



# WORKBOOK

ANLEITUNG ZUR  
RELEASING - PRAXIS  
- IM ALLTAG

*Loslassen &  
Glücklich sein*

Wie Du im Alltag durch Loslassen zu Freude,  
Leichtigkeit und Glück findest!

# Loslassen im Alltag



*Du möchtest Dich wieder frei & glücklich fühlen?*

*Lerne mit diesem kraftvollen befreiendem Selbsthilfetool die Praxis des Loslassens für Dich zu nutzen. Steige aus dem Hamsterrad aus und lasse los. Ängste, Zweifel und Sorgen können sich auflösen & Leichtigkeit und Freude finden wieder Platz in deinem Alltag!*

01

## Was ist Releasing ?

Einleitung, Herkunft & Wirkungsweise nach Dr. E.E. Isa & Ruth Yolanda Lindwall

02

## Entspannungsanleitung

Wie Du deine Loslass-Praxis beginnst und Du deine Wahrnehmungskanäle öffnest.

03

## Die Releasing-Praxis

Wie Du Loslasssätze bildest, Dich durch den Prozess begleitest und eine neue Wahl triffst.

04

## Loslasssätze für den Alltag

Eine Sammlung von universellen Loslassätzen



## Was ist Releasing ?

Einleitung, Herkunft & Wirkungsweise nach Dr. Isa & Yolanda Lindwall

# Releasing – die Praxis des Loslassens

Ein kraftvolles befreiendes Selbsthilfetoool im Alltag

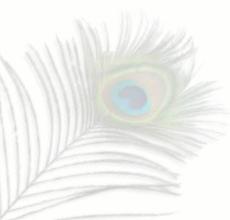
Oft beherrschen Stress, Zeitdruck und unbewusstes Sein unseren Alltag. Wir denken ans Gestern und ans Morgen. Das Hier & Jetzt, die unmittelbare Gegenwart klammern wir meistens aus.

Wir leben unsere Routinen, spulen unsere Tagesprogramme ab, verstricken uns in Automatismen und halten an alten Gewohnheiten fest. Am Ende des Tages sind wir müde, fühlen uns leer, ausgelaugt.

Wenn dann noch jemand etwas von uns will, ist es oft der Tropfen, der das Fass zum überlaufen bringt. Unsere Bedürfnisse nach Ruhe, Zeit für uns und Entspannung bleiben oft unerfüllt.

Wie du mit Hilfe von Releasing – der Praxis des Loslassens Entspannung, Leichtigkeit sowie Freude und Glück erfährst und dich endlich wieder frei fühlst, erfährst Du hier.

Diese Anleitung zur Praxis des Loslassens im Alltag ist leicht integrierbar, du kannst sie überall anwenden und sie ist in jeder Lebenslage anwendbar.





## Was ist Releasing ?

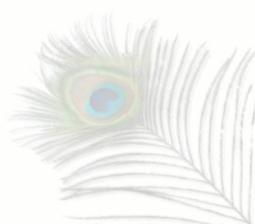
Einleitung, Herkunft & Wirkungsweise nach  
Dr. E.E. Isa & Ruth Yolanda Lindwall

### Herkunft:

Releasing wurde von Dr. E.E. Isa & Ruth Yolanda Lindwall, USA Ende der 70er Jahre entwickelt und ist von Ihnen in über 40 Länder der Welt als Selbsthilfemethode verbreitet worden. In Seminaren haben sie es Anfang der 80er auch nach Deutschland gebracht. Releasing kann leicht im Alltag genutzt werden. Aber auch in der Therapie und Lebensberatung wird Releasing als wirkungsvolle ganzheitliche, spirituelle Methode immer öfter angewendet.

### Wirkungsweise:

Isa und Yolanda haben die Erfahrung gemacht, dass in jedem von uns eine Innere Weisheit existiert, die uns führt und weisheitsvolle Einsichten schenkt, wenn wir uns ihr gegenüber öffnen und unserer Seele lauschen. Dafür bitten wir unser weises Selbst um Unterstützung, uns die wirklichen Ursachen eines Problems zu zeigen. Die Ausrichtung auf die bedingungslose Liebe und das Loslassen jeglicher Bewertungen ermöglichen das Einlassen auf die eigenen Gedanken und Gefühle in diesem geschützten Raum. Durch das Annehmen was ist, hören wir auf zu kämpfen und uns in den Widerständen zu verheddern. Wir lassen alle Anspannung los und festsitzende Gefühle frei. Unbewusste Entscheidungen und Muster können uns bewusst werden und wir finden kraftvolle Lösungen und machen neue Erfahrungen.



02

## Entspannungsanleitung

Wie Du deine Loslass-Praxis beginnst und Du deine Wahrnehmungskanäle öffnest.

### Loslass - Praxis

Um einfach anzufangen benötigst du lediglich dein Ja zu dir selbst, dich wahrzunehmen, ein paar tiefe Atemzüge und die Bereitschaft, das Loslassen auszuprobieren und zu praktizieren.

Du wirst sehen, dass du sehr schnell Erleichterung spürst und es wird immer einfacher und mit der Zeit wirst du auch auf tieferer Ebene deiner Seele loslassen können.

Isa und Yolanda Lindwall lehrten das Releasing als Selbsthilfemethode. Du kannst es bereits beim Zähneputzen, auf dem Weg zur Arbeit oder auch zwischendurch bei einem Konflikt oder Unwohlsein anwenden.

*Wichtig ist, deine Aufmerksamkeit auf deine Gedanken,  
deine Gefühle und auf die Wahrnehmung  
deines Körpers zu lenken,  
denn in diesem wohnt deine Seele.*

Ich lade dich ein zu einer täglichen Begegnung mit deiner Seele und einer einfachen Achtsamkeits- und Loslasspraxis für den Alltag!





## Entspannungsanleitung

Wie Du deine Loslass-Praxis beginnst und Du deine Wahrnehmungskanäle öffnest.

### *Kurzentspannung:*

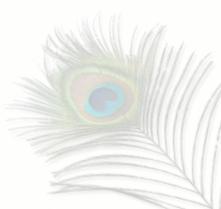
*Damit wir nicht in unserem Stressmodus bleiben, während wir loslassen wollen, suche Dir einen ruhigen Platz, wo Du einen Moment ungestört bist.*

*Dann nimm deinen Körper wahr, spanne ihn fest an und lasse wieder los und wiederhole dies ein paar Mal, sodass Du jetzt ganz in deinem Körper ankommst.*

*Gehe mit deiner Aufmerksamkeit zu deinem Atem, nimm ein paar tiefe Atemzüge und lasse beim Ausatmen alles los, was heute schon da war an Anspannung, Gedanken und belastenden Gefühlen.*

*Öffne dich beim Einatmen für den Teil in Dir, der mitfühlend und liebend ist und jetzt die Verantwortung für deine Realität übernehmen will.*

*Lass einen offenen Raum der Liebe entstehen wo sich alles zeigen darf, was ist.*



03

## Die Releasing-Praxis

Wie Du Loslasssätze bildest, Dich durch den Prozess begleitest und eine neue Wahl triffst.

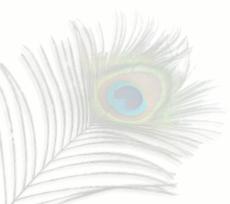
### Innere Bitte:

*Du hast nun deine Releasing Praxis begonnen, hast deine Wahrnehmungskanäle geöffnet und Dich in einen entspannten Seinszustand versetzt.*

*Bitte sprich nun deine Innere Bitte aus an dein weises, höheres Selbst, die universelle Kraft, die Quelle allen Lebens :*

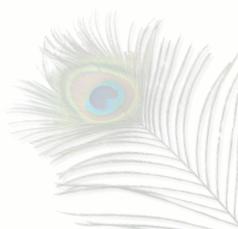
*„Ich bitte darum, dass mir nun die Hindernisse, Glaubenssätze, Muster gezeigt werden, die an der Zeit sind von mir liebevoll angeschaut und losgelassen zu werden.“*

*Dann atme ein paarmal tief ein und wieder aus und lasse in dir die Glaubenssätze, Muster und Gefühle aufsteigen die dich hindern, leicht und kraftvoll deinen Alltag zu gestalten. Was möchtest Du loslassen, damit Du deine Sehnsucht verwirklichen kannst. Schreibe diese Gedanken, Gefühle und Verhaltensweisen auf.*



# Selbsterkundung:

*Beschreibe die Situation, die sich schwer anfühlt, dich traurig oder wütend macht und dich belastet und aus deinem Gleichgewicht bringt. Wer ist daran beteiligt? Was denkst du über die Person? Was denkst du über dich in dieser Situation? Was fühlst Du? Erkennst Du Muster oder Rollen, die Du lebst? Beschreibe welche Gefühle vorherrschen und dich belasten.*



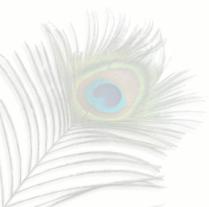
# Reflexion:

Höre Dir zu, was denkst Du? Welche Gedanken machst Du Dir?

Beobachte was Du fühlst und benenne die Gefühle!

Welche körperlichen Symptome, Reaktionen zeigen sich?

Welche wiederkehrenden Muster, Rollen zeigen sich?





## Satzanfänge, die sich zum Loslassen eignen:

Ich lasse los all meine Traurigkeit über...

Ich lasse los meine Wut und meinen Ärger auf....

Ich lasse los alle Angst davor, dass....

Ich lasse los das Gefühl ...

Ich lasse los den Glaubenssatz, dass ...

Ich lasse los meine Zweifel ...

Ich lasse los meine Sorge darüber, dass ...

Ich lasse los meine Entscheidung, nie wieder....

Ich lasse los mein Muster ...

Ich lasse los, das Programm von, dass ich ....

Ich lasse los die Entscheidung, ....

Ich lasse los meine Überidentifikation mit dem Gefühl, dass ...

Ich lasse los meinen Kampf, meinen Widerstand, gegen die Tatsache dass ...

Ich lasse los meine Selbstanklage und Schuldgefühle über....

Ich lasse los die Vorstellung (das Konzept), dass ich niemals/immer ...

Ich lasse los die Notwendigkeit, .....

Ich lasse los, den Schmerz darüber, dass ...

Ich lasse los die Auswirkungen von auf meinen Körper und die Symptome in meinem ....

Ich lasse los alle Auswirkungen der Erfahrungen, als ich .....

Ich lasse los Hass auf mich selbst und die Entscheidung, mir niemals zu verzeihen, weil ich...

Ich lasse los den Glauben/die Überzeugung, dass ....

Ich lasse los alle Gefühle von Mangel, weil ich erlebt habe, dass ....

Ich lasse los ....

## Ich lasse los...

Jetzt bilde Loslasssätze mit Hilfe folgender Satzanfänge und spreche sie laut aus.

Spüre nach jedem Satz wie es sich anfühlt und welche Sätze besonders in Resonanz mit dir gehen. Bei einigen Loslassätzen wirst Du deutliche Erleichterung, Traurigkeit oder auch Freude empfinden oder vielleicht fängst Du auch an zu weinen oder musst gähnen. Das können alles Anzeichen davon sein, dass deine Seele unerlöste, festgehaltene Emotionen und Gefühle nun frei gibt.

Atme ruhig aus und wieder ein und lass die Lossatzsätze wirken.

Vielleicht magst Du einige Sätze nochmal aussprechen oder ein klein wenig verändern. Nimm Dir genug Zeit zu spüren, was Dir gut tut.

## Ich öffne mich ...

## Ich erlaube mir ...

## Ich wähle ...

Mittendrin oder am Ende sprichst Du dann noch Öffnungs- bzw. Erlaubnissätze oder triffst eine neue Wahl:

Spüre nach, wie es mit jedem Satz der Neuausrichtung leichter in deinem Herz und in deinem ganzen Körper wird.

Du erlaubst Dir damit, diesen Frieden, die Leichtigkeit und Freude in all deine Zellen fließen zu lassen.

Atme auch hier ruhig weiter und lasse die Sätze wirken.

Abschließend kannst Du noch sagen: "So sei es!"





04

## Loslasssätze für den Alltag

Eine Sammlung von universellen Loslassätzen

### Ich lasse los:

- ... alle Schwere in meinem Alltag.
- ... mein Hadern mit meiner Tagesstruktur.
- ... das Rennen im Hamsterrad und die Angst auszustiegen.
- ... meinen Antrieb verloren zu haben.
- ... mich leer zu fühlen und die Unbeholfenheit mich selbst zu nähren.
- ... die Sorge zu wenig Kraft und Energie zu haben, um meine Anliegen um- und durchzusetzen.
- ... die Angst vor der notwendigen Veränderung und wie meine Familie darauf reagiert.
- ... alle Auswirkung des Kampfes in meinem Alltag.
- ... dass ich so ungeduldig war mit ....
- ... das ich mich aus der Ruhe hab bringen lassen.
- ... über den Streit mit..., und dass ich keine Klärung möglich gemacht habe und mich jetzt schuldig fühle.
- ... dass ich Raubbau mit meinem Körper treibe und mir keine Zeit für Ruhe und Entspannung gönne.
- ... dass ich zu Schokolade und Chips greife (Alkohol und Zigaretten) um mich zu entspannen und die Auswirkungen davon auf mein körperliches Wohlfühl.
- ... meinen Glauben, dass ich die Anforderungen nicht bewältigen kann und das Gefühl der Überforderung.
- ... dass ich soviel Schwere in das Zusammensein mit meiner Familie bringe und die Leichtigkeit abhanden kam.



04

## Loslasssätze für den Alltag

Eine Sammlung von universellen Loslassätzen

### Ich lasse los:

- ... die finanziellen Sorgen, weil die Ausgaben höher als die Einnahmen sind und ich nicht weiß wie ich das ändern kann.
- ... Verwirrung zu diesem Thema.
- ... meine Angst mich hier auf der Erde zu verwurzeln.
- ... das Gefühl, nicht dazuzugehören, wenn ich mich so zeige wie ich bin.
- ... die Verbindung zu meiner Seelenfamilie zu verraten, wenn ich mich hier auf der Erde niederlasse.
- ... die Angst meine Platz hier einzunehmen.

### Ich öffne mich:

- ... für die Freude und Leichtigkeit in meinem Alltag
- ... dafür, dass die Beziehung, der Kontakt zu .... wieder leicht wird.
- ... dass ich wieder glücklich bin.
- ... für meine Fähigkeiten und diese auch auszuleben.
- ... für das Licht, dass ich bin.

### Ich erlaube mir:

- ... wieder glücklich zu sein.
- ... Frieden zu stiften.

### Ich wähle:

- ... Frieden!
- ... Freude!
- ... Leichtigkeit!



# Loslassen & Glücklich sein

Ich freue mich für Dich! Du hast die ersten Schritte in deine alltägliche Loslass-Praxis gemacht und kannst schon erste Veränderungen spüren? Wenn Du die Loslasserfahrung vertiefen möchtest, lade ich Dich zu einem kostenlosen 30 minütigen Telefonat- oder Zoom Videocall ein. Du erzählst mir von deinem Anliegen und erhältst von mir Loslasstipps für deine eigene tägliche Praxis oder wir vereinbaren eine vertiefende begleitete Releasing- Einzelsitzung vor Ort oder telefonisch.

[Klick hier, wenn sich das gut anhört!](#)

JA, ICH WILL  
LOSLASSEN!

Hallo, ich bin Antje Oldenburg &  
als LoslassCoach gerne für Dich da!

Ich selbst habe 2006 die Methode - Releasing nach Dr. E.E. Isa Lindwall - bei Sabine Treeß kennen und lieben gelernt. Es unterstützt mich seither, bewusster mit mir und meinen Mitmenschen umzugehen. So manche alte überlebten Rollen und Muster konnte ich loslassen.

*„Bedingungslose Liebe ist der Weg, das Ziel &  
die Herausforderung!“*

Dr. E.E. Isa Lindwall

Jeden Tag anzunehmen mit allem was ist, loszulassen was hinderlich ist und immer freier & glücklicher zu werden, ist zu meiner alltäglichen Übung geworden.

In meiner Heilpraktiker-Praxis "Im Fluss des Lebens" begleite ich meiner Klientinnen & Klienten u.a. mit Releasing als Loslasspraxis für mehr Flow, Leichtigkeit & Glück im Leben & in ihren Beziehungen. In begleiteten Releasingsitzungen können auch tiefliegende Glaubenssätze, Muster & Begrenzungen aufgelöst werden.

Meine Vision ist es, dass sehr viele Menschen das Loslassen in ihr alltägliches Leben integrieren & zur Selbstfürsorge nutzen.

