

# Das Los-Lass-Dilemma

Ballast hindert Dich, Neues zu erleben oder Deine Ziele zu erreichen. Vielleicht hast Du bereits gemerkt, dass Dich beim Erreichen Deiner Ziele jemand oder etwas hindert. Ballast schleicht sich in Form von Gegenständen oder auch Gedanken in Dein Leben. Hilfreich ist es, wenn Du Dinge und Gedanken überprüfst und (aus-)sortierst. Bist Du dazu bereit?

**Was hast Du seit mehreren Jahren nicht mehr gebraucht/benutzt/getragen?**

**Wie wichtig sind Dir diese Dinge?** Und wenn ja, warum?

**In welcher Form möchtest Du Dich trennen?** (Vielleicht kannst Du etwas verschenken, für einen guten Zweck spenden oder verkaufen)

**Welche Überzeugungen möchtest Du loslassen? Woran hast Du bisher festgehalten?**

**In welcher Form könntest Du Dich davon verabschieden?**

Nach dem Loslassen: **Wie geht es Dir damit?**  
**Was ist das Beste daran?**