



Seelen Detox

Loslassen und frei sein

VON MARIE-JOSEFINE ÇETINER

Jeder Wohnung tut von Zeit zu Zeit ein ordentliches Entstauben und Ausmisten gut. Doch wussten Sie, dass es mindestens genauso wichtig ist, auch sein Leben regelmäßig neu zu sortieren? Lebensstil, Prioritäten, Freundeskreis, Vergangenheit: Mit einer kleinen Bestandsaufnahme entdecken Sie schnell, was Sie stärkt – und was Ihnen vielleicht schon lange nicht mehr guttut. Lassen Sie los und finden Sie wieder zu sich selbst.

ENTRÜMPELN SIE IHR ZUHAUSE

Bücherstapel, Schränke voller Kleidung, überfüllte Regale: Es gibt viele Gründe, warum jeder von uns sein Leben mit Dingen füllt, die er dringend zu brauchen meint. Doch ist das tatsächlich so? Überlegen Sie bei einem Gang durch Ihre vier Wände genau, welcher Gegenstand Sie wirklich glücklich macht. Die, die es nicht tun, sollten Sie guten Gewissens weggeben. Wenn Sie etwas nicht wegwerfen wollen, spenden oder verschenken Sie es an jemanden, der sich darüber freut. Dadurch können Sie sich wieder auf die Dinge in Ihrem Leben fokussieren, die Ihnen wirklich Freude machen.

ÜBERPRÜFEN SIE IHREN LEBENSSTIL

Wenn man gegen seine Überzeugungen handelt, wird man von Gewissensbissen geplagt. Deshalb ist es so wichtig, nach seinen Werten zu leben. Nur so bleiben Sie glücklich und authentisch. Wie ist das bei Ihnen? Sind Sie überzeugt von Ihrem Lebensstil? Wenn nicht, was können bzw. wollen Sie tun, um das zu ändern? Geben Sie Ihren Überzeugungen einen festen Raum und handeln Sie aktiv danach. Bleiben Sie auch am Ball, wenn Sie sich hin und wieder bei einem widersprüchlichen Verhalten erwischen. Psychologen sagen, dass man für die Änderung von Gewohnheiten im Schnitt 66 Tage benötigt. Das schaffen Sie!

SETZEN SIE NEUE PRIORITÄTEN

Haben Sie auch eine To-do-Liste mit lauter Dingen, die Sie in Ihrem Leben tun wollten? Vielleicht wollen Sie irgendwann eine Weltreise machen, einen Fallschirmsprung wagen oder

einmal auf dem Jakobsweg pilgern. Da haben wir einen Tipp für Sie: Werfen Sie die Liste weg und setzen Sie neue Prioritäten. Verpassen Sie Ihr Leben nicht vor lauter Pläneschmieden, denn es passiert genau jetzt! Lassen Sie ab heute einfach alles auf sich zukommen und nutzen Sie Gelegenheiten, wenn sie sich Ihnen bieten.

HABEN SIE MUT ZUM VERLASSEN

Soziale Kontakte sind wichtig für uns und unser seelisches Wohlbefinden. Gute Freunde sind immer für einen da, hören zu und geben uns neue Kraft. Mit ihnen erlebt man die größten und schönsten Glücksmomente. Oder fällt Ihnen jemand ein, auf den das nicht mehr zutrifft? Vielleicht ist die Freundschaft in die Jahre gekommen, man hat sich auseinandergelebt. Das kommt vor. Seien Sie ehrlich zu sich selbst und zwingen Sie sich nicht zu einem Treffen, auf das Sie sich nicht freuen. Auch Freunde darf man loslassen. Gehen Sie dabei stets sensibel und respektvoll vor – aber vor allem konsequent.

RÄUMEN SIE IHRE VERGANGENHEIT AUF

Gibt es Situationen in Ihrer Vergangenheit, die Sie belasten oder die noch ungeklärt sind? Reflektieren Sie: Was und warum ist es so passiert? Gibt es etwas, das Sie tun können, um diese Situation zu bereinigen?

Vielleicht wollen Sie sich endlich bei einer bestimmten Person entschuldigen oder sie um eine für Sie wichtige Aussprache bitten, um endlich abschließen zu können. Vielleicht ist es eine große Überwindung für Sie, aber Sie werden sehen: Es lohnt sich, Dinge loszulassen, die einem nicht mehr guttun. So finden Sie wieder zu sich selbst und fühlen sich frei – frei für neue Erfahrungen, neue Menschen, neues Glück. 🌱

