

Der Loslass-Kompass

Was du nicht halten kannst - und was du heute für dich tun kannst

So nutzt du den Kompass

Nimm eine konkrete Person, Hoffnung oder Situation. Du musst heute nicht alles loslassen. Du klärst nur: Was ist Realität? Was liegt in deinem Einfluss? Welche Grenze oder welcher nächste Schritt schützt dich?

Mein Ausgangspunkt

Was versuche ich gerade festzuhalten?

Was befürchte ich, wenn ich lockerlasse?

Merksatz

Loslassen bedeutet nicht, dass es dir egal ist. Es bedeutet, dass du deine Kraft nicht länger gegen eine Realität einsetzt, die du allein nicht verändern kannst.

1 · Halten oder loslassen?

Ordne deine Situation ein. Gegenseitigkeit heißt: Die andere Person zeigt nicht nur Worte, sondern verlässliche Bereitschaft und konkrete Schritte.

Gemeinsam veränderbar Ansprechen und einen konkreten nächsten Schritt vereinbaren.	Nur einseitig veränderbar Eigene Grenze und einen überprüfbaren Zeitraum setzen.
Nicht mehr veränderbar Trauer zulassen und den Alltag neu ausrichten.	Schädlich oder unsicher Abstand, Unterstützung und Sicherheit priorisieren.

Welche Belege sprechen für meine Einordnung?

Was müsste konkret passieren, damit sich meine Einordnung ändert?

2 · Fakt oder Hoffnung?

Hoffnung ist nicht falsch. Sie wird zur Schleife, wenn sie keine neuen Belege mehr bekommt und dich trotzdem zu Kontakt, Kontrolle oder Selbstaufgabe drängt.

Fakt Was ist tatsächlich passiert oder gesagt worden?	Hoffnung / Deutung Was wünsche oder vermute ich daraus?

Wenn der Kontaktimpuls kommt

Was hoffe ich durch die Nachricht zu bekommen?

Was kostet es mich wahrscheinlich, wenn keine oder eine unklare Antwort kommt?

Wen oder was kann ich stattdessen für zehn Minuten kontaktieren?

3 · Mein nächster tragbarer Schritt

Wähle keinen perfekten Neustart. Wähle einen Schritt, der heute realistisch ist und deinen Spielraum vergrößert.

In den nächsten 24 Stunden höre ich auf mit ...

Stattdessen beginne ich mit ...

Diese Person darf wissen, wie es mir geht ...

Mein Satz für einen Rückfallmoment

„Ich vermisse gerade nicht nur die Person. Ich vermisse Sicherheit, Hoffnung oder Gewohnheit. Ich muss diesem Impuls nicht sofort folgen.“

Mein eigener kurzer Satz:

Wichtig

Wenn du dich nicht sicher fühlst, Gewalt oder Kontrolle erlebst, dich selbst gefährden könntest oder dein Alltag über längere Zeit stark beeinträchtigt ist, reicht ein Arbeitsblatt nicht aus. Hole dir Unterstützung bei einer Ärztin, einem Psychotherapeuten, einer Beratungsstelle oder im akuten Notfall über 112.