



## **Arbeitsblatt – Loslassen & Raum für Neues schaffen**

Gedanken klären – Energie verändern – neu beginnen

Manchmal tragen wir Gedanken, Gefühle oder Situationen lange mit uns herum.

Doch Loslassen bedeutet nicht, etwas zu verdrängen – sondern bewusst Raum für neue Energie zu schaffen.

Dieses Arbeitsblatt kann Dir helfen, einen kleinen Schritt in diese Richtung zu gehen.

## 1. Was belastet mich gerade?

Nimm Dir einen Moment Zeit und schreibe alles auf, was Dich im Moment beschäftigt.



.....

.....

.....

.....

## 2. Welche Gedanken halte ich fest?

Manchmal sind es bestimmte Gedanken oder Überzeugungen, die uns festhalten.

Welche Gedanken möchte ich heute bewusst loslassen?



.....

.....

.....

### 3. Was darf gehen?

Stell Dir vor, Du legst diese Gedanken oder Gefühle symbolisch ab.

Was darf ich jetzt loslassen?



.....

.....

.....

## 4. Raum für neue Energie

Wenn etwas geht, entsteht Platz für etwas Neues.

Was wünsche ich mir stattdessen in meinem Leben?



.....

.....

.....

## 5. Mein kleiner Schritt nach vorn

Ein Neuanfang beginnt oft mit einer kleinen Entscheidung.

Welchen kleinen Schritt kann ich heute gehen?



.....

.....

.....

## **Abschlussimpuls**

Manchmal beginnt Veränderung nicht im Außen,  
sondern in dem Moment, in dem wir entscheiden, etwas  
loszulassen.

© Seelenmagie – Deine Wegbegleitung

Dieses Arbeitsblatt ist für den persönlichen Gebrauch  
bestimmt.

A woman with long brown hair and a wolf's head are featured in a starry, ethereal background. Several golden runes are scattered around the wolf's head. The text 'Seelenmagie – Deine Wegbegleitung' is written in a cursive font, followed by 'Tanja Burmester' in a bold serif font and 'spirituelle Wegbegleiterin' in a smaller sans-serif font. Social media links for Facebook and a website are provided, along with a QR code.

*Seelenmagie –*  
Deine Wegbegleitung

**Tanja Burmester**  
spirituelle Wegbegleiterin

 [facebook.com/share/1Cenw1mj4f](https://facebook.com/share/1Cenw1mj4f)

 [www.seelenmagie.de](http://www.seelenmagie.de)



Scannen & folger