The background of the image is a landscape featuring rolling green hills under a dramatic, cloudy sky. A single, full-canopied tree stands on a small rise in the middle ground. The overall mood is serene yet powerful, with the text overlaid in a clean, white, sans-serif font.

**5-Schritte:  
Anleitung zum  
Gefühle loslassen  
mit dem  
Zwerchfell**

Loslassen.Rocks

## Gefühle loslassen braucht etwas Vorbereitung

Im letzten Beitrag ging es darum, wie du über deine Körperhaltung [in dir selbst zur Ruhe kommst und verwurzelt](#) bist. Das ist ein wichtiger Schritt für das, was jetzt als Nächstes kommt.

Die Zentrierung in der körperlichen Mitte ist die Vorbereitung, um Gefühle loslassen zu können. Denn Gefühle sind mit dem Körper fest verdrahtet. Über den Körper können wir [mit der mentalen Kraft unserer Gedanken](#) auf unsere Gefühle bewusst einwirken.

Deshalb lies den erst nochmal, bevor du hier weiter machst. Es geht darum einen gestimmten Grad an Entspannung zu erreichen.

*Wer sich in seiner körperlichen Mitte zentriert, der entspannt. Egal, in welcher Lebenssituation.*

Alles klar? Prima. Dann bist du jetzt bereit, und kannst mit dem Gefühle loslassen beginnen

Dann lies hier drunter weiter.

# 5 Schritte um Gefühle loszulassen und in dir selbst zu ruhen

## #1 • Über die Körperhaltung zur Ruhe kommen



Als erstes nimm bewusst die Körperhaltung ein, die für dich die richtige ist, um in dir selbst zur Ruhe zu kommen. Du weißt, dass du das nahezu überall machen kannst. Also tue es hier und jetzt, und zentriere dich in deiner körperlichen Mitte.

Du benötigst diese besondere Zentrierung für den nächsten Schritt. Der funktioniert sonst nicht.

## #2 • Den Atem beobachten

Beobachte nun aus deiner in dir selbst zentrierten Haltung heraus deinen Atem. Wie fließt er? Zur Beurteilung verwende diese Kriterien:

1. Wieviele Herzschläge ist dein Ausatem?

2. Wieviele Herzschläge benötigst du für deinen Einatem?

3. Dann berechne das Verhältnis zwischen Ausatem und Einatem.

Wenn du bei deinem Verhältnis von Einatem zu Ausatem spontan auf 1:2 kommst, dann ist das schon ganz gut.

*Das Verhältnis von Einatem zu Ausatem sagt viel über deinen unbewussten Emotional-Zustand aus.*

Merk dir dieses Verhältnis jetzt im Moment erst mal, und achte nach Ende dieser Übung noch einmal darauf. Ich bin sicher, dann wirst du etwas völlig anderes beobachten als jetzt.

Passend dazu:  
Achtsamkeits-Meditationen



Trage dich hier ein, um die besten Achtsamkeitsmeditationen per Mail zu erhalten, und dem unruhigen Treiben deines Geistes ein Ende zu setzen.

► [Meditationskurs-Kurs kostenlos erhalten](https://loslassen.rocks/gedanken-16-gefuehle-loslassen-mit-dem-atem/)

### #3 • Den Atem-Schwerpunkt erkennen

Nun richte deine Aufmerksamkeit auf deine Atemmuskulatur – nur rein beobachtend. Beobachte ihr automatisch gesteuertes Spiel.

Achte unbedingt darauf, dass du nichts veränderst. Wirklich nur beobachten. Als unbeteiligter Besucher, quasi.

Welche Atemmuskeln spürst du wie deutlich? Welche dieser Körperbereiche ist für dich (*jetzt im Moment*) am deutlichsten mit dem Atem-Mechanismus verbunden?

- 1.Schultermuskeln
- 2.Brustmuskeln
- 3.Oberbauch
- 4.Zwerchfell

*Je weiter unten im Brustbereich du deinen Atem-Schwerpunkt vorfindest, um so entspannter ist dein Atem.*

**Je weiter unten im Brustbereich du deinen Atem-Schwerpunkt vorfindest, um so entspannter ist dein Atem.**

Im Moment lass ihn aber bitte so, wie er ist. Ändere nichts.

Gehe in dieser Anleitung weiter.

## #4 • Das Zwerchfell loslassen

Nachdem du nun deinen Atem-Schwerpunkt ermittelt hast, konzentriere dich auf die Bewegungen deines Zwerchfells. Das Zwerchfell ist eine horizontal eingebaute Muskel-Platte, die den Brustkorb vom Bauchraum trennt. Es bewegt sich im Atem-Rhythmus auf und ab.

Erspüre die Bewegungen deines Zwerchfells. Gehe voll und ganz in diese Beobachtung hinein. Tue nichts anderes, als mit voller Achtsamkeit dein Zwerchfell zu beobachten. Und loszulassen. Entspanne es ganz bewusst, mit jedem Atemzug ein Stück weiter.

Wenn das bei dir nicht sofort klappen sollte, dann sei bitte nicht frustriert. Das geht zu Beginn den meisten Menschen so. Bleib einfach auf völlig relaxte und entspannte Weise dran. Mit der Zeit wird sich das entfalten.

Passend dazu: Achtsamkeits-Meditationen

Trage dich hier ein, um die besten Achtsamkeitsmeditationen per Mail zu erhalten, und dem unruhigen Treiben deines Geistes ein Ende zu setzen.

► [Meditationskurs-Kurs kostenlos erhalten](#)

*Achtsam, und losgelöst erforschst du dein So-Sein am besten*

## #5 • Alle Gefühle loslassen

Wenn du dein Zwerchfell losgelassen hast, kannst du beobachten, wie es sanft auf und abschwingt.

Deine anderen Atembewegungen sind kaum noch wahrnehmbar.



- Du atmest fast nur noch mit dem Zwerchfell.
- Dein Atem fließt sanft und völlig ruhig.
- Auch dein Atem ist kaum wahrnehmbar.

Das ist der Zustand fortgeschrittener innerer Ruhe. Du hast deine unruhigen Gedanken und Gefühle völlig losgelassen.

Im Zustand fortgeschrittener, innerer Ruhe schwingt das Zwerchfell sanft im Atemrhythmus. Der Ausatem ist deutlich länger als der Einatem. Natürliche Atempausen sind ein weiteres Zeichen der inneren Ruhe.

*Wer in völlig entspannter Weise und sanft mit dem Zwerchfell atmet, hat seine unruhestiftenden Gefühle erfolgreich losgelassen.*

Anders kommt man nicht in diese ganz besonders ruhige Art des Atmens.



Spürst du es?

Toll!

Du hast den Weg gemeistert.

**Jetzt kennst du den Weg, um schwierige Gefühle im HIER UND**

**JETZT loszulassen. Jederzeit, und überall**

Der Weg zu ruhigen Gefühlen und emotionaler Entspannung führt über das Zwerchfell. Das ist ein sicherer Weg, den viele gar nicht kennen. Du kennst ihn jetzt. Nutze ihn, und gib dein Wissen weiter.

Integriere diese einfache Methode jede Stunde in deinen Tag, und du wirst spürbar entspannter und mit wesentlich besserer Stimmung und Energie durch deinen Tag gehen.

Weil du in der Lage bist jegliche aufkommende innere Anspannung und negative Gefühle einfach über das Zwerchfell wieder loszulassen.

Noch besser ist es, du findest eine innere Haltung, die es dir ermöglicht, dass du gar nicht erst in Zustände innerer Anspannung und negativer Gefühle kommst.

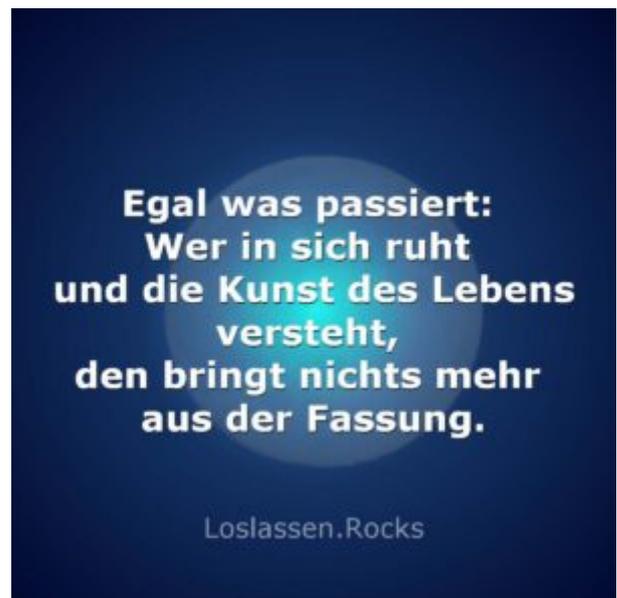
Denn dann musst du nicht mehr irgendwelche Gefühle loslassen, weil du bereits zum Zeitpunkt ihrer Entstehung aktiv wirst. Indem du deine Perspektive auf diese schwierige Situation veränderst.

# Wenn du zusätzlich in herausfordernden Situationen eine "etwas andere" Perspektive einnimmst, dann kann dir die Situation nichts mehr

Jetzt geht es um die Kunst jede Lebenslage von der besten Seite zu nehmen, und die innere Ruhe immer zu behalten.

Damit bist du jederzeit in der Lage, dich über die Veränderung deines inneren Beurteilungsmechanismus aus herausfordernden

Situationen heraus zu ziehen. Wenn du das mit der **Zwerchfell-Übung zum Gefühle loslassen** aus diesem Beitrag kombinierst, dann wirst du mit der Zeit eine völlig unerschütterlich ruhige Gelassenheit entwickeln.



*Egal was passiert: Wer in sich ruht und die Kunst des Lebens versteht, den bringt nichts mehr aus der Fassung.*

Und falls du doch mal raus rutschst, dann hilft dir die Zwerchfellatmung schnell wieder raus.

Hier gehts weiter:

•[Gesamtübersicht: Über die Macht der Gedanken](#)

Wenn du Fragen oder Anmerkungen hast, dann melde dich bitte. Entweder im Kommentarbereich (da antworte ich dir auch), oder per Mail. Als Bezieher meiner Mails weist du ja, wie du mich erreichst.

Ich wünsche dir viel Freude auf deinem Weg.



Liebe Grüße  
deine Mahashakti

Hier erfährst du mehr [über mich](#)

Hol dir hier mehr davon:



## **Der Loslassen-Letter**

**Sicher dir die wertvollen  
Inspirationen  
für noch mehr Leichtigkeit im  
Alltag!**

Inspirationen und unglaublich hilfreiche Anleitungen  
für mehr Ruhe in Kopf und Seele

Kostenlose Kurse, Ebooks und tolle  
Video-Trainings:  
Klicke auf das Bild:



Oder hier:

<https://loslassen.rocks/newsletter/ebk/>