Loslassritual

Aufschreiben, zerreißen, Abstand gewinnen

Ablauf, Loslasszettel und Fragen für danach



So setzt du das Material ein

Leite das Ritual im Kurs einmal mit Seite 2 an. Die Teilnehmenden schreiben auf die Zettel von Seite 3, zerreißen sie und beantworten danach die Fragen auf Seite 4. Druck Seite 3 einseitig, damit beim Zerreißen Seite 4 erhalten bleibt. Seite 3 können die Teilnehmenden für den Alltag nachdrucken. Sag zu Beginn: Für Trauer oder schwere Krisen ist das Ritual nicht gedacht. Wer eine Erkrankung hat oder in Behandlung ist, klärt die Übung mit Ärztin, Arzt oder Therapeutin.

Inhalt

So geht das Ritual ..... Seite 2
Loslasszettel ..... Seite 3
Danach ..... Seite 4

So geht das Ritual

Fünf Minuten, ein Zettel, ein Papierkorb.

1 **Aufschreiben**

Was gerade festhängt, konkret, ein Satz reicht.

2 **Ansehen**

Den Zettel einmal lesen. Das ist da.

3 **Wegwerfen**

Zerreißen und weg damit, dann drei ruhige Atemzüge.

> **Abstand, nicht Löschen**
>
> Der Gedanke kann wiederkommen, das ist normal. Was eine Lösung braucht, kommt auf Seite 4, nicht nur in den Papierkorb.

Loslasszettel

Kopiervorlage zum Mitgeben. Ausschneiden, beschreiben, zerreißen.

Das hängt gerade fest ein Satz reicht

Das hängt gerade fest Ersatzzettel für ein anderes Mal

Nur für Sie

Niemand liest den Zettel. Wer sichergehen will, reißt ihn in kleine Stücke oder nimmt die Schnipsel mit.

Danach

Kopiervorlage zum Mitgeben. Drei Fragen, ehrlich beantwortet.

Wie ist es jetzt?

Muss noch etwas getan werden? wenn ja: mein nächster Schritt und wann

Wann brauche ich das Ritual wieder? zum Beispiel nach schwierigen Gesprächen