WENIGER CHAOS, MEH XUNDS LÄBE

Loslassen, durchatmen und Platz für Neues schaffen.
Kennen Sie dieses schöne Gefühl? Eine Schublade ist aufgeräumt und der Tisch wieder frei. Plötzlich ist da Platz – und vielleicht die Lust, gleich weiterzumachen.

Was darf bleiben, was darf gehen?
Manche Dinge erzählen unsere Geschichte. Andere passen längst nicht mehr zu uns. Loslassen heisst, bewusst zu entscheiden: Was brauche ich wirklich? Was tut mir gut? Was darf mich weiter begleiten? Das gilt auch für Gewohnheiten, Erwartungen oder Beziehungen. Wir dürfen Abstand nehmen und loslassen, was nicht mehr guttut. Nicht alles, was einmal zu unserem Leben gehörte, muss uns für immer begleiten.

Es darf bleiben, was uns am Herzen liegt.
So entsteht Raum für Neues und das Leben, das wir heute führen möchten.



Die äussere Ordnung kann auch innerlich entlasten.
Weniger sichtbare Ablenkung kann die Konzentration erleichtern, mehr Übersicht erspart mühsames Suchen. Perfekt muss es nicht sein: Auch kreatives Chaos darf seinen Platz haben, wenn wir uns darin wohlfühlen. Drei kleine Schritte zu mehr Leichtigkeit:

- **Mit Freude anfangen**
Eine kleine Ecke aussuchen. Zehn Minuten genügen für den Anfang. Was schwerfällt, darf warten.

- **Bewusst wählen und loslassen**
Was gehört noch zu mir? Was möchte ich behalten, was darf gehen? Nehmen Sie sich Zeit für Ihre eigenen Antworten.

- **Den Freiraum wirken lassen**
Neu gewonnener Platz muss nicht gleich gefüllt werden. Lassen Sie offen, was daraus entsteht. Was wünschen Sie sich wirklich?

Ergotherapie: Ins Tun kommen.
Sortieren und ordnen erfordern Aufmerksamkeit, Planung und Entscheidungen. In der Ergotherapie entwickeln wir passende Strategien und erproben sie im Alltag. Beim Tun wird Veränderung sichtbar: Sie sehen, was Sie geschafft haben, und erleben, dass Sie etwas bewirken können. Kleine Schritte können das Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten stärken.

Mit leichtem Gepäck reist es sich leichter – auch durchs Leben. Wie viel Gepäck sich richtig anfühlt, entscheiden Sie selbst.

Anna Löwenstrom

Ergotherapie Löwenstrom
Gräslikon

