

MODUL 4

Wirklich loslassen

Besonders für dich, wenn du die Grüblerin bist – der Körper ist müde, aber der Kopf läuft heiß.

Die Idee in einem Satz

Dein Kopf lässt erst los, wenn er sich sicher fühlt – und wenn du ihn vorher geleert hast.

Deine Übungen · schnell erklärt

Such dir eine aus. Mehr braucht es diese Woche nicht.

1 · Kopf leeren, bevor du liegst

Das Wichtigste: nicht erst im Bett grübeln, sondern vorher aufräumen.

- Nimm dir am frühen Abend 5 Minuten.
- Schreib alles auf, was dich beschäftigt – Sorgen, To-dos, alles.
- Sag dir: „Das ist notiert. Heute Nacht muss ich nichts davon lösen.“

2 · Die feste Sorgen-Zeit

Gib deinem Grübeln einen festen Platz – am Tag, nicht in der Nacht.

- Jeden Abend 10 Minuten, immer zur gleichen Zeit, weit vor dem Bett.
- Danach ist Feierabend fürs Grübeln. Kommt es nachts, sagst du: „Das hat morgen seine Zeit.“

Die Wolken-Übung für den akuten Moment kennst du schon aus dem Notfallplan – hier baust du vor.

3 · Vom Kopf in den Körper

Dein Kopf kann nicht gleichzeitig grübeln und spüren.

- Spür deine Füße. Das Gewicht deines Körpers im Bett.
- Atme langsam in den Bauch. Länger ausatmen als einatmen.

„Ich muss heute Nacht nichts lösen. Mein einziger Job ist: atmen und loslassen.“

Wenn du lieber zuhörst · Audio (ca. 5 Min)

Mach es dir gemütlich und such dir einen ruhigen Moment. Öffne dann einfach die Audiodatei "04 Wirklich loslassen" aus den Downloads zu diesem Kurs – Ich nehme dich mit meiner Stimme an die Hand und gehe dieses Modul ganz in Ruhe mit dir durch.

Wenn du gern schreibst · Arbeitsblatt (freiwillig)

Meine Sorgen-Zeit ist heute um: _____ Uhr

Was ich heute Abend loslassen darf: _____

Was mir geholfen hat, in den Körper zu kommen: _____

© 2026 Patricia Reith · herzlichtquelle.de. Dieser Kurs wurde von Patricia Reith entwickelt und ist urheberrechtlich geschützt. Nur für deinen persönlichen Gebrauch – Weitergabe, Vervielfältigung oder Veröffentlichung sind nicht gestattet.