

Loslassen & Neubeginn

Die Sommerzeit ist wie im Flug vergangen. In dieser Zeit hat sich das Thema *Loslassen und Neubeginn* tief in mein Leben eingenistet. Von heute auf morgen hiess es, Abschied zu nehmen von einem geliebten Menschen.

Der Tod stellt mich vor viele Fragen:

Was bedeutet er für mich?

Wie gehe ich mit Trauer um?

Welche Antworten finde ich und welche bleiben vielleicht offen?

Immer wieder holen mich die Tränen ein, Erinnerungen tauchen auf. Traurige, aber auch viele schöne Momente erfüllen mein Herz. Dabei wird mir bewusst, wie kurz unser Leben ist. *Ein Augenblick und alles kann vorbei sein.*

So wie der Abschied schmerzhaft sein kann, ist es auch mit dem Neubeginn.

Beides kann verunsichern, denn weder beim Abschied noch beim Neubeginn wissen wir, was auf uns zukommt. Und doch liegt darin eine Chance: loszulassen, Vertrauen zu fassen und Schritt für Schritt den eigenen Weg zu gehen.

Doch wann habe ich wirklich gelebt?

- Wenn ich alt geworden bin?
- Wenn ich viele Fehler gemacht, mich wieder aufgerappelt und weitergegangen bin?
- Wenn ich gefallen und wieder aufgestanden bin?
- Oder wenn mein Leben geradlinig verlaufen ist?

Ich komme zum Schluss:

Es gibt kein „richtig“ oder „falsch“.

Ein Leben ist dann wertvoll, wenn du es gelebt hast wenn du dich nicht verstellen musstest, wenn du nicht immer nur gefallen wolltest, sondern *dich selbst sein konntest*.

Und wer sich an den **IKP-Würfel** und die sechs Lebensdimensionen erinnert, weiss vielleicht, was ich meine. Gerne schreibe ich in einem nächsten Blogbeitrag mehr darüber oder du schaust schon einmal auf meinem Instagram-Kanal vorbei, dort findest du einige Beiträge zu diesem Thema.

So wie ich es auch immer wieder in meiner Praxis erlebe: **Jedes Leben ist.**

Es gibt kein *richtig* und kein *falsch*.

Trauer, Loslassen und Neubeginn gehören zu unserem Weg dazu. Manchmal sind es gerade diese Erfahrungen, die uns zeigen, wie wertvoll es ist, sich selbst zu leben ohne Maske, ohne gefallen zu müssen.

In meiner Praxis begleite ich Frauen genau auf diesem Weg: sich wieder spüren, den eigenen Platz im Leben finden und das Schwere in etwas Sinnvolles verwandeln.