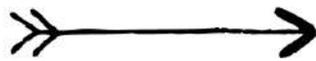


PIA MESTER

# DAS LASS ICH los



*Sich von innerem  
und äußerem Ballast  
befreien*

SCORPIO

LEICHTER  
LEBEN

PIA MESTER

DAS LASS  
ICH los!



PIA MESTER

DAS LASS  
ICH los!

*Sich von innerem  
und äußerem Ballast befreien*

SCORPIO



Herzlich willkommen! 6

### *Erstes Kapitel*

Vom Ballast, den Sie mit sich herumschleppen 8

Anhaftung – Woran Sie kleben 10

Sie können die Welt nicht kontrollieren 14

Erst zulassen, dann loslassen 17

Wann Kontrolle gut ist und wann nicht 18

Wie Sie im Fluss bleiben 22

Sich treiben lassen 26

Was stört meinen Fluss? 28

Offen für Veränderung 30

Kleinigkeiten loslassen 34

*Auf einen Blick: Lösen Sie die Bremsen* 36

### *Zweites Kapitel*

**Besitz loslassen: Sind Sie, was Sie haben?** 38

Unnützer Kram ist gebundene Energie 40

Entrümpeln Sie sich glücklich 44

Warum es glücklich macht, nicht viel zu benötigen 46

Lieblingsstücke erkennen 52

Was würden Sie aus Ihrem brennenden Haus retten? 53

Warum Sie sich nicht trennen können 54

Jeden Tag ein Teil entrümpeln 58

*Auf einen Blick: Entrümpeln mit System* 60

### *Drittes Kapitel*

Die Gedanken sind frei: Was Sie im Alltag loslassen können 62

Keine Zeit zum Loslassen? 64

Das Gedankenkarussell anhalten 68

Es kommt, wie es kommt 70

Glaubenssätze loslassen 74

Warum es nicht schlimm ist, mal etwas zu verpassen 78

Informationsdiät 80

Schlechte Gewohnheiten loslassen 82

Drei Gewohnheiten, die ich ändern möchte 84

Loslassen für Profis: Verzeihen 86

*Auf einen Blick: Die sechs Säulen eines leichteren Lebens* 90

Machen Sie sich frei von allem, was Sie besitzt! 92

Zum Weiterlesen 94

Impressum 96

## HERZLICH WILLKOMMEN!

*»Jetzt lass einfach los«, sagte der Bademeister hinter mir, schon leicht genervt. Meine Finger krampften sich um die feuchte Metallstange, meine Arme wurden immer länger. Ich blickte unter mich: Dort erwartete mich ein gelbes Loch, die ersten Meter der Looping-Wasserrutsche, auf die ich mich so gefreut hatte. Doch jetzt baumelte ich an dieser Stange und konnte einfach nicht loslassen. Eine gefühlte Ewigkeit.*

*Irgendwann wurde mir klar, dass es nur einen Weg gab, und der ging nach unten. Ich atmete tief durch, fasste all meinen Mut zusammen – und ließ los! Es folgten zehn Sekunden Herzklopfen und Hochgefühle. Danach habe ich mich noch einige Male in die gelbe Röhre fallen lassen. Mit jedem Mal wurde ich furchtloser.*

### RUCKSACK VOLLER BALLAST

Loslassen ist oft ganz schön schwer. Nicht nur, wenn es um Wasserrutschen geht. Wir klammern uns an Dinge, an Gewohnheiten, an Vorstellungen, an Verpflichtungen, die uns auf Dauer nicht

guttun. Die Angst davor, was passieren könnte, wenn wir einfach loslassen würden, ist viel zu groß. So sammeln wir mit den Jahren immer mehr Ballast an, der uns lähmt, uns zurückhält. Als wanderten wir auf einem schmalen Pfad gen Berggipfel und würden unseren Rucksack ununterbrochen mit Kleinigkeiten füllen, die wir am Wegesrand finden. Mit jedem Schritt wird der Aufstieg schwerer. Leider hat das Loslassen in unserer westlichen Kultur nicht gerade viele Anhänger. Wir sehen mehr Sinn darin, Dinge anzuhäufen und jede Minute unseres Lebens produktiv zu nutzen, anstatt Freiraum zu schaffen. Loslassen ist daher keine Lösung, an die wir sofort denken, wenn wir Probleme haben. Ganz anders sieht die Sache in anderen Kulturen, besonders in Asien, aus. Dort wissen die Menschen schon lange, dass Loslassen eine Tugend ist.

Loslassen  
erfordert Mut!

Oft ist es auch Furcht, die uns dazu verleitet, uns an unnütze Gegenstände und überholte Gedanken zu klammern. Denn wir wissen nicht, was danach passiert. Vielleicht brauchen wir die Ersatz-Gummistiefel doch noch mal. Vielleicht nehmen es uns die ehemaligen Schulfreunde übel, wenn wir nicht mehr jedes Jahr zum Klassentreffen kommen. Und vielleicht wäre aus dem beruflichen Projekt doch noch etwas geworden, wenn wir uns nur ein bisschen mehr angestrengt hätten. Loslassen erfordert Mut und auch ein wenig Risikofreude. Es gibt viele Gründe, warum wir uns mit dem Loslassen so schwer tun. Vieles ist anezogen, einiges angeboren, wenig haben wir uns selbst ausgesucht. Doch das Gute ist: Die meisten dieser Gründe existieren nur in unseren Köpfen. Wenn wir wollen und uns bemühen, können wir sie von dort vertreiben.

### WERTSCHÄTZEN, WAS BLEIBT

Um Missverständnissen vorzubeugen: Loslassen bedeutet nicht, alle Ängste zu besiegen, sich von allem Besitz zu befreien und fortan in stoischer Ruhe das Leben an sich vorbeiziehen zu lassen. Viel wichtiger als das, was Sie loslassen, ist das, was Sie behalten möchten. Die

Fähigkeit, loszulassen, ist ein Werkzeug, um sich von Überflüssigem zu befreien und so den Dingen, die bleiben, mehr Wertschätzung entgegenbringen zu können.

*In diesem Buch erfahren Sie, wie das Loslassen Ihr Leben vereinfachen und kurioserweise auch bereichern kann. Sie bekommen Tipps, in welchen Lebensbereichen Sie sich einmal umschauchen sollten, und erhalten Strategien, mit denen Sie das Loslassen üben können.*

*Was Sie davon umsetzen, liegt ganz bei Ihnen. Jeder Mensch hat seinen eigenen Ballast zu schleppen und niemand kann ihm sagen, was davon nützlich und was überflüssig ist.*



*Erstes Kapitel*



# Vom Ballast, den Sie mit sich herumschleppen

*In diesem Kapitel erfahren Sie:*

Woran Sie immer wieder  
kleben bleiben



Warum Sie die Kontrolle ruhig mal  
abgeben können



Warum es gar nicht so schlecht ist,  
mit dem Strom zu schwimmen



Wie Sie mit  
Veränderungen umgehen

## ANHAFTUNG – WORAN SIE KLEBEN

Denkt man an den Begriff »Loslassen«, hat man wahrscheinlich sofort ein bestimmtes Bild vor Augen: Eine Hand, die etwas festhält und sich dann öffnet. Loslassen bedeutet, sich bewusst dafür zu entscheiden, eine Sache aus der Hand zu geben.

Die zupackende Hand zeigt aber auch, warum Loslassen so wichtig ist: Zupacken, etwas festhalten, erfordert Kraft. Außerdem lähmt es uns, denn eine Hand, die etwas festhält, ist in diesem Moment zu nichts anderem zu gebrauchen. In unserem Leben klammern wir uns oft an so vieles, dass wir manchmal sogar bewegungsunfähig werden. Oft sind es materielle Gegenstände. Was uns viel stärker bremst, sind all die Dinge, denen wir eine Bedeutung beimessen. Denn damit geben wir ihr auch Macht über unsere Gefühle und damit letztlich auch über unsere Lebensentscheidungen. Es ist somit wichtig, sich der Dinge bewusst zu sein, die für einen selbst von Bedeutung sind.

Im Laufe unseres Lebens laden wir immer mehr Dinge mit Bedeutung auf. Als Kind war es uns noch ziemlich egal, was andere Menschen von uns dachten, und ob wir unseren eigenen Ansprüchen und denen der anderen genügten. Als Erwachsene hingegen orientieren wir uns oft an solchen Werten. *Der erste Schritt auf einem Weg zu einem leichteren Leben ist der Blick nach innen.*



Doch wie sollen Sie wissen, was Sie loslassen können, wenn Sie gar nicht wissen, was Sie belastet?



### WENN IHR LEBEN EIN HOCHHAUS WÄRE ...

Fragen Sie sich also zuerst, was in Ihrem Leben alles von Bedeutung ist. Wovon träumen Sie? Was wünschen Sie sich für die Zukunft? Und was macht Ihnen Angst? Starke Gefühle sind ein guter Hinweis, dass hier eine besonders große Bedeutung vorliegt. Fangen wir mit den Ängsten an. Es gibt einige grundlegende Ängste, die wohl jeder von uns kennt: Die Angst vor Krankheit, dem Tod, vor dem Verlust geliebter Menschen zum Beispiel. Kaum jemand kann diesen Dingen gelassen ins Auge sehen. Stellen Sie sich ein Hochhaus vor, sind diese Ängste der Keller. Bei allen Etagen oberhalb sieht es schon individueller aus. Viele Menschen sorgen sich zum Beispiel darum, Anerkennung zu verlieren, einsam zu sein oder in wirtschaftliche Not zu geraten. Auch diese Ängste sind noch sehr grundlegend und damit nicht einfach zu ignorieren.

### WELCHE ÄNGSTE WOHNEN IM PENTHOUSE?

Gehen wir noch eine Ebene höher. Welche Ängste finden Sie hier? Vielleicht die Angst, Ihr Aussehen, Ihren Job oder Ihren Besitz zu verlieren? Auch damit sind Sie nicht allein.

Nun sind wir fast an der Spitze des Hochhauses angelangt, dem Penthouse, in dem wir uns am liebsten aufhalten. Hier befinden sich all die kleinen, oft banalen und alltäglichen Ängste. Die Angst, zu spät zu einem Termin zu kommen. Die Angst, sich zu blamieren. Die Angst, das Essen anbrennen zu lassen. Diese Gefühle sind vielleicht weniger stark als die grundlegenden Ängste, dennoch füllen sie unseren Alltag und lenken damit auch unser Handeln. Nehmen Sie sich einen Moment Zeit und zeichnen Sie Ihren ganz persönlichen Angst-Wolkenkratzer. Je besser Sie Ihre Ängste kennen, desto leichter können Sie damit umgehen.

### WÜNSCHE UND TRÄUME

Aber nicht nur Ängste, sondern auch Wünsche und Träume können uns das Leben schwer machen. »Wünsche und Träume sind doch etwas Positives«,