



Loslassen

Eine taoistische Geschichte erzählt von einem Affen, der in einen Krug greift um Nüsse herauszunehmen, als er die Hand mit den Nüssen zu einer Faust formte, konnte er jedoch die Hand nicht mehr aus dem Krug befreien.

Was sind die Nüsse, die du nicht loslassen kannst?

So ein Scheiß! Natürlich kann ich es loslassen! Du brauchst nur die Hände zu öffnen!

Welchen Vorteil hätte es, loszulassen?

Wer in deinem Umfeld hat schon ähnliches losgelassen?
Wo hast du schon einmal losgelassen?

Welche Schritte setzt du aktiv um loszulassen?