

Leseprobe

Ina Rudolph

LOSLASSEN

Dein Arbeitsbuch für ein
ganzes Jahr

Bestellen Sie mit einem Klick für 13,00 €



Seiten: 240

Erscheinungstermin: 19. April 2021

Mehr Informationen zum Buch gibt es auf

www.penguinrandomhouse.de

Inhalte

- Buch lesen
- Mehr zum Autor

Zum Buch

Wie oft möchten wir etwas, das wir spüren, nicht fühlen? Wie oft leiden wir an der Überzeugung, nicht zu bekommen, was wir wollen? Wie oft sagen wir »Ja«, obwohl wir »Nein« meinen? Ina Rudolph stellt in diesem Arbeitsbuch zwölf Themen vor, die über ein Jahr hinweg bearbeitet und losgelassen werden. Indem wir uns selbst befragen und unsere Glaubenssätze loslassen, wird ein tiefer innerer Veränderungsprozess angestoßen, wir gelangen zu innerer Freiheit. So erkennen wir am Ende der zwölf Monate, was uns wirklich wichtig ist, und können unser Leben danach ausrichten. Mit Wochenaufgaben, Übungen und Eintragseiten, um jeden Monat Resümee zu ziehen. Das Workbook zum erfolgreichen Vorgänger »Ich will ja loslassen, doch woran halte ich mich dann fest?«, mit dem jedoch auch unabhängig vom ersten Buch gearbeitet werden kann.

Entdecke die Ursprünge aus denen sich das Arbeitsbuch entwickelt hat: *Ich will ja loslassen, doch woran halte ich mich dann fest?* von Ina Rudolph.



Autor

Ina Rudolph

Ina Rudolph wurde an der renommierten Hochschule für Schauspielkunst »Ernst Busch« Berlin in der darstellenden Kunst ausgebildet. Sie arbeitete viele Jahre für Fernsehen und Kino und hat an Drehbüchern und Theaterstücken mitgeschrieben. Im Frühjahr 2008 erschien als erste Veröffentlichung der Erzählband »Sommerkuss« mit sieben Erzählungen. Seit 2001 ist sie als Trainerin für »The Work« von Byron Katie tätig und hält dazu Vorträge,

Buch

In diesem Buch stellt Ina Rudolph die effektivsten und erprobtesten Übungen zum Loslassen vor. Ein Jahr lang begleitet es den Leser aus seinen Denk- und Handlungsmustern heraus, die ihn jetzt noch behindern – hinein in ein Leben ohne lähmende Angst, ohne automatisch ablaufende Grübelschleifen, ohne Genervtsein, Frust, ständige Sorgen, Abhängigkeit, Stress und das Gefühl des Ausgeliefertseins.

Das Workbook zum erfolgreichen Vorgänger »Ich will ja loslassen, doch woran halte ich mich dann fest?«, mit dem jedoch auch unabhängig vom ersten Buch gearbeitet werden kann.

Autorin

Ina Rudolph wurde an der renommierten Hochschule für Schauspielkunst »Ernst Busch« Berlin in der darstellenden Kunst ausgebildet. Sie arbeitete viele Jahre für Fernsehen und Kino und hat an Drehbüchern und Theaterstücken mitgeschrieben. Im Frühjahr 2008 erschien als erste Veröffentlichung der Erzählband »Sommerkuss« mit sieben Erzählungen. Seit 2001 ist sie als Trainerin für »The Work« von Byron Katie tätig und hält dazu Vorträge, schreibt Bücher, gibt Seminare und bietet Einzelberatungen an. Ina Rudolph lebt in Berlin.

Von Ina Rudolph ist bei Goldmann außerdem erschienen:

Ich will ja loslassen, doch woran halte ich mich dann fest?
(22124)

Ich will mich ja selbst lieben, aber muss ich mich
dafür ändern? (22207)

INA RUDOLPH

Loslassen

Dein Arbeitsbuch
für ein ganzes Jahr

GOLDMANN

Inhalt

Loslassen führt dich in ein stimmiges Leben	8
Wie du mit diesem Buch arbeiten kannst	10
1. Monat: Den Widerstand gegen Gefühle loslassen	12
2. Monat: Wie du bekommst, was du willst	24
3. Monat: Nein sagen, wenn du ein Nein spürst	38
4. Monat: Dich ehrlich und transparent zeigen	52
5. Monat: Deine Sinne öffnen – der Grübelstopp	68
6. Monat: In deiner Angelegenheit bleiben	80
Extrateil zur Methode The Work	96
7. Monat: Die Aufmerksamkeit lenken	136
8. Monat: Das Geschenk der Kritik	148
9. Monat: Unliebsame Gewohnheiten ändern	164
10. Monat: Wie du immer Liebe bekommst	178
11. Monat: Selbstliebe	196
12. Monat: Was ist dir wirklich wichtig?	210

1. Monat

Den Widerstand gegen Gefühle loslassen

Wie oft möchtest du dein Leben anders haben, als es gerade ist?
Wie oft bist du mit dem, was andere Menschen tun, nicht einverstanden?
Wie oft möchtest du etwas, was du in dir spürst, nicht fühlen? Und wie viel Energie und Nerven kostet dich das alles?

Emotionen wie Ärger, Angst, Wut, Enttäuschung oder Frust wollen wir meist nicht haben. Wir sträuben uns dagegen. Dennoch begleiten sie uns durch unser Leben. Wenn du etwas ablehnst, das bereits da ist, begibst du dich in einen Widerstand. Du musst Kraft aufbringen, um nicht zu fühlen, was du fühlst. Und du sendest dem, was dein

Körper oder dein Herz dir sagen will, das Signal: UNERWÜNSCHT.

WAS IST, IST!

In dem Augenblick, wo etwas bereits so ist, wie es ist, haben wir nur die Wahl: Stellen wir uns dagegen oder gehen wir mit dem mit, was ist? Fließen wir mit dem Strom oder versuchen wir, gegen ihn anzuschwimmen? Oft ist das Dagegen aussichtslos und kostet viel Kraft – Kraft, die wir gut gebrauchen könnten, um unserem Leben die Richtung zu geben, die uns guttut. Wie fühlt sich dein Leben an mit diesem Widerstand, mit diesem Kampf gegen etwas, was bereits da ist?

Was du in diesem Monat loslassen kannst:

- den Widerstand gegen das, was ist.
- den verzweifelten Kampf gegen deine Gefühle.
- die Überzeugung, dass du es schaffen müsstest, dich anders zu fühlen.

Mit dem zu leben, was ist, fühlt sich mühelos und fließend an.
Aus diesem inneren Frieden heraus kannst du leichter und authentischer dein Leben gestalten als aus einem Widerstand.

Gib dir ein paar Minuten Zeit und schau auf deine letzten Tage.
Wo hast du Widerstand gespürt gegen etwas, was da war?

1. Wo wolltest du nicht, dass etwas so ist, wie es ist? In welchen Situationen?
Bei welchen Tätigkeiten?

.....

.....

.....

.....

.....

2. Und dann erlaube dir zu spüren, wie dieser Widerstand sich anfühlt, dieser aufreibende Kampf. Wie viel Energie raubt er dir? Wie fühlt sich dein Leben in so einer Situation an?

.....

.....

.....

.....

.....

Und wie wäre es, wenn du das, was da ist, willkommen heißen könntest? Nur mal angenommen, du könntest das? Wenn die Empfindung da sein dürfte, ohne dass du darüber nachdenken müsstest, ohne dass du sie verstehen, analysieren oder eine Lösung finden müsstest? Wenn sie nur aus dem Grund da sein dürfte, weil sie ja bereits da ist, jede Traurigkeit, jede Anspannung, jeder Ärger, jede Enttäuschung? Wie du das umsetzen kannst, erfährst du im Laufe des Monats.

Die Gedanken, die du im Zusammenhang mit bestimmten Empfindungen hast, kannst du mithilfe von The Work überprüfen (siehe den Extrateil ab Seite 96). Wenn du das ein paarmal gemacht hast, wirst du vermutlich feststellen, dass keiner von deinen stressigen Gedanken auf die Art zutreffend war, wie du ihn geglaubt hast.

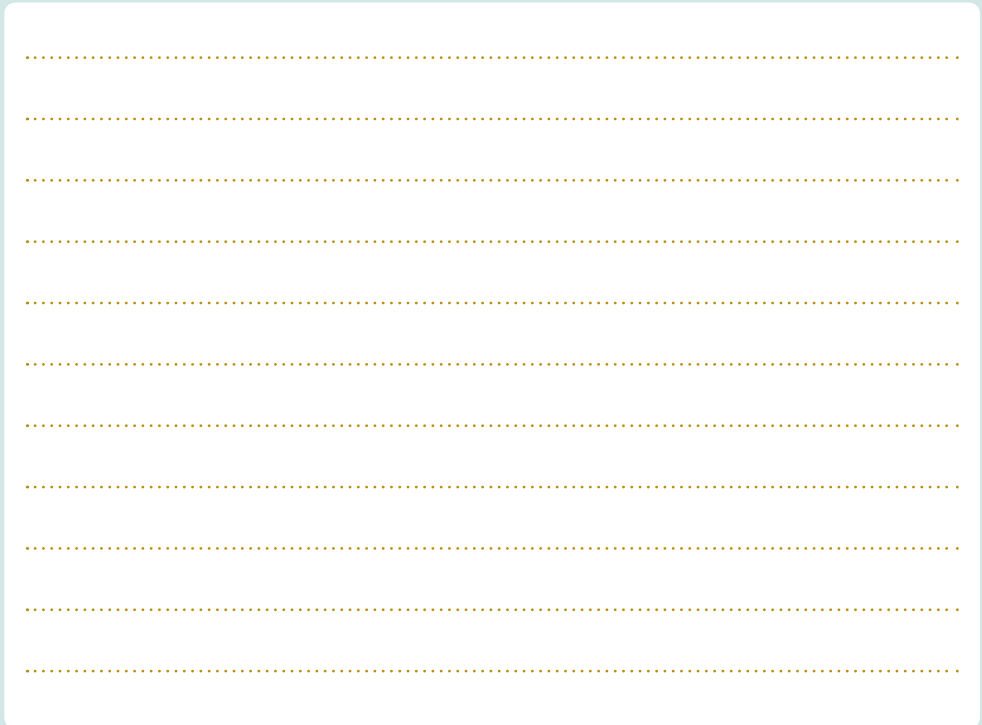
Deine Beispiele:

A large white rectangular area with horizontal dotted lines for writing examples. The lines are evenly spaced and extend across the width of the box.

Meist reagieren andere Menschen entspannter, wenn wir nicht behaupten, dass unsere Interpretation von dem, was wir über sie glauben, objektiv richtig ist. Wenn dir das seltsam vorkommt oder du das Gefühl hast, dass dein Gespräch dadurch erst mal holprig verläuft, kannst du deinen Gesprächspartner einweihen: »Ich probiere gerade aus, wie es ist, wenn ich deutlich zwischen meinen Empfindungen und meinen Gedanken zu einer Sache trenne. Ich brauche dazu ein bisschen Zeit, weil es noch ungewohnt ist. Ist das o.k. für dich?«

Wenn ja, kannst du im Anschluss auch nachfragen, wie es sich für dein Gegenüber angefühlt hat, deine Empfindungen und Gedanken getrennt voneinander mitgeteilt zu bekommen.

Deine Beispiele:



Resümee

1. Monat

Deine Erfahrungen:

.....

.....

.....

.....

.....

Deine Erkenntnisse:

.....

.....

.....

.....

.....

Welche Übung hat dir besonders gut gefallen?

.....

.....

.....

.....

.....

Was war dir neu?

.....

.....

.....

.....

.....

Was möchtest du weiter üben und wie?

.....

.....

.....

.....

.....

Was konntest du loslassen?

.....

.....

.....

.....

.....

2. Monat

Wie du bekommst, was du willst

In diesem zweiten Monat wollen wir die Gewohnheit etablieren, nach dem zu fragen, was wir wollen und um das zu bitten, was wir uns wünschen. Als ich mich selbst noch nicht getraut habe, um das zu bitten, was ich mir wünsche, habe ich mich hinter allgemeinen Benimmregeln versteckt. Anstatt zum Beispiel die Bitte zu äußern, dass jemand das, was er

sagen will, kurz fassen möge, habe ich gedacht: »Um so etwas zu bitten, tut man nicht« oder »Das gebietet doch der gesunde Menschenverstand, dass man sich kurz fasst«.

Nimm in deinem Alltag wahr, ob du ähnliche Konzepte bemühst, wenn du dich in dem Moment nicht traust, nach dem zu fragen, was du möchtest.

Was du in diesem Monat loslassen kannst:

- dein Gefühl, ausgeliefert zu sein.
- die Überzeugung, dass du sowieso nicht bekommst, was du möchtest.
- das qualvolle Warten, dass andere dir deine Wünsche von den Augen ablesen.

Bitte immer mindestens drei Leute um das, was du möchtest. Und wenn keiner Ja sagt, finde einen Weg, wie du dir deine Bitte selbst erfüllen kannst.

Du kannst viel mehr bekommen, als du glaubst. Du brauchst dich nur zu trauen, klar und aufrichtig danach zu fragen.

1. Worum hast du heute gebeten?
2. Hast du dich getraut, klar und eindeutig danach zu fragen? (Oder hast du herumgeeiert oder jemandem Vorwürfe gemacht?)
3. Wie hat es sich angefühlt, um das zu bitten, was du gern wolltest? (Unabhängig davon, ob du es bekommen hast oder nicht.)

1.

2.

3.

1.

2.

3.

1.

2.

3.

