



Loslassen – Wie geht das?

Loslassen bedeutet, das zu vergessen, was nicht für dich bestimmt war...

Methoden-Skript von Jenison Thomkins

Wir leben in einer Überflusgesellschaft. Von allem ist reichlich da. Vergleicht man den modernen Menschen mit einem Nomaden so haben wir 10.000 mal mehr Gegenstände als sie. Jeder Gegenstand möchte abgestaubt, versorgt, repariert, in einer besonderen Weise aufbewahrt werden. Und es gibt immer mehr Menschen auf der Erde. Globalisierung und Digitalisierung erfordern unsere ständige Aufmerksamkeit, um nicht im Konkurrenzkampf zu unterliegen. Wir müssen unsere Aufmerksamkeit auf immer mehr Dinge, Gegenstände, Beziehungen und Projekte verteilen.

Manch einer fühlt sich davon belastet und überfordert! Wie befreist du dich von all dem überflüssigen Ballast? Dazu gebe ich dir in diesem Skript ein paar hochwirksame Methoden und theoretische Hintergründe an die Hand.

Nun angenommen, du möchtest dich von etwas trennen, etwas wirklich loslassen, sei es Körperpfunde, dir nicht gut tuende Beziehungen oder Gegenstände in Büro oder Wohnung. Was könnte dich dazu motivieren? Z.B. dass du dich wieder leichter, wohler, glücklicher und freier fühlen möchtest!

Und was steht dir dabei im Wege? Da wir evolutionsbedingt das Negative 9mal stärker wahrnehmen als das Positive müssen wir uns erst einmal damit beschäftigen, was das Loslassen schwermacht.

1. Einleitung: Die inneren Verhinderer

Hindernisse könnten innere Teile mit Einwänden sein, z.B.:

Der innere Schatzhüter:

1. ich glaube, dass es noch einen Wert für mich hat. Man könnte es noch gebrauchen! Wenn ich es heute weg tue werde ich es morgen vermissen. Sicherheit, Vorsorge, sparen, Geiz, der Schatzhüter-Instinkt. Lieber den Magen verrenken, als dem Wirt was schenken!

2. Der Pflichtbewusste:

ich fühle mich verpflichtet weiterzumachen/ es weiter aufzubewahren. Ich darf nichts wegschmeißen, was noch von Nutzen ist. Wenn andere hungern darf man kein Brot wegschmeißen. Schuld- und Scham Gefühle.

3. **Der Zweifler:** es ist das vertraute, dass ich lange kennen. ich weiß nicht was passiert, wenn ich's tue, Ungewissheit. Was kommt stattdessen, Geflügel von Lücke . Vorsicht. Komfortzone nicht verlassen Zu schön um wahr zu sein, die Achterbahn des Lebens.

4. **Der Versager:** Ich schaffe das doch eh nicht, ich kann das nicht, wer weiß ob es wirklich gut und richtig ist. Zweifel, Versagensängste, Zweifel an sich selbst und an der Welt

5. **Der verwöhnte Jammerlappen:** Es ist anstrengend, es zu tun, und ich drücke mich davor, möchte nicht leiden. Was für ein Aufwand!: Faulheit, Trägheit, keine Motivation.

6. **Der Moralische:** Loslassen von (negativen) Gefühlen/Ansprüchen auf Dienstleistungen, Objekte, Geld: aber ich habe doch Recht! Moralische Konflikte. Ohnmachtsgefühle. Aggressionen

3. **Der Ängstliche:** Ich möchte nicht, dass ein Schaden entsteht, und ich ausgeschimpft werde. Angst, vor Verantwortung, das Falsche zu tun, Angst vor Strafe, Angst vor den Konsequenzen des Tuns, kein Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten und das Leben.

4. **Das egoistische Rumpelstilzchen:** Ich möchte auf nichts verzichten. Am liebsten möchte ich alles haben. Sofort! Warum soll ich etwas weggeben, was mir gehört? Hab ich doch bezahlt! Ich möchte nicht, dass andere daran mehr Spaß haben als ich! Lieber behalten als verschenken!

5. **Das Gewohnheitstier:** Das haben wir hier noch nie gemacht. Das war schon immer so. Der Mensch als Behörde, die funktioniert, mehr schlecht als recht, aber zuverlässig.

Das alles sind profunde Einwände, die es schwer machen, loszulassen.

Es könnte auch einen **Wertekonflikt** zwischen all diesen Teilen geben, der verhindert, dass ich in Aktion komme.

2. Werte, die hinter dem Nicht-Loslassen-Können stecken können:

Man könnte ja einfach sagen: Stopp it! Lass es einfach los! Ob Liebeskummer, überholte Verhaltensmuster, frustrierende Beziehungen, ungeliebte Arbeitsplätze oder familiäre Verstrickungen - irgendwann wird es Zeit, sich davon zu lösen.

Frei nach Hermann Hesse: "Wohlan denn Herz: Nimm Abschied und gesunde!"

Das sagt sich so leicht!

Aber es fällt uns eben schwer, weil Gewohnheit, Angst und emotionale Blockaden uns daran hindern.

Dies ist eine – unvollständige – Liste von eigenen Werten, die das Loslassen verhindern können:

Sicherheit – Schutz – Verantwortung – Pflichtgefühl – Leistung – Schnelligkeit – Kollegialität – Anpassung – Gerechtigkeit – Sparsamkeit – Eifer – Wertschätzung – Rücksicht – Bescheidenheit - Schutz vor Überforderung – Überlebenswille – Spaß – Freude - Freiheit

Wie's leicht gelingt, erfährst du mit diesen Formaten und Anregungen :-)

3. Übung: Ressourcen- und Zielsammlung

Wie du dich von all dem überflüssigen Ballast befreist?

Am Kürzesten in diesen **vier Schritten**:

1. Mach dir klar, dass du schon ein/e **Experte/in** bist im Loslassen. Was hast du alles schon losgelassen? Kleider, Wohnungen, Jobs, Beziehungen, Gegenstände aller Art. Wenn du mal alte Fotos anschaust dann merkst du, dass du gar nicht mehr weißt, wo wohl diese Hose geblieben ist, oder dass du mal dieses Fahrrad besessen hast und dass du auch schon lange nicht mehr dorthin in Urlaub fährst, und auch diese Tradition hinter dir gelassen hast.

2. **Konzentriere** dich auf das, was du gerne heute loslassen willst: Welches Verhalten gefällt ihr nicht mehr? Welche Beziehungen lassen dich ausgelaugt und schlaf werden? Welche Gegenstände verschandeln und belasten deine Wohnung, dein Auto, deinen Kleiderschrank...

3: **Erfolgsszenario:** Mach dir klar, wie es wäre, wenn du es losgelassen hast! Was ist dann anders? Was würde sich dadurch in deinem Leben verändern? Was fängst du an mit der dazu gewonnenen Zeit, mit dem Raum und den neuen Fähigkeiten?

4: Bring **Ruhe** hinein. Du musst nicht alles loslassen. Denk mal an alles, was du gerne behalten möchtest. Und freue dich daran. Am besten täglich!

Schaff dir eine Schublade an oder eine Kiste in der du alles verstanden kannst, was du gerne aufheben möchtest. Oder einen Vitrinen Schrank für alles, was dir gut gefällt, und dir ein gutes Gefühl macht.

5. Und schließlich: alles ist eine Sache der richtigen Argumente. Finde die richtigen Argumente, die dich im Inneren überzeugen, mit einem freien Würmli! Dann kannst du's auch leicht loslassen.

4. Was ist deine schon vorhandene Loslassen-Strategie?

Schreibe auf 3 verschiedenfarbige Zettel:

1. Dinge, Menschen, Glaubenssätze oder Gefühle, die ich schon losgelassen habe in meinem Leben (Veränderungsressourcen: Lernen von mir selbst-> Grundlage für deine Strategie für Loslassen)
2. Das, was ich behalten möchte (Meine Werte, Gefühl der Verbundenheit und Identität)
3. Das, was ich – irgendwann, vielleicht, unbedingt – loslassen will (Ziel / Problem)

Dann tauscht euch zu zweit aus über die VAKOG-Strategie und die Werte, die bei deinen Loslass-Erfolgen wahrzunehmen sind (-> Strategie elizitieren).

Überträgt danach schrittweise die gefundene **Strategie** auf die aktuelle Problematik (-> Strategie utilisieren und designen).

5. Übersicht: Loslassen Themen und Methodenempfehlung

Themen:	Methoden-Übersicht:
Überbordender Schreibtisch	Pralinée-Muster (NLP-Format) (GTD-Ansatz) Alles in den „Posteingang“ oder in eine Kiste legen. Dann einzeln terminieren und Kontexten zuordnen Ein Zwischenlager einrichten Brauchst du das wirklich noch?
lange To-Do-Listen	Antreiber klären, Spiegelgesetz
Was hindert dich daran, loszulassen?	Meta-Modell-Fragen, (NLP-Format)
Zweifel: „Und dann?“ fehlende Alternative,	NLP-Format: Love it, leave it, love it!
„Wer bin ich dann?“ Angst vor Veränderung Abschied nehmen, Werte herausholen! Ersatz!	NLP-Format Resolving grief
Wenn ein altes durch ein neues Bild ersetzt werden soll	NLP-Übung: „Heilende Metaphern (aus der Natur holen)“
Wenn Ressourcen fehlen	NLP-Format „Piece of cake“
Versöhnung	Anselm Grün: Der Engel Des Abschieds, hawaiianisches Ho’ oponopono-Ritual
Wenn die Entscheidung schwerfällt	Inneren Anteilen mit Einwänden muss man Nischen lassen, wo sie sich entscheiden können. NLP-Format: „Verhandlungs-Reframing“
Wenn Ecken vermüllt sind	Lit.-Tipp: „Feng Shui gegen das Gerümpel des Alltags“
Einschränkende Glaubenssätze „Ich kann/darf nicht!“	Glaubenssatzarbeit, Spiegelgesetz und Byron Katie - Methode

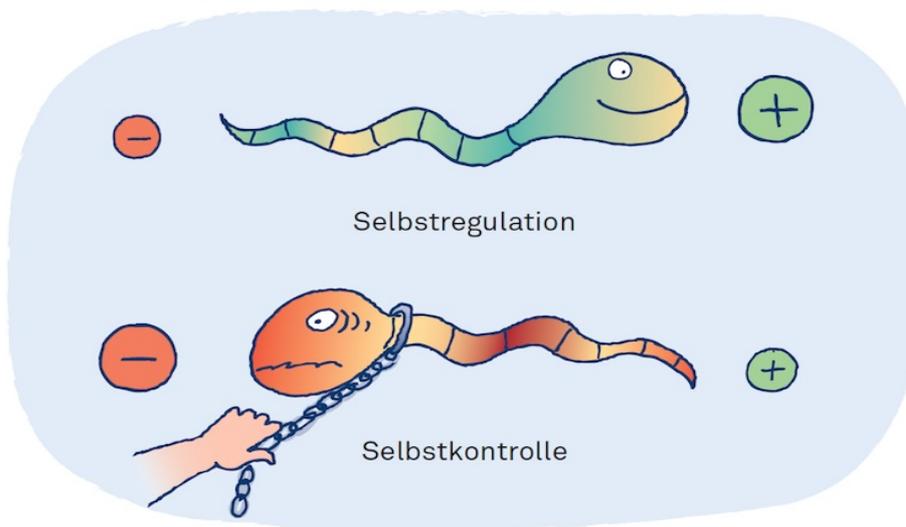
6. Der „gewürgte Wurm“

In Ihrem Buch „Machen Sie doch, was Sie wollen!“ hat Maja Storch mit ihrem Team an der Uni Zürich eine eingängige, geniale Metapher geschaffen, mit der die komplexen Vorgänge von Selbstregulation und Motivation in kürzester Zeit jedem Menschen, selbst einem Kind, erklärt werden kann: das „Würmli“. Das Würmli hat nur 2 Optionen: Hin zu oder weg von. Es möchte 1A Wasserqualität, oder es verschwindet.

Dieses archaische und äußerst erfolgreiche Programm gibt es auch in unserem Gehirn. Auch wir möchten Gutes für uns und das Negative vermeiden. Dieser Vorgang äußert sich spontan mit einem sogenannten „**Grmpfl**“, also einer somatischen Unmutsbezeugung ☹ oder einem „Bingo!“ bei Lustgefühl.

Wenn wir unserem Würmli zuwider handeln, würgen wir es! Wir zwingen es, Sachen zu machen, die es nicht mag. Das führt auf die Dauer zu großen Problemen, bis hin zu Burnout oder Krankheiten.

Was es nun braucht, um zu einer klugen Entscheidung und einem guten Gefühl, einem „Bingo!“ zu kommen, ist das empathische Eingehen auf die Bedürfnisse des Würmlis und das Finden eines annehmbaren **Kompromisses** oder noch besser einer Win-Win-Lösung, damit wir nicht mit „gewürgtem Wurm“ herumlaufen, was auf die Dauer zu Burn- oder Bore-Out und Krankheiten führen kann.



Freier Wurm:

„Bingo!“

„gewürgter“ Wurm:

„Grmpfl!“

© Claude Borer, Basel

Das „Würmli“ ist eine Metapher für das, was du gerne tun würdest, wenn du könntest, wie du willst – und was du stattdessen tun müsstest!

7. Loslassen-Strategie



1. Erinnerung, konkrete Situation: Wann und was habe ich in meinem Leben gut losgelassen, sodass ich damit immer noch zufrieden bin.



2. Ziel: Welches leuchtende Ziel hatte ich stattdessen? „Sog der Begeisterung“



3. Mittel: Welche Ressource habe ich mir erschlossen, um das Ziel zu erreichen?



4. Entscheidungspunkt: Woran habe ich erkannt, dass es jetzt genug ist (Fass läuft über, Zahnpasta wirklich leer)?
Visuell-Auditiv-Kinästhetisch-Gustatorisch-Olfaktorisch?

5. Welchen Preis hätte ich bezahlt, wenn ich so weitergemacht hätte?



6. Vorbild / Weg: Wer hatte es in meinen Augen bereits geschafft? Auf welchem Weg?

7. Helfer: Wer oder was hat mich unterstützt?



8. Prüfverfahren/Kriterien: wie konnte ich meinen Lösungsprozess prüfen und ggfs. anpassen?



9. K+: Was genau war der somatische Marker, der mir angezeigt hat, dass ich auf dem guten Weg bin?

10. Was genau ist heute mein Bild, Klang, Gefühl, Geruch, Geschmack, wenn ich an das Ergebnis des Loslassens denke?

8. Spiegelgesetz: Was ist das Thema hinter dem Thema Nicht-Loslassen-Können?

1. Situation für Loslassen finden: Beschreibe eine Situation, in der du gerne loslassen möchtest!
Was hältst du fest?
2. Was glaubst du machst du noch nicht richtig? Was unterstellst du dir?
3. Welche Werte hast du/ lebst du in dieser Situation?
 - a. Ist es sinnvoll, diese Werte in dieser Situation zu leben? Sei ehrlich 😊
4. Welche deiner Werte leiden durch das Festhalten? Effektivität, Freizeit, Freiheit, Entspannung, Vertrauen, Ruhe
 - a. Ist es sinnvoll, langfristig auf diese Werte zu verzichten?
5. Wo in deinem Leben fehlen sie / wo solltest du diese Werte stärker ausleben? Diese Frage führt zu dem „Thema hinter dem Thema“
6. Warum hast du dir diese Situation kreiert? Warum brauchst du sie? Wo hilft sie dir? (Thema Selbstverantwortung)
7. Was kannst du vom Festhalten lernen?
8. Umkehr 1: Wo verhält sich jemand anderes dir gegenüber so, wie du dich dir selbst gegenüber?
9. Umkehr 2: Wer kann in deiner Umgebung gut loslassen, worüber du dich bisher geärgert hast?

Beispiel

1. Situation Büro: meine To-Do-Liste quillt über, ich kann nicht alles abarbeiten, Akten stapeln sich, ich hetze mich ab mit schlechten Gewissen, komme nicht zur Ruhe.
2. Unterstellungen: Ich nehme mir zu viel vor, kann nicht nein sagen, möchte andere nicht enttäuschen, blicke lieber nach vorn, Routinen langweilen mich, ich flüchte
3. Deine gelebten Werte: Leistung, Nettigkeit, Heldentum, Zielorientierung, Kreativität, Selbstschutz
 - a. Ist es sinnvoll, diese Werte in dieser Situation zu leben? Nein, ich setze mich dadurch nur unter Druck. Bei meiner Arbeit sollte ich rationaler, planmäßiger, entspannter und weitsichtiger sein.
4. Verletzte Werte: Effektivität, Freizeit, Freiheit, Entspannung, Vertrauen, Ruhe
 - a. Ist es sinnvoll, langfristig auf diese Werte zu verzichten? Nein, es macht mich krank und ich verliere den Spaß an der Arbeit!
5. Thema hinter dem Thema: Um langfristig gesund, erfolgreich und freudig meine Arbeit machen zu können, muss ich andere Maßstäbe an Leistung, Nettigkeit, Heldentum, Zielorientierung, Kreativität und Selbstschutz legen.
6. Selbstverantwortung: Ich brauche eine volle To-Do-Liste, um perfekt und richtig zu sein und dadurch Anerkennung zu bekommen.
7. Lernaufgabe: Vertrauen, das ich geschätzt werde, wenn ich weniger tue!
8. Umkehr 1: Wo verhält sich jemand anderes dir gegenüber so, wie du es dir selbst gegenüber tust? KollegInnen, Chefs, PartnerIn, Kinder, Eltern, FreundInnen ...

9. Umkehr 2: Wer kann in deiner Umgebung gut loslassen, worüber du dich bisher geärgert hast? KollegInnen, Chefs, PartnerIn, Kinder, Eltern, FreundInnen ...

Test: Wie geht es dir jetzt mit deinem Loslassen-Thema?

9. Antworten aus der Natur holen - Einzelübung in Stille

Ziel: Loslassen mit tröstender Metapher

Übungsablauf:

1. Geh allein hinaus in die Natur mit einer Frage, die dich momentan beschäftigt, z.B. „Wie kann ... loslassen?“ „Was kann ich dafür tun, dass ich ...?“ „Wie befreie ich mich von ...?“

2. Die Frage muss selbsterreichbar formuliert sein, positiv und aktiv formuliert. (SMART-Kriterien beachten!)

3. Dann achte darauf, woran dein Blick hängen bleibt, vielleicht ein Baum, ein Zweig, ein Stein, ein Tier, ein kleines Detail, was auch immer. Stelle innerlich deine Frage und warte, wie die Natur sie beantwortet. Manchmal hörst du einen Satz oder eine Metapher fällt dir ein, oder du weißt ganz einfach plötzlich, was die Antwort ist.

4. Beispiele: Eine Teilnehmerin hat auf die Frage: „Wie kann ich meinen Sohn in die Welt ziehen lassen?“ junge Triebe an den Bäumen entdeckt entdeckt. Es war Frühling. Sie erhielt daraus die Antwort: „Die Triebe sollen ja nicht beim Baum bleiben oder zu ihm zurückwachsen. Der Baum möchte sie als Samen möglichst weit verbreiten. Und bleibt doch immer selbst der Baum. Und das macht er immer wieder so.“ Dadurch entspannte sich in ihr die Sorge und es kehrte Frieden in ihr Herz.

Eine andere Teilnehmerin stand vor der Frage Loslassen/Trennung/ Scheidung ?in ihrer Beziehung. Sie sah auf der Wiese einen großen umgestürzten Baum. Der machte ihr klar, etwas (ihre Beziehung) liegt ihr massiv im Weg. Es ist Zeit, einen Weg darum herum zu finden.

Eine andere Antwort war ein kleiner Zweig, der aus einem dicken Baumstamm wuchs. Dem Teilnehmer wurde klar, dass sich eins aus dem anderen entwickelt. Er muss nicht kündigen, sondern der neue Job zweigt sich aus dem alten ab.

Hintergrund: Interessant ist, was wir wahrnehmen. Die Antworten sind schon da. Die Natur hat immer tröstliche Antworten, weil sie ein in sich stimmiges Gesamtwerk ist. Die Natur hält nichts fest, alles ist im Fluss. Werden und Vergehen sind sinnvolle und nützliche Abläufe. Jedes Detail hat eine wertvolle Funktion für das Ganze. Wenn der Mensch sich hierin wieder einfindet und seinen momentanen Problemzustand in das größere Ganze einordnet, findet er Frieden und Zuversicht.

In vielen naturverbundenen Kulturen gibt es ähnliche Rituale z.B. bei den Aborigines (die sogenannten WalkABOUTS).

10. **Loslassen-Feuer-Ritual** (n. V. Gabriel u. W. Andersen)

Ziel: Von alten Verhaltensweisen, Beziehungen, Dingen loslassen lernen

1. Finde das Thema, dass du beim Ritual loslassen möchtest.
2. Schreibe einen Brief an dein Problem oder an das körperliche Symptom, was dich quält. Behandle es wie eine Person, an die du dich richtest. Schildere offen und ehrlich, wie du dich damit fühlst, welche Emotionen in Bezug auf das Thema in dir herrschen. Sage ganz direkt wie es dir Tag für Tag damit geht, was das Problem mit dir und deinem Leben genau macht. Z.B. so: „Liebe ... (Angst / Wut / Trauer / Bauchschmerzen ...)“



- a. Im Alltag begegnest du mir oft in Form von ...
 - b. Du sorgst dafür dass ich...
 - c. Dank dir bin ich ... / habe ich kein ...
 - d. Und du bist es auch, der ...
 - e. Außerdem magst du es nicht, wenn ...
 - f. Du lässt mich ständig ...
 - g. Du bist mein ...
 - h. Du flüsterst mir ein: „... “
3. Wenn du deinen Brief beendet hast, lege ihn in einen **Umschlag** und verschließe ihn. Adressiere den Umschlag an dein Problem/Symptom, zum Beispiel „an meine Flugangst/Rechthaberei“, „an meine Wut/Depression“ oder „an meine Fressattacken/chronischen Magenschmerzen“.
4. **Tausche** dich mit einem Seminarteilnehmer **aus** über deine Erkenntnisse. A fragt B nach den „somatischen Markern“ des Problems/Symptoms: „Wie fühlt es sich an, dieses Problem zu haben? Wo im Körper spürst du es? Wie groß/schwer ist es? Hat es eine Farbe/Form? Einen Geruch/Geschmack? Ist es hell/dunkel/farbig/nah? Hat es eine Stimme, hörst du es? ...“
5. **Problem-Timeline erforschen:** „Wie lange hast du das Problem schon? Wann hat es angefangen? Was geschah damals in deinem Leben?“
6. Dann dreh’s rum, finde seine **positive Absicht:** „Warum hast du es? Welchen Zweck sollte es bei seiner Entstehung erfüllen? Wovor schützt es dich heute noch?“
7. **Bedanken:** „Bedanke dich beim Problem für seine gute Absicht und für alles Gute, was es für dich getan hat.“ Wenn das noch nicht aufrichtig gelingt, befrage das Problem/Symptom nach weiteren/tieferen positiven Absichten bis du wirklich Dankbarkeit fühlst.
8. **Intervention:** „Bitte das Problem, dich nun ganz zu erfüllen, jede Pore, lass es ruhig und vertrauensvoll zu. Dann bitte es, **dich loszulassen**. Sieh zu, wie es deinen Körper verlässt und davon schwebt. Warte, und kontrolliere im Körper nach, bis alle Spuren des Problems verschwunden sind. Atme.“
9. **Test:** „Spüre, wie du dich jetzt fühlst. Was ist anders? Was ist neu? Lass dir Zeit.“ Wenn keine

oder zu wenig Veränderung da ist, wiederhole die bisherigen Schritte, insbesondere Schritt 6: die positive Absicht des Problems.

10. **Future Pace:** Wie wird sich dein Leben verändern, wenn du frei bist von ...? Woran merkt es deine Familie, Wohnung, Katze...“
11. Wenn ihr **draußen** sein und ein Feuer anmachen könnt, beginnt jetzt das **Ritual**. Alle TN sitzen in einer Altersspirale im Kreis um ein Feuer. Der/die älteste TeilnehmerIn steht auf, nimmt seinen/ihren Brief, wirft ihn ins Feuer und verabschiedet sich liebe- und respektvoll von seinem Symptom. Du sagst dazu z. B.: „Liebe Wut, durch dich habe ich gelernt, zu mir zu stehen!“ Das ist deine neue Affirmation.
12. Sieh zu, wie dein Brief an das Symptom verbrennt. „Du spürst nach in deinem Körper, siehst vor deinem inneren Auge, wie das reinigende Feuer vor dir sich in deinem Brustraum entzündet und von dort in deinen ganzen Körper ausstrahlt. Beobachte und spüre, wie es dabei deine Symptome verbrennt, nach und nach, bis nichts mehr davon da ist.“
13. **Teilen mit dem Kreis:** Dann gehst du von einem TN zum anderen und sagst deine Affirmation: „Ich stehe zu mir selbst!“ Die angesprochenen antworten bestätigend: „How!“ Das Ritual wiederholen, bis alle an der Reihe waren.
14. **Bedankt** euch beieinander für die gegenseitige Offenheit und Wertschätzung. Bedankt euch beim Geist des Feuers :-)
15. Lasst das Feuer nach Möglichkeit natürlich verlöschen.

11. Literaturempfehlungen

Allen, David	Wie ich die Dinge geregelt kriege. Selbstmanagement für den Alltag	Piper 2007
Beattie, Melody	Kraft zum Loslassen Tägliche Meditationen für die innere Heilung	Hazelden Foundation / Center City, Minnesota / 1991
Bryson, Kelly	Sei nicht nett, sei echt! Handbuch für gewaltfreie Kommunikation. Das Gleichgewicht zwischen Liebe für uns selbst und Mitgefühl mit anderen finden.	Junfermann / Paderborn / 2006
Duhigg, Charles	Die Macht der Gewohnheit: Warum wir tun, was wir tun	Berlin Verlag 2012
Farely, Frank und J.M.Brandsma	Provokative Therapie	Springer, Berlin, Heidelberg New York 1986
Kast, Bas	Ich weiß nicht, was ich wollen soll: Warum wir uns so schwer entscheiden können und wo das Glück zu finden ist	S. Fischer 2012
Katie, Byron	Lieben was ist. Wie vier Fragen Ihr Leben verändern können	Goldmann 2002
Kingston, Karen	Fengshui gegen das Gerümpel des Alltags	Rororo 2002
Kössner, Christa	Die Spiegelgesetz-Methode. Praktischer Wegweiser in die Freiheit	Ennsthaler 2014
Küstenmacher, Werner Tiki mit Lothar J. Seiwert	Simplify your Life Einfacher und glücklicher leben / Die 7 Wege zu einem Leben ohne Ballast	Campus / Frankfurt / 2003
Molinari, Paola	Lebe statt zu funktionieren: So nutzen Sie die Kraft der Intuition	GRÄFE UND UNZER 2010
O'Connor, Joseph & John Seymour	Neurolinguistisches Programmieren: Gelungene Kommunikation und persönliche Entfaltung	VAK / Freiburg / 1990
Seiwert, Lothar	Wenn Du es eilig hast, gehe langsam Das neue Zeitmanagement in einer beschleunigten Welt 7 Schritte zur Zeitsouveränität und Effektivität	Campus / Frankfurt / 1999
Storch, Maja	Das Geheimnis kluger Entscheidungen Von somatischen Markern, Bauchgefühl und Überzeugungskraft	Pendo Verlag / Zürich / 2003
Stutz, Phil & Barry Michels	The Tools: Wie Sie wirklich Selbstvertrauen, Lebensfreude, Gelassenheit und innere Stärke gewinnen	Arkana 2012
Thomkins, Jenison	Mauerblümchen oder Rampensau? Mich selbst erkennen, andere verstehen. Berufl. & private Beziehungen im Spiegel der 4 Energienmuster	Junfermann 2014