

Poletti, Rosette:

Loslassen : der Weg zu einem befreiten Leben / Rosette Poletti ; Barbara Dobbs. - München : Scorpio, 2014. - 111 S. ; 18 cm. - (Achtsam Leben)
ISBN 978-3-943416-94-7 kt. : EUR 7.99

Nach "Resilienz" und "Selbstachtung" (beide ID-B 50/14) legen die beiden Autorinnen ein Bändchen zum in Esoterikkreisen viel strapazierten Begriff des "Loslassens" vor. Überholtes aufzugeben und auf Neues, Kommendes zuzugehen, zählen sie zu den wichtigsten Fähigkeiten im Leben. Es werden 12 Glaubenssätze aus der Transaktionsanalyse und 5 "Antreiber" vorgestellt, die es zu hinterfragen gilt. Sie erläutern, wie Co-Abhängigkeit, überholte Ziele, negative Gefühle, Groll und falsche Erwartungen das Leben erschweren und wie sie losgelassen werden können. Hilfreich beim Loslassen ist es, sich der Situation bewusst zu werden, Glaubenssätze zu identifizieren und diese durch Affirmationen zu transformieren. Der Wandlungsprozess kann durch Rituale (Todesriten, Scheidungsriten, Rituale für den Alltag) und durch Visualisieren unterstützt werden. Mit Fragebögen zum Ausfüllen und Literaturhinweisen, mit spirituellen Geschichten und Vorschlägen für Affirmationen. Angenehm knapp und prägnant geschrieben ist das Wesentliche leicht erfassbar. Neben R. Pohle (ID-A 20/10) und I. Rudolph (ID-A 49/13). (2)

Adelheid Gernert

ID bzw. IN 2015/01

Veröffentlichungsdatum ist der Montag der angegebenen Kalenderwoche (ID/IN Woche) in unseren [Lektoratsdiensten](#).