guttun. Wir geraten in „Über“-Autonomie und haben Angst vor Abhängigkeit, wir werden distanziert aufgrund der Angst vor Berührung, wir zeigen Härte und wollen nicht verlieren, wir werden starrsinnig und fixieren emotional auf Ziele, wir entwickeln eine Vorliebe, andere zu stützen und ihnen zu helfen, wir sind häufig chronisch verspannt oder haben Angst vor dem Tod.

Wie kann Loslassen letztlich doch gelingen?

Was brauchen wir, um loslassen zu können? Bei schmerzlichen Gefühlen ist es wichtig zu unterscheiden, ob die Zeit des Loslassens reif ist oder ob Loslassen nur ein Versuch ist, Kontrolle über die Gefühle zu erlangen. Das wäre genauso falsch, wie die Gefühle zu verdrängen, sie wegzudrücken, sich abzulenken. Mit inneren Appellen („Lass’ jetzt los!“) funktioniert es nie. Das ist nur, wenn überhaupt, eine zeitweise Manipulation, bis das Gefühl mit voller Wucht wieder zurückkommt. Die richtige Art des Loslassens – eine, die funktioniert – geht anders. Loslassen heißt nicht loswerden, sondern „da sein“ lassen.

Der buddhistische Mönch Ajahn Brahm schlägt folgenden Satz vor: „Schmerz, die Tür zu meinem Herzen steht Dir offen, ganz gleich, was Du mir antust ... und ganz gleich, wie lange Du es mir antust – wenn es so sein soll, mein ganzes restliches Leben.“ So bekommt der Schmerz ein Bleiberecht. Scheinbar paradoxerweise wird er gerade dann viel eher wieder abreisen. Denn worum es ihm wirklich geht, was er wirklich will, ist die uneingeschränkte Einladung und Freiheit. Er will gar nicht für immer bleiben, sondern nur die Erlaubnis haben, da sein zu dürfen. Wenn es um ein gesundes Loslassen geht, aber (wie oben beschrieben) Ängste daran gekoppelt sind, dann lohnt es zunächst einmal, die Angst und ihren Grund aufzuspüren.

Was befürchtet man, wenn man loslässt? Die Angst zuzulassen, sodass sie da sein darf – das braucht es, wenn man sie über-

AUTORIN



Christina Geiger
hat eine Coaching-Ausbildung (DBVC-zertifiziert) beim Hephais-

tos Coaching Zentrum München und eine Methodenausbildung in systemischer Transaktionsanalyse (DGTA) bei Professio in Ansbach absolviert. Sie nutzt einen integrierten Coaching- und Beratungsansatz, um Personen, Teams und Organisationen zu unterstützen. Im Hauptberuf arbeitet Geiger als interne Organisationsberaterin bei der ZF Friedrichshafen AG. Zuvor war sie Management Consultant bei der BASF SE.

Christina Geiger
Schöneckstraße 30-4
88069 Tett nang
www.christina-geiger.com

winden will. Es kann sogar sein, dass die Angst gar nicht mehr so bedrohlich wirkt, wenn man ihr die Erlaubnis gibt, näherzukommen.

Für Tim Schlenzig, Mediationsexperte und Blogger (www.mymonk.de), ist „Kommenlassen“ die erste Stufe zum „Loslassen“. Das Thema, das wir eigentlich loslassen wollen, sollten wir einladen, in unseren Bewusstseinsraum zu treten – und zwar vollständig, mit einem ehrlichen Interesse, es kennenlernen zu wollen, ganz freundlich und ohne Widerstand. Das Thema darf sich Raum nehmen, da sein, sich melden, sich fühlen lassen mit allem, was es mitbringt. Wir sind weder zugeneigt noch abgeneigt, sondern lassen es so sein, wie es gerade ist. Was ist das Ding und wie heißt es? Was daran ist bedrohlich? Hat es mir etwas zu sagen? Ist es immer gleich oder ändert sich etwas daran, wenn es einfach nur da sein darf?

Der nächste Schritt ist dann nach Schlenzig das „Seinlassen“. Manchmal verändert sich die Sicht auf ein Thema durch das einfache „Seinlassen“. Es bekommt vielleicht neue Gesichter, die man noch nicht kannte. Ist es wirklich so bedrohlich? Gibt es andere Wege, damit umzugehen, außer →

→ ihm Widerstand entgegenzubringen? Wie fühlt es sich an, wenn ich es einfach mal so sein lasse? Es gibt vielleicht keine Lösung dafür, aber vielleicht finde ich einen Platz, wohin ich es für eine Weile stellen kann, damit es nicht meinen ganzen Bewusstseinsraum einnimmt.

Erst nach diesen beiden Schritten kommt das „Loslassen“. Dies ist keine aktive Handlung. Manchmal wollen Dinge einfach nur unsere Beachtung und Aufmerksamkeit und dann lassen die Themen uns los. Manchmal sehen wir, dass uns noch etwas fehlt, bevor wir bereit sind – ein klärendes Gespräch, ein bisschen Zeit, um etwas zu verdauen, eine Alternative zum Alten, einen Plan für das Neue. Und manchmal können wir einfach gar nichts weiter tun.

Wie auch immer die Antwort aussieht: Hinter ihr steht die Sehnsucht nach mehr Vertrauen. Ein Vertrauen, wie der tschechische Künstler und Politiker Vaclav Havel es beschreibt: „Vertrauen ist nicht die Überzeugung, dass etwas gut ausgeht, sondern die Gewissheit, dass es gut ist, egal wie es ausgeht.“ Das heißt: Wir sollen nicht darauf vertrauen, dass unsere Erwartungen erfüllt werden, sondern darauf, dass wir damit umgehen können, wenn sie nicht erfüllt werden. So lassen wir auch die Erwartungen los – so gut es eben geht.

Ausflug in die Coaching-Praxis

An dieser Stelle macht ein kleiner Ausflug in die menschliche Psychodynamik und in die Coaching-Praxis Sinn. Jemand, der Angst vor dem Loslassen hat und es durch Halten-Müssen ersetzt, versucht sein Gefühl der Ohnmacht, sich selbst in der Unsicherheit der Welt nicht halten zu können, mit viel Aktivität überzukompensieren. Halt kann man jedoch nicht „machen“. Er entsteht nicht durch Aktivität. Für so jemanden ist es nicht möglich, Schwäche zu zeigen und jede Form der Bedürftigkeit wird als Abhängigkeit und deshalb als Schwäche angesehen und nicht akzeptiert. Die Person wirkt nach außen hin stark und unabhängig. Aufgrund ihrer typischerweise mit dem Haltenwollen einhergehenden, unbewussten Angst vor Nähe (da Nähe weniger kontrollierbar ist als Distanz)

werden andere überhaupt nicht oder nur wenig beansprucht. So ist es üblich, dass Bedürfnisse, die jemand selbst befriedigen kann, gefördert und solche, für die man andere braucht, gehemmt werden. Es erscheint unplausibel, dass andere mit Freude etwas für einen tun könnten. Dass so ein Verhalten in existenzielle Einsamkeit führt, wird ignoriert.

Als Coach unterstütze ich solche Personen dabei, dass ihnen diese Psychodynamik bewusst wird. Ich zeige erstens, welche enorme Anstrengung damit verbunden ist, Ohnmacht zu verhindern und wie „hart“ so jemand nach außen wirken kann. Zweitens mache ich klar, welche Ängste im Spiel sind und des Weiteren welche Folgen damit verbunden sind, nichts von anderen annehmen zu können. Dies löst in der Selbstwahrnehmung in der Regel Betroffenheit aus – ein wichtiger Gegenpol zu Aktionismus. Dem Klienten wird zu mehr Selbstverantwortung verholfen. Ihm wird klar, dass er (unbewusste) Motive hat, die Welt so zu sehen, wie er sie sieht. Jeder ist für die Art, wie er sich betroffen fühlt, sowie für die Entscheidung, wo er Einfluss nehmen will, selbst verantwortlich.

Kommen die Ängste, die nicht mehr durch Tun und Impulse von außen überdeckt werden, während des Coachings in den Vordergrund, wird häufig ein Gefühl von Leere prägnant. Der Klient kann seine innere Dynamik besser verstehen. All das führt zu mehr Akzeptanz und was sein darf, wie es ist, kann sich verändern. Mit erhöhter Wahlfreiheit, wie jemand denkt, fühlt und sich verhält, kann so nach und nach ein sicherer Umgang mit der Unsicherheit der Welt aufgebaut werden.

Formen des Loslassens

Welche Formen kann gelungenes Loslassen annehmen? Die Formen des Loslassens können sich unterscheiden und hängen davon ab, wie bedeutend und wichtig etwas ist. Eine Form heißt: Vor dem Loslassen etwas noch einmal ganz festhalten, weil so der Unterschied zwischen An- und Entspannung deutlicher und bewusster wird. Es geht jedoch nicht immer um ein schlagartiges Loslassen, denn ein zu plötzliches Loslassen könnte Verrat an der Seite bedeuten, die (noch)

festhält und die dafür einen guten Grund hat. Es braucht beide Seiten im Austausch und Dialog miteinander. Erst wenn beides sein darf, kann Neues entstehen. Und das darf dauern, solange es braucht. Wenn es nur einen Augenblick braucht loszulassen, dann kann es sein, dass man zuvor nie wirklich festgehalten hat – an einem Traum, einem Ziel, einem Ort, einer Person. Denn sonst würde man nach und nach loslassen. Man lässt ein wenig los, dann hält man wieder fest, aber mit ein bisschen weniger Kraft – solange, bis man sich völlig freigibt. Und je fester man gehalten hat, desto mehr Kraft lässt man damit los. Je tiefer man eintaucht, desto höher wird man fliegen. Je näher man kommt, desto weiter wird man weggezogen. Je schwächer man sich fühlt, desto stärker wird man. Man muss lernen sich selbst zu lieben, sich zu verstehen, an sich zu glauben. Jedes Loslassen gestaltet sich individuell.

Manchmal ist es auch mehr ein ganz unbemerktes Entgleiten. Erst einige Zeit später wird einem bewusst, dass man schon losgelassen hat, ohne einen genauen einzelnen Zeitpunkt nennen zu können. Eine weitere Form ist ein nicht vollständiges Loslassen, sondern (sofern sinnvoll) man nimmt das, was einem wichtig ist, bei der Veränderung mit. Es wird in neues Licht gestellt. Im Fall des Anfangsbeispiels könnte die Unternehmerin zukünftig als Inhaberin noch im Hintergrund agieren und eine Geschäftsführerin einstellen. So würde sie ihre bisherige Rolle aufgeben, aber nicht das ganze Geschäft, das sie aufgebaut hat. Meist stellt sich nach dem Loslassen ein Gefühl der Erleichterung ein. Ein solcher Moment kommt, wenn die Zeit dafür reif ist.

Fazit. Es geht nicht darum, dass die Leser dieses Artikels nun alles leichter loslassen können. Sie sollten sich vielmehr dem Loslassen annähern, neue Perspektiven einnehmen und gnädiger auf sich schauen, wenn ihnen das Loslassen schwerfällt. Einmal erworbene Überzeugungen loslassen kann man dann besonders gut, wenn man die Erfahrung gemacht hat, wie beglückend es ist, sich auf das Abenteuer des Lebens, auf die Lust am eigenen Entdecken und die Freude am eigenen Gestalten einzulassen.

Christina Geiger ●



PERSONAL
NORD

SAVE THE DATE

15.-16. Mai 2018
Hamburg Messe
und Congress

SPOTLIGHT 2018

Disruptive Leadership

Führung im digitalen Zeitalter

Join us #PNord18
www.personal-nord.com



PERSONAL
SÜD

SAVE THE DATE

24.-25. April 2018
Messe Stuttgart

SPOTLIGHT 2018

Data-Driven HR

Mittelstand im Fokus

Join us #PSued18
www.personal-sued.de