

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

Loslassen heißt sich um den Anderen sorgen,
statt ihn zu versorgen

Loslassen heißt dem anderen helfen,
statt es selbst zu tun.

Loslassen heißt nicht zu urteilen,
sondern dem Anderen zu erlauben, Mensch zu sein.

Loslassen heißt, nicht alle Fäden in der Hand zu haben,
sondern anderen zu ermöglichen, ihren eigenen Weg zu gehen.

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 zu 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.