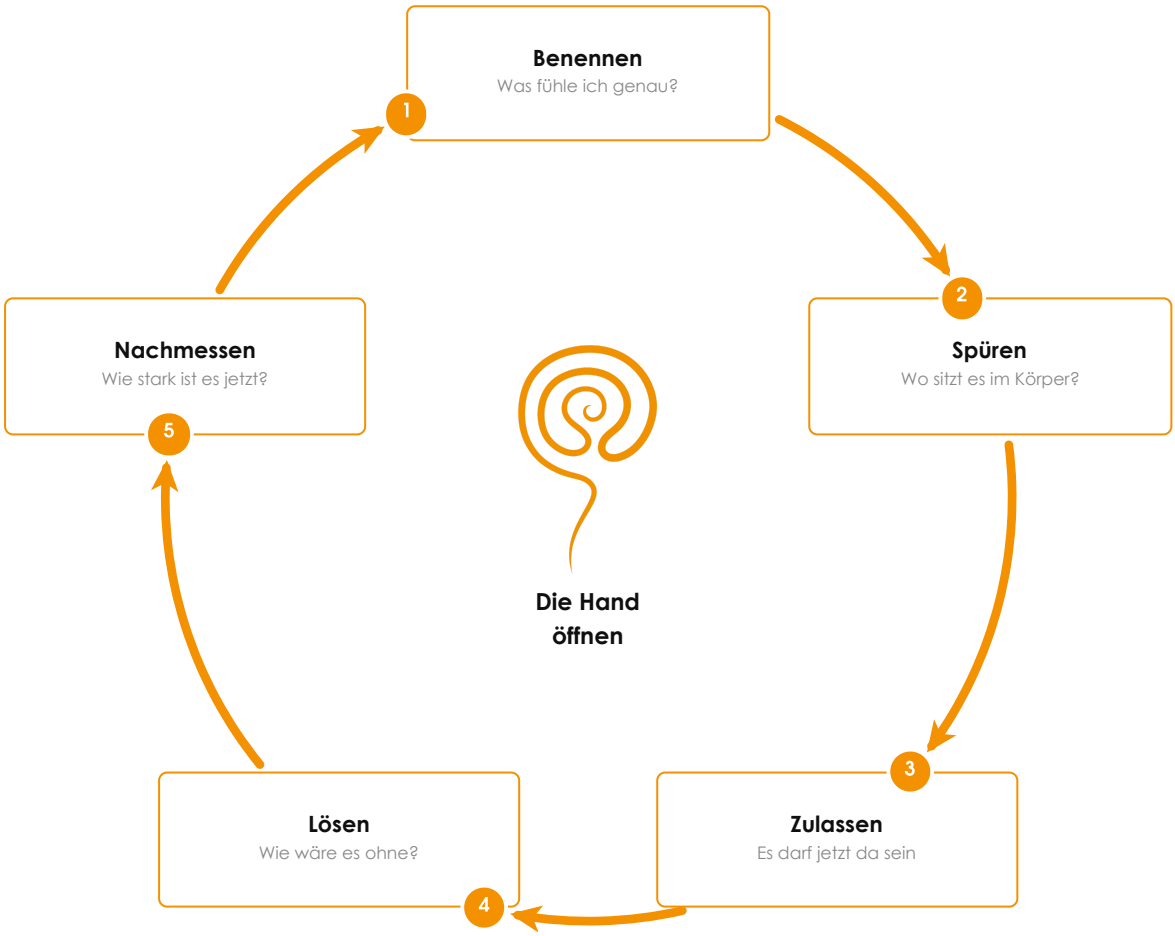
HANNES MUR
mental.power 5.8

Gefühle und Sorgen loslassen

Festhalten lockern, Raum gewinnen · Arbeitsblatt

Ärger, Kränkung oder eine Sorge können uns tagelang begleiten. Oft ist es nicht mehr die Sache selbst, die uns belastet, sondern dass wir innerlich daran festhalten. Loslassen heißt nicht, etwas schönzureden oder zu verdrängen. Es heißt, das Gefühl erst einmal ehrlich wahrzunehmen und ihm dann die Erlaubnis zu geben, zu gehen. Dieses Blatt zeigt Dir zwei Wege dahin.



Fünf Schritte durch ein Gefühl · mental.power 5.8

So arbeitest Du mit diesem Blatt

1 Auswählen
Sammle auf Seite 2, was Du loslassen möchtest, und fang mit etwas Mittelschwerem an.

2 Durchgehen
Geh die fünf Schritte durch, ruhig mehrmals hintereinander. Halte auf Seite 3 fest, was sich tut.

3 Ein Zeichen setzen
Wähl auf Seite 4 eine Geste, mit der Du das Loslassen sichtbar machst.

Gut zu wissen: Dieses Blatt ersetzt keine Therapie. Wenn Dich ein Gefühl über Wochen nicht loslässt, Dich Trauer, Angst oder Niedergeschlagenheit lähmen, hol Dir ärztliche oder psychotherapeutische Hilfe. Welche Botschaft ein Gefühl haben kann, erkundest Du im Blatt „Umgang mit negativen Emotionen".

Name _____ Datum _____

© 2026 Hannes Mur · mental.power 5.8 · Alle Rechte vorbehalten. Vervielfältigung und Weitergabe nur mit schriftlicher Genehmigung. Rechte genannter Quellen bleiben unberührt.

„Wer loslässt, hat die Hände frei." Sprichwort

1 Was ich loslassen möchte

Was trägst Du gerade mit Dir herum? Ein Ärger über einen Menschen, eine Sorge, die immer wiederkommt, eine alte Kränkung? Schreib es auf und schätz ein, wie stark es Dich heute noch beschäftigt. 1 = kaum, 10 = sehr stark.

GEFÜHL ODER SORGE, DIE ICH LOSLASSEN MÖCHTE	SEIT WANN	STÄRKE HEUTE
		1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
		1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
		1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
		1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
		1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Womit fange ich an? Wähl etwas, das spürbar ist, aber nicht das Schwerste.

2 Fünf Schritte durch ein Gefühl

Nimm Dir zehn ruhige Minuten. Ruf Dir das Gefühl in Erinnerung oder nimm eines, das gerade da ist. Geh die fünf Schritte langsam durch. Manchmal wird es schon beim ersten Mal leichter, manchmal braucht es mehrere Runden.

1. Benennen
Gib dem Gefühl einen Namen: Ärger, Kränkung, Sorge, Enttäuschung. Schätz seine Stärke von 1 bis 10.

2. Spüren
Such die Stelle im Körper, an der Du es merkst: Hals, Brust, Bauch, Schultern. Bleib einen Moment dort.

3. Zulassen
Sag Dir innerlich: Ja, so fühle ich mich gerade. Kämpf nicht dagegen an. Was sein darf, wird ruhiger.

4. Lösen
Frag Dich: Wie ginge es mir, wenn ich das jetzt gehen lasse? Bin ich bereit dazu, wenigstens ein Stück?

5. Nachmessen
Schätz die Stärke noch einmal. Ist sie gesunken, hast Du schon etwas losgelassen. Sonst beginn von vorn.

Was mir beim ersten Durchgang auffällt

© 2026 Hannes Mur · mental.power 5.8 · Alle Rechte vorbehalten. Vervielfältigung und Weitergabe nur mit schriftlicher Genehmigung. Rechte genannter Quellen bleiben unberührt.

3 Mein Protokoll

Halte fest, was in jeder Runde geschieht. Stichworte genügen. So siehst Du, wie sich das Gefühl verändert, auch wenn es nur ein kleines Stück ist.

SCHRITT	1. RUNDE	2. RUNDE	3. RUNDE
Benennen Wie heißt das Gefühl? Wie stark?			
Spüren Wo im Körper? Wie fühlt es sich an?			
Zulassen Was sage ich mir dazu?			
Lösen Wie wäre es ohne das Gefühl?			
Nachmessen Wie stark ist es jetzt?			

4 Woran ich merke, dass es leichter wird

Loslassen zeigt sich oft zuerst im Kleinen. Ein freierer Atem, ein Gedanke, der seltener kommt, ein Lächeln in einer Begegnung.

Woran merke ich es selbst?

Woran merken es andere?

Was darf an die Stelle des alten Gefühls treten?

© 2026 Hannes Mur · mental.power 5.8 · Alle Rechte vorbehalten. Vervielfältigung und Weitergabe nur mit schriftlicher Genehmigung. Rechte genannter Quellen bleiben unberührt.

5 Ein Zeichen setzen

Eine sichtbare Handlung kann helfen, innerlich einen Schlusspunkt zu setzen. Schreib auf einen Zettel, was Du loslassen willst, zum Beispiel „meine Wut auf …“ oder „meine Sorge um …“. Wähl dann eine Geste, die zu Dir passt. Sprich dabei einen Satz, der Dich verabschiedet.

- ☐ den Zettel zerreißen und wegwerfen
- ☐ ihn an einem sicheren Ort verbrennen
- ☐ ein Papierschiff im Bach schwimmen lassen
- ☐ einen Stein mit dem Namen in den Fluss werfen
- ☐ den Zettel vergraben
- ☐ es mir mit geschlossenen Augen vorstellen

Was ich loslasse

Wann und wo ich es tue

Ein möglicher Satz: „Du hast lange genug bei mir gewohnt. Ich danke Dir und lasse Dich jetzt gehen.“

Mein eigener Satz zum Abschied

6 Dranbleiben

Ein Gefühl, das lange da war, kommt vielleicht wieder. Das ist kein Rückschritt. Jede Runde macht es ein wenig leichter. Nimm Dir die fünf Schritte immer dann vor, wenn es sich meldet.

Was ich nach einer Woche bemerke

Wichtig: Wenn Dich etwas trotz Übung über Wochen stark belastet, Du schlecht schläfst oder Dich nichts mehr freut, sprich mit Deiner Ärztin, Deinem Arzt oder einer psychotherapeutischen Fachperson. Hilfe zu holen ist ein Zeichen von Stärke.

DENKEN

Frag Dich: Was gewinne ich, wenn ich weiter festhalte? Und was kostet es mich?

FÜHLEN

Lass das Gefühl einen Atemzug lang ganz da sein, ohne es wegzuschieben. Dann atme lang aus.

HANDELN

Öffne beim Loslassen ganz bewusst Deine Hände. Der Körper versteht die Geste.

Angeregt durch den „Lebensfreude-Kurs“ von zeitzuleben.de, in eigenen Worten. Die fünf Schritte sind angelehnt an die Sedona-Methode von Hale Dwoskin. Gliederung, Grafik, Fragen und die Impulse zu DENKEN, FÜHLEN, HANDELN sind ergänzte Anregungen.

© 2026 Hannes Mur · mental.power 5.8 · Alle Rechte vorbehalten. Vervielfältigung und Weitergabe nur mit schriftlicher Genehmigung. Rechte genannter Quellen bleiben unberührt.