

# Releasing Sitzung

Die einzelnen Schritte erklärt

1. **Der Klient** wird von seinem Begleiter oder Therapeuten in eine körperliche Tiefenentspannung geführt, die es ihm erleichtert mit seinen Gefühlen, inneren Bildern und Gedanken in Kontakt zu kommen. Dabei soll weder eine Hypnose noch eine andere Abhängigkeit des Klienten vom Begleiter entstehen.

2. **Klient und Begleiter** bitten ihre überpersönliche spirituelle Führung (darf sehr weit gefasst sein) darum, dass die seelischen Ursachen für das loszulassende Problem oder das körperliche Symptom oder das belastende Gefühl dem Bewusstsein so nahe kommen, dass sie sichtbar werden. Das kann geschehen in Form von Körperreaktionen, Gefühlen, Inneren Bildern, Gedanken oder anderen geeigneten Impulsen in denen sich Probleme ausdrücken und den Weg ins Bewusstsein finden können. Klient und Begleiter stimmen darin überein, dass nur soviel sichtbar werden soll, wie es für einen guten Entwicklungsimpuls im Moment richtig ist.

3. **Nun beginnt** der eigentliche Releasingprozess - es entsteht eine empathische und bewusste Kommunikation zwischen dem Klienten und dem Begleiter. Der Klient nimmt seine Emotionen, Körperempfindungen, Assoziationen, inneren Bilder und Gedanken wahr und teilt sie seinem Begleiter mit. Dann werden die darin enthaltenen belastenden Muster oder Gefühle vom Klienten mit Hilfe oder auch nur in Begleitung des Begleiters "erfühlt" und losgelassen. Das Loslassen erfolgt durch Sätze die laut

ausgesprochen werden und die in der Regel beginnen mit: "*Ich Lasse los....*"

### **Beispiele für Sätze können sein:**

"Ich lasse los die Vorstellung, dass es auf dieser Welt keinen Platz für mich gibt"

"Ich lasse los die alte Vorstellung, dass ich etwas leisten muss, um geliebt zu werden"

"Ich lasse los, das Gefühl dass ich nie gut genug bin egal was ich tue"

"Ich lasse los, meine Angst von andere kritisiert und beurteilt zu werden, wenn ich ich selbst bin."

"Ich lasse los, die unbewusste Überzeugung, dass ich meine Eltern und meine Familie verrate, wenn ich meinen eigenen Weg gehe."

"Ich lasse los, meine Angst, meine Gefühle auszudrücken"

"Ich lasse los, meine Angst, die Wahrheit zu sagen"

"Ich lasse los, die alte Ohnmacht von damals"

"Ich lasse los, die alte Entscheidung niemandem mehr zu vertrauen"

*Das sind einige wenige Beispiele von Releasingsätzen – jede Sitzung wird ihre eigenen neuen Releasingsätze hervorbringen.*

4. **Zum Abschluss** wird die neugewonnene Freiheit als positive kraftvolle Affirmation laut ausgesprochen und so ins Bewusstsein integriert. Oft wird dadurch eine neue Lebensenergie freigesetzt! Nach 1,5 Std. wird der Klient von seinem Begleiter aus dem Zustand der Tiefenentspannung in seinen Wachzustand und sein Alltagsbewusstsein zurückgeführt.