

SCALE CODE #8 | RE-ALIGNMENT

LOSLASSEN
OHNE SCHLECHTES
GEWISSEN

TRIFF STIMMIGE ENTSCHEIDUNGEN,
DIE DIR ENERGIE ZURÜCKGEBEN

Deine Route in diesem Training

- Warum Loslassen Wachstum schafft
- Angst & Schuld entkoppeln
(Nervensystem zuerst)
- Der 6-Kriterien-Filter fürs Loslassen
- Energetischer Abschluss &
Kommunikation
- Action Step mit Simone AI

Warum Loslassen Wachstum schafft

- Loslassen = Ressourcen freisetzen
- „Opportunity Cost“ energetisch verstehen: Was kostet dich das Festhalten?
- Leichtigkeit entsteht, wenn Widerstände verschwinden – nicht wenn du „mehr hältst“.
- Loslassen ≠ Endgültigkeit: Parkplatz/Archiv statt „vernichten“ → nicht jetzt ≠ nie
- Signal an dich selbst: Ich darf entscheiden – und die Entscheidung unterstützt mich.

Angst & Schuld entkoppeln (Nervensystem zuerst)

- Erkenne: Angst = Schutzfunktion des Nervensystems, nicht Realität.
- Körperbasierte Mini-Regulation (Atmung, Erdung, 30-Sekunden-Pause, Tapping).
- Schuldgefühle benennen: „Wen will ich hier eigentlich schützen?“
- Reframing: Verantwortung ≠ Selbstaufgabe.
- Mini-Experiment: 1 kleines Loslassen „probeweise“ (zeitlich begrenzt).
- Selbstmitgefühl als Performance-Booster.
- Not-to-do: Keine Entscheidung im Adrenalin treffen.



Der 6-Kriterien-Filter fürs Loslassen

- **Energie:** Gibt es mir Energie ($\geq 7/10$) – oder zieht es?
 - **Wirkung:** Trägt es zur gewünschten Wirkung bei?
 - **Stimmigkeit:** Fühlt es sich heute noch nach mir an (Identität/Phase)?
 - **Leverage:** Erzeugt es überproportionalen Wert im Verhältnis zum Aufwand?
 - **Rhythmus:** Passt es zu meinem aktuellen Lebens-/ Business-Rhythmus?
 - **Frieden:** Spüre ich inneren Frieden, wenn ich es loslasse (nach 24h)?
- Wenn ≥ 4 Kriterien „Nein“: Loslassen (sofort/Staffelung).

Energetischer Abschluss & Kommunikation

- **Abschluss-Ritual:** Kurz würdigen, wofür es gut war.
- Klare, **freundliche** Kommunikation (ohne Rechtfertigung).
- **Übergänge** gestalten: Auslauf + Alternativen nennen (falls sinnvoll).
- **Grenzen** setzen: „Nicht mehr“ ist keine Einladung zur Diskussion.
- **Mini-Experiment:** 30 Tage ohne – Review-Termin setzen.
- **Energetischer Anker:** „Raum geschaffen für ... (neue Vision)“.
- **Selbstbelohnung:** Erfolg des Loslassens mikro-feiern.

Action Step

Geh mit der SimoneAI potenzielle
Loslassen-Kandidaten nach den
Filter-Kriterien durch. Triff 1
Entscheidung heute, 1 in 14 Tagen
und 1 nach dem 30-Tage Test.