

## Los-lassen



- Sie sind eingeladen, ruhig zu werden und einen Moment Ihren Atem zu beobachten!
- Wenn Sie möchten, sprechen Sie nun langsam und aufmerksam Ihr Tagesgebet!

---

*Man kann immer loslassen.  
Die Welt geht ihren Gang nach Gottes Gerechtigkeit.  
(unbekannt)*



Bild: pixabay.com



- Was mussten Sie im Leben loslassen, damit es weiterging?
- Was hängt alles derzeit an Ihnen – belastet Sie aber?
- Welchen „Ballast“ könnten Sie „über Bord werfen“? Wenn Sie möchten, malen Sie es sich aus, wie Ihr Leben ohne diesen Ballast leichter wäre - auf dem Heißluftballon auf der nächsten Seite!



- Weiter-Tun:      Wirf Deinen Ballast ab!

**Manche Dinge hängen an uns**, und wir können sie nicht abgeben. Sie sind derzeit unsere Aufgabe.

**Manches, was uns belastet**, können wir aber vielleicht auch abwerfen, damit unsere Lebensfahrt leichter vorangeht. Eine Aufgabe abgeben, über Belastendes mit jemanden sprechen ...

**Von welchem Ballast** möchten Sie sich am liebsten befreien, damit ihre Lebensfahrt freier dahinfliegen kann? Malen sie es sich aus!

