

---

Loslassen heisst nicht, aufzuhören Sorge zu tragen; es heisst, ich kann es nicht für jemand anderen tun.

Loslassen heisst nicht, mich abzukapseln, sondern zu realisieren, dass ich andere nicht kontrollieren und steuern kann.

Loslassen heisst, das Lernen aus Konsequenzen nicht herbeizuzwingen, sondern dieses zuzulassen.

Loslassen heisst zuzugeben, nicht allmächtig zu sein; und anzuerkennen, dass das Ergebnis nicht (allein) in meinen Händen liegt.

Loslassen heisst, andere nicht versuchen zu ändern oder sie zu beschuldigen, sondern das beste aus mir selbst zu machen.

Loslassen heisst nicht, für jemanden zu sorgen, sondern sich um jemanden zu sorgen.

Loslassen heisst nicht helfen, sondern unterstützen.

Loslassen heisst nicht urteilen, sondern anderen ihr Menschsein zu erlauben.

Loslassen heisst, nicht alle Fäden in der Hand zu haben, sondern anderen zu erlauben, selbst über ihr Schicksal zu entscheiden.

Loslassen heisst nicht beschützen, sondern anderen zu ermöglichen, sich mit der Realität auseinanderzusetzen.

Loslassen heisst nicht verneinen, sondern akzeptieren.

Loslassen heisst, nicht zu kritisieren und argumentieren, sondern mich meinen eigenen Unzulänglichkeiten zu stellen und an diesen zu arbeiten.

Loslassen heisst, nicht alles an meine Wünsche anzupassen, sondern jeden Tag so zu nehmen, wie er ist, und meinen Platz darin zu finden.

Loslassen heisst, andere nicht zu kontrollieren und kritisieren, sondern daran zu arbeiten, selbst das zu werden, was ich träume, zu sein.

Loslassen heisst, nicht die Vergangenheit zu bereuen, sondern für die Zukunft zu wachsen und zu leben.

Loslassen heisst, sich weniger zu ängstigen und mehr zu lieben.