



## Übung: Verluste verstehen

<http://www.astromind.de/zeitqualitaet-tierkreiszeichen-schuetze.html>

Für diese Übung brauchen Sie eine halbe Stunde, in der Sie ganz ungestört sind. Sie können sich natürlich auch gerne länger dafür Zeit nehmen. Es hängt auch davon ab, was Sie dieses Jahr erlebt haben.

### Aufschreiben, was passiert ist

- Nehmen Sie ein DIN A4-Blatt quer und teilen Sie es senkrecht in der Mitte (durch einen Knick oder Strich).
- Bitte schreiben Sie jetzt in die linke Hälfte alle kleinen und großen Krisen, die Sie in diesem Jahr durchlebt haben. Vielleicht waren Sie gezwungen, eine liebgewonene Idee loszulassen, von der Sie glaubten, dass sie sich verwirklichen lässt. Vielleicht haben Sie Ihre Arbeit verloren, sehr viel Geld oder eine wichtige Freundschaft/Beziehung ist zerbrochen. Vielleicht sind Sie sehr krank geworden oder erlebten sogar einen Todesfall. Oder was war es, was Sie innerlich stark mitgenommen hat?

### Blick nach vorne

Im zweiten Schritt nehmen Sie sich jetzt das von Ihrer Liste, von dem Sie spüren, dass Sie es sich näher anschauen möchten. Und bitte nur das! Es gibt manchmal Verluste in unserem Leben, die müssen erst lange Zeit innerlich ruhen und verdaut werden, bevor wir uns mit dem nächsten Schritt befassen können.

Stellen Sie sich folgende Frage, und lassen Sie sich Zeit, bis die Antwort in Ihnen auftaucht:

*„Wo will mich das Leben dadurch vielleicht hinführen? Was könnte die versteckte Botschaft für mich sein?“*

Durch diese Frage beginnen Sie, von der Krise wegzuschauen, mehr in das Licht und in die Lösung, die in der Krise liegt.

### Lassen Sie sich Zeit!

Notieren Sie die Antworten, die Ihnen einfallen, rechts auf dem Blatt. Ich weiß, dass diese Frage sehr viel Ärger und auch neuen Schmerz auslösen kann. Denn was soll das Gute daran sein, dass man von seinem Partner betrogen wurde oder seinen Job verloren hat?! Bitte gehen Sie behutsam mit sich um. Lassen Sie die Frage einfach auf sich wirken und lassen Sie sie unbeantwortet, wenn Sie merken, dass Sie darauf noch gar keine Antwort geben können oder wollen.

Denn Krisen brauchen ihre ganz eigene Zeit, um verarbeitet zu werden. Die kleine Übung kann Sie darin unterstützen (egal, ob Sie sie jetzt oder später machen), wieder mehr nach vorne zu schauen und sich langsam mehr auf die Gegenwart und Zukunft zu konzentrieren.