

HEALTHY & SUCCESSFUL LIFE

DEINE GESUNDHEITS-POST

AUSGABE 02/ 2022

Personal Note:

LOSLASSEN UND ABSCHIED NEHMEN

In den letzten zwei Monaten musste ich mich von zwei lieben Menschen, die mich eine lange Zeit meines Lebens begleitet haben, verabschieden. Dabei wurde mir bewusst, dass wir doch sehr oft im Leben loslassen und Abschied nehmen müssen.

Beides ist all gegenwärtig – in jedem Augenblick
In allen Lebensbereichen sind wir mit Loslassen und Abschied konfrontiert –

- ✍ Abschied von Lebensabschnitten (Kindergarten, Schulzeit, Arbeitswelt...)
- ✍ Abschied von Orten (Umzug, Urlaubsende...)
- ✍ Abschied von Menschen, Haustieren...
- ✍ Abschied von Gegenständen
- ✍ Abschied von Lebensplänen, Lebensträumen

Loslassen und Abschiednehmen gehören zu unserem Leben dazu und begleitet uns unser Leben lang, jeden Tag, jede Minute und jede Sekunde. Deshalb ist es auch so wichtig, dass wir darin gut geübt sind. Aber wie geht das? Wie können wir das üben?



„Wenn Du merkst, dass Du auf einem toten Pferd reitest - steig ab!“

Vielleicht kennst Du diese Weisheit der Dakota-Indianer, aber was machen, wenn das Loslassen gar nicht so einfach ist?

Loslassen gehört zu unserem Leben dazu und fordert uns in allen Lebensbereichen. In manchen Situationen gelingt uns das Loslassen gar nicht gut, es klebt schier an uns oder kleben wir evtl. auch an ihm?

Loslassen bedeutet in erster Linie, eine Situation oder ein Ereignis zu akzeptieren, also es so anzunehmen, wie es ist. Das bedeutet, durch die Haltung: „ich will es weghaben, ich will das nicht mehr“ wirst du das nicht erreichen. Denn Widerstand erzeugt Widerstand und es wird an dir haften wie Pech.

Deshalb, nimm an, was du nicht ändern kannst! Ganz nach dem Motto: „Es ist wie es ist, C'est la vie, es küt wie es küt usw.“ Nur so können wir verhindern, dass wir darin verharren bzw. daran verzweifeln. Denn wenn das passiert, wird auch unsere seelische als auch körperliche Gesundheit Schaden nehmen und/oder wir werden unser Potential nicht mehr frei entfalten können.



Denn wenn das passiert, wird auch unsere seelische als auch körperliche Gesundheit Schaden nehmen und/oder wir werden unser Potential nicht mehr frei entfalten können.

Situationen, in denen wir verharren bzw. verzweifeln können, können sein:

- ☞ Trennungsschmerz, Schuldgefühle, Opferrolle
- ☞ Verpasste Chancen bedauern, ungerechte Welt, Arbeitsplatz (Unter- oder Überforderung, Intrigen)
- ☞ Krankmachende Verhaltensmuster, wie z.B. kleinmachen, aufopfern oder der Griff zu Suchtmittel

Aus diesen Situationen können folgende Symptome resultieren:

- ☞ Schlafstörungen, Kopfschmerzen und andere psychosomatische Beschwerden
- ☞ Gedankenkreisen, Grübeln, Depressionen und Panikattacken
- ☞ Selbstablehnung, neg. Gefühle, verleugnen der limitierenden Gedanken- und Verhaltensmuster

WIE KÖNNEN WIR SOLCHE SYMPTOME DURCH LOSLASSEN VERHINDERN?

Hierzu solltest Du Dir erstmal bewusst machen, dass du im Leben immer die Wahl hast. Nur Du entscheidest, wie Du mit einem Ereignis oder Situation umgehst. Es liegt letztlich an Deiner inneren Haltung, wie Du den Umständen begegnest. Du hast die Wahl – Du kannst an dem Ist-Zustand festhalten und bleibst mit Deiner Aufmerksamkeit bei der belastenden Situation oder Du richtest Deinen Blick weg davon und gehst mit Deiner Aufmerksamkeit zur Lösung.



Entscheidend ist, dass Du erst annehmen musst, um letztendlich loslassen zu können. Nimm die Situation an, wie sie ist und vertraue auf Dich und das Leben. Nichts passiert ohne Grund und per se meint das Leben es gut mit Dir.

Identifiziere Dich nicht mit der Situation, denn Du bist nicht die Situation, sondern nimm sie einfach nur wahr, ohne sie zu bewerten und bekomme dadurch einen gewissen Abstand. So wird es Dir gelingen, eine andere Sicht auf die Dinge zu bekommen. Es wird Dir zum Beispiel leichter fallen, Dir selbst oder anderen zu verzeihen, denn durch den „neuen“ Blick, werden Dir vor Deinem geistigen Auge Bilder oder Erinnerungen erscheinen, die Dir ein tieferes Verstehen der Situation ermöglichen.

HABE ICH SO AUCH GLEICH ABSCHIED GENOMMEN?

Fast – auch hier steht erst die Annahme von dem was ist, dann die Würdigung und Dankbarkeit für das was war. Dadurch machen wir uns frei, wir lassen die Anhaftung bzw. den Widerstand los und können in Frieden gehen. So gelingt es uns, von allem würdevoll Abschied zu nehmen und unsere Aufmerksamkeit auf positive Dinge zu richten. Wenn es Dir wichtig erscheint oder Du Rituale magst, kannst Du natürlich auch ein für Dich stimmiges Ritual durchführen, von z.B. Kerze anzünden, über symbolisches verbrennen eines Gegenstandes bis hin zu einem Erinnerungsstück anlegen. Denn Abschiednehmen ist nicht gleichzusetzen mit vergessen.



Hier setzt auch eines meiner Coaching-Programme an, nur um mal eines meiner vielfältigen Coaching-Möglichkeiten zu nennen. Ich biete Dir gerne meine Hilfestellung an, falls auch Du in einer für Dich negativen Situation feststeckst und keinen Ausweg siehst.

HIER DER ENTSPRECHENDE LINK ZU DEINEM TERMIN MIT MIR:

<https://bit.ly/ClaudiaEdelmannTermin>

Es heißt, man muss sich selbst lieben, damit man andere lieben kann und ich gehe noch einen Schritt weiter und sage: „Man muss sich selbst lieben, damit man richtig loslassen und Abschiednehmen kann. Denn nur wer sich selbst liebt, will sich nicht selbst verletzen oder selbst zerstören.“

An dieser Stelle möchte ich ein Gedicht von Charlie Chaplin aufführen, da ich es sehr passend und aktueller als je zuvor finde ...

Als ich mich selbst zu lieben begann...
Charlie Chaplin

Als ich mich selbst zu lieben begann,
habe ich verstanden, dass ich immer und bei jeder Gelegenheit,
zur richtigen Zeit am richtigen Ort bin
und dass alles, was geschieht, richtig ist
von da an konnte ich ruhig sein.
Heute weiß ich: Das nennt man **VERTRAUEN**.

Als ich mich selbst zu lieben begann,
konnte ich erkennen, dass emotionaler Schmerz und Leid
nur Warnungen für mich sind, gegen meine eigene Wahrheit zu leben.
Heute weiß ich: Das nennt man **AUTHENTISCH SEIN**.

Als ich mich selbst zu lieben begann,
habe ich aufgehört, mich nach einem anderen Leben zu sehnen
und konnte sehen, dass alles um mich herum eine Aufforderung zum Wachsen
war.
Heute weiß ich, das nennt man **REIFE**.

Als ich mich selbst zu lieben begann,
habe ich aufgehört, mich meiner freien Zeit zu berauben,

und ich habe aufgehört, weiter grandiose Projekte für die Zukunft zu entwerfen.
Heute mache ich nur das, was mir Spaß und Freude macht,
was ich liebe und was mein Herz zum Lachen bringt,
auf meine eigene Art und Weise und in meinem Tempo.
Heute weiß ich, das nennt man **EHRlichkeit**.

Als ich mich selbst zu lieben begann,
habe ich mich von allem befreit, was nicht gesund für mich war,
von Speisen, Menschen, Dingen, Situationen
und von Allem, das mich immer wieder hinunterzog, weg von mir selbst.
Anfangs nannte ich das Gesunden Egoismus,
aber heute weiß ich, das ist **SELBSTLIEBE**.

Als ich mich selbst zu lieben begann,
habe ich aufgehört, immer recht haben zu wollen,
so habe ich mich weniger geirrt.
Heute habe ich erkannt: das nennt man **DEMUT**.

Als ich mich selbst zu lieben begann,
habe ich mich geweigert, weiter in der Vergangenheit zu leben
und mich, um meine Zukunft zu sorgen.
Jetzt lebe ich nur noch in diesem Augenblick, wo **ALLES** stattfindet,
so lebe ich heute jeden Tag und nenne es **BEWUSSTHEIT**.

Als ich mich zu lieben begann,
da erkannte ich, dass mich mein Denken
armselig und krank machen kann.
Als ich jedoch meine Herzenskräfte anforderte,
bekam der Verstand einen wichtigen Partner.
Diese Verbindung nenne ich heute **HERZENSWEISHEIT**.



Wir brauchen uns nicht weiter vor Auseinandersetzungen,
Konflikten und Problemen mit uns selbst und anderen fürchten,
denn sogar Sterne knallen manchmal aufeinander
und es entstehen neue Welten.
Heute weiß ich: **DAS IST DAS LEBEN!**

Getränk-Tipp für Februar:

Ayurvedischer Zwiebel-Tee

Dein Schutzschild, gegen einschleichende Erkältungs-Symptome

- 1 Zwiebel
- 3 Scheiben Ingwer
- 3 Scheiben Kurkuma
- ½ Zitrone
- 1,5 TL Honig
- ca. 400ml Wasser



Zwiebel in grobe Stücke schneiden.

In einem Topf das Wasser erhitzen und Zwiebel, Ingwer und Kurkuma dazugeben. Ein paar Minuten mit geschlossenem Deckel köcheln. Anschließend vom Herd nehmen und noch ca. 15 Minuten ziehen lassen, bevor Du den Tee in eine Kanne oder größere Tasse absiebst und etwas abkühlen lässt. Zitronensaft und Honig erst kurz vor dem Verzehr zufügen.

Preview...

Schon in der nächsten Ausgabe ist es soweit – wir starten mit einem körperlichen und geistigen „Frühlingsputz“!

Eine „kleine softe“ Variante wirst Du hier in der März Ausgabe finden. Diese wird Dir helfen, mit etwas mehr Leichtigkeit und Wohlbefinden in den Frühling zu starten.

WENN DU ABER SAGST:

„Es darf ruhig ein bisschen mehr von Leichtigkeit und frischer Energie sein“





Dann kannst Du Dich auf meiner Website unter dem Button auf der rechten Seite „Ihr Persönlicher – Test steht bereit...“ bis zum 10. März 2022 unverbindlich vormerken lassen! Ganz kostenlos! Gib einfach nur das Stichwort „Frühlingsputz“ mit an.

Hier der entsprechende Link: www.claudia-edelmann.com

Wir reinigen unseren Körper und unseren Geist mit wirkungsvollen, naturheilkundlichen Reinigungsmethoden, mit leichter gesunder Kost und Bewegung, damit Du mit Leichtigkeit und frischer Energie in den Frühling starten kannst.

Nutze den März, um Deinen Körper und Geist von altem Ballast zu befreien!
Der Wechsel von Winter zum Frühling ist die optimale Zeit.

Weitere Ideen folgen schon im nächsten

>HEALTHY & SUCCESSFUL LIFE – Deine Gesundheits-POST<

Herzliche Grüße und bleib gesund!

Deine Claudia