



## Die 7 Fallen des Loslassens

### Die 7 Fallen des Loslassens - Teil 1

Hallo,

willkommen zu unserer kleinen Mailserie "Die 7 Fallen des Loslassens". In den nächsten 7 Tagen bekommst Du von uns - beginnend mit heute - jeweils um die Mittagszeit eine kleine Mail, in der wir Dir die Fallen, in die man beim Loslassen tappen kann, erläutern möchten. Denn wir möchten Dich unterstützen, damit Du diese Hürde beim Auflösen Deiner karmischen Lernaufgaben mit Deiner Dualseele gut meistern kannst.

Deshalb legen wir auch gleich los. :-)

#### *Falle 1 - Loslassen ist Verlust*

Solange Du davon ausgehst, dass Loslassen mit Verlust gleichzusetzen ist, wird Loslassen nicht möglich sein. Die Angst, Deine Dualseele zu verlieren, wird Dich genau daran hindern.

Es ist deshalb absolut wichtig, zu verinnerlichen, dass Loslassen mit Verlust nichts - aber auch rein gar nichts - zu tun hat. Unsere Angst möchte uns das nur gerne weiß machen.

Loslassen ist vielmehr eine innere Haltung von Gelassenheit. Es bedeutet, sich ein Stückchen zu lösen (los-), nicht mehr zu klammern und den anderen erst einmal zu lassen (-lassen). Und dieses Lassen hat mit sehr viel Liebe zu tun. Denn es bedeutet, dass Du die Position Deines Gegenübers respektierst. Was könnte Liebe mehr tun?

Und es ist auch nichts, was Du generell nicht könntest. Mit Freunden und Familie, die Du ebenfalls sehr liebst, kannst Du es meist sehr gut. Du verlierst diese Menschen ja nicht, nur weil Du mit ihnen gelassen umgehst, ihnen ihre Meinung, ihre Haltung oder ihre Situation lässt. Genauso ist es auch mit Deiner Dualseele. Wieso solltest Du Deine Dualseele verlieren, nur weil Du gerade die Haltung Deines Duals respektierst und ihn lässt, so wie er oder sie es gerade will. Meist fordert Deine Dualseele ja sogar genau das von Dir.

Loslassen bedeutet auch, eine angespannte Situation zu entspannen, keinen Druck (mehr) auszuüben. Wie könnte Dir jemand aufgrund dieses Verhaltens (Entspannung, Druck rausnehmen) böse sein? In einer entspannteren Atmosphäre kann auch Dein Gegenüber entspannter reagieren, kriegt Luft und Raum.



Lass Dir all diese Gedankengänge einmal durch den Kopf gehen und überprüfe für Dich einmal, wie viel Angst noch hochkommt, wenn Du an dieses Lassen denkst. Schau Dir an, was Du tatsächlich verlierst, wenn Du entspannter und gelassener bist. Die sind nämlich:

- Anspannung
- Angst
- innere Verkrampfung
- Schwere und
- Unruhe

Schließlich ist Loslassen nur eine innere Haltung, eine Einstellung, eine Sichtweise. Keine Aktion mit der Du Deinem Dual vor den Kopf stößt. ;-)

Für heute wünschen wir Dir einen zauberhaften Tag.

Wie lesen uns morgen mit der nächsten Mail wieder.

**Ricarda & Conny**

**P.S.** Wenn Du magst, dann diskutiere dieses Thema doch mit uns und anderen in unserer [Gruppe bei Facebook](#) oder auch auf unserer [Facebookseite](#), in dem Du uns einen kommentar hinterlässt.



## Die 7 Fallen des Loslassens - Teil 2

Hallo,

willkommen zu Teil 2 unserer Mailserie. Wir hoffen, dass Dir unser erster Teil schon ein wenig geholfen hat. Und natürlich erhoffen wir das auch noch von den weiteren Mails wie dieser hier. Deshalb wollen wir Dich auch nicht lange mit Vorreden aufhalten und machen auch gleich weiter. :-)

### *Falle 2 - Loslassen, damit er/sie kommt*

Am Anfang sind wir alle sekundär motiviert. Das heißt, wir fangen alle mit der Hausaufgabe Loslassen an, damit unsere Dualseele (wieder) auf uns zu kommt und die Beziehung möglich wird. Schließlich ist da der große Herzscherz, wenn die Rückzüge des Duals kommen. Und man leidet so unermesslich. Diese Sekundärmotivation ist generell auch kein Problem. Das darf am Anfang auf jeden Fall so sein.

Mit der Zeit und im weiteren Verlauf ist es aber extrem wichtig, dieses "Loslassen, damit er/sie kommt" hinter sich zu lassen und es vor allem für sich selbst zu tun. Das Loslassen muss also irgendwann primärmotiviert sein. Für Dich. In aller erster Linie.

Das Problem, das wir sonst damit bekommen, ist: Es ist dann kein echtes Loslassen. Loslassen heißt Bedingungen abzulegen, Freiraum für die Entwicklung zu schaffen, Freiheiten zu lassen und - wie wir schon besprochen haben - ruhiger und gelassener zu werden. Wenn wir loslassen, damit er/sie kommt, dann haben wir aber von hinten rum wieder eine Bedingung an das Loslassen geknüpft. Und das bedeutet, dass man wieder bindet, sich an etwas festhält. Das Loslassen an sich wird korumpiert.

Stell Dir zum Vergleich vielleicht ein kleines, hübsches Motorboot vor, mit dem Du gerne aus dem Hafen raus und die Küste des Mittelmeers an einem wunderschönen und sonnigen Tag entlang fahren möchtest. Aber irgendwie - egal wie viel Gas Du gibst und den Motor quälst - Du kommst nicht vorwärts oder gar aus dem Hafen raus. Der Grund ist: Der Anker ist nicht gelichtet. Er hält das Boot dort fest, wo es gerade ist.

Genauso würde man sich mit dem Loslassen abmühen und keinen Schritt vorwärtskommen, wenn man es nicht irgendwann für sich selbst tut, sondern nur für die Dualseele.

Überprüfe Dich deshalb genau. Wie fühlt sich das Loslassen für Dich an? Kannst Du wirklich (los)gelassen sein? Oder kommt sofort ein Bedingungsgedanke hoch, wie: "Du musst dann aber wieder auf mich zukommen, wenn ich Dich jetzt loslasse." Wie gesagt, am Anfang des Loslassprozesses ist das völlig normal. Wir haben immer noch Angst den anderen zu verlieren, und diese Angst geht nicht auf Knopfdruck. Sie schwindet allmählich. Aber nach und nach - auch in Verbindung mit Deinen weiteren Lernaufgaben - muss sich eine Loslassen um seiner

# KARMISCHE-LIEBE.DE

## DUALSEELEN & DIE LIEBE



selbst willen einstellen, damit Du wirklich etwas erreichen kannst und diese Lernaufgabe erfolgreich abschließen kannst.

Steckst Du hier also noch fest, schau Dir doch noch einmal die Mail von gestern an... wo sind die Ängste, die Dich daran hindern es für Dich zu tun? Welche Angst gaukelt Dir noch vor, dass Du etwas zu verlieren hättest.

Für heute wünschen wir Dir wieder einen sonnigen Tag. ♥

Wie lesen uns morgen mit der nächsten Mail wieder.

**Ricarda & Conny**

**P.S.** Kennst Du schon unsere [Facebookseite zu unserem Buch "Dualseelen & die Liebe"](#)? Wir freuen uns immer wieder über Besuch :-)



## Die 7 Fallen des Loslassens - Teil 3

Hallo,

wir hoffen, es geht Dir gut und unsere vergangenen Mails haben Dir vielleicht schon ein wenig geholfen, die Lernaufgabe Loslassen etwas anders zu betrachten. Das wünschen wir uns jedenfalls für Dich. ♥ Schauen wir uns heute gemeinsam die dritte Falle beim Loslassen an.

Auf geht's :-)

### *Falle 3 - Aber er/sie hat doch Geburtstag*

Unter dieser Überschrift wollen wir uns einmal ansehen, wie es mit seinem/ihrer Geburtstag, Weihnachten und Co. aussieht. Denn auch hier lauert eine Loslass-Falle. Nein? Dooooch... leider.

Wir sind alle als Loslasser dazu erzogen worden, anständig, höflich und zuvorkommend zu sein. Das ist ganz generell auch eine zauberhafte Eigenschaft. Denn wie würde wohl die Welt ohne diese Wesensarten aussehen?

Wenn es jedoch um unsere Dualseele geht... und vor allem wenn er/sie sich gerade auf Rückzug befindet... müssen wir hier sehr aufpassen aus welchem tatsächlichen Grund wir diese Charaktereigenschaft aufs Tablett holen, wenn er/sie Geburtstag hat, zufällig Weihnachten oder auch Ostern naht.

**Denn wir tappen aus einem ganz simplen Grund in die Falle Anstand:** Wir erwarten eine Reaktion, und ist sie auch noch so klein, wollen uns in Erinnerung rufen, erhoffen uns eine Antwort nach der langen Durststrecke ohne Kontakt.

Das Bedürfnis danach ist mehr als verständlich. Wer möchte schon freiwillig am ausgestreckten "Dualseelenarm" verhungern. Niemand! Aber schickst Du eine Nachricht mit einem anderen Hintergrund als dem Geburtstag oder Feiertag selbst, mit der Absicht, ihn oder sie aus der Reserve zu locken, dann ist eine Bedingung an die Nachricht oder Postkarte geknüpft. Und schon sind wir nicht mehr im Loslassen. Wir verfolgen ein anderes Ziel als einfach nur "Alles Liebe!" zu wünschen.

Aus diesem Grunde ist es ganz, ganz wichtig, dass Du in diesem Belang sehr, sehr ehrlich zu Dir selbst bist. Aus welchem Grund willst Du die Nachricht wirklich an ihn/sie verschicken? Geht es Dir tatsächlich nur darum Glückwünsche zu senden? Ist es Dir egal, ob Dein Dual darauf überhaupt reagiert? Dann ist die Nachricht kein Problem. Dann kannst Du beruhigt auf Senden drücken. Ist aber auch nur ansatzweise ein anderer Hintergrund gegeben, würden wir Dir empfehlen, es lieber sein zu lassen. Denn dann geht der Schuss meist sowieso nach hinten los. Er/Sie reagiert dann meist nur sehr verhalten oder oft auch gar nicht.

# KARMISCHE-LIEBE.DE

## DUALSEELEN & DIE LIEBE



Sei also unbedingt aufrichtig zu Dir selbst. Auch wenn es unangenehm ist, so klar den Tatsachen ins Auge zu blicken. Es geht dabei jedoch um niemand geringeren als Dich, um Dein Leben, und wie es auch weitergehen soll. Und belügst Du Dich, dann hast Du kaum eine Möglichkeit, Dich zu entwickeln und die Aufgabe zu meistern.

Sei also ruhig mutig und trau' Dich, Dir diese Ehrlichkeit zu gönnen. Denn im Nebel sehen wir alle den Weg nicht. Da hilft nur Licht und Klarheit :-)

Für heute wünschen wir Dir wieder einen wunderschönen Tag. ♥

Wie lesen uns morgen mit der nächsten Mail wieder.

**Ricarda & Conny**

**P.S.** Schau doch auch einmal in unseren [Liebeskummerkasten](#). Er ist unser für Dich eingerichteter Platzhalter für all diese Nachrichten. So wirst Du Deine Gedanken los, was für Erleichterung sorgt. Aber er/sie bekommt diese Nachrichten nicht direkt.



## Die 7 Fallen des Loslassens - Teil 4

Hallo,

heute haben wir schon "Bergfest" mit unseren Mails, denn wir sind genau in der Mitte angekommen. Drei weitere werden noch folgen. Heute geht es um eine ebenfalls sehr wichtige Falle, in die man im Zeitalter des "Social Networking" gerne tappen kann.

Also, spannen wir Dich nicht weiter auf die Folter :-)

### Falle 4 - Facebook, What's App und Co.

Es ist heutzutage wundervoll, dass man mit allem und jedem vernetzt sein kann, jederzeit und überall. Für uns spiegelt das immer ein wenig wieder, wie es auch auf einer energetischen Ebene zugeht. Denn dort ist es schon immer so gewesen. Das Internet scheint es in der äußeren Welt sichtbar zu machen. Wundervoll. :-)

Nur leider bergen Facebook und andere soziale Netzwerke sowie die ChatApplikation What's App auf dem Handy, wenn es um das Loslassen geht, auch das Risiko in eine Kontrollfalle zu geraten. Man kann sehen, wann wer online ist oder war. Man sieht Statusnachrichten, Bilder und dergleichen mehr.

Wenn es um Deine Dualseele geht und Du Dich noch im Loslassprozess befindest, ist es tatsächlich ziemlich hinderlich für Dich und Deine Lernaufgaben, immer wieder auf sein/ihr Profil zu schauen oder zu kontrollieren, wann er zuletzt online war. Wir wissen und verstehen, wie verlockend das ist, wenn gerade kein Kontakt besteht. Man sehnt sich nach den kleinsten Informationen. Doch egal, was man dann auch zu Gesicht bekommt, meist ist man beunruhigter als vorher. Ist er/sie permanent online, chattet mit Freunden, fügt neue Freunde hinzu, tolle Bilder mit anderen Personen, die man nicht kennt... dann glauben wir oft, es geht ihm/ihr super gut, er/sie vermisst uns nicht oder hat uns gar vergessen. Ist Deine Dualseele fast gar nicht online zu sehen, dann denkst Du womöglich er/sie hat eine(n) Neue(n), mit dem er/sie sich trifft. Die Frage steht im Raum, wo er/sie sich rumtreibt. Die Gedankenspiele beginnen, Angst kommt hoch. Wieder ist innere Unruhe vorprogrammiert. Es spielt also gar keine Rolle für unsere Ängste und unseren Loslassprozess, was Dein Dual also tut, alles scheint beunruhigend und bedrohlich. Damit ist man dann aber nicht in der Gelassenheit, die Loslassen bedeutet.

Wir empfehlen Dir deshalb auch bei dieser Falle einmal genau hinzusehen und Dir selbst gegenüber sehr ehrlich zu sein. Warum schaust Du auf sein/ihr Profil? Wozu der kontrollierende Blick in die App? Wenn es Dich so oder so beunruhigt, welchen Sinn macht es dann überhaupt zu schauen? Du tust Dir und damit auch seinem/ihrem Lernprozess keinen Gefallen. Jeder Blick, der Unruhe bringt, ist dann



hinterher nur eine neue Baustelle, die wieder beruhigt und abgearbeitet werden muss. Du hättest dann mehr damit zu tun, immer wieder Schadensbegrenzung zu machen, als tatsächlich loszulassen.

Überlege Dir doch einmal, ob es nicht eine Alternative wäre, zumindest seine/ihre Statusmeldungen bei Facebook und Co. auszublenden, damit man es nicht immer sieht und permanent erinnert wird. Am konsequentesten wäre es natürlich, ihn/sie zu blocken oder aus der Freundesliste zu entfernen. Aber das musst Du für Dich selbst entscheiden. Denk einfach nur daran, dass jede Kontrolle genau das Gegenteil von Loslassen ist und damit auch immer eine zeitliche Verzögerung, wenn man in den Lernaufgaben nicht vorankommt. Und das ist ja nicht Sinn und Zweck der Sache.

Sei also auch hier mutig und kraftvoll. Es kann doch nichts passieren. Wenn er/sie sich eh gerade nicht meldet, auf Rückzug ist, verändert ja auch Deine Kontrolle nichts daran. Was also hast Du zu verlieren, außer der ständigen Qual, dem ständigen Kopfkino? Geh in die Gelassenheit und lass ihn/sie gerade laufen. Dann kann es Dir zumindest mit der momentanen Situation besser gehen, weil Du Dich nicht ständig selbst damit belastest.

Für heute wünschen wir Dir wieder einen absolut tollen Tag mit vielen schönen Momenten. ♥

Wie lesen uns morgen mit der nächsten Mail wieder.

**Ricarda & Conny**

**P.S.** Kennst Du schon unsere Videos auf YouTube? Nein? [Dann hier entlang...](#)





## Die 7 Fallen des Loslassens - Teil 5

Hallo,

mit der heutigen Mail möchten wir auch noch ein wenig an das gestrige Thema anknüpfen. Denn diese Falle lauert auch gerne in Facebook und Co.

Aber schauen wir es uns einfach mal an :-)

### Falle 5 - Reaktionen provozieren

Wenn wir Loslasser uns schon erfolgreich zurückhalten und Facebook und What's App erfolgreich links liegen lassen können, wenn es um unseren Gefühlklärer geht, dann könnte man meinen, dass es vielleicht in Ordnung wäre, eine Statusmeldung zu setzen, die ja vielleicht sein Interesse weckt, ihn eifersüchtig macht oder sonst irgendwie eine Reaktion bei ihm hervorruft. Schließlich hat man nicht kontrolliert oder auch nicht auf sein Profil geschaut.

Aber hier lauert leider auch wieder eine Falle. Denn schreiben wir in unserem eigenen Profil Dinge, posten Bilder oder liken etwas, nur um eine Reaktion aus unserem Dual herauszukitzeln, dann tun wir Dinge wieder nur, damit... er oder sie etwas unternimmt. Und schon haben wir eine Bedingung daran geknüpft. Und das war's mit dem Loslassen. Bedauerlicherweise. Loslassen bedeutet nämlich auch, dass man den anderen selbst entscheiden lassen kann, wann der richtige Zeitpunkt ist. Es gewährt dem Gegenüber Raum. Eine Finte zu setzen, wäre also im Umkehrschluss immer ein gewisser Druck, der den Anderen im Zweifel sogar "zwingen" soll, endlich aktiv zu werden. So funktioniert es aber leider nicht.

Loslassen hat also auch etwas mit Geduld zu tun. Eine Eigenschaft, die wir Loslasser auch nicht unbedingt im Blut haben. Aber wir müssen in der Regel ja auch nur Dinge lernen, die wir nicht so gut können. ;-)

Das Schlimmste allerdings ist, dass man sich dabei selbst betrügt, wenn man so agiert. Und das hält Dich von jeder weiteren Entwicklung ab. Frei nach dem Motto: "Ich tu doch gar nichts. Ich poste doch nur was auf meinem Profil." Aber Energie kann leider nicht lügen. Und da Energie immer der Aufmerksamkeit folgt und diese bei einer solchen Aktion in Richtung des Duals gerichtet ist, ist das Loslassen dann dahin.

Das gilt übrigens auch für solche Handlungen, wenn man sich im selben Raum aufhält und ähnliches. Unterschätze bitte nicht, dass gerade Dualseelen sich energetisch 1:1 wahrnehmen. Man kann den Anderen nicht belügen. Er/Sie spürt 1:1 die Wahrheit hinter den Worten, Bildern, Handlungen. Es bringt also so oder so nichts.



Deshalb hinterfrage Dich auch hier bitte immer wieder. Postest Du Dinge, weil sie Dich gerade betreffen, Dich glücklich machen, Dich zeigen, dann ist das alles kein Problem. Weil es dabei nur um Dich geht. Die Energie bleibt bei Dir. Wenn es aber auch nur ansatzweise wegen/für ihn/sie ist, dann ist es leider wieder Festhalten. Er/Sie wird es spüren. Druck liegt dann in der Luft, Handlungszwang. Und in der Regel zieht sich der Gefühlsklärer dann nur noch mehr zurück.

Sei also gut zu Dir. Handel für Dich. Es ist so wichtig für uns Loslasser, das zu lernen. Denn nur dann bist Du Du. Ganz authentisch. Und schließlich sind alle Loslasser wundervolle Menschen mit viel Liebe im Herzen und tollen Eigenschaften. Es gibt folglich keinen Grund, etwas zu provozieren oder künstlich herbeizuführen. Das hast Du nicht nötig. Wenn er/sie jetzt noch nicht schreibt oder anruft, ist der Zeitpunkt eh noch nicht der Richtige. Und ein Apfel, den man aus Ungeduld zu früh pflückt, schmeckt auch noch nicht richtig. ;-)

Für heute wünschen wir Dir schon mal einen supersonnigen Start ins Wochenende. ♥

Wie lesen uns morgen mit der nächsten Mail wieder.

**Ricarda & Conny**

**P.S.** Kennst Du schon unsere kostenlosen Downloads auf unserer Internetseite? Hier findest Du unter anderem auch unser [FreeBook Affirmationen](#) und einiges mehr.



## Die 7 Fallen des Loslassens - Teil 6

Hallo,

wir sind schon fast am Ende unserer Mailserie angekommen und irgendwie haben wir den Eindruck, die Zeit ist nur so verfliegen. Geht es Dir auch so?

Zwei haben wir aber noch für Dich. Und deshalb machen wir auch gleich weiter:-)

### Falle 6 - Dann verbiege ich mich aber

Diese Satz hören wir gerne einmal, wenn wir empfehlen, nicht sofort auf eine Mail zu reagieren, ihn nicht anzuschreiben oder anzurufen, sich nicht weiter zu bemühen, wenn eh gerade keinerlei Reaktion kommt und dergleichen mehr.

**Um es einfach kurz vorweg zu sagen:** Wir wollen sicherlich nicht, dass Du Dich verbiegst! Du sollst Du sein, Dich kennenlernen und genau herausfinden, was Du willst und dann Dein Leben so gestalten, dass Du es liebst hier auf diesem wundervollen Planeten, zu unserer tollen und komfortablen Zeit und in unserem sicheren Land am Leben zu sein. Das ist unser Ziel! Du sollst Dein Leben toll finden! Und Dich selbst auch! ♥ Und Du sollst generell nur Dinge tun, die für Dich Sinn machen und Dir ein gutes Gefühl geben.

Hinter "Dann verbiege ich mich aber" können sich jedoch so viele Ängste, Befürchtungen und auch der Unwille, etwas zu verändern (was wiederum Angst wäre), verstecken, dass es eine riesige Falle sein kann.

Schauen wir uns das mal genauer an: Wenn wir die Situationen einmal genau betrachten, in die Dich Deine Dualseele oft bringt, wie Verletzungen, versetzt werden, Rückzüge und dergleichen mehr, und dieses Verhalten einmal auf einen guten Freund oder ein Familienmitglied übertragen. Wir würdest Du diesem Freund, dieser Freundin, diesem Familienmitglied gegenüber reagieren? Stellen wir uns einmal vor dieser Mensch würde sich zu Deinem Geburtstag nie melden, Dich permanent versetzen, sich immer wieder ohne Ankündigung zurückziehen? Würdest Du irgendwann loslassen, es sein lassen, diesem Menschen permanent hinterher zu rennen? Würdest Du irgendwann mal sagen, dass es reicht? Du keine Lust mehr dazu hast?

Wir hören auf diese Frage eigentlich immer ein: Ja!

Für unsere Dualseelen machen wir aber immer wieder die Ausnahmen, sind doch noch einmal nachgiebig, wollen nicht schon wieder, dass er/sie sich zurückzieht, wollen den gerade wieder entstehenden Frieden nicht gleich wieder verlieren und so weiter.



Die Frage ist aber doch, wo verbiegen wir uns denn nun tatsächlich? Und schaust Du genau hin, wirst Du sehen, dass wir es immer wieder für unsere Dualseele tun. Und das erkennen wir genau daran, dass man bei anderen schon längst losgelassen und die eigenen Bemühungen eingestellt hätte. Das wäre also eigentlich unsere normale Reaktion.

Schau für Dich also einmal genau hin: Wo sind die permanenten Ausnahmen, die Du zum Schaden Deiner eigenen Bedürfnisse, um des lieben Friedens Willen oder aus Angst heraus machst? Frage Dich: Wie würde ich jetzt bei einem Freund/einer Freundin reagieren? Dann bekommst Du eine Ahnung, wann genau Deine Ängste, ihn/sie zu verlieren greifen und Du bedingt dadurch nur in alte Verhaltensmuster rutschst, die Dir bisher nicht wirklich geholfen haben. Und das ist der erste und wichtigste Schritt, diese Falle zu umgehen.

Hab immer im Hinterkopf, dass Du Dein gutes Herz behalten sollst! Das ist wichtig und eine wundervolle Eigenschaft. Aber schau - auch in anderen Lebensbereichen und Beziehungen - einmal genau hin. Wann wird Dein offenes Herz von Deinen Ängsten und Co. so korrumpiert, dass es dazu führt, zu nachgiebig zu sein, Deinen Wert zu reduzieren und Dich an Deinen eigenen Bedürfnissen (die genauso wichtig sind, wie die Deines Duals) vorbeiführt.

Für heute wünschen wir Dir ein zauberhaftes Wochenende mit viel Sonne im Herzen. ♥

Wie lesen uns morgen mit der letzten Mail wieder.

**Ricarda & Conny**

**P.S.** Kennst Du schon unsere [Umfragen](#)? Du hilfst uns immer sehr, wenn Du die kurz gehaltenen Fragen beantwortest. Denn so können wir solche Aktionen wie diese kleine Mailserie auf Eure Bedürfnisse perfekt abstimmen. :-)



## Die 7 Fallen des Loslassens - Teil 7

Hallo,

heute haben wir für Dich die letzte Mail aus unserer Serie. Und wir hoffen, dass wir Dir damit helfen konnten ein paar der Loslassfallen für Dich zu identifizieren und sie nun auch umgehen zu können. Wir wissen, dass es nicht immer leicht ist. Aber Du wirst es sicherlich schaffen, wenn Du nur stark genug willst.

Die letzte Falle ist noch einmal eine ganz wichtige, die häufig am Ende der Lernaufgabe Loslassen sehr hartnäckig ist.

### *Falle 7 - Warten und die Frage "Wann"?*

Jetzt gehen wir einfach einmal davon aus, dass Du schon unheimlich gut losgelassen hast. Alle vorherigen Fallen hast Du gut gemeistert und hast sie umgangen. Nun sieht man aber bei Deinem Dual noch keinerlei Veränderung im Außen. Er oder sie meldet sich noch nicht. Nichts "schient" sich verändert zu haben. Irgendwann fragst Du Dich nach der ganzen Plackerei sicherlich, wann ist er/sie denn soweit? Und Du wartest geduldig darauf, dass sich etwas tut.

Sicherlich werden wir diesen Gedanken kaum ganz los. Aber... Warten ist eine der größten Fallen. Genauso wie die Frage "Wann?". Bei beiden müssen wir leider wieder einmal genauer hinsehen, welche innere Haltung von uns dahinter steht.

#### **Warten**

Hier ist es so, dass wir eigentlich unser Leben anhalten. Wir warten. Wie an einer Bushaltestelle. Nur wissen wir nicht, wann der Bus kommt? Würde das für Dich Sinn machen? Dort sitzenzubleiben und auszuharren, ohne zu wissen, wann Dein Warten auf den Bus beendet wird? Wir denken nicht. Irgendwann würden wir aufstehen und uns selbst auf den Weg machen. Der Bus wird uns dann schon einholen, wann immer er auch kommt. Währenddessen gehen wir einfach unseren Weg. Diese innere Haltung des "Bleibens" nehmen wir jedoch ein, wenn wir bewusst warten. Und das bedeutet auch: Wir kommen auf unserem Lebensweg nicht weiter. Wir stehen still. Festgenagelt an der Haltestelle.

Im wahren Leben (ohne Bushaltestelle) können wir jedoch ganz einfach unser Leben leben. Spaß haben, uns an anderen Dingen erfreuen und einfach all die Dinge tun, die wir sonst noch so wollen. Tappe also nicht in die Falle, zuhause zu bleiben, darauf zu warten, dass Dein "schönes" Leben erst beginnt, wenn er/sie da ist. Der Tag, wo er/sie bereit für die Beziehung ist, wird kommen. Ganz sicher. Wie Du diese Zeit bis dahin verbringst, bestimmst Du allerdings selbst. Du kannst traurig auf dem Sofa sitzen bleiben, während das Leben draußen an Dir vorüberzieht. Oder Du machst da draußen einfach



mit und hast schöne Tage. Mal davon abgesehen, dass Du immer die Lernaufgaben beschleunigst, wenn Du aktiv bist! ;-)

### **Die Frage "Wann?"**

Natürlich möchte man immer gerne wissen, wann es wohl soweit sein wird. Dafür haben wir vollstes Verständnis. Und es geht wirklich jedem so. Nur sollte diese Frage Dein Leben nicht bestimmen. Denn sonst wird auch sie wieder zu einer Falle. Die Frage "Wann?" ist dann nämlich wieder Bedingung. Wie oft hören wir: "Das mache ich aber kein Jahr mehr mit!" Dahinter steckt jedoch, wenn er/sie bis dann und dann nicht da oder fertig ist, dann will ich nicht mehr. Es ist also eine Bedingung an das Loslassen geknüpft worden und schon ist es wieder Festhalten. Von hinten ist der Haken wieder dran gemacht. Ich lasse los, damit der/sie kommt... nur dieses Mal bitte innerhalb eines bestimmten Zeitraums.

Deine Dualseele braucht genauso seine/ihre Zeit wie Du selbst. Für ihn/sie sind die Lernaufgaben auch nicht leicht. Und die Seele lässt sich nicht schubsen und quetschen. Es braucht einfach solange, wie es braucht. Ein Apfelbäumchen wächst auch nicht schneller, wenn wir daran rütteln. Also bleib relaxed und lass es einfach auf Dich zukommen. Wichtig ist doch nur, dass es dann auch schön ist und vor allem dauerhaft.

Und eines können wir verraten: Die Dualseele kommt immer dann auf einen zu, wenn man nicht (mehr) damit rechnet. Also am besten gar nicht erst das kalkulieren anfangen :-)

Jetzt wünschen wir Dir von Herzen ganz viel Erfolg mit dem Loslassen. Glaube uns, aus unserer eigenen Erfahrung können wir sagen, dass diese Fähigkeit eine Erleichterung ist und damit ein echter Gewinn, statt dass man irgendetwas verliert. ♥

Einen wundervollen Sonntag noch für Dich!

### **Ricarda & Conny**

**P.S.** Möchtest Du Deine Lernaufgaben weiter vorantreiben? Dann sind vielleicht unsere [OnlineSeminare](#), die im Juni starten etwas für Dich :-)