

*Achtsam
leben*

ROSETTE POLETTI & BARBARA DOBBS

Los- lassen

Der Weg zu einem
befreiten Leben



SCORPIO



ROSETTE POLETTI & BARBARA DOBBS

Loslassen

Der Weg zu einem befreiten Leben



SCORPIO

Rosette Poletti und Barbara Dobbs haben sich auf die Vermittlung von Gesundheitswissen und Themen der Lebensführung spezialisiert. Ausgebildet als Krankenschwester und Heilpraktikerin begleiten sie Menschen durch Lebenskrisen, Umbruchsituationen und in Zeiten der Trauer.

Die Originalausgabe ist 1998 unter dem Titel *Lâcher prise. Dire oui à la vie* bei Éditions Jouvence, S.A., Chemin du Guillon 20, Case 184, CH-1233 Bernex erschienen.

www.editions-jouvence.com

info@editions-jouvence.com

Dieses Buch enthält Links zu externen Webseiten Dritter, auf deren Inhalte der Scorpio Verlag keinen Einfluss hat. Deshalb können wir für diese fremden Inhalte auch keine Haftung übernehmen. Für die Inhalte der verlinkten Seiten ist stets der jeweilige Anbieter oder Betreiber der Seiten verantwortlich. Die verlinkten Seiten wurden zum Zeitpunkt der Verlinkung auf mögliche Rechtsverstöße überprüft, rechtswidrige Inhalte waren nicht erkennbar. Bei Bekanntwerden von Rechtsverletzungen werden wir derartige Links umgehend entfernen.

eBook-Ausgabe 2018

© 1998 Rosette Poletti & Barbara Dobbs

© der deutschsprachigen Ausgabe: 2014 Scorpio Verlag GmbH & Co. KG, München
Übersetzung: Elisabeth Liebl, München

Umschlaggestaltung: Hauptmann & Kompanie Werbeagentur, Zürich

Layout und Satz: Veronika Preisler, München

Konvertierung: Bookwire

ePub: 978-3-95803-205-7

Das eBook einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne Zustimmung des Verlags unzulässig und strafbar. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen. Der Nutzer verpflichtet sich, die Urheberrechte anzuerkennen und einzuhalten.

Alle Rechte vorbehalten.

www.scorpio-verlag.de

An dieser Stelle möchten wir Louise Malacket und Denise Paratte für ihre wertvolle Mitarbeit danken.

»Nun hat man uns zwar beigebracht, dass wir mit leeren Händen dastehen würden, wenn wir loslassen, doch beweist uns das Leben selbst in jedem Augenblick das Gegenteil: Loszulassen ist der Weg zu wahrer Freiheit.«

SOGYAL RINPOCHE

»Wer bist du?«, fragte die Raupe. [...] Alice antwortete, etwas befangen: »Ich – ich weiß es nicht recht, diesen Augenblick – vielmehr ich weiß, wer ich heut früh war, als ich aufstand; aber ich glaube, ich muss seitdem ein paar Mal verwechselt worden sein.«

LEWIS CARROLL, *Alice im Wunderland*

Inhalt

Vorwort
Einleitung

1 Loslassen, was uns am Loslassen hindert

2 Unsere Glaubenssätze und Gewohnheiten hinterfragen

Die vier Grundverbote des Seins
Die vier Grundverbote des Fühlens
Die vier Grundverbote des Handelns
Die fünf Antreiber
Die Fesseln hinderlicher Botschaften abstreifen

3 Loslassen, was uns das Leben schwer macht

Co-Abhängigkeit überwinden
Überholte Ziele loslassen
Negative Gefühle gehen lassen
Sich von Groll befreien
Belastende Glaubenssätze transformieren
Die eigenen Erwartungen ändern

4 Rituale, die das Loslassen erleichtern

Totenriten
Scheidungszeremonien
Rituale für das Loslassen im Alltag

5 Mithilfe des Visualisierens leichter loslassen

Anleitung zum erfolgreichen Visualisieren
Ausgewählte Beispiele für Visualisierungen
Sorgen und Ängste einer »höheren Macht« übergeben

6 Loslassen und Spiritualität

Sich von Gewissheiten lösen

Loslassen, was nicht zu unserem Wesenskern gehört

Sich frei machen von Werturteilen

Schlusswort

Literatur