



Loslassen 4.0



ÜBUNGSBLATT 1b: Die Loslass-Liste

Aufgabe: finde und unterstreiche deine Themen, die du loslassen willst und ergänze diese Liste bei Bedarf.

- Schuld, Scham, Schande, Verurteilung, Selbstbestrafung, delegierte Bestrafung
- Gefühl von dumm sein, Unfähigkeit, Versagen, Unwert, Wertlosigkeit, keine Daseinsberechtigung,
- Hilflosigkeit, Machtlosigkeit, Abhängigkeit, Ausgeliefert sein, Gefangen sein, unfrei sein, Enge,
- Sturheit, Betrug, Lüge, Verrat, Verwirrung,
- Nicht liebenswert sein, Lieblosigkeit, Nichtbeachtung,
- Kontrolle, Manipulation, Opfer sein, Täter sein,
- Ungerechtigkeit, Verachtung, Demütigung, Erniedrigung,
- Gefühl von hässlich, unannehmbar, krank, abstoßend, schlecht sein, Ablehnung, falscher Stolz,
- Groll, Zorn, Wut, Hass, Aggression, Gewalt, Vernichtung, Trotz, Rache, Vergeltung,
- Angst Existenz-, Lebens-, Zukunfts-, Krankheit-, Verlust-, Versagen-, Todes-Angst bzw. Angst vor Glück, Liebe, Gemeinschaft, Erfüllung, Lust, Erfolg, Fülle, Gott
- Panik, Sorgen, Unruhe, Ungeduld, Unsicherheit, Freudlosigkeit, Schutzlosigkeit, Feigheit,
- mangelnde Anerkennung, Vernachlässigung, Enttäuschung,
- Leid, Schmerz, Krankheit
- verletzt, schmutzig, besudelt sein,
- verletzte Weiblichkeit, verletzte Männlichkeit,
- Sucht, Mangel, Gefühl von „Es ist nie genug“,
- Schwäche, Überforderung, schwere Last, Unterdrückung,
- Aufopferung, Selbstmitleid, Verleugnung der eigenen Bedürftigkeit,
- Einsamkeit, Gefühl von unwichtig, ausgeschlossen, verstoßen, verlassen sein,
- Verstrickung, Verschmelzung, Verhaftung
- Misstrauen, Negativität, Pessimismus, Zynismus,
- Zweifel, Verzweiflung, Traurigkeit,
- Gefühl von Sinnlosigkeit, Aufgeben wollen, Depression, Resignation, Todessehnsucht
