

Ich will ja loslassen ... - Ina Rudolph



„Ich lenke meine Aufmerksamkeit auf das, was ich tun möchte und dann tu ich es.“

Was auf den ersten Blick so einfach scheint, entpuppt sich in der Realität oft als unüberwindbare Hürde: Die uneingeschränkte Konzentration auf eigene Pläne und Ziele, kurzum auf sich selbst. Vieles versperrt den Weg, die Aufmerksamkeit auf das wirklich Wichtige im Leben zu lenken und das größte Hindernis sind oft die eigenen Gedanken: Negative Zuschreibungen, Zweifel und Ängste, die sukzessive ihr destruktives Potenzial entfalten.

Sie sind nicht selten der Garant dafür, dass wir uns selbst im Weg stehen. Sie versauen komplette Tage. Und sie sorgen dafür, dass wir uns oft gar nicht mehr mögen.

Doch wie wird man sie los, diese ärgerlichen Gedanken? Wie lassen sich die Stimmen im Kopf abschalten, die sich ständig um die gleichen Probleme drehen? Ist es überhaupt möglich, loszulassen und sich den schöneren Dingen des Lebens zuzuwenden?

—
Neben vielen eigenen Erfahrungen mit sowohl positiven als auch negativen Gedanken geht es in diesem Buch in erster Linie um das „The Work“- Konzept Byron Katies. Es handelt sich dabei um eine Methode, negative Gefühlszuschreibungen effektiv zu verhindern, indem sie durch eine aktive Auseinandersetzung einfach ausgeschaltet – zum Schweigen gebracht werden. Je gekonnter die Anwendung dieser Methode, desto eher lässt sich die zerstörerische Kraft eigener Gedanken stoppen. Ina Rudolph, die eine Ausbildung in diesem Bereich gemacht hat und nun selbst Seminare leitet, bietet eine ideale Einführung in Wirkungsweise und Anwendung dieses Prinzips.

Viele Ängste resultieren aus Gedankenspielen, die sich die Zukunft als eine Art „Worst - Case – Szenario“ ausmalen. Die gegenwärtige Situation wird verlassen, manchmal sogar die Realität, denn viele dieser Befürchtungen sind maßlos übertrieben und werden so vermutlich nicht eintreten. Viel wichtiger ist, sich auf das Hier und Jetzt zu konzentrieren. Als hilfreich erweist sich darüber hinaus die kurze reflexive Frage „Ist das wirklich wahr?“

Bezogen auf alltägliche Situationen erlebt der Leser während der Lektüre, wie die persönliche Ausrichtung auf dieses Konzept der Selbsterkenntnis aussehen kann.

Fazit: Einfach loslassen getreu der Shakespeare'schen Weisheit: „Nichts ist von sich aus gut oder böse. Das Denken macht es erst dazu.“ Das Buch dient als Stütze, um diesen Veränderungsprozess zu initiieren und aktiv zu praktizieren.

5 Sterne!

Weitere Infos bei [Arkana!](#)