GEFÜHRTE MEDITATIONEN

7 Tage loslassen lernen

Deine Anleitung

Sieben Tage, sieben geführte Übungen — von der geschlossenen Faust zu offenen Händen und einem ruhigeren Kopf.

Sieben geführte Meditationen — eine für jeden Abend bzw. jeden Tag der Woche. Jede dauert nur wenige Minuten und braucht nichts außer einem ruhigen Ort und dir.

SO GEHT ES

Deine Woche mit KopfRuhe

Jeder Tag dieser Woche widmet sich einer anderen Form des Festhaltens: dem, was war, deinen Erwartungen, der Kontrolle. Die Übungen bauen aufeinander auf — nimm sie der Reihe nach, eine pro Tag, an einem ruhigen Ort deiner Wahl. Jede dauert ungefähr fünf bis sieben Minuten.

SO NUTZT DU DIE ÜBUNGEN

1. Mache eine Übung pro Tag — morgens zum Start oder in einer ruhigen Pause zwischendurch.

2. Sitze aufrecht und bequem oder lege dich hin; wichtig ist nur, dass deine Hände frei sind — du brauchst sie.

3. Halte die Reihenfolge ein: Die Tage bauen aufeinander auf, von der Faust bis zur offenen Fläche.

4. Nimm dir nach jeder Übung einen Moment zum Nachspüren — oder schreibe in dein Reflexions-Journal, was sich gezeigt hat.

5. Wiederhole einzelne Tage, wann immer das Leben dir etwas in die Hände legt, das du nicht tragen musst.

PRAKTISCHE TIPPS

• Deine Mikro-Übung für den Alltag: Hände öffnen, einmal ausatmen, innerlich sagen: „Abgegeben.“

• Loslassen ist eine Praxis, kein Schalter — erwarte keine Wunder nach Tag 1, aber achte auf die kleinen Verschiebungen.

• Wenn Widerstand kommt, ist das kein Scheitern: Er zeigt dir genau die Stelle, an der du festhältst.

• Sprich mit einem vertrauten Menschen über deine Woche, wenn du magst — Geteiltes lässt sich leichter ablegen.

• Sei freundlich mit dir. Du übst das Gegenteil von jahrelanger Gewohnheit — das braucht Zeit und verdient Geduld.

ÜBERBLICK

Deine sieben Tage

Tag 1 — Was du festhältst
Du bemerkst ehrlich, was du gerade krampfhaft hältst — denn nur, was man sieht, kann man auch ablegen.

Tag 2 — Die Hände öffnen
Loslassen wird körperlich: von der Faust zur offenen Hand — ein Werkzeug, das du immer bei dir trägst.

Tag 3 — Ablegen, was war
Die Steine der Vergangenheit kommen aus dem Rucksack — an den Wegesrand, wo sie ruhen dürfen.

Tag 4 — Erwartungen loslassen
Du legst die inneren Bilder ab, die dich und andere unter Druck setzen — wünschen darf bleiben, fordern darf gehen.

Tag 5 — Kontrolle freundlich abgeben
Du sortierst, was wirklich in deiner Hand liegt — und überlässt den Rest dem Fluss des Lebens.

Tag 6 — Raum schaffen
Du betrittst die Leere, die das Loslassen schenkt — und erkennst sie als Boden, auf dem Neues wachsen kann.

Tag 7 — Leer und frei
Zum Abschluss kommst du in der Weite an: mit offenen Händen, leichtem Gepäck und einem ruhigeren Kopf.