



Loslassen

Raum schaffen. Atmen. Sein.

Ein Mini-Retreat für dich



© words-and-soul.com by Heike Klümper-Hilgart



Willkommen im Mini-Retreat

Schön, dass du hier bist.

Dieses kleine Workbook ist eine Einladung an dich,
dir selbst einen Moment zu schenken,
um ganz bei dir anzukommen.

Zwischen all den To-dos, den vielen Stimmen
und unzähligen Anforderungen des Alltags
öffnet es dir einen Raum
zum Durchatmen, Loslassen und Neuordnen.

Dieses Mini-Retreat gehört nur dir.
Es erfordert keine Leistung,
kein Ziel, kein richtig oder falsch.

Es geht einfach nur darum, dich zu spüren,
dir selbst zuzuhören und zu erlauben,
dass es leichter werden darf.

Bist du bereit?



Zeit für dich

Nimm dir ein paar Minuten.
Für dich.

Vielleicht mit einer Tasse Tee, einer Kerze
oder deiner Lieblingsmusik.

Wenn du magst, schnapp dir deinen Lieblingsstift
mit dem du richtig gerne schreibst.

Suche dir einen Platz, an dem du dich wohlfühlst
und an dem du nicht gestört werden kannst.

Bereite dir den Raum und nutze deinen Atem,
um ganz bei dir anzukommen

Ankommen

*Schliesse sanft die Augen,
atme tief ein und wieder aus.*



Spürst du es schon,
wie du ganz allmählich bei dir landest?



Check-in

Deine Frage zum Einstieg:

Wie geht es mir gerade wirklich?



Wenn du magst, schreib dir deine Gedanken auf
oder du spürst einfach still in dich hinein.



Von hier aus beginnen wir ganz sanft
und Schritt für Schritt den Prozess des Loslassens.

*“Jeder Atemzug
kann eine Welle sein,
die Altes
sanft fortträgt.”*



Eins: Was darf gehen?

Du kennst das, nicht wahr? Manchmal fühlt sich alles irgendwie schwer an. Das liegt daran, dass wir Dinge mit uns herumtragen, die uns im wahrsten Sinne des Wortes belasten: Gedanken, Sorgen, Erwartungen oder alte Geschichten.

Du musst nicht alles auf einmal auflösen. Es reicht, wenn du einen Punkt notierst, den du heute ein Stück leichter machen möchtest.

Reflexionsimpuls:



- ☐ *Woran halte ich fest, das mich zurückhält?*
- ☐ *Welche Gedanken drehen sich immer wieder im Kreis?*
- ☐ *Gibt es Gefühle, die schon längst hätten gehen dürfen?*

Schliesse die Augen, atme tief und spüre ehrlich in dich hinein.
Du weisst, wenn die richtigen Gedanken kommen.

Nimm dir Zeit und lass die Worte fließen - es ist nur für dich.





Zwei: Lass es los

Jetzt, wo du klarer siehst, was dich belastet oder zurückhält, darfst du es bewusst loslassen oder freigeben.

Mit einer kleinen symbolischen Handlung oder einem Ritual wie diesen hier, fällt es meistens leichter, etwas gehen zu lassen.

Rituale zum Loslassen:



- ☐ *Schreibe deine Last auf einen Zettel und zerreiße oder verbrenne ihn.*
- ☐ *Atme tief ein und stell dir mit der Ausatmung vor, wie der Ballast deinen Körper verlässt.*
- ☐ *Falte deine Notizen zu einem Papier-Schiffchen und stell dir vor, wie sanfte Wellen alles Schwere davontragen.*

Denk daran: Es geht nicht darum, dass alles sofort geht. Manches tragen wir schon so lange mit uns herum, so dass mehr als nur eine Loslass-Session nötig sein kann.

Wunderbar, wenn du heute ein Stück leichter wirst!

“So wie die Bäume im Herbst ihre Blätter loslassen, darfst auch du Altes abstreifen.”



Drei: Was darf bleiben?

Kannst du es schon spüren? Wenn du loslässt, schaffst du Platz.
Es entsteht Raum für Neues und du darfst ihn mit Gutem füllen.

Deshalb geht es jetzt darum, bewusst wahrzunehmen,
was dich nährt und was dich trägt.

Was gibt dir Kraft? Was würde deine Seele wählen?

Erkenne deine Kraftquellen



- ☐ Was gibt mir Energie?
- ☐ Bei wem oder in welchen Momenten fühle ich mich leicht und frei?
- ☐ Welche Routinen, Orte oder Tätigkeiten tun mir wirklich gut?

Nimm dir genug Zeit, diese Anker aufzuschreiben, die dir Halt geben.
Denke in den nächsten Tagen weiter darüber nach - vielleicht gibt es
Kraftquellen, an die du schon lange nicht mehr gedacht hast.





Vier: Sanft neu ausrichten

Nachdem du Ballast abgeworfen hast und dich wieder an deine Kraftquellen erinnerst, darfst du dich ganz sanft neu ausrichten. Es geht hier nicht um grosse Veränderungen oder einen neuen Plan, sondern um eine kleine, liebevolle Geste dir selbst gegenüber.

Mini-Meditation oder Atemübung



*Schliesse für einen Moment die Augen.
Atme dreimal ganz tief ein und aus und zähle dabei ganz langsam
1, 2, 3, 4 einatmen und 5, 6, 7, 8 ausatmen.*

*Spüre, wie sich mit jedem Atemzug dein Brustkorb weitet
und mit der Ausatmung ein Stück mehr Leichtigkeit entsteht.
Welches Bild taucht in dir auf, wenn du an Leichtigkeit denkst?*

*Setze nun eine Intention:
Welches Wort oder welcher Satz darf mich heute begleiten?*

Schreib es nieder oder male es gross und bunt auf
– so wird es zu deinem Anker.





“So wie die Sonne
jeden Morgen aufgeht,
darfst auch du dich
neu ausrichten –
sanft und stetig.“



Sei stolz auf dich

Du hast dir Zeit genommen,
um innezuhalten, loszulassen und Neues einzuladen.

Danke dir selbst für diese kleine Auszeit –
sie ist ein Geschenk an dich.

Nimm dieses wunderbare Gefühl
mit in deinen Tag.



Erinnere dich daran:
Loslassen ist ein Prozess, kein Projekt.

Es geht Schritt für Schritt,
mal leichter, mal schwerer –
und das ist vollkommen in Ordnung.

*“Halte dich an dem fest,
was dich nährt –
wie Wurzeln, die dich tragen.“*



Abschluss Ritual

Wenn du magst,
wähle eine der folgenden kleinen Gesten,
um diesen Moment abzuschliessen
und zu verinnerlichen.

Wähle intuitiv eine Geste, die dich heute besonders anspricht.

Ritual zum Verinnerlichen:



*Lege die Hände auf dein Herz
und fühle, wie es für dich schlägt.*

*Trinke ganz bewusst ein Glas Wasser
und spüre wie es durch deinen Körper rinnt.*

*Schau dir selbst im Spiegel tief in die Augen
und lächle dir zu.*



Wenn dir dieses Mini Retreat gutgetan hat,
begleite mich gerne weiter auf Instagram.
Dort teile ich regelmäßig Inspirationen
für echte Pausen und Loslassen-Momente.

Follow me @words.and.soul

Trag dich gerne für meinen Newsletter ein,
wenn du als erste erfahren möchtest,
was es bei words&soul Neues gibt.

www.words-and-soul.com



© words-and-soul.com by Heike Klümper-Hilgart