



Loslassen 4.0



ÜBUNGSBLATT 5b: Geben und Nehmen

Untersuche deine jetzige Beziehung oder verlorene Beziehungen.
Untersuche deine Beziehungen zu Freunden und Bekannten.

- **Wo hast du das Gefühl, dass du keinen Erfolg hast oder gemieden wirst?**
- **Was hast du von ihnen zu nehmen versucht?**
- **Auf welche Weise hast du versucht, sie zu benutzen?**

Deine Ehrlichkeit kann jetzt in großem Maße dazu beitragen, die Selbsttäuschung zu beenden, die mit deinem gebrochenen Herzen, deinem Festhalten oder deiner Verhaftung einhergeht.

Triff eine neue Entscheidung. Entscheide dich dafür zu geben. Denke daran, dass ein Lippenbekenntnis nichts bedeutet, wenn du nicht die Absicht hast, es zu erfüllen. Die Feuerprobe im Hinblick darauf ob du zu nehmen versuchst oder nicht, besteht darin, ob jemand sich von dir fort oder zu dir hin wendet.

Stelle dir die Frage, welche der Schattenfiguren* du in dir verborgen hast.

*Typische Schattenmuster:

- „Nehmer“
- „Benutzer“
- „Vampir“
- „toxischer Mensch“

Schatten sind Störer, die du leicht korrigieren kannst, wenn du es willst.

1. Mache sie Dir bewusst.
 2. Sprich mit ihnen.
 3. „Werde zu ihnen“.
 4. Übergib sie deinem hohen Selbst, um sie für dich zu integrieren.
- Dann wirst du fähig sein, ihre gesamte Energie auf positive Weise zu nutzen.