

SUSANNE HÜHN

Mut

zum

Loslassen



EIN GUIDE FÜR
MEHR VERTRAUEN UND
INNERE FREIHEIT



Willst du mehr Leichtigkeit,
mehr Freiheit, mehr Frieden,
mehr Sicherheit – mehr von
 allem, was dir guttut?
Dann ist dieses Buch für dich.
Gemeinsam werden wir dein
Leben sortieren, aufräumen
und es von all dem befreien,
 was dich davon abhält,
 das zu verwirklichen,
wofür du eigentlich hier bist.



Susanne Hühner



SUSANNE HÜHN

Mut zum Loslassen

EIN GUIDE FÜR
MEHR VERTRAUEN UND
INNERE FREIHEIT



Wir verzichten auf das Einschweißen unserer
Bücher – **UNSERER UMWELT ZULIEBE!**

ISBN Printausgabe 978-3-8434-1591-0

ISBN E-Book 978-3-8434-6567-0

Susanne Hühn:
Mut zum Loslassen
Ein Guide für mehr Vertrauen
und innere Freiheit
© 2026
Schirner Verlag GmbH & Co. KG
Birkenweg 14a, 64295 Darmstadt
E-Mail: gpsr@schirner.com

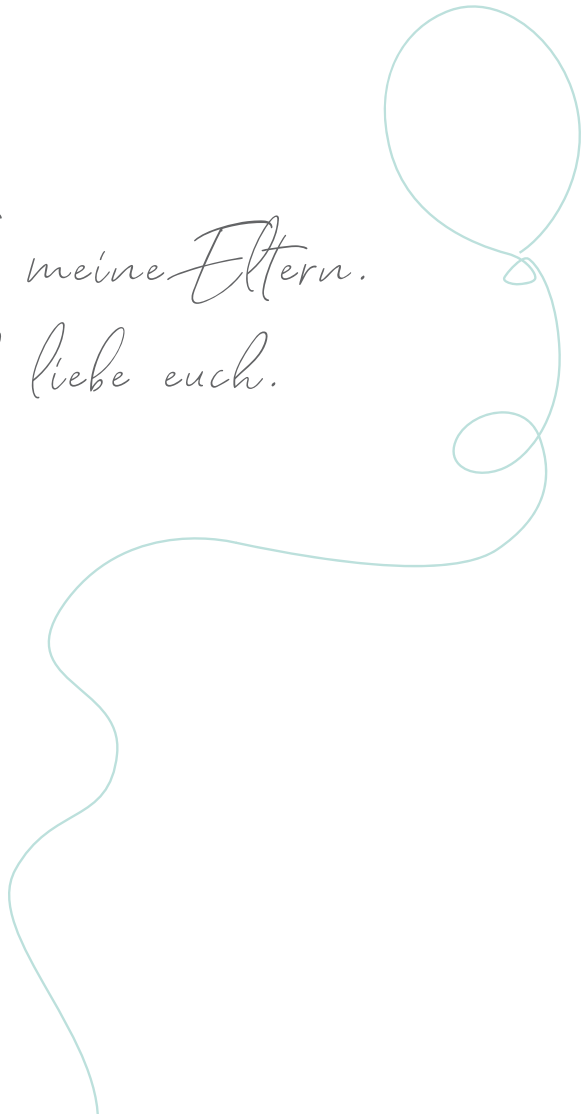
Umschlag: Jennifer Maar, Schirner,
unter Verwendung von #133235804
(©USBFCO) und #2410778031
(©fusiangkara), www.shutterstock.com
Satz: Hülya Sözer, Schirner, unter
Verwendung von #2410778031
(©fusiangkara) und #2193408795
(©mimin doodle), www.shutterstock.com
Lektorat: Claudia Simon, Schirner
Druckproduktion: Ren Medien GmbH,
Filderstadt
Printed in Czech Republic

www.schirner.com

1. Auflage Februar 2026

Alle Rechte der Verbreitung, auch durch Funk, Fernsehen
und sonstige Kommunikationsmittel, fotomechanische oder vertonte
Wiedergabe sowie des auszugsweisen Nachdrucks vorbehalten

Für meine Eltern.
Ich liebe euch.



INHALT

VORWORT..... 7

EINFÜHRUNG..... 11

DER WANDEL VOM OPFER ZUM SCHÖPFER 11

EINEN NEUEN KURS SETZEN. 13

WAS ES NOCH BRAUCHT 16

DIE ZWÖLF SCHRITTE 23

ERSTER SCHRITT: Die Kontrolle aufgeben 25

AUFGEBEN ALS BEFREIUNG. 26

DIE REISE IN EIN NEUES LEBENSGEFÜHL BEGINNT 29

 INNERE REISE: Den vergeblichen inneren Kampf beenden . . . 29

ZWEITER SCHRITT:

Sich der inneren Führung öffnen 37

WENN DER ALTE GLAUBE NICHT TRÄGT 38

 INNERE REISE: Die bisherige Seelenerfahrung vollenden . . . 42

ZU VIEL HINGABE IST AUCH NICHT HILFREICH 44

 ÜBUNG: Die ideale innere Führung kennenlernen. 47

DRITTER SCHRITT:

Sich der inneren Führung anvertrauen 49

NEUES VERTRAUEN HEISST AUCH NEUES DENKEN. 52

AUS DEM VERTRAUEN IN DIE KRAFT	54
INNERE REISE: In die kosmische Ordnung zurückkehren	55
ÜBUNG: Die innere Führung befragen	58
VIERTER SCHRITT: Innenschau	61
MUT ZUR EHRlichkeit.	62
INNERE INVENTUR	64
ÜBUNG: Den inneren Anteil befragen	68
FÜNFTER SCHRITT: Sich unverstellt zeigen.	71
WIE SCHAM HEILUNG VERHINDERT.	72
DIE WAHRHEIT AUSSPRECHEN.	76
INNERE REISE: Sich der inneren Führung zeigen	78
SECHSTER SCHRITT:	
Den Widerstand gegen Veränderung aufgeben	83
DIE NEUE KOMFORTZONE WARTET SCHON	85
DIE INNERE BEREITSCHAFT STÄRKEN	88
INNERE REISE: Die Inneren Kinder nach Hause bringen. . . .	91
SIEBTER SCHRITT: Die Befreiung von Schattenthemen. . .	95
ENDLICH FREI VON ALTEM BALLAST	97
INNERE REISE: Die Last loslassen	98
DIE KRAFT DER ENTHALTSAMKEIT	101
ACHTER SCHRITT: Die Verantwortung übernehmen. . .	105
ERKENNEN, WAS UNRECHT WAR	108
DIE BEREITSCHAFT, UNRECHT WIEDERGUTZUMACHEN. . .	111
ÜBUNG: Der Schuld ins Auge blicken	114

NEUNTER SCHRITT: Wiedergutmachung leisten	117
SEELENFRIEDEN ALS RICHTSCHRUR	120
ÜBUNG: Seelenfrieden erfahren	120
VERGEBEN UND IN FRIEDEN KOMMEN	123
ÜBUNG: Ho'oponopono	123
ÜBUNG: Der Platz des inneren Friedens	125
INNERE REISE: Das Innere Kind in Obhut nehmen	127
 ZEHNTER SCHRITT: Achtsam bleiben	 131
ALTEN WUNDEN HEILEN	132
SICHERHEIT FÜR DAS INNERE KIND	134
ÜBUNG: Ein Team für das Innere Kind	134
INNERE REISE: Das Innere Kind in Sicherheit bringen	136
 ELFTER SCHRITT:	
Zeit für Meditation und innere Klarheit	139
INNEHALTEN STATT REFLEXARTIG HANDELN	140
ÜBUNG: Mit der inneren Führung sprechen	142
DER INNEREN FÜHRUNG IM ALLTAG FOLGEN	144
 ZWÖLFTER SCHRITT: Das Leben neu gestalten	 147
DAS WAHRE SELBST ENTDECKEN	149
ÜBUNG: Deine ursprüngliche Version kennenlernen	150
INNERE VERBUNDENHEIT ZIEHT KREISE	152
 DREIZEHNTER SCHRITT: Ein neuer Tanz beginnt	 155
 BONUS: Die inneren Reisen als Download.....	 156
Über die Autorin	157

A decorative graphic consisting of a series of small dots forming a wavy, looping line that starts from the left and curves upwards and to the right, ending near the top right corner of the page.

VORWORT

Wie schön, dass du dieses Buch aufgeschlagen hast. Danke von Herzen für dein Vertrauen. »Mut zum Loslassen« heißt es – und ja, den brauchen wir. Denn unser Leben ist voll von Erwartungen, Anforderungen, Informationen, Ablenkungen, Konsum und Arbeit. Den meisten Stress verursacht uns jedoch der Versuch, all das zu kontrollieren. Wie überforderte Jongleure halten wir zu viele Bälle gleichzeitig in der Luft und verlieren dabei unseren festen Stand und uns selbst aus den Augen. Kein Wunder also, dass wir uns unsicher fühlen und uns selbst nicht vertrauen können.

Gleichzeitig fehlt uns oft das, wonach wir uns am meisten sehnen: echte Beziehungen, Ruhe, Zufriedenheit, Raum für uns und eine Spiritualität, die nichts mit Selbstoptimierung oder einem trendigen Yogaoutfit zu tun hat, sondern mit innerer Führung und Vertrauen ins Leben.

Stelle dir einmal vor, um dich herum wirbeln ständig Bälle in allen Farben und Größen. Einige kannst du leicht greifen, sie folgen deinen Händen und deiner Aufmerksamkeit. Das sind die Lebensbereiche, die du bewusst gestaltest. Daneben gibt es die, die für kleine Wunder, glückliche Zufälle und göttliche Fügungen stehen. Sie könnten dich unterstützen – wenn du sie loslassen und ihre eigenen Bahnen ziehen lassen würdest. Dann sind da noch jene, die gar nicht zu dir gehören: die Anliegen, Sorgen und Erwartungen anderer Menschen.

Mit all dem kannst du ganz gut umgehen, auch wenn es manchmal anstrengend ist.

Doch es gibt auch völlig unberechenbare Bälle, die wild um dich herumfliegen, gegen dich prallen, dich stolpern lassen und an deinen Nerven zerren. Du versuchst, sie in den Griff zu bekommen, doch sie entziehen sich dir immer wieder. Das sind deine ungesunden Angewohnheiten, die sich im Laufe der Zeit verselbstständigt haben und sich nicht mehr durch deinen Willen steuern lassen. Deine unbewussten emotionalen Wunden und unerfüllten Bedürfnisse bewegen sie, ohne dass du es merkst.

Es ist Zeit, dass du deine schädlichen Angewohnheiten loswirst und nicht mehr von ihnen angetrieben wirst. Es kostet dich mehr Kraft, als du denkst, mit diesen Störenfriede umzugehen, weil sie deine Selbstwirksamkeit erschüttern. Dich im eigenen Leben ohnmächtig statt frei zu erleben, fühlt sich an, als wärst du ständig bedroht. Dein Körper reagiert mit Stresshormonen und hohem Blutdruck. Du bist schnell gereizt. Angst, Scham, Wut und Frustration bestimmen dich, auch wenn du es nicht wahrnimmst.

Schluss damit!

**Willst du mehr Leichtigkeit,
mehr Freiheit, mehr Frieden, mehr Sicherheit -
mehr von allem, was dir guttut?**

Dabei hilft dir dieses Buch. Gemeinsam werden wir dein Leben sortieren, aufräumen und es von all dem befreien, was dir nicht dient und dich davon abhält, das auf die Erde zu bringen, wo- für du eigentlich hier bist. Dabei aktivieren wir neue Kräfte in dir,

die dich darin unterstützen, deine Wirksamkeit auf dieser Welt zu entfalten. Du wirst dich mithilfe von Meditationen*, Techniken aus der Gestalttherapie, mit Coachingfragen und inneren Bildern neu kennenlernen. Wir werden verschiedenen inneren Anteilen von dir begegnen, die bisher gegeneinander gearbeitet haben, und dafür sorgen, dass sie gemeinsam für dich wirken.

Mit deinem Wunsch nach Veränderung bist du nicht allein. Ein umfassender Bewusstseinswandel vollzieht sich gerade, und dabei geht es um etwas Großes. Seit einigen Jahren liegt eine Dringlichkeit in der Luft. Es ist Zeit, das Gefallenwollen loszulassen, das ewige Funktionieren zu beenden und endlich wir selbst zu sein. Manche von uns suchen nach spirituellen Konzepten, die zu ihnen passen. Andere kümmern sich liebevoll um ihr Inneres Kind. Wieder andere stehen noch am Anfang ihres Weges, spüren aber dennoch: Wie bisher kann es nicht weitergehen. Ganz gleich, ob du bereits viel innere Arbeit gemacht hast oder ob das dein erstes Buch dieser Art ist: Hier bist du richtig. Und du bist willkommen. Manche nennen diesen Prozess spirituelles Erwachen, andere ein neues Bewusstsein im Wassermannzeitalter. Für die einen bedeutet er Selbstverantwortung, für andere die Befreiung von gesellschaftlichen Fesseln, die sie in ihrer Entfaltung einengen. Es spielt keine Rolle, welchen Namen du ihm gibst – er geschieht jetzt.

Dieses Buch begleitet dich dabei mit einer bewährten Methode: den zwölf Schritten, die ursprünglich von den Anonymen Alkoholikern entwickelt wurden. Sie sind der erfolgreichste Weg, wenn es darum geht, nicht funktionierende Anstrengung loszulassen, sich

* Die Meditationen gibt es auch als geführte innere Reisen, siehe S. 156.

einer gesunden inneren Führung* anzuvertrauen und das eigene Leben gründlich zu entrümpeln. Diese Schritte führen dich aus der Opferrolle hinaus, damit du dich als bewussten Schöpfer erfährst. Sie helfen dir, ein Leben zu gestalten, das dich widerspiegelt, dir entspricht, in dem du dich wohlfühlst und aus deiner eigenen Kraft heraus wirken kannst.

Zwölf Schritte:
Vom Anpassen zur Selbstbestimmung.
Vom Funktionieren zum Strahlen.
Vom Überleben zum Erblühen.

Und nein, du musst nicht süchtig sein, damit sie funktionieren. Die unbändige Kraft und die Weisheit der zwölf Schritte wirken unabhängig davon. Die Prinzipien, die dahinterstecken, helfen jedem Menschen dabei, ein echtes, erfülltes und stimmiges Leben zu führen. Deshalb wenden wir sie an.

Es ist Zeit. Du spürst es. Ich spüre es. Dafür sind wir hier.
Lass uns beginnen.

* Diese innere Führung wird im Buch unterschiedlich benannt, damit sich möglichst viele von euch abgeholt fühlen. Gemeint ist immer dasselbe. Nutze den Begriff, der für dich stimmig ist.

Erster Schritt

DIE KONTROLLE AUFGEBEN



**Heilung beginnt, wenn wir ehrlich sind und anerkennen,
dass wir allein nicht mehr weiterkommen,
weil wir dann unsere vergebliche Kontrolle aufgeben können.
Mit diesem Eingeständnis bereiten wir unseren Weg
in die echte Freiheit.**

Das macht Angst, oder? Es geht gleich richtig los. Kein sanftes Intro, sondern Paukenschläge. Uns selbst einzugestehen, dass wir es allein nicht mehr schaffen, obwohl wir nicht wissen, wer oder was uns helfen könnte – mutiger geht es kaum.

Im ersten Schritt kapitulieren wir, denn das ist die Voraussetzung, um uns einem neuen Weg hingeben zu können. Erwinnere dich an den Vergleich mit dem Jongleur: Jetzt erkennen wir an, dass wir machtlos gegenüber den Bällen sind, die uns wie wild gewordene Wespen umschwirren und stören. Wir geben auch zu, dass wir nicht wissen, wie wir das ändern können.

Mehr ist es nicht. Wir erkennen nur an, dass wir nicht wissen, wie es weitergeht – und lassen das so stehen, ohne gleich wieder tapfer zu sein und noch mehr zu kontrollieren.

Dir selbst einzugestehen »Mein Weg funktioniert nicht«, ist unsagbar schwer. Du spürst es beim Lesen im Körper: die Angst, das Zittern, das Unwohlsein. Etwas in dir will eingreifen, alles schönreden und das Buch zur Seite legen.

Weißt du was? Tue das, wenn du magst. Mache dir erst einmal einen Tee, und komme dann wieder. Denn gleichzeitig bist du fasziniert. Weil es stimmt. Da ist diese neue Klarheit in dir, merkst du das?

Ein Teil von uns will weiter so tun, als hätten wir die Zügel fest in der Hand. Vielleicht stimmt das sogar. Doch wir sitzen verspannt und zitternd auf unserem Kutschbock, fühlen uns bedroht, sind auf der Flucht oder hasten auf ein bestimmtes Ziel zu, statt entspannt durch unser Leben zu reisen und die Landschaft zu genießen.

Was braucht es, um vom Opfer zum Schöpfer zu werden?
Courage, Mut.

AUFGEBEN ALS BEFREIUNG

Wie haben wir unser Leben bisher gelebt?

Wir haben versucht, uns und unsere Bedürfnisse unter Kontrolle zu halten, es anderen Menschen recht zu machen und uns zu optimieren. Wir wollten alles richtig machen, alles tun, um geliebt oder gesehen zu werden, in Fülle zu leben, unseren Seelenplan zu erfüllen, erfolgreich oder sexy zu sein ... Warum? Um endlich gut genug zu sein und uns sicher zu fühlen.

Lass uns da etwas genauer hinschauen. Niemand von uns hat etwas falsch gemacht. Wir wollen nur etwas noch Besseres für unser

Leben. Entspanne dich, gib den Widerstand auf, und lass mich dir von Laura erzählen. Das hilft dir vielleicht, noch besser zu verstehen, worum es hier geht.

Laura war ein Scheidungskind. Geborgenheit erlebte sie kaum. Dafür wurde streng überwacht, was sie aß, damit sie nicht zu dick wurde. Was passiert mit einem Kind, das vorrangig über sein Essverhalten Aufmerksamkeit erfährt? Das gleichzeitig das Gefühl hat, irgendetwas stimmt nicht mit ihm, weil man es ständig kontrollieren muss? Und das noch dazu die leibliche Mutter vermisst? Eines geschieht jedenfalls nicht: Es entwickelt kein natürliches Essverhalten.

Als erwachsene Frau war Laura ständig damit beschäftigt, darüber nachzudenken, was sie heute noch essen durfte, was auf keinen Fall und was sie tun konnte, um ihre gefühlten zehn Kilo Übergewicht loszuwerden. Lag ein stressiger Tag vor ihr, beruhigte sie sich, indem sie sich schon morgens versprach, am Abend Pizza zu bestellen. Sie freute sich den ganzen Tag darauf und hatte gleichzeitig ein schlechtes Gewissen, weil sie genau wusste, sie würde weitaus mehr essen, als ihr Körper tatsächlich brauchte. Der Ball ihrer Ernährungsgewohnheiten flog um sie herum und stresste sie. Doch sie konnte ihn weder fangen noch wegwerfen.

»Du musst lernen, das schlechte Gewissen beim Essen loszulassen«, redete man ihr ein. Nein, sie musste lernen, das, was ihr Gewissen belastete, nicht zu essen. Litt sie unter ihrem Essverhalten? Definitiv. Konnte sie es ändern, kontrollieren, ignorieren oder schönreden? Keinesfalls, egal, wie sehr sie es auch versuchte. Hatte sie einfach einen zu schwachen Willen, wie man es ihr zu erklären versuchte? Mitnichten.

• Laura kam durch Zufall zu den zwölf Schritten. Eines Abends saß
• sie in einem Kreis von Menschen mit Essproblemen, bekam einen
• Zettel in die Hand gedrückt und wurde eingeladen, vorzulesen,
• was darauf stand: »Erster Schritt: Wir gaben zu, dass wir dem Es-
• sen gegenüber machtlos waren und unser Leben nicht mehr meis-
• tern konnten.«*

• Das saß. Laura fing an, zu weinen, und hörte während der gesam-
• ten Gruppensitzung nicht mehr damit auf. Denn genau so war es.
• Sie konnte ihr ungesundes Verhalten nicht kontrollieren, und es
• wirkte sich auf ihr gesamtes Leben negativ aus.

• Laura verhandelte nicht mit dem ersten Schritt. Sie erkannte ihn als
• das, was er war: ein Befreiungsschlag vom vergeblichen Versuch,
• etwas zu steuern, was außerhalb ihrer Macht lag. Damit fiel alle
• Last von ihr ab, alle Schuld, jedes Gefühl von Versagen. Sie muss-
• te sich nicht einfach noch ein wenig mehr zusammenreißen, härter
• an ihrem Selbstwertgefühl arbeiten oder etwas mehr Willenskraft
• aufbringen. Sie konnte ihr Essverhalten nicht kontrollieren. Daran
• gab es nichts zu rütteln, egal, welches Urteil man darüber hätte
• fällen können, es stimmte dennoch.

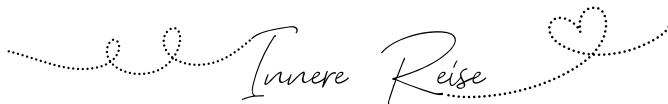
• Zum ersten Mal erkannte Laura die kristallklare Kraft wahrer Auf-
• richtigkeit und echter Kapitulation. Gleichzeitig wusste sie, das
• war nur der erste Schritt, es gab noch elf weitere. Am Ende würde
• sie ein gesünderes und natürliches Essverhalten lernen, das war
• ihr bewusst. Doch der erste Schritt war, ihre zahlreichen bisherigen
• Versuche, ihr Verhalten zu ändern, als gescheitert anzuerkennen.
• Was für eine Freiheit im ersten Schritt doch liegt!

* Der Originalwortlaut der Schritte eins bis neun ist in der Vergangenheitsform geschrie-
ben und wurde von den Urhebern als rückblickender Leitfaden ihrer eigenen Genesung
verfasst.

DIE REISE IN EIN NEUES LEBENSGEFÜHL BEGINNT

Ich biete dir jetzt eine innere Reise an, denn hier geht es um dein Inneres, auch wenn die Überforderung im Außen stattfindet. Wie wäre es, wenn wir gemeinsam herausfinden, in welchen Lebensbereichen eine Kapitulation, ein Eingeständnis von Machtlosigkeit, Kraft für dich freisetzen und ein neues Gefühl der Freiheit erzeugen würde?

Lies dir die innere Reise durch. Wenn sie dir vertraut ist, genügen einige rasche Gedanken, und du kannst den inneren Kampf beenden. Mache dir bitte dennoch die Mühe, die Meditation einmal in aller Ausführlichkeit zu erleben, damit du nichts übersiehst.



DEN VERGEBLICHEN INNEREN KAMPF BEENDEN

Es gibt nichts mehr für dich zu tun. Du darfst es dir bequem machen und dich entspannen. Du brauchst niemandem zu gefallen, es niemandem recht zu machen, für niemanden zu sorgen. Du bist hier nur für dich, und du bist bereit, den bisher vielleicht wichtigsten Schritt in deinem Leben zu gehen.

Vor deinem inneren Auge entsteht ein Tor, durch das du hindurchgehst. Dahinter findest du eine wunderschöne Landschaft. Du bist jetzt in deiner inneren Welt. Hier sind deine Kräfte, deine Fähigkeiten, deine Möglichkeiten und deine inneren Anteile zu

Hause. In deinem Inneren bist du verbunden mit deinem Körper, deiner Seele – mit allem, was zu dir gehört und dich ausmacht. Zufrieden schaust du dich um und entdeckst einen Weg. Er ist magisch, denn er führt dich immer genau dorthin, wo etwas Wichtiges auf dich wartet.

Jetzt schlenderst du diesen Weg entlang, entspannst dich noch mehr und denkst darüber nach, ob du in einigen Lebensbereichen wenig Freiheit in Bezug auf deine Gefühle und dein Handeln hast. Vielleicht nimmst du dir schon seit geraumer Zeit vor, etwas zu erledigen, doch schiebst es immer wieder auf. Oder du willst schon lange etwas Bestimmtes sagen, tust es aber nicht. Möglicherweise möchtest du dich gesünder ernähren, das Rauchen aufgeben, ein Verhalten ändern, doch du schaffst es einfach nicht. Du erkennst, dass es tatsächlich Situationen gibt, in denen du nicht handlungsfähig bist, in denen ein bestimmtes Programm abläuft, das du nicht stoppen kannst. Zudem spürst du, dass dir das nicht guttut, ja, dass es sogar dein Leben weniger freudvoll und leicht sein lässt, als es sein könnte. Das alles macht nichts, du gehst einfach deinen Weg entlang. Du erkennst es nur, das genügt.

Auf einmal blitzt der Weg kurz auf, und du weißt, damit signalisiert er dir: »Ich möchte dich an einen bestimmten Ort in deinem Inneren führen.« Du bist bereit und gehst weiter, gespannt darauf, was dich erwartet. Vielleicht bist du sogar ein wenig aufgeregt.

Dann erblickst du in der Ferne eine Szene, die dir sehr vertraut erscheint, auch wenn du sie nicht wahrhaben möchtest oder ver-

gessen hattest. Oder du kennst sie so gut, dass sie dir als nichts Besonderes vorkommt. Du siehst dich selbst, wie du heute bist oder jünger, in einen Kampf verwickelt. Du versuchst, etwas zu vermeiden, etwas zu bekommen, etwas zu unterlassen, kämpfst vielleicht sogar für jemanden. Auch wenn dir die Situation nicht gefällt, so findet sie doch in deinem Inneren statt. Deshalb bist du jetzt bereit, ein wenig näher zu treten. Der Weg scheint dir Mut zuzuflüstern.

Jetzt bist du nah genug herangekommen, um die Situation klar zu erkennen. Du siehst dich: erschöpft, wütend, kämpferisch oder müde. Wie auch immer du dich wahrnimmst, du kennst es sehr gut. Du nimmst auch wahr, dass du tatsächlich gegen etwas oder jemanden kämpfst. Schau genauer hin, und sieh, womit du den Kampf gewinnen möchtest. Möglicherweise zeigen sich dir Waffen. Vielleicht stellst du fest, dass du kämpfst, indem du nett und hilfsbereit bist oder es mit Gedankenkraft versuchst. Es kann auch sein, dass dein Kampf darin besteht, dich von ihm abzulenken. Oder du hast ihn längst aufgegeben. Nimm dich selbst wahr, und sieh genau hin.

Immer deutlicher wird dir, worum es wirklich geht. Kämpfst du gegen das übermäßige Essen? Wehrst du dich dagegen, es ständig jemandem recht machen zu müssen? Bist du vielleicht sogar selbst dein Gegner, oder ist es dein Inneres Kind, dessen Schmerzen du nicht mehr fühlen willst? Ringst du noch immer um die Liebe und Anerkennung deiner Eltern? Sei ehrlich, es ist deine Innenwelt. Dem, was du hier wahrnimmst, darfst du glauben. Es bestimmt dein Fühlen, dein Denken und dein Handeln mehr, als es dir möglicherweise bewusst ist. Schau ganz genau

hin. Es gibt noch nichts zu tun, sieh einfach nur hin, worum es hier eigentlich geht. Je länger du zuschaust, desto klarer wird dir: Du kannst nicht gewinnen. Du kämpfst schon so lange. Es gibt nichts mehr, was dir noch helfen könnte. Du hast schon alles probiert. Je klarer dir wird, dass du diesen Kampf nicht gewinnen kannst, desto sinnloser erscheint er dir. Gleichzeitig spürst du seine Dringlichkeit. Was wäre, wenn du diesen Kampf beenden würdest? Was geschähe dann?

Du fasst einen Entschluss. Der Weg schickt dir Kraft, die über deine Füße in deinen ganzen Körper strömt. Es ist, als würde er dich ermuntern, ermutigen, als gäbe er dir zusätzliche Erdung, als halte er dich und stabilisiere dich noch mehr als bisher. Jetzt gehst du mitten ins Kampfgeschehen hinein. Du bist bei deinem kämpfenden Ich, dem Anteil von dir, der schon so lange vergeblich gegen oder für etwas ringt. Liebevoll schaut du diesen Anteil an und sagst ihm: »Ich danke dir. Du hast die ganze Zeit versucht, mich oder jemand anderen zu retten. Jetzt darfst du dich ausruhen. Gib dich geschlagen. Diesen Kampf können wir nicht gewinnen, und das ist in Ordnung.« Dann verneigst du dich vor demjenigen, gegen den dein Anteil so hingebungsvoll gekämpft hat, und sagst: »Ich gebe mich geschlagen. Du hast gewonnen. Ich überlasse dir den Sieg. Hiermit beenden wir den Kampf. Ich kapituliere.« Für einen Moment fühlst du dich womöglich schwach, weil du das sagst, doch dann erkennst du: Nein, zu kapitulieren, zeugt von Stärke. Indem du eingestehst, nicht gewinnen zu können, wirst du frei.

Jetzt nimmst du deinem Anteil seine Waffen und seine Rüstung ab, umarmst ihn und führst ihn vom Kampfplatz weg. Nicht weit

entfernt prasselt ein Wasserfall in ein flaches Becken. Du hilfst deinem müden Anteil, seine Kleidung abzulegen, und begleitest ihn unter das herabströmende Wasser. Es hat genau die richtige Temperatur, ist angenehm warm oder erfrischend kühl. Liebevoll wäschst du die Wunden deines Anteils, der immer lebendiger wird. Seine Starre löst sich, seine Anspannung, sogar die Müdigkeit verschwindet. Das Wasser gibt ihm neue Kraft, und es kann sein, dass sich dein Anteil verwandelt. Vielleicht wächst er, wird zum Kind oder nimmt eine ganz andere Gestalt an. Es kann sogar sein, dass er zu Licht wird. Erlaube, dass sich dein Anteil in das verwandelt, was er in Wahrheit ist. Glaube dir, und lass einfach alles so geschehen, wie es geschehen möchte.

Erleichterung breitet sich in dir aus. Möglicherweise steigen auch die Gefühle in dir auf, die du durch den Kampf vermeiden oder unterdrücken wolltest: Traurigkeit, Ohnmacht, Wut, Hoffnungslosigkeit. Doch vielleicht spürst du auch schon die Vorfreude auf einen neuen Weg. Dein Anteil, der nun von den Spuren des Kampfes gereinigt ist, findet ein neues Gewand am Rande des Wasserfalls. Du hilfst ihm, es anzuziehen, umarmst ihn noch einmal und sagst ihm: »Ich danke dir von Herzen. Du bist jetzt frei. Du kannst in meiner inneren Landschaft dorthin gehen, wo du hingehörst.«

Der magische Weg erscheint wieder. Er funkelt, und du siehst, wie dein nun geheilter innerer Anteil ihn entlanggeht, dorthin, wo er in deiner inneren Landschaft zu Hause ist. Tief bewegt schaust du noch einmal auf den ehemaligen Kampfplatz. Er hat sich schon verwandelt, ist vielleicht zu einer blühenden Wiese oder zu einem schimmernden Teich geworden. Harmonisch

fügt er sich in deine Innenwelt ein. Beruhigt und befreit gehst du jetzt deinen Weg zurück zu dem Tor, durch das du gekommen bist, und trittst hindurch.

Nun bist du wieder in der Außenwelt, und du weißt, dass in deinem Inneren etwas heilen konnte und in Ordnung gebracht wurde. Willkommen zurück. Wenn du willst, schreibe auf, was du erlebt hast.



Um die Wirkung des ersten Schritts zu vertiefen, beantworte folgende Fragen:

- In welchen Lebensbereichen ist es eine sehr gute Idee, zu kapitulieren, weil du sie sowieso nicht kontrollieren kannst? (Nein, das hat nichts mit negativem Denken zu tun. Es ist die Anerkennung dessen, was ist. Dadurch wirst du wieder handlungsfähig.)
- Was würde dir helfen, deine vergeblichen Versuche, es allein zu schaffen, endgültig aufzugeben? (zum Beispiel noch bewusster kapitulieren und anerkennen, dass deine Bemühungen nach Veränderung nicht greifen, egal, wie sehr du dich anstrengst)
- Wie verändert sich dein Selbstbild, wenn du dich in bestimmten Lebensbereichen für machtlos erklärst?

Lass dir Zeit mit den Antworten, und sieh den ersten Schritt als das an, was er ist: den Beginn einer Reise in ein neues Lebensgefühl, das du noch nicht kennst und in dem du dich daher auch noch nicht wiederfinden kannst.

Jetzt widmen wir uns dem nächsten Schritt. Wir brauchen eine Kraft, die das erledigt, was wir für uns selbst nicht tun können. Lange haben wir vergeblich um etwas gerungen und schließlich kapituliert. Doch das heißt nicht, dass wir jetzt einfach mit unserem schädlichen Verhalten weitermachen.

**Loslassen heißt nicht verlieren –
loslassen heißt zurückkehren.**

Zurück zu dir.

Zu deiner inneren Ruhe.

Zu deiner höheren Führung.

Zu dem Vertrauen, das du als Kind
hattest, bevor du verletzt wurdest.

Loslassen befreit dich nicht
von der Vergangenheit.

Es befreit dich von der Macht,
die die Vergangenheit über dich hat.

Und dafür gibt es einen Weg:

Zwölf Schritte, die du gehen kannst –
behutsam, ehrlich, begleitet
von etwas, was größer ist
als deine Angst.

**Spürst du, dass es mehr geben muss?
Mehr Freiheit, mehr Gelassenheit, mehr Vertrauen ins Leben?**

Tief in dir weißt du: Ein anderes Lebensgefühl ist möglich. Doch alte Muster, Abhängigkeiten und der Druck, immer funktionieren zu müssen, halten dich fest.

Dieses Buch zeigt dir einen Ausweg: den Weg des Loslassens. Schluss mit Kontrolle, Selbstzurücknahme und dem ständigen Versuch, es jedem recht zu machen! In zwölf klaren Schritten führt dich die erfahrene Therapeutin und Coachin Susanne Hühn durch einen tiefgreifenden Prozess, der alles verändern wird. Mit Übungen, Reflexionen und inneren Reisen lernst du, das abzugeben, was dich blockiert, und dich einer inneren Führung anzuvertrauen, die dich wirklich trägt. Wenn du bereit bist, das Alte hinter dir zu lassen, öffnet sich der Raum für dein wahres, strahlendes Selbst – und für ein Leben voller Leichtigkeit und Sinn.

»Mut zum Loslassen« ist kein weiteres Buch über Selbstoptimierung. Es ist eine Einladung, dich von allem zu befreien, was dich kleinhält – ein Gamechanger.