

Barbara Jakob

Gewinnen durch Loslassen

Neue Freiheit erleben — beruflich und privat

orellfüssli Verlag AG

Inhalt

Liebe Leserin, lieber Leser	9
1. Loslassen — eine Lebensaufgabe	11
2. Was heißt Loslassen? Fragen über Fragen	14
2.1. Was heißt für Sie Loslassen?	14
2.2. Wie wirkt sich eine Haltung des Loslassens für Sie praktisch im Alltag aus?	17
2.3. Wie wirkt es sich aus, wenn jemand nicht loslassen kann?	18
2.4. Was ist Ihnen am wichtigsten in Ihrem Leben?	19
2.5. Können Sie eine Situation/Erfahrung nennen, in der Ihnen Loslassen schwer gefallen ist?	21
2.6. Können Sie Beispiele nennen, wie Sie durch Loslassen gewinnen konnten?	22
2.7. Eine Klärung: Was Loslassen nicht ist	25
2.8. Freiwilliges und unfreiwilliges Loslassen	28
3. Was heißt Loslassen für Emil und Niccel Steinberger? — Ein Gespräch	32
4. Loslassen in der ersten Lebenshälfte	42
4.1. Turbulenzen in Sicht - erwachsen werden	43
4.2. Berufseinstieg	45
4.3. Abschied vom Single-Sein	47
4.4. Heirat und Kinder	48

5.	Loslassen im beruflichen Umfeld	54
5.1.	Was ist Ihr persönlicher Anspruch an eine Arbeit? — Was bedeutet Ihr Beruf für Sie?	58
5.2.	Welchen Stellenwert hat Ihre Arbeit in Ihrem Leben?	61
5.2.1.	Wie definieren Sie sich im Hinblick auf Ihre Arbeit?	63
5.2.2.	Wert oder Nutzen?	68
5.3.	Wie können Sie loslassen in schwierigen beruflichen Situationen?	70
5.3.1.	Werden Sie objektiv.	70
5.3.2.	Setzen Sie Ihre Talente ein!	73
5.3.3.	Der Zyklus einer Arbeit, eines Berufes.	75
5.3.4.	Planen Sie Ihre Zukunft! Wo wollen Sie hin?	79
5.3.5.	Die «Emmentaler-Methode».	83
6.	Loslassen im privaten Umfeld	86
6.1.	Unser ganz privater Familienzoo.	86
6.2.	Die Eltern loslassen	88
6.3.	Frei werden vom Lauf der Generationen	94
6.4.	Friede mit gestern	98
6.5.	Loslassen und Halten - Loslassen in der Partnerschaft	99
6.5.1.	Einander annehmen	102
6.5.2.	Füreinander - nicht gegeneinander!	104
6.5.3.	Gönnen Sie Ihrer Partnerschaft einen neuen Frühling!	105
6.6.	Wenn Loslassen Ent-lassen wird	108
6.7.	Loslassen von Kindern	111
6.7.1.	Geduld her bitte, aber sofort!	112
6.7.2.	Enttäuschungen loslassen	115
6.7.3.	Ein eigenes Leben entwickeln.	116
6.7.4.	Die Erziehungszeit ist vorbei	117
7.	Innere Freiheit durch Loslassen und Vergeben	120
7.1.	Freunde fürs Leben?	123

7.2.	Ach du lieber Mensch!	.127
7.3.	Verletzte Gefühle loslassen	.128
7.4.	Seelen-Hygiene betreiben	.132
7.5.	Menschen ent-lassen	.133
7.5.1.	Arger, Wut und Groll loslassen	.136
7.5.2.	Heilung der Gefühle erwarten	.140
7.6.	Warum Vergebung wichtig ist	.141
7.6.1.	Vergebung und Versöhnung	.142
7.6.2.	Täter und Opfer	.144
7.7.	Loslassen von mir selbst	.146
7.7.1.	Selbstgespräche beachten	.147
7.7.2.	Sich selbst vergeben	.149
7.8.	Sich selbst annehmen - das Erlebnis, jemand zu sein	.150
7.8.1.	Aufhören mit Vergleichen	.152
8.	Loslassen in der Lebensmitte — Standortbestimmung	.154
8.1.	Frauen und Männer erleben die Lebensmitte unterschiedlich	.156
8.2.	Jugendlichkeit und Schönheit ade	.160
8.3.	Fit und gesund bleiben	.162
8.4.	Neue Werte entdecken	.163
8.5.	Das Leben reflektieren	.164
8.6.	Nicht mehr - aber	.166
8.7.	Erfolg und/oder Erfüllung?	.168
9.	Das Leben ist nicht fair — trotzdem sich freuen lernen	.171
9.1.	Schritte des Loslassens	.173
9.2.	Loslassen von Träumen und Vorstellungen	.181
10.	Das Alter willkommen heißen	.184
10.1.	Erfülltes Leben im Alter	.185

10.2. Rechtzeitig ans Abschiednehmen denken.189
10.2.1. Weitergeben mit warmer Hand.191
11. Übungen zum Loslassen.194
11.1. Sorgen loslassen.194
11.1.1. Sorgen ent-sorgen.195
11.2. Spiritualität und Vertrauen entwickeln.197
11.3. «Warum und wenn» loslassen.199
11.4. Stille suchen.201
11.5. Einfach leben - einfach leben lernen!.203
11.6. Verzichten.205
11.7. Geben als Lebensstil.206
12. Loslassen ist Gewinn.209
Bibliografie.211
Über die Autorin.213