

Loslassen klingt einfach, doch in der Realität fällt es vielen schwer, sich von belastenden Gefühlen, alten Mustern oder schwierigen Erinnerungen zu befreien. Ob es darum geht, beruflich neu anzufangen, eine schmerzhaft Trennung zu überwinden oder inneren Frieden zu finden – Loslassen ist ein zentraler Schlüssel für Veränderung.

Warum reicht der Wille oft nicht aus?

Wie können neuropsychologische Erkenntnisse dabei helfen, das Festhalten an Vergangenen loszulassen? In diesem Artikel erfährst du, warum Loslassen schwerfällt, welche Rolle unser Gehirn dabei spielt und wie es gelingen kann, Schritt für Schritt neue Freiräume zu schaffen.

Loslassen bedeutet, Platz für Neues zu schaffen, ähnlich wie beim Umzug in eine neue Wohnung, bei der wir überlegen, was mitkommt und was zurückbleibt. Doch psychisches Aufräumen ist oft weitaus schwieriger als das Sortieren von Dingen. Unser Gehirn ist darauf programmiert, einmal Erreichtes festzuhalten. Dies stammt aus unserer evolutionären Vergangenheit, als das Loslassen von Ressourcen lebensbedrohlich sein konnte. Verluste empfinden wir deshalb oft intensiver als das Glück über Gewinne. Hinzu kommt, dass viele Dinge, die wir loslassen sollten, unterbe-

wusst wirken. Alte Glaubenssätze, schmerzhaft Erinnerungen oder unerfüllte Wünsche aus der Kindheit blockieren uns. Das erschwert es, voranzukommen, selbst wenn wir uns bewusst sind, dass etwas nicht mehr zu unserem Leben passt.

Mehr Leichtigkeit - so gelingt es

Der Prozess des Loslassens beginnt damit, dass wir die Dynamik unseres Gehirns und unserer Psyche verstehen. Unser Gehirn speichert belastende Emotionen und Gedanken, um uns zukünftig vor ähnlichen Situationen zu schützen. Doch diese Schutzmechanismen werden oft zum Hindernis, wenn sie uns an Vergangenen festhalten lassen. Loslassen ist daher ein Schritt-für-Schritt-Prozess. Indem wir eine belastende Situation in ihre emotionalen Bestandteile zerlegen und diese gezielt betrachten und annehmen, fällt es uns leichter, sie loszulassen. Bewusstheit und Akzeptanz sind die beiden entscheidenden Vorstufen zum Loslassen. Denn Loslassen an sich ist keine aktive Handlung, wir können es nicht tun. Aber wir können alles tun, damit es möglich wird.

Über Ulrike Trump

Ulrike Trump ist Heilpraktikerin, inspirierende Expertin für Blockadenlösung und Gründerin des Freemotion-Coachings®. Mit ihrer einzigartigen Methode hilft sie Menschen, alte Belastungen loszulassen und ihr wahres Potenzial zu entfalten. Durch ihre tiefgehenden Ausbildungen in Psychotraumatologie, systemischer Therapie und EMDR (Eye Movement Desensitization and Reprocessing), kombiniert sie traumasensible Ansätze mit innovativen Techniken. Ulrike selbst bezeichnet das Loslassen als ihre Lebensphilosophie und macht es zu ihrer Mission, diese befreiende Erfahrung mit möglichst vielen Menschen zu teilen.

Ulrike verlost 5 kostenfreie Beratungs-Calls à 30 Minuten. Zusätzlich gibt es ein signiertes Exemplar ihres Buches, das dir die Grundlagen und Techniken des Freemotion®-Coachings näherbringt.

So nimmst du teil: Scanne jetzt den



QR-Code

Im DIY-Bereich findest du das Freemotion®-Selbstcoaching zum Loslassen von Ulrike!

und trage dich bei Ulrike ein!

DIY

Das Geheimnis des Loslassens gemeinsam mit Gehirn und Psyche

