

GRATIS · TEIL 1

Vergangenheit loslassen

Manche Erfahrungen begleiten uns länger, als uns lieb ist. Dieses Heft zeigt dir die ersten zwei von fünf Wegen, wie du die Vergangenheit anerkennt und Schritt für Schritt loslässt.

Loslassen heißt nicht vergessen. Es heißt, dass die Vergangenheit nicht mehr bestimmt, wer du heute bist.

Anerkennen statt wegdrücken

Was passiert ist, lässt sich nicht ungeschehen machen. Was du tun kannst: die Erfahrung als Teil deiner Geschichte annehmen und die Gefühle dazu zulassen, ohne sie zu bewerten.

Übung: Schreib in fünf Minuten auf, was damals passiert ist und welche Gefühle du dabei hattest. Lies es einmal durch und lege es danach weg.

Die Erfahrung als Lehrer sehen

Frag dich: Was zeigt mir diese Erfahrung über mich? Welche Stärke habe ich dabei gezeigt, und was würde ich heute anders machen?

Es geht nicht darum, den Schmerz schönzureden. Es geht darum, aus dem Erlebten etwas mitzunehmen, das dir heute hilft.

Übung: Notiere drei Dinge, die du aus der Erfahrung gelernt hast, und eine Stärke, die du dabei gezeigt hast.

WEITER IM TEIL 2

Was noch fehlt

In Teil 2 findest du die weiteren drei Methoden: Ziele setzen, Unterstützung suchen und Rituale des Loslassens. Dazu ein 30-Tage-Plan und eine Vorlage für dein Loslass-Tagebuch.

Teil 2 – Das vollständige Heft

Alle fünf Methoden, Übungen, 30-Tage-Plan und Tagebuch.

backtooutdoor.com/mindset/vergangenheit-loslassen