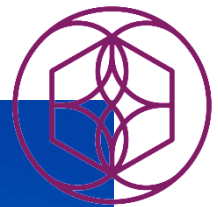


# Sechs wesentliche Schritte zum leichteren Loslassen

Jetzt Ballast abwerfen und ganz frei sein!



*Loslassen mit Leichtigkeit*

**von Gerardo J. Laempe**

**Business Schamane und Transformations-Coach**



## 1. Schritt: Genaue Analyse. Diagnose. Transformation. Maßnahmen. Controlling.

**Analyse:** Was möchtest Du loslassen? Welche Situation belastet Dich gerade am meisten? Welchen Menschen oder Beziehungen möchtest Du gerne loslassen oder verändern? Welche Gewohnheiten dürfen jetzt abgelegt werden? Welche Ängste und negativen Gedanken möchtest Du auflösen? Welche sind die hartnäckigsten Glaubenssätze und Muster?

**Diagnose:** Was steckt dahinter? Warum ist es Dir bisher schwer gefallen dies oder jenes loszulassen? Warum hast Du es überhaupt erst in dein Leben gezogen? Ziehst Du vielleicht manche Personen und Situationen immer wieder in dein Leben? Was möchtest Du daraus lernen? Welche Glaubenssätze stehen hinter deinen Erfahrungen? Was ist der Ursprung deiner Ängste? Welche Ereignisse aus der Vergangenheit belasten Dich noch? Welche Wiederholungsschleifen willst Du nicht mehr durchleben?

Viele der Ursachen, die auf unser Leben einwirken sind in unserem Unterbewusstsein und im morphischen Erinnerungskörper gespeichert. Es können Sabotageprogramme sein, die aktiv sind oder tief vergrabene Ur-Konflikte, Ur-Ängste und karmische Verstrickungen, die die wir von unseren Vorfahren oder aus früheren Leben übernommen haben.

Für uns selbst ist es eher schwierig an die Wurzeln unserer Probleme zu gehen und mit unserem Unterbewusstsein zu arbeiten. Ein Coach kann eine große Hilfe dabei darstellen, uns selbst zu erforschen und auch unsere blinden Flecken zu finden.

**Transformation:** Wenn Du die Ursachen und Wurzeln gefunden hast, ist es Zeit diese zu transformieren. Je nach dem welcher Art deine Probleme sind, gibt es verschiedene Tools um diese zu bearbeiten und zu transformieren.

Im [online Transformationskurs](#) werden Dir vielseitige Lösungsvorschläge geboten um Sabotageprogramme abzuschalten, Ängste und Glaubenssätze loszulassen und Dich von Fremdenergie zu reinigen. Auch von übergeordneten kollektiven Mustern abzukoppeln.

**Maßnahmen:** Welche Maßnahmen kannst Du treffen um unangenehme Situationen und unnötige Anheftungen zu vermeiden? Wie möchtest Du ab sofort dein Leben gestalten? Welche Vereinbarungen willst Du mit Dir selbst treffen, um Dich besser zu behandeln? Was willst Du nicht mehr machen? Welche **neuen** Glaubenssätze und Affirmationen können Dich dabei unterstützen?

**Controlling:** Messe, wo Du jetzt gerade stehst. Wohin willst Du? Woran merkst Du, dass Du dein Ziel erreicht hast? Was sind Teilziele und Meilensteine auf dem Weg zu deinem Erfolg?

Wenn Du merkst, dass sich die Muster auflösen: Dann wiederhole den Zyklus mit einem anderen Thema. Von der Angst über die Diagnose zur Umsetzung. Loslassen ist ein Ritual.



## 2. Schritt: Arbeite mit der Konflikte-Liste und den Loslass-Sätzen zum Transformieren.

Mit der Konflikte-Liste kannst du ungelöste Konfliktthemen auf deiner mentalen und spirituellen Ebene transformieren. Die Loslass-Sätze auf Chakra-Ebene lösen Blockaden in deinen Chakren auf, damit deine Energie wieder frei fließen kann.

Die Check- und Testlisten gibt es auch im [Transformationskurs](#).

## 3. Schritt: Hinter der Angst steckt unser größtes Potenzial. Gehe einen bzw. mehrere Schritte weiter als gewöhnlich.

Wenn Dir das Loslassen bei einem Thema besonders schwer fällt, mache Dir bewusst, was Du erreichen könntest, wenn Du loslassen und den nächsten Schritt gehen würdest und welche Ängste Dich noch daran hindern deinen erfolgreichen Weg zu gehen. Falls es Dir hilft schreibe eine Liste. Nun schaue Dir die Seite mit deinen Befürchtungen an und frage Dich: Was hat Dich der Glaubenssatz oder die Angst bisher gekostet? Wie wahrscheinlich ist es, dass diese eintreten? Oftmals existieren unsere Ängste und Sorgen nur in unserem Kopf und sind in Wahrheit sehr unrealistisch. Mache Dir keine Angst über Zukunftsthemen. Lebe im Hier und Jetzt!

**Die Methode „The Work“ nach Byron Katie kann Dir mental sehr gut helfen:**

1. Ist das wahr?
2. Kannst Du mit absoluter Sicherheit wissen, dass das wahr ist?
3. Wie reagierst Du, was passiert, wenn Du diesen Gedanken glaubst?
4. Wer wärest Du ohne den Gedanken?

Wenn auf deiner Liste jetzt immer noch einige Befürchtungen stehen, suche ganz konkrete Lösungen für das Eintreten dieser Probleme. Zum Schluss kannst Du Dich noch fragen:

Was wäre, wenn ich davon ausgehen würde, dass das Bestmögliche für mich eintritt?

**Mit unserem Fokus können wir zu einem Großteil selbst steuern**, was uns wiederfahren wird.

Hinter unserer größten Angst, steckt unser größtes Potenzial. Deshalb stelle Dich deiner Angst und gehe einen Schritt weiter als gewöhnlich, um zu erkennen, dass deine Angst völlig überflüssig war und zu erfahren wie es auf der anderen Seite, jenseits der Angst aussieht.

**Erfahre Anerkennung und die Freiheit ganz Du selbst zu sein.**

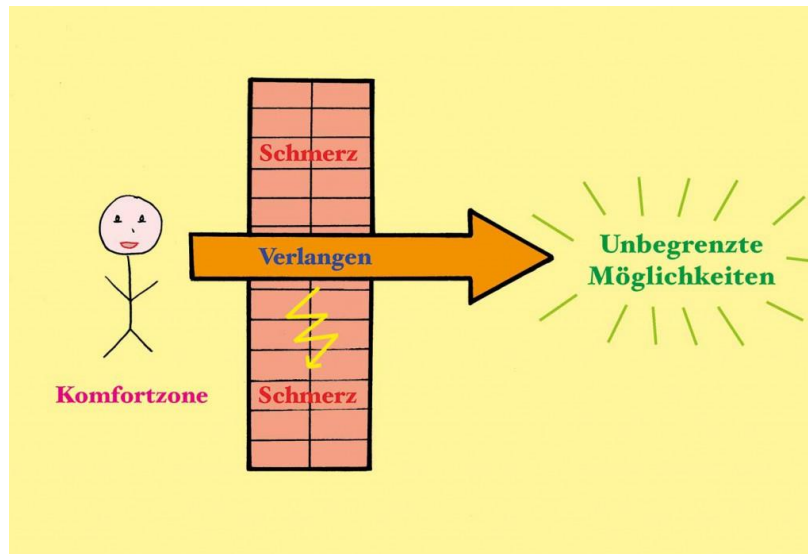
Mit den [Selbstsabotage-Aufhebungssymbolen](#) kannst Du deine Muster schneller auflösen. Mehr Produkte im [www.hyperraum-shop.de](http://www.hyperraum-shop.de)



#### 4. Schritt: Entscheiden und Handeln. Fokus. Energie.

Entscheide jetzt völlig frei und ohne jede Begrenzung wie dein nächster Schritt aussieht. Es kann etwas sein, vor dem Du Dich immer gefürchtet und was Du Dir nie zugetraut hast. Aber Du tust es jetzt bewusst, einfach weil Du es willst und dazu in der Lage bist es zu tun!

Indem Du ins Handeln kommst, kannst Du eine langfristige Veränderung für Dich schaffen.  
**Entscheide Dich bewusst neue Wege zu gehen und dich deinen Ängsten zu stellen.**



Damit es Dir leichter fällt über deinen Schatten zu springen und die Dinge in Gang zu setzen, richte deinen Fokus auf die positiven Dinge, die passieren könnten, wenn Du diesen Schritt gehst. **Die Energie folgt dem Fokus.** Wenn wir uns also auf unsere Ängste konzentrieren, ernähren und energetisieren wir sie immer mehr, bis sie uns über den Kopf wachsen und wir in eine Handlungsunfähigkeit verfallen. Um das zu vermeiden, fange an positiv zu denken und zu handeln! Du wirst ungeahnte Kräfte und Fähigkeiten entdecken, um deine Träume zu realisieren.

#### 5. Erzeuge ein neues Umfeld für langfristigen Erfolg.

Unser Umfeld hält uns unbewusst in unseren alten Mustern gefangen. Sie sind es gewohnt, dass wir uns in einer bestimmten Art verhalten und sie mögen uns so wie wir sind. Deshalb scheitern auch viele – trotz gutgetaner Transformationsarbeit – einfach an ihrem Umfeld.

**Beispiel:** Ein Drogenabhängiger macht einen Entzug in einer Klinik. Jetzt ist er clean und kehrt wieder in sein altes Umfeld zurück. Was passiert? Er wird rückfällig. Und warum? Weil sein altes Umfeld von seinem „süchtigen Ich“ erschaffen wurde und darauf eingespielt ist. Durch seine Sucht hat er Menschen in sein Leben gezogen, die eine ähnliche Thematik haben. Deshalb ist es in diesem Fall entscheidend nicht nur mit der eigenen Sucht abzuschließen,



sondern auch mit dem Umfeld des „süchtigen Ichs“ (andere Süchtige, Drogendealer, Umgebung, Locations, etc.), die von uns nur einen Vorteil ziehen oder uns mögen, wenn wir in unseren alten Mustern und Strukturen bleiben und rückfällig werden.

**Entscheide Dich dein Umfeld zu verlassen** und neue Menschen zu treffen, die jetzt besser zu Dir passen. Menschen, die bereits dort sind, wo Du hin möchtest. Die dein neues Ich begrüßen und dir helfen deine Veränderung zu manifestieren.

**Wer sind die 5 Menschen (oder Kunden) mit denen Du die meiste Zeit verbringst?**

Wir sind der Durchschnitt dieser 5 Menschen. Schau deshalb ganz genau, wenn Du in dein näheres Umfeld lässt. Nur wenn Du eine Tür schließt, kann sich eine neue Tür öffnen.

Natürlich gehört Kraft dazu, sich und sein Umfeld positiv zu verändern. Es lohnt sich!

## 6. Trainiere und übe Dich im Loslassen

Loslassen ist wie ein Muskel, den Du trainieren kannst. Es wird Dir immer leichter fallen, je öfter Du es praktizierst. Lasse los was Dich unglücklich macht und konzentriere Dich auf die schönen Dinge!

Um deine mentalen Fähigkeiten zu trainieren, besuche eines der Seminare mit Gerardo und Carmen Laempe, buche eine Coaching-Session oder melde Dich noch heute zum nächsten Webinar „Loslassen“ an.

**Mehr Infos zu den Webinaren hier:** [www.business-schamane.de/seminare/webinar](http://www.business-schamane.de/seminare/webinar)

**Gerardo Joaquin Laempe**  
[info@business-schamane.de](mailto:info@business-schamane.de)

**Telefon**  
+49 (0) 7808 91 19 82

**Like uns auf Facebook:** [www.facebook.com/businessschamane](https://www.facebook.com/businessschamane)

**Unsere Produkte, Coachings und Seminare findest Du im** [www.hyperraum-shop.de](http://www.hyperraum-shop.de)

Titelbild von Fotolia © iko, Zeichnung von Laempe Media