

Die vier grundlegenden Wünsche loslassen:

Wunsch nach Anerkennung

Wunsch nach Kontrolle

Wunsch nach Sicherheit / Überleben

Wunsch nach Einssein / Verbundenheit *

* Hale Dwoskin, ein Schüler von Lester Levenson, hatte diesen vierten Grund-Wunsch hinzugefügt. Diesen könnte man auch weglassen, aber manchmal finde ich ihn hilfreich.

Wenn wir uns Anerkennung wünschen, deutet das darauf hin, dass wir im Moment einen Mangel an Anerkennung wahrnehmen. Wir fühlen uns nicht anerkannt und geliebt, darum wünschen wir uns Anerkennung. Sobald wir diesen Wunsch loslassen, erkennen wir automatisch, was schon da ist: Wir spüren, dass wir immer bedingungslos geliebt sind.

Allein schon dadurch, dass wir ein Bedürfnis ins Bewusstsein bringen, lassen wir oft schon spontan los, sogar bevor wir die Fragen stellen.

Immer wenn wir solche Wünsche loslassen, kommt das schon vollkommene und «gut genährte» Wesen darunter zum Vorschein.

Lester Levenson sagte jeweils:

«Lasse los und gestatte dir, die Vollkommenheit in der scheinbaren Unvollkommenheit zu erkennen.»

Die vier grundlegenden Wünsche loslassen:

- Konzentriere dich auf ein Thema, das dich gerade beschäftigt und gestatte dir, alle Gefühle, die du in diesem Moment wahrnimmst, willkommen zu heißen.
- *Kommt das Gefühl davon, dass du dir Anerkennung, Kontrolle, Sicherheit oder Verbundenheit wünschst?*

- *Könntest du diesen Wunsch nach... (Anerkennung, Kontrolle, Sicherheit oder Verbundenheit) willkommen heissen?*
- *Könntest du diesen Wunsch nach... loslassen?*
- Denke nochmals an dein Thema und gestatte dir, alle Gefühle willkommen zu heissen, die gerade auftauchen.
- *Kommt das Gefühl noch von anderen grundlegenden Wünschen? (Anerkennung, Kontrolle, Sicherheit oder Verbundenheit). Fahre damit weiter wie oben beschrieben.*
- Wiederhole diesen Prozess bis du dich freier fühlst bezüglich dieses Themas.
- Einfache Abschluss-Fragen:
 - Könntest du dich jetzt (nur für diesen jetzigen Moment) sicher fühlen?
 - Könntest du dich jetzt frei fühlen?
 - Könntest du dich jetzt rundum geliebt fühlen?

Oder in diesem Video von mir gibt es auch noch einige Infos dazu.

Loslass-Übung zum Mitmachen: Ab Minute 25.46

https://www.youtube.com/watch?v=4_TWa4H88t0