



Dein sanfter Start ins neue Jahr

30 TAGE

Loslassen



Ein liebevoller Monatsbegleiter
für mehr Leichtigkeit,
Klarheit und innere Ruhe.



Meine Einladung an dich:

Manchmal braucht es keinen großen Neustart.
Nur kleine Schritte.
Leise Entscheidungen.
Mini-Momente, in denen du dich wieder spürst.

Vielleicht kennst du diesen Moment im Herbst:
wenn die Blätter ihre Farbe verändern, noch einmal
leuchten
– und sich dann ganz sanft von den Ästen lösen.
Der Baum hält nicht fest.
Er lässt los, was ihn nicht mehr nährt.
Und genau darin liegt seine Kraft.

Genauso darfst du durch diesen Monat gehen.
Nicht im Müssen, nicht im Tempo anderer –
sondern in deinem eigenen Rhythmus.

Diese 30-Tage-Challenge ist eine Einladung.
Ein stiller Weg, dich leichter zu fühlen, um für die nächsten
Monate bereit zu sein.
Jeden Tag findest du hier eine kleine Aufgabe – sanft,
machbar, wohltuend.
Kein Druck. Kein Projekt. Nur Raum.

Atme.
Nimm dir Zeit.
Mach es auf deine Weise.

Deine Impulsstifterin





So nutzt du die Challenge

Du kannst jederzeit starten
Ein Impuls pro Tag – oder mehrere auf einmal
Du darfst Aufgaben überspringen
Du darfst sie wiederholen
Es geht um Leichtigkeit, nicht um Perfektion

Gestalte diesen Monat so, wie es für dich stimmig ist.



Übersicht

Woche 1 – Materielles Loslassen 7 Tage
Woche 2 – Digitales Loslassen 7 Tage
Woche 3 – Mentales Loslassen 7 Tage
Woche 4 – Emotionales Loslassen 7 Tage

Übergang & Integration 2 Tage



WOCHE 1 – Materielles Loslassen

Dein Raum wird leichter – und du mit ihm.

Eine einzige Schublade

Räume eine kleine Schublade auf
– nur diese eine.

Drei Dinge gehen lassen

Suche drei Gegenstände,
die du nicht mehr brauchst.

Kaputtes verabschieden

Etwas Defektes entsorgen
oder reparieren lassen.

Kleidung, die nicht mehr du bist

Ein Kleidungsstück
bewusst loslassen.

Oberflächen atmen lassen

Einen Tisch vollständig
freiräumen.

Kleine Alltagsstelle

Eine Ecke, die dich ständig nervt,
heute leichter machen.

Mini-Feier des Fortschritts

Notiere, was sich jetzt
sichtbarer, leichter anfühlt.





WOCHE 2 – Digitales Loslassen

Weniger Reiz. Mehr Ruhe.

10 Fotos löschen

Nur zehn – kleine Schritte wirken.

Newsletter abbestellen

Wähle einen,
der keinen Mehrwert bringt.

Downloads-Ordner

Fünf Dateien löschen
oder sortieren.

Apps ausmisten

Lösche zwei Apps,
die du nie nutzt.

Startbildschirm entschlacken

Schaffe eine klare,
ruhige Startansicht.

Digitale Pausenzeit

Eine feste Zeit festlegen
(z. B. ab 20 Uhr offline).

Ein Ordner klarer

Ein Cloud-oder Pc-Ordner
bekommt neue Ordnung.





WOCHE 3 – Mentales Loslassen

Deine Gedanken dürfen leichter werden.

15 Eine Sorge sortieren

Aufschreiben: "Was kann ich wirklich beeinflussen? Was nicht?"

16 Erwartungen abstreifen

Drei Erwartungen loslassen
– von dir oder anderen.

17 Heute langsamer

Bewege dich bewusst langsamer als sonst.

18 10 Minuten Stille

Nur atmen. Nur sitzen.
Nur da sein.

19 Aus "Ich sollte" wird "Ich darf"

Einen Satz sanft umformulieren.

20 Ein liebevolles Nein

Ein Nein üben – sanft, klar,
zu dir stehend.



21 Leichtigkeit sehen

Notiere drei Dinge,
die heute mühelos waren.





WOCHE 4 – Emotionales Loslassen

Was dein Herz nicht mehr tragen muss, darf gehen.

Ein Brief an dein Früheres Ich

Schreibe ein paar Zeilen
der Dankbarkeit.

Ein kleines Vergeben

Nicht perfekt. Ganz ohne Druck.
Nur ein Schritt.

Ein schwerer Moment

Benennen, was du loslassen
möchtest – ohne Bewertung.

Dich selbst würdigen

Wofür bist du dir heute dankbar?

Ein Gefühl anschauen

Welches Gefühl zeigt sich?
Gib ihm ein Wort.

Kerzenritual

Eine Kerze anzünden.
Ein alter Gedanke darf schmelzen.



Ein Wunsch für die Zukunft

Aufschreiben – behutsam,
ohne Druck.





2 Tage Plus – Übergang & Integration

Die letzten zwei Tage dieser Challenge sind ein Geschenk an dich. Ein sanfter Moment des Innehaltens.

Ein Raum, um zu würdigen, was du geschafft hast
– und um wahrzunehmen, was weitergehen darf.

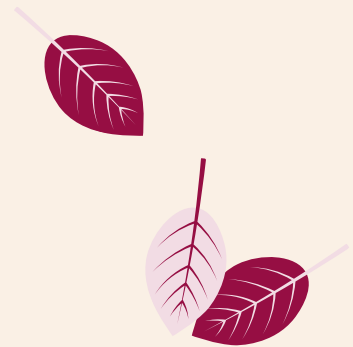
Nimm dir dazu noch einmal Zeit. Atme und spüre nach.

Rückblick mit dem Herzen

Welche Dinge sind leichter geworden?

Was darfst du anerkennen?

Was hast du losgelassen – bewusst
oder unbewusst?

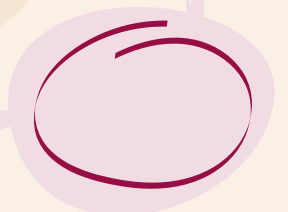


Ein leiser Schritt nach vorn

Was möchtest du mitnehmen?

Welcher Satz begleitet dich?

Was öffnet sich jetzt für dich?





Herzlichen Glückwunsch.

Und vor allem: Danke.

Danke, dass du dir diesen Monat geschenkt hast.

Danke, dass du den Mut hattest, hinzuspüren.

Danke, dass du losgelassen hast – leicht oder schwer,
sichtbar oder im Stillen.

Du bist vier Wochen plus zwei Tage lang mit dir gegangen.
Schritt für Schritt. In deinem Tempo. Vielleicht war manches sanft.
Vielleicht hat anderes Kraft gebraucht. Beides darf sein.
Beides gehört zu deinem Weg.

Und jetzt bist du hier. Mit mehr Raum. Mit etwas mehr Klarheit.
Mit einer Weichheit in dir, die vielleicht neu ist.
Mit einer Ruhe, die langsam wachsen darf.

Loslassen endet nicht an Tag dreißig. Es wirkt nach. Es setzt sich.
Es webt sich leise in deinen Alltag, in deine Gedanken, in dein Herz.

Nimm mit, was dir gut tut. Lass liegen, was dich müde macht.
Und wenn etwas wieder schwerer wird, erinnere dich:
Du weißt nun, wo Leichtigkeit beginnt. Du hast sie in dir gefunden.

Das hier ist kein Ende.
Es ist ein Übergang.
Ein Weitergehen.
Ein sanftes Wieder-Zu-Dir-Kommen.

Geh in deinem Rhythmus weiter.
In deiner Wahrheit. In deinem Licht.

Alles Liebe deine *ImpulsStifterin*





Loslassen zum mitnehmen,
kleine Erinnerungen an dich



Ich lasse los,
was mich
schwer macht.



Ich darf
leicht sein
- in meinem
Tempo.



Ich wähle Ruhe
statt Druck.



Ich öffne mich
für das,
was mir guttut.



Alles, was gehen
will, darf gehen.



Ich lasse los,
was mich
müde macht.





Ich vertraue
darauf, dass
alles seinen
richtigen Platz
findet.



Ich lasse los, damit
ich wachsen kann.



Ich darf loslassen,
ohne etwas zu
verlieren.



Ich vertraue
meinem Weg
- Schritt für Schritt.



Ich trage nur,
was mir
entspricht.



Ich wähle Frieden
- immer wieder.



Ich lasse Raum
entstehen, damit
Neues mich finden
kann.



Ich erlaube mir, neu
zu beginnen – leicht
und frei.

