

MUTMACHERIN.
Gabriele Wimpler ist
Expertin für Persön-
lichkeitsentwicklung
und Motivation,
Top-100-Excellen-
ce-Trainerin und
Speakerin.
[www.gabriele-
wimpler.at](http://www.gabriele-wimpler.at)



Loslassen ist ein emotionaler, mentaler und physischer Prozess, um die Dinge, an die wir uns so klammern unserer Bestimmung zu überlassen. Wir klammern uns nicht mehr an Menschen, Ergebnisse, Gedanken, Wünsche, Bedürfnisse und Sehnsüchte.

Krampfhaftes Festhalten kann uns daran hindern, dass zu bekommen, was wir uns wirklich wünschen. Im Loslassen liegt eine magische Kraft und meistens ist das Ergebnis besser, als wir es erwarten. Loslassen wirkt befreiend und schafft ein Klima für bestmögliche Ergebnisse und Lösungen. Befreien Sie sich deshalb von Menschen, Dingen, Situationen, Speisen, Gewohnheiten, Glaubenssätzen und allem, was Ihnen nicht gut tut und Sie immer wieder runterzieht. Dieser Prozess erfordert sehr viel Vertrauen und den Glauben daran, dass das Leben immer das Beste für uns bereithält.

Im Einklang mit der Vergangenheit

Wenn wir zu sehr im Bann der Erinnerungen stehen, machen wir permanent die Vergangenheit zur Gegenwart – es darf irgendwann vorbei sein. Ganz egal, ob es schöne oder schmerzhaft Erinnerungen sind: sie fesseln uns an den Menschen, der wir einmal waren. Und sie verhindern, dass wir die Gegenwart rein und direkt wahrnehmen, in ihrer ganzen Schönheit und ihrem Zauber. Erinnerungen sind wie Filter, die sich über die Gegenwart legen. Sie ziehen uns energietisch in die Vergangenheit und blockieren unsere Wahrnehmung für das, was im JETZT geschieht.

Paradoxerweise gehören „Akzeptieren“ und „Loslassen“ unmittelbar zusammen. Denn bevor ich etwas loslassen kann, sollte ich die Situation annehmen bzw. akzeptieren. Eine innere Abwehrhaltung bringt uns nicht weiter – im Gegenteil – sie bindet uns an die ungewünschte Situation.

„**Akzeptieren und Loslassen**“ ist die Zauberformel, die Veränderung ermöglicht und Wachstum und Fortschritt bringt. Sie richtet das Licht positiver Energie auf alles, was wir haben und was wir sind.

Machen wir uns die Natur zum Vorbild – der Baum lässt seine Blätter im Herbst los, in dem Urvertrauen, dass im Frühling wieder neue, saftige nachkommen. Ich wünsche Ihnen viel Leichtigkeit und Urvertrauen beim Loslassen,

herzlichst Ihre

Gabriele Wimpler

Loslassen bringt Gelassenheit!

**Die Salzburger Mental- und Persönlichkeits-
trainerin Gabriele Wimpler schreibt jeden
Monat in „Lust aufs LEBEN“: sie möchte anderen
Menschen Mut machen, den für sie besten Weg
zu gehen. Diesmal geht's ums Loslassen...**