



**Talente Edition**  
Erzähle Deine Geschichte

**KissBook**  
Keep It Simple And Speedy

# Loslassen macht reich

Edeltraud Mosthaf



*Hier anklicken und Reinhören  
Edeltraud Mosthaf in Audio  
Warum Reichtum zu dir kommt, wenn  
du loslässt, was nicht mehr zu dir gehört.*



## Inhalt

Einstimmung	3
Die Verlustangst ist die größte Angst des Menschen	5
Was macht es mit mir?	8
Was dir gefällt - Tue es ohne Perfektion	11
Ins Wasser springen und schwimmen	12
Eine neue Facette leben - Ich hab' das Talent für ...	15
Es entsteht eine unglaubliche Kraft	19
Deine Entscheidung öffnet eine neue Situation	20
Deinen wirklichen Schatz nutzen	21
Reichtum kommt zu dir	23
Meine Einladung an dich	23
Loslassen macht reich - Eine poetische Antwort	24



### Impressum

**Autorin: Edeltraud Mosthaf**  
e.mosthaf@aera-company.com  
www.aera-company.com

**Talente Edition KissBook**  
Mühlenhof 21 • 24536 Neumünster  
mail@ideenpoet.de • www.ideenpoet.de

© 2012 Alle Rechte vorbehalten.  
Copyright für den Inhalt: Edeltraud Mosthaf  
Copyright für Talente Edition KissBook: Jörg Poedtke  
KissBook ist ein eBook-Format der Talente Edition.

Trotz sorgfältigen Lektorats können sich Fehler einschleichen. Autorin und Herausgebersind deshalb dankbar für Anregungen und Hinweise. Jegliche Haftung für Folgen, die auf unvollständige oder fehlerhafte Angaben zurückzuführen sind, ist jedoch ausgeschlossen.



## Einstimmung

Das Wort „reich“ sagt es ja schon: re-ich = zurück zum Ich.

**Nur wer ist „Ich“ und wie komme ich dahin?**

**Ein kleines „ich“ oder ein großes „Ich“?**

**Und wieso macht Loslassen reich?**

Ich verstehe deine Fragen, ich selbst habe erst Anfang 2011 wirklich verstanden, wieso loslassen reich macht...

Zunächst mal: Ich habe mich entschlossen das respektvolle „du“ zu verwenden. Das passt für mich besser zu diesem Thema. Ich halte es für angemessener als ein (beispielhaft) „Sie, bitte schön, loslassen ist ...“

Wenn es etwas loszulassen gibt, muss ich ja vorher etwas festgehalten haben. Vielleicht zu sehr festgehalten haben, so dass hieraus eine Anstrengung wird. So viel Anstrengung, die mich von dem, was ich wirklich möchte, wegführt.

Ende 2010 habe ich kurzerhand meine langjährig erfolgreiche Praxis geschlossen. Und obwohl ich 20 Jahre diesen Beruf, der auch Berufung für mich war, wirklich mit ganzem Herzen gelebt und geliebt habe, war doch der Zeitpunkt gekommen, mich einer neuen Herausforderung zu stellen.

Aufgrund der unendlich vielen Reaktionen meiner Patienten wurde mir bewusst, dass ich gut loslassen kann und dass loslassen scheinbar vielen Menschen Probleme bereitet.

Wenn die Zeit reif ist für den nächsten Schritt, kann Festhalten des Gewohnten sehr anstrengend werden, und das oft ohne, dass uns dies bewusst wird.

Im Ergebnis kann das wie mit zwei Teilen sein, die sich ineinander verkeilt haben. Die Situation wird immer festgefahrener, blockierter, anstrengender, energiefressender, Ressourcen verbrauchender ... wie immer du es auch nennst.

Lösung bedeutet: sich lösen von, also einen Teil loslassen. Ein Entscheiden, etwas scheidet von mir bzw. aus meinem Leben. Das habe ich mit meiner Praxis getan, in Dankbarkeit, dass sie mich und viele meiner Patienten eine Zeit lang sehr bereichert hat.

In „bereichert“ steckt wieder dieses Wort, das so viel Reaktion in uns Menschen auslöst. „Reich“ ist nicht nur ein Wort, sondern ein Zustand, und sollte in allen Bereichen unseres Lebens die Grundlage sein; geistig, emotional, finanziell, beruflich und im Miteinander.



## Einstimmung

Hier mag es hilfreich sein, sich auf den Kern in „reich“ zu besinnen, in unserem „re-Ich“. Also zurück zum „Ich“, diesem Was-immer-das-ist.

Ich verbinde mit „reich“ und „Ich“ unsere innere Fülle, die es gilt im Außen, also auch beruflich, zu verwirklichen.

Das mag sich für dich eventuell idealistisch oder utopisch anhören.

Der Grund für mich, warum dies so gesehen wird:

Die Angst vor einem Verlust ist stärker als der innere Glaube, etwas Größeres zu gewinnen/erreichen.

Das, was jemand vor sich sieht, hat er - oder sie oder du - erst mal.

Frei nach dem Motto: „Lieber den Spatz in der Hand als die Taube auf dem Dach.“

Warum solltest du das sogenannte Reale für etwas anderes eintauschen, von dem du vielleicht nur eine Idee oder ein Gefühl hast, einen Wunsch oder ein Ziel?

**Mögen meine Antworten dich bereichern.**



## Die Verlustangst ist die größte Angst des Menschen

Zuerst gibt es eine Idee, eine Herausforderung, die wir gerne umsetzen wollen, in oder bei der wir etwas werden oder erreichen wollen, z.B. unseren Beruf, bei mir der Beruf der Heilpraktikerin.

Alles entwickelte sich über die Jahre prima. Ich tat alles, um meine Patienten bestmöglichst zu unterstützen, und lernte immer weiter. Energiearbeit, Lösen von Ängsten und anderen Blockaden ... zeigten die besten Erfolge. All dies wurde Teil von mir, es gab mir Anerkennung und eine gewisse Sicherheit.

Ich konnte mir nicht vorstellen, ohne meine Praxis zu sein, und irgendwie war der Behandlungserfolg selbstverständlich geworden; die Arbeit mit meinen Patienten bereitete mir sehr viel Freude, und trotzdem war es auch Gewohnheit. Jedoch zugleich blitzte im Tun immer noch bei jedem einzelnen Patienten meine Leidenschaft auf, andere in ihrer Heilung und ihrem Wachstum zu unterstützen.

### Kennst du solche Situationen?

Wir bekommen Anerkennung, wenn wir anderen gefallen, und bringen gute Leistung für noch mehr Anerkennung. Hierdurch beginnen wir uns Schritt für Schritt von unserem beruflichen Rollenbild abhängig zu machen und lernen ins Schema zu passen.

Das passiert deshalb, weil wir aufgehört haben, uns Gedanken darüber zu machen, womit wir uns identifizieren.

Lieb gewordene Situationen im Alltag, die uns eine vermeintliche Sicherheit vermitteln. Dann wird z.B. die berufliche Tätigkeit zu einem Teil von uns, mit dem wir uns über Gebühr identifizieren, also uns abhängig machen.

### Wir passen uns an.

Anpassen bedeutet auch, wir passen zu dem, was wir tun, wie wir leben, mit was wir uns nähren, uns umgeben und befassen. Wir sind Teil einer Situation geworden.

Grundsätzlich geht es nicht darum, den Beruf oder die Situation zu verlassen bzw. zu ändern, sondern darum, die Gewohnheiten, die uns daran hindern den nächsten Schritt in die freie Richtung zu tun, loszulassen oder zu verändern; das was uns daran hindert, unsere Fähigkeiten und Talente weiter zu entwickeln, um glücklich und erfolgreich zu sein.

Mit einem tollen Beruf oder spannenden Aufgaben sollte genau das Gegenteil der Fall sein, nämlich Unabhängigkeit und reicher werden, innerlich wie äußerlich.



## Die Verlustangst ist die größte Angst des Menschen

### Mach' dir Gedanken - was bedeutet das eigentlich?

Wie finde ich heraus, was mir wirklich Freude macht und mich weiterbringt / wachsen lässt?

1. Zuerst sei DANKBAR für das, was ist und was du bereits erreicht hast oder besitzt!
2. Frage dich (also dein Herz) stets in Situationen:  
*„Will ich das wirklich, wirklich?“*  
Allein diese Frage zuzulassen, den liebgewonnenen Ablauf zu hinterfragen, mag schwer fallen. Ich stelle mir diese Frage seit Jahren, wenn ich z.B. denke oder sage: „Das ist schon ok.“
3. Die nächste Frage: *„Warum mache ich es?“*
4. *„Was kann (will) ich ändern oder loslassen, damit ich mich wirklich gut fühle, so dass mein Herz JA sagt?“*

Neues kann sich erst entfalten, wenn Altes verabschiedet ist. Bei mir war dieses relativ Neue meine Firma AERA, eine große Aufgabe, der ich mich ab Januar 2011 mit 100 Prozent Aufmerksamkeit widme. Eine völlig neue Aufgabe außerhalb des Gewohnten und eine große Vision, die viel Raum für Entfaltung braucht.

Nur warum genau ist dieses Loslassen von etwas Bestehendem häufig so schwierig?

Vielleicht haben wir diese Verlustangst, die ja bekanntlich die größte Angst des Menschen ist, weil wir glauben, dass wir diese Gewohnheit sind, und meinen:

**Wenn ich jetzt loslasse, verliere ich mich dann möglicherweise selbst?**

Und was wird dann?

Wenn ich das nicht mehr mache, bin ich dann nicht mehr Ich?

Dabei sind Gewohnheiten nur Dinge, die wir bis zur Perfektion gelernt haben; sie sind nicht wir SELBST.

Dinge, die du lernst, wie z.B. deinen Beruf, bringen dich weiter, lassen dich wachsen, machen vielleicht sogar in einer Form unabhängig und sind gut, solange du weißt, dass der Beruf oder dieses Ding nicht du bist.

Die gute Botschaft ist, du kannst dich jeden Moment neu entscheiden.



## Die Verlustangst ist die größte Angst des Menschen

Für mich war meine Praxis toll, ich hatte Erfolg, Anerkennung und wie ich glaubte auch Verantwortung. Ich war der Meinung: In meiner Praxis arbeite ich bis ich sterbe.

Bis ich mir an Weihnachten 2010 die Frage gestellt habe:

### Willst du das wirklich?

Ich habe mich innerhalb von 2 Tagen entschieden, meinen gewohnten Erfolg loszulassen und mich den neuen Herausforderungen zu stellen, um weiter zu wachsen. Mein Wissen und meine Erfahrungen einzubringen und weiterzuentwickeln, in einem Bereich, der noch wenig sexy erscheint - Selbstverantwortung für die eigene Gesundheit, das eigene Leben.

Denn ein Glas kann sich erst neu füllen, wenn das alte geleert wird / ist. Du kannst dich sofort entscheiden!

Verlustangst, also die Angst etwas loszulassen, sich zu entscheiden, scheint der größte Hinderungsgrund zu sein, uns weiter zu entwickeln und zu wachsen.

Deshalb möchte ich dich zu einer neuen Erfahrung einladen: wie das Entscheiden für das Loslassen gelingt und du einen neuen, frischen Wind in dein Leben bringst.

Indem du probierst, die Fragen, die du hier und da findest, zu beantworten. Oder die Tipps zu nutzen.

Wenn du deine Situation hinnimmst, „eigentlich ist ja auch alles OK“; wenn die Angst, die Situation zu ändern, größer ist als der Wunsch glücklich, erfüllt oder frei zu sein...

Wenn dir dies schwer fällt, dann solltest du dranbleiben.

Wie das geht, erfährst du in den nächsten Abschnitten.

### Beginne mit einer einfachen, sehr befreienden Übung:

Nimm dir deinen Kleiderschrank vor, und befreie dich von allen Kleidungsstücken, die du in den letzten 6-12 Monaten nicht getragen hast.

Pack sie in eine Kiste, sei dankbar, dass du sie hattest, und gebe sie an Menschen weiter, die sich darüber freuen.

... in der Vorfreude, dass du jetzt wieder Platz für Neues geschaffen hast. Es ist ein wundervolles, freies Gefühl, wenn Platz ist für Neues, selbst wenn erst mal nur im Kleiderschrank.



## Was macht es mit mir?

Diese Frage hilft dir, klar zu werden, was deine momentane Situation in dir auslöst. Das ist ein äußerst wichtiger Bestandteil, dieses Nachschauens, was ist. Nur wenn du etwas bewusst anschaust, kannst du erkennen „Was macht es mit mir?“

Hieraus kann sich das Neue entwickeln.

- Hast du bereits gefunden, was du loslassen möchtest?
- Fühlt sich die neue Möglichkeit, dein Ziel hierfür gut an oder nicht?
- Stell' dir die Frage „Macht es mir Angst?“
- Bei Ja kannst du zumindest darüber nachdenken:  
„Wieso macht es mir Angst?“  
„Was könnte im schlimmsten Fall passieren?“

Diese Vorgehensweise ist hilfreich, damit du dich nicht in einer Art Hamsterrad gefangen fühlst und meinst, den Ausgang nicht finden zu können.

Wenn dir das Neue Mut macht, also auf der Skala 1-10 dein Mut-Gefühl über 5 liegt, kannst du dir sagen: „Ich probier' das jetzt einfach mal aus.“ So aus der unschuldigen Neugierde heraus, wie ein Kind, das scheint mir wesentlich für das Gelingen zu sein.

Aus meiner Sicht werden wir konditioniert, die meisten Menschen wollen zuerst wissen „Wie ist das Ergebnis?“

Dabei stützen sie sich sehr oft auf die Erfahrungen oder auf das Hören-Sagen von bzw. durch andere. Erst dann, wenn das Ergebnis zu stimmen scheint, beginnen sie zu handeln oder auch nicht. So ein Vorgehen hemmt die Erfolgsaussichten sehr stark.

Denn so zäumen wir das Pferd von hinten auf. Erst braucht es das Handeln und dieses führt zu Erfahrung und Ergebnissen, dann erst weißt du „Ist es ok für mich oder nicht?“

Und dann kannst du die Entscheidung treffen:

### Was mache ich und was lass' ich lieber sein?

Zudem: Du kannst dein Leben ja nicht theoretisch leben, du musst es praktisch leben, erleben, fühlen, TUN. Das gilt aus meiner Sicht für alle Menschen, für mich wie für dich.

Dieser Prozess lässt sich beschreiben als: „Gucken, was passiert“.

So wie wir als Kind alles ausprobiert haben, Erfahrungen gemacht haben. Genau dies wieder zu aktivieren, das unterstützt dich im Loslass-Prozess für Altes und im Zulassen für Neues.

Denn wenn sich auf deinem Lebensweg die Möglichkeit der Richtungsänderung bietet, dann ist es nicht möglich, einen Schritt in die eine Richtung und gleichzeitig einen in die andere Richtung zu machen, das führt unweigerlich über kurz oder lang zu einem Spagat





## Was macht es mit mir?

und Stillstand (das Alte nicht loslassen wollen, aber das Neue auch haben wollen). Dies ist das Gefühl von Feststecken, handlungsunfähig zu sein. Da ist eine Entscheidung gefordert, entweder oder...

Warum Menschen sich auf diesen Prozess nicht einlassen, mag auch mit diesem zu tun haben:

„Was wohl andere sagen werden, wenn ich dieses oder jenes aufgeben? ... Wird mir das als Schwäche ausgelegt werden? Wie werde ich dastehen?“

Da stellt sich doch die Frage: „Was macht denn einen weisen Menschen aus?“ Weise Menschen haben einen sehr großen Erfahrungsschatz!

Vielleicht kennst du den weisen Spruch: „Erfolgreiche Menschen handeln aufgrund von ungeprüften Vorurteilen, erfolgreiche Menschen handeln aufgrund ihrer persönlichen Erfahrungen.“

Deshalb möchte ich dich zu einem Vorgehen einladen, das sich für mich sehr bewährt hat und das ich in allen meinen Wachstumsprozessen angewendet habe.

Ich nenne es das Vorgehen für :

**„Sprich-mit-dir-selbst ist Erkenne-dich-selbst“.**

Herausfinden, was will ich wirklich, was mache ich aus Gewohnheit und was tue ich, weil ich glaube, es würde von mir erwartet.

Dies finde ich äußerst wichtig, denn du sprichst mit dem wichtigsten Menschen in deinem Leben, der maßgeblich für dein Wohlbefinden verantwortlich ist: mit dir SELBST.

Du kannst es auch als ein Spiel ansehen, wenn dir das hilft. Ich spreche bei jeder Gelegenheit mit mir selbst. Du kannst es erst mal bei ganz „banalen“ Dingen tun.

**Ein Beispiel, wie ich es tue:** Nehmen wir das Beispiel „Putzen“.

„Edeltraud, willst du das wirklich?“

Wenn ein NEIN kommt, „Wieso machst du das dann?“

\* Weil z.B. die Wohnung dann schöner ist und ich mich wohler fühle, .... dann mache ich es für mich, um mich besser zu fühlen, das wäre ein Nutzen für mich (und ich kann aufhören zu denken, ich würde es für die Familie tun).

\* Wenn aber kommt, weil sonst andere denken, ich wäre unordentlich,

... dann ist das klar eine Opferhaltung (dann kann ich mich entscheiden, was mir wichtiger ist: was andere über mich denken oder was mir guttut).

Auch bei einem „Ja“ frage ich genauer nach: „Was genau ist gut daran? Wieso - Warum?“



## Was macht es mit mir?

„Wieso, weshalb, warum – wer nicht fragt bleibt dumm“ oder gefangen in Glaubenssätzen und Routine.

So hast du die Chance, einen dich selbst begrenzenden Teil zu erkennen und gegebenenfalls zu ändern, spielerisch und fokussiert.

Setze etwas in Bewegung.

Du gehst ja heute auch nicht mehr in den Kindergarten, auch wenn es damals vielleicht wirklich toll war. Du hast losgelassen und bist in die Schule und weiter und weiter gegangen ...

In diesen Bereichen ist es vollkommen normal, weiter zu gehen und das Gewohnte loszulassen.

Liegt es vielleicht daran, dass wir nur Probleme mit dem Loslassen in den Bereichen haben, in denen wir keine vorgegebene Notwendigkeit haben, sondern in denen wir selbst die Verantwortung übernehmen müssen/dürfen?

So gesehen geht es zunächst gar nicht so sehr um den Inhalt, sondern um das Einlassen auf diesen Prozess, eben das „Was-macht-es-mit-mir?“

Und dies mit einer gewissen Konsequenz im Tun, so wie Kinder es uns vormachen.

## Wie siehst du das?

*Geht es darum, eine eigene Entscheidung zu treffen, in der wir den Rahmen neu abstecken und uns öffnen, unseren gewohnten Platz ein Stück verlassen müssen/wollen?*

## Gib' dir ruhig die Zeit,

jetzt hierüber zu reflektieren und einige Gedanken als Notizen mit in den Alltag zu nehmen.

+++ Wenn du ehrlich zurückschaust, wirst du den Gedanken annehmen: Situationen und Handlungen entstehen durch dich, sie können dich frei und glücklich machen und gleichzeitig können dich diese Situationen beherrschen.

Das liegt ganz bei dir, denn du kannst dich, wann immer du willst, neu entscheiden, dich von diesem einschränkenden Teil zu trennen. Das loslassen, was nicht mehr zu dir gehört, weil es nicht mehr zu dir passt und dich für neue Möglichkeiten, Varianten, Ziele öffnen. +++



## Was dir gefällt - Tue es ohne Perfektion

Wenn du an den Punkt gekommen bist, wirklich ehrlich mit dir zu sein, zu erkennen, was in dir steckt, was du gerne haben / machen willst, dann hast du diesen Loslass-Prozess in Gang gesetzt. Plötzlich ist der Mut da, vielleicht ohne ihn zunächst bewusst wahrgenommen zu haben. Du handelst unabhängig davon, was andere darüber denken.

Nun bist du aus einem Grund an dem Punkt, an dem du gerade bist. Ich bin aus einem Grund an den Punkt mit meiner Praxis gekommen. Manchmal offenbart sich dieser Grund erst später, z.B. als Ausdruck deiner „Lebensspur“.

Wenn durch Loslassen Dynamik in eine Idee kommt, weil du dich mit dem beschäftigst, was DU willst, geht die ganze Freude / Energie/ Begeisterung in dein Ziel; dann kannst du dich hineinvertiefen, erfolgreich sein. Da entdeckst du plötzlich erneut, was das Leben für Möglichkeiten bereithält! Lerne dir selbst zu vertrauen und bleibe dran.

Das bedeutet, du darfst lernen, dir selbst vertrauen und dranbleiben; ohne Anspruch auf Perfektion. Erfahrungen machen und an diesen Erfahrungen wachsen. Gehe voller Freude, dein neues Ziel vor Augen, einen Schritt nach dem anderen. TUN heißt das Zauberwort.

**Es geht darum, die neue Lebensqualität zu leben, zu genießen, zu erfahren, denn Leben ist JETZT.**

Wie gefällt dir dieser Gedanke?

### **Erlaube dir schrittweise Neues zu lernen – wie früher.**

Mache dich Schritt für Schritt vertraut mit dem neuen Gefühl, dem Gefühl für das Zulassen von etwas bis dahin Ungewohntem, und lass alles, was diesem Ziel nicht nutzt, einfach los. Es geht nicht darum, schnell durchzustarten, sondern angemessen mit einer Situation umzugehen und auch mal Fehler machen zu dürfen.

Es heißt ja: Werdet wie die Kinder, hier passt diese Aussage ebenfalls. Also, wenn dich einlassen, dann ganz, nicht nur ein bisschen, und im Fluss bleiben, ohne dich in Details zu verlieren. Es gibt Menschen, die auch als Erwachsene immer noch von stark einschränkenden Erfahrungen beherrscht werden und dadurch ihr Leben, ihre Chancen stark einschränken, teilweise sogar komplett blockieren.

### **Kannst du hiervon etwas für dich übernehmen?**

Das Leben vergleiche ich mit einer Spirale ähnlich der DNS – jeder hat entsprechend seiner Herkunft und Lebensumständen Erfahrungen gemacht; diese sind zunächst eine Basis, eine Art Orientierung. Wir können, jeder für sich, alleine entscheiden, ob wir uns ständig auf dem gleichen Level im Kreis bewegen oder von einem Kreis (Level) in den nächsten Kreis wachsen möchten. Über das Momentane hinaus. Denn alles, was wir sind, senden wir aus und ziehen wieder Entsprechendes an. Das kann sich ständig wiederholen (Hamsterrad) oder uns befruchten und einen Erfolg nach dem anderen bescheren.



## Ins Wasser springen und schwimmen

Einen Schritt gehen, es muss noch nicht mal der absolut richtige sein, wie ich vorstehend formuliert habe. Das wissen wir sowieso erst hinterher. Wichtig ist: diesen einen „berühmt-berüchtigten“ Schritt zu machen. Das ist wie ins Wasser springen, in eine neue Möglichkeit, und schwimmen. Das setzt Energie frei, wir werden besser im Schwimmen, genießen es, und die Angst unterzugehen verschwindet. Wenn wir jedoch die „Sicherheit“ des Ufers nicht verlassen, werden wir diese Erfahrung einer neuen größeren Sicherheit, sehr gut schwimmen zu können, nie machen, und die Angst davor unterzugehen bleibt.

Wenn du deinen Impulsen nicht folgst, dann wirst du sie wahrscheinlich in einer Gedanken-Schublade ablegen; möglicherweise aus deiner scheinbaren Sicherheit heraus lieber nichts tun, in dir gefangen sein. Deshalb hilft es wirklich, darüber zu sprechen, so wie im vorherigen Abschnitt dargelegt.

In den wichtigen Stationen meines Lebens bin ich einfach ins Wasser gesprungen und habe mich vor dem Sprung gefragt:

### Was passiert schlimmstenfalls?

Das bedeutet, mein Herz brennt für eine Idee, und ich starte durch. Bis mein Verstand begreift, worum es geht, bin ich schon mittendrin. Wenn dein Herz für eine Idee brennt, dann ist die Zeit reif für eine

neue Chance / Ziel. Wenn du dieses Ziel erreicht hast, kommt das nächste Ziel. Vielleicht kennst du das auch: Wenn das Bauchgefühl / Herz stimmt, dann ist es immer das richtige Ziel.

Eine Affirmation, die dich unterstützen kann:

**„Herausforderungen lassen mich wachsen, und Erfolge bestärken mich. Für Zweifel habe ich keinen Platz, weil mein Herz keine Zweifel kennt.“**

So war es auch in meiner Praxis, in der ich 20 Jahre sehr erfolgreich verschiedene Therapien angewendet habe.

Meine Erkenntnis daraus ist: Der Mensch braucht eine komplexe Nahrung, um optimal versorgt zu sein. Eine bessere Ernährung als derzeit angeboten, in der nicht nur die materiellen Stoffe sich optimal ergänzen, sondern auch die energetische Information (Lichtinformation) vollkommen vorhanden ist. Diese ist für mich die höchste Energieform, die aus Anbau- und Produktionsgründen in den sogenannten Nahrungsmitteln fast gänzlich fehlt.

Wir sollten eine Ernährung haben, die diese unglaublich intelligenten Abläufe und Möglichkeiten optimal unterstützt, denn unser Körper ist ein Wunder, wir sollten ihn nicht entmachten oder verunreinigen, sondern unterstützen, damit er lichtvoller Tempel für unsere Seele sein kann.



## Ins Wasser springen und schwimmen

Von 2004 bis 2010 habe ich zusammen mit Biochemikern und sensiblen Menschen diese geniale Nahrungsbasis, „Synergo“ genannt, erschaffen. Bereits viele Menschen haben hiermit wundervolle Erfahrungen gemacht.

Hätte mein Verstand das Sagen gehabt, hätte ich mir als Heilpraktikerin nicht zugetraut, ein so komplexes, natürliches Produkt auf den Markt zu bringen, das selbst für unsere Biochemiker eine Herausforderung war – das weltweit erste natürliche Algenprodukt zum Lutschen. Für mich ist es wichtig, die Erkenntnisse, die ich während meiner Praxiszeit in punkto Krankheit und die diese auslösende Ernährungssituation gemacht habe, nicht einfach hinzunehmen, sondern auch hier eine Lösung zu haben.

Mein nächster Schritt dient dazu, Synergo zu vermarkten und zwar naturkonform – so dass sich viele Menschen damit eine Existenz aufbauen können.

### Was gilt es für dich zu meistern?

Um diese Herausforderung – meine gesamte berufliche Aufmerksamkeit Synergo widmen – zu meistern, habe ich im Januar 2011 wieder mal losgelassen, um in meine Vision – vielen Menschen die Chance für ein besseres Leben zu geben – meine ganze Energie, Herzblut und Erfahrungen / Wissen zu investieren.

Diese große Herausforderung bringt bereits vielfältige Erfolge; das belegen unzählige positive Erfahrungsberichte. Jedoch eine ehemalige Patientin, die mit Synergo ihre seit Jahren hartnäckige Allergie loswurde, brachte es auf den Punkt:

„Wenn die Menschen Synergo nehmen, dann brauchen sie keine Praxistermine mehr, weil sie gesund bleiben.“

Das bedeutet, Menschen werden frei, weil sie die Verantwortung für ihr Leben selbst übernehmen.

Der nächste logische Schritt ist Network Marketing; hier möchte ich mit unserer Firma AERA Standards setzen. Die Abkürzung AERA steht für Achtsamkeit, Ethik, Respekt und Aktion; grundlegende Werte, die wir als Unternehmen vorleben, weil Wertschätzung ein wichtiger Schlüssel für Erfolg, Glück und Reichtum ist.

Auch hier möchte ich eingefahrene Vorurteile widerlegen und Grenzen sprengen. So freue ich mich mit frischer Energie auf jeden Tag, auf die vielen inspirierenden Menschen, die teilweise als schüchterne „Mäuschen“ zu uns kommen und sich zu wunderschönen „Schwänen“ entwickeln.



## Ins Wasser springen und schwimmen

Für welche Sache brennst du?

Ich bin glücklich über alle, die ihre Talente entdecken und das begrenzende Klein-Klein hinter sich lassen.

Was hindert dich, deine Ziele zu erreichen?

Und was brauchst du jetzt, um zu starten?

Deine Antworten auf die letzte Frage zeigen dir, welche Ressourcen du in dir ausgraben solltest, um dich auf dein Ziel zuzubewegen.



## Eine neue Facette leben - Ich hab' das Talent für ...

Wenn du dich traust nicht mehr angepasst zu funktionieren, sondern einfach mal neue Schritte wagst,

... und im Herzen fühlst, wie geht's mir wirklich hiermit und dir dabei treu bleibst,

... dann entdeckst du ganz neue Facetten in dir, die von den vielen übernommenen und angepassten Mustern verdeckt wurden.

### Und wie sieht es mit meiner Sicherheit aus?

Diese Frage haben sich bereits alle gestellt, die zu neuen Ufern aufgebrochen sind, wie z.B. die ersten Siedler in Amerika. Oder die vielen Helden und Heldinnen in Filmen, die du liebst. Sie haben ihre Zweifel an einem Punkt überwunden und ihrem Dasein eine entscheidende Wendung gegeben. Zweifel kommt von „zwei“, wenn aus zwei eins wird, nämlich die Entscheidung für eins von beiden.

So wie Will Smith in dem Film: Das Streben nach Glück, der das Leben seiner Familie bessern möchte und hierbei herausfindet, was Glück ist. Denn Glück ist ein in der amerikanischen Verfassung verbrieftes Recht. Interessant, nicht wahr?

Zum Glück brauchst du nicht so etwas Extremes zu durchleben wie Will Smith im Film als obdachloser Vater, um seinem wahren Talent auf die Spur zu kommen; um zu entdecken, wieso dies zu seinem

Glück und dem seiner Umwelt führt.

Du kannst für dich entscheiden, einen Schritt nach dem anderen in die freie Richtung zu gehen. Sofern du ein neues Ziel, eine Entscheidung anstrebst.

Auch Will Smith erlebt in der Rolle des Chris Gardner die scheinbare Sicherheit im Außen, bis er von einem auf den anderen Tag alles verliert. Er verkörpert die typische Angst vor dem Absturz, indem er sich an die Sicherheit im Außen klammert – bis scheinbar nichts mehr geht.

Viele Menschen empfinden Sicherheit im Außen als absolut wichtige Lebensgrundlage, dabei handelt es sich lediglich um eine Art Rahmen, eine Eingrenzung, die überschaubar oder kontrollierbar scheint.

Gewohnheiten scheinen überschaubar, weil wir sie kennen. In Wirklichkeit sind es Eingrenzungen und gekoppelt an Angst vor Neuem, Ungewohntem. So vermitteln Gewohnheiten die Illusion der Sicherheit.

**Die einzige Sicherheit ist die Liebe in uns.**



## Eine neue Facette leben - Ich hab' das Talent für ...

Wird uns Sicherheit eingeredet,  
die uns von uns selbst abhält?

Es gibt so viele Gesetze, geschriebene und ungeschriebene; vor lauter Gesetzen und Verboten trauen wir uns immer weniger zu, haben wir immer weniger Handlungsfreiheit.

Handeln bzw. TUN - deine Talente leben kannst du, wenn du dir erlaubst, mal die eine, mal die andere Facette zum Vorschein kommen zu lassen.

Deine Talente zu leben erfüllt dich, macht dich glücklich und unabhängig. Du bist voll Freude, Liebe und Glück.

Hierfür gibt es ein einfaches Kriterium:

Achte auf dein Herz.

Sagt es „JA“ und bist du wirklich heiter.

Sich erheitern entspringt aus der inneren Freude.

Sicherheit gibt es nur innen.

Welche Facette möchtest du jetzt leben?





## Freude und Liebe hinterlassen keinen Müll

Vielleicht sieht es auf unserer Erde deshalb so aus wie es aussieht, weil die Angst davor, etwas zu verlieren, Menschen oft unmenschlich werden läßt. Sie vergessen den uns gegebenen Kern im Wesen des Menschen: die Liebe.

Ein alltägliches Beispiel, das du vielleicht kennst: Menschen, die vollbepackt mit neuen Errungenschaften durch die Stadt gehen, wirken oft eher unzufrieden oder gehetzt, nicht in Freude darüber, was sie sich gerade Schönes gekauft haben.

Vielleicht ist es so, dass, wenn die inneren Schätze vergraben sind, uns äußere Dinge nicht glücklich machen können.

Natürlich ist dies differenziert zu betrachten, gleichwohl:

### Hat der Mensch vergessen dankbar zu sein?

Ein anderes Beispiel: Ein Mensch will ein ganzes Brot haben, aber am liebsten nur den halben Preis bezahlen. Was bedeutet das? Hat dieser Mensch clever gehandelt, das Maximale für sich herausgeholt? Ist Geiz wirklich geil?

Nein, denn das gekaufte Brot hat jetzt für seinen Besitzer nur den halben Wert, nicht nur preislich, sondern auch im Nutzen für sich selbst. Zudem entwertet er die Arbeit aller Menschen, die an der Herstellung des Brotes beteiligt waren.

Und im gleichen Maß entwertet er sich selbst, da er keinen Wert im Sinne von Wertschätzung gibt. Das, was er gibt, bekommt er zurück, zu dem wird er. Wertlosigkeit kann niemals mit Wert in Resonanz gehen – und die Spirale bewegt sich nach unten...

In wie weit stimmst du dann mit diesem Satz überein:

### Wertschätzung ist der Schlüssel zu Erfolg und Reichtum.

Oftmals wird versucht, die eigene innere Leere durch Geiz und Habgier zu kaschieren – und dem Gefühl, immer noch mehr haben zu müssen. Und dies alles ohne bereit zu sein, einen entsprechenden Gegenwert oder entsprechende Wertschätzung zu geben. Der Slogan „Geiz ist geil“ hat genau dieses glücklose Verhaltensmuster legalisiert und verstärkt.

Wenn Menschen innerlich derart zugemüllt sind – sei es durch Missgunst, schlechte Nahrung oder durch negative Gedanken und Gefühle –, dann steckt die Spirale dermaßen „im Dreck“, dass es unabdingbar und wichtig ist, Bilanz zu ziehen. Sonst füllt sich diese Leere immer weiter mit „Zeugs“, das niemand wirklich braucht.

Wenn sich dieses Verhaltensmuster automatisiert, können Menschen nichts geben oder loslassen, weil sie in der Tat meinen, etwas zu verlieren. Das wird dann zum Festhalten um jeden Preis, ein sich Vollstopfen mit noch mehr Wertlosem.



## Freude und Liebe hinterlassen keinen Müll

Mein Fazit: Menschen fühlen sich wertvoller, wenn sie sich selbst, andere, Dinge wertschätzen, dann sind wir voll mit Werten.

Werte sind Schätze, die uns bereichern!

Die Situation eines Menschen steht in unmittelbarem Zusammenhang mit den Dingen, Gedanken und Gefühlen, mit denen sich der Mensch ernährt.

Deshalb ist es gut, Entscheidungen nicht nach dem „Kopf“ zu treffen, denn der kann nur das, was er bis jetzt gelernt hat – dabei sind Dankbarkeit und Wertschätzung wichtige Schritte heraus aus der Wertlosigkeit, zum Loslassen von Geiz und Gier.

Das ist wie bei einem Menü, bei dem alles aufeinander abgestimmt sein muss, damit es für Körper, Geist und Seele wirklich bekömmlich ist. Dieses Menü wird durch Entscheidungen für das dankbare, liebevolle Handeln bestimmt.

Diese Entscheidung, Werte zu schätzen, den eigenen Wert zu erkennen, kann nur unser Herz treffen.

Um den Müll der Entwertung loszulassen, indem wir uns der Schätze bewusst werden, ziehen wir immer mehr von diesen Schätzen in unser Leben.

Denn auch dies gehört dazu, wenn du den Titel dieses eBooks für dich selbst neu erfahren möchtest:

## Loslassen macht reich

Deshalb möchte ich dir freibleibend einige Fragen mitgeben, die dich hierbei unterstützen können:

Wann fühlst du dich wertvoll?

Wann brauchst du etwas von außen, um dich voller Wert zu fühlen?

Was kannst du jetzt tun, um mit Freude „Müll“ zu entsorgen?

... um Wertvolles noch mehr in dein Leben einzuladen?



## Es entsteht eine unglaubliche Kraft

... wenn ich den eigenen Wert in mir erkenne,

... wenn du den eigenen Wert in dir erkennst.

Das ergibt sich für mich logisch aus dem vorher Gesagten.

Meine Empfehlung: Nimm' dies als praktischen Hinweis.

\* Fokussiere dich auf das, was dich glücklich macht.

\* Schätze das wert, was du hast und du erreicht hast.

Wenn du dazu deine Talente entdeckst bzw. die Aufmerksamkeit darauf legst, sie entdecken zu wollen, und beginnst, sie zu leben, dann entsteht in dir eine unglaubliche Kraft, tiefe ehrliche Freude und absolute Selbstsicherheit.

Du erkennst: „Ich bin Liebe = kein angepasstes oder antrainiertes Muster, denn Muster sind Erfahrungen, die zum größten Teil übernommen sind, die zur Gewohnheit wurden.“

In dieser Erkenntnis ist Loslassen absolut einfach und enorm befreiend. Wertschätzung, Dankbarkeit für das, was ist, hat für diesen Prozess eine enorme Triebkraft. Das möchte ich dir gerne als Motivation mitgeben, weil wir im Zustand der Wertschätzung mehr Werte anziehen.

So wie du nicht mehr brauchbare Kleidungsstücke, aus denen du herausgewachsen bist, wie z.B. Strampelanzüge, in den Kleidersack steckst, so kannst du zu eng gewordene Muster und Gewohnheiten einfach loslassen, den Rest vom alten abgestandenen Wasser ausleeren und dein Gefäß mit frischem Quellwasser neu füllen. Sehe, was du hast, sehe die schönen Dinge und diese werden mehr und mehr in dein Leben kommen.

Mir geht es dann immer so: Wenn ich mir bewusst bin, bewusst im Sinne eines Gewahrseins, was ich habe, entsteht Dankbarkeit im Herzen. Wenn ich dankbar bin, bin ich in der Fülle. Fülle zieht noch mehr Fülle an.

Dies nicht so sehen zu können, stärkt schnell wieder den Mangel.

### Wofür bist du dankbar?

Eine kleine Übung zur Unterstützung: Liste 20 Punkte auf, für die du dankbar bist, und konzentriere dich in Gedanken auf sie; fühle währenddessen die Dankbarkeit, die du dafür empfindest.

Dankbarkeit und Wertschätzung sind die Grundlage, deinen eigenen Wert in dir zu erkennen.

Und eine neue spannende Geschichte kann beginnen.



## Deine Entscheidung öffnet eine neue Situation

Allerdings: Eine Entscheidung kann ich, kannst du, können wir alle nur treffen, wenn wir vertrauen. Wenn wir uns selbst vertrauen, dann werden wir uns trauen.

Und was passiert sehr häufig?

**Jeder von uns besitzt ein großes Schloss, aber die meisten begnügen sich mit einem Kellerraum.  
Wir sollten das ganze Schloss bewohnen.**

Dies ist eine Metapher für das typische Phänomen: Viele Menschen suchen den Schlüssel im Außen, dabei gibt es den Schlüssel nur innen.

Und dieser Schlüssel heißt Vertrauen, sich selbst trauen. Vertrauen finden ist der Schlüssel für das Gelingen (d)einer Entscheidung in der Umsetzung.

Im Vertrauen weist ja bereits das Wort „trauen“ daraufhin. Es zeigt sprachlich auf unsere inneren Instanzen, die für uns da sind, damit wir aus unserem Potenzial schöpfen. Sonst schöpfen wir, wie bereits dargestellt, aus dem Verstand, der nur das Begrenzte kennt.

Gehen wir im Trauen zur Sprachwurzel zurück, so entdecken wir „aue“, den Fluss, der im Vertrauen enthalten ist. Die Aue als Symbolbegriff fordert dich auf, in deine inneren Instanzen Vertrauen zu haben.

Du kannst dem Fluss deines inneren Potenzials vertrauen, wenn du es wirklich willst.

Oder du kannst dieses Vertrauen Stück für Stück entwickeln. Denn zu Beginn einer Entscheidung brauchst du ein bisschen Vertrauen in dich und deine Entscheidung. Du lässt entstehen, was entstehen kann, was funktioniert und was nicht.

Du lernst mehr dazu, gehst wieder ein paar Schritte, entwickelst mehr Vertrauen, das gibt dir Sicherheit im Tun und du wirst weiter wachsen.

**Wo ist es dir auch schon so ergangen?**

Du hast eine Entscheidung getroffen, weißt genau, wo du hinwillst; obwohl du noch nicht erkennen kannst, wie das alles funktionieren soll, triffst du Menschen, Situationen und Informationen, die dir weiterhelfen.

Scheinbar mühelos gelangst du dorthin, wo du hinwillst.

Das geschieht, weil du dich hierfür geöffnet hast, dich entschieden hast. Du gehst in der Spirale Stufe für Stufe nach oben.

All deinen Träumen und Zielen, allem, was dich – offen oder subtil – drängt, eine Entscheidung zu treffen, wende deine Aufmerksamkeit zu.

Lass los, was überholt ist, denn sonst bleibt es ein ungelebter Anteil, der dich im Mangel hält.



## Deinen wirklichen Schatz nutzen

Ein Schatz ist etwas Geheimes, etwas, das entdeckt werden möchte. Auf diesem Gedanken bauen viele Märchen auf, die uns als Kind wie als Erwachsenen erfreuen.

Der Held, die Heldin in einem Abenteuer muss sich entscheiden, sich auf den Weg zu machen, um einen Schatz zu entdecken. Diese Entscheidung setzt alles in Gang. Das nennt sich ein Wendepunkt. Der Teil davor ist die Hinführung zu diesem auslösenden Moment, der Teil nach dieser Entscheidung zeigt, wie sich die Geschichte entfaltet.

Eine Entscheidung kann also als ein Punkt verstanden werden, an dem du wendest. Als ob du mit dem Auto in eine andere Straße abbiegst. So wie ich es mit meiner Praxis getan habe. Ich habe mich entschieden, die Praxis loszulassen, um meine gesamten Erfahrungen einzubringen in meine Herzensangelegenheit, die wieder viele neue Wege und Erfahrungen öffnet, mich fördert meine Talente zu leben, weiter zu wachsen. Viel gewichtiger war: Ich habe mich für etwas entschieden. Loslassen ist also stets mit einer Entscheidung für etwas verbunden und verharnt nicht in der Entscheidung gegen etwas.

Mit der Konzentration auf eine weiterführende Sache, ein Thema, ein Projekt, eben auf AERA, befreie ich eine neue Ebene des Bewusstseins. Einen weiteren Schatz meiner Talente.

Vielleicht tun wir uns auch deshalb mit manchen Entscheidungen so schwer, weil sie uns in die Richtung unseres verborgenen Schatzes stupsen, der in uns wohnt.

### Wozu?

Wozu möchte der Schatz der Talente in uns genutzt werden?

Hier einige Möglichkeiten, schau gerne nach, welche dich am ehesten anspricht:

- \* Ein erfülltes Leben haben
- \* Freude und Erfolg im Leben / Beruf
- \* Vitalität, Lebenskraft bis ins hohe Alter hinein (auch Körper und Gesundheit sind Schätze)
- \* Klare Ausrichtung der Gedankenkraft
- \* Eine spannende, glückliche Partnerschaft
- \* ...

Vielleicht findest du dich hier oder in einem anderen Punkt wieder. Spätestens jetzt lohnt es sich, eine Entscheidung zu treffen für:

### Nutze deinen Schatz bewusst.

Nach meiner Beobachtung gehen viele Menschen immer noch sehr unbewusst in diesem Bereich mit sich um, da sie vergessen oder verdrängt haben „Da ist ein Schatz in mir.“

Schätze gehören uns, wenn wir sie in Besitz nehmen.



## Deinen wirklichen Schatz nutzen

Wenn ich einen Schatz für mich leben kann, dann bin ich reicher als wenn ich alles habe, es aber nicht genießen kann.

Davon bin ich zutiefst überzeugt.

Ein Mensch, der alles hat, nach herkömmlicher Definition also reich ist, diesen Reichtum aber nicht schätzen kann, ist in größter Armut gefangen, die ihn in eine innere Leere führt ... und er probiert, sie mit intensiven = extensiven Aktivitäten zu füllen.

Mir ist so ein Mensch bekannt; dieser Mensch, ein Mann, ist sehr wohlhabend, alles, was man sich vorstellen kann, ist da ... und er stürzt sich von einem destruktiven Abenteuer in das nächste ... trinkt, kokst, vermeintlich ist immer Party, er kann seine Schätze nicht sehen und nicht genießen.

Wenn wir den Würgegriff der scheinbaren äußeren Sicherheit loslassen und wieder lernen, nach innen zu spüren, dahin, wo unsere Talente und Fähigkeiten nur darauf warten, entdeckt zu werden, um sie dann mit anderen zu teilen; das ist der wahre Reichtum, der auch im Außen vorhanden sein wird. Denn der innere Reichtum spiegelt sich immer im Außen.

Wenn wir in uns selbst gründen, uns auf uns selbst verlassen können, dann können wir ALLES (Gewohnheiten, „Sicherheiten“, Situationen, Ängste...) einfach loslassen, um hierdurch viel, viel mehr zu gewinnen.

Heute ist ein neuer Tag, deshalb entscheide dich für dich, befülle dein Gefäß mit Liebe, Freude, Dankbarkeit, und dein Leben ist REICH und wird täglich reicher.

So ist Loslassen als Entscheidung für das Verändern von Mustern, Gewohnheiten, Ängsten, Ärger, Neid und Geiz ... ein wichtiger Schlüssel für Reichtum und ein erfülltes Leben.

### Was ist der Schatz deiner Talente?

Liste 20 Eigenschaften, Fähigkeiten, Werte oder Ideen auf, die du an dir wertschätzt.

### Welche Aspekte deines Schatzes sollten gefördert werden, damit du dein Schloss ganz bewohnst?

### Was ist ein Schritt, den du gehen kannst?



## Reichtum kommt zu dir

Wenn du alles loslassen kannst,  
was nicht mehr zu dir gehört.

Wenn du dich für dich und  
deine Schätze entscheidest!

Du fragst dich vielleicht, was die fast leere Seite auf der rechten Seite soll. „Reich sein beginnt in der Leere, dem Gewährsein“, ist meine Botschaft an dieser Stelle. Mache dich also gerne leer, lieber Leser, liebe Leserin ... und spüre diesem Satz nach.

Warum nicht einmal häufiger in nächster Zeit?

Wenn du den Tag beginnst oder beendest, erinnere dich stets an alles, was gut ist und an alles, auf das du dich freust.

So schließt sich der am Anfang eröffnete Kreis, hier in diesem KurzeBook, KissBook genannt. Dieses KissBook ist entstanden, weil unendlich viele meiner Patienten entsetzt waren, dass ich so einfach loslassen konnte, das hat mich dazu inspiriert „Loslassen“ näher zu betrachten.

Ich wünsche dir viel Erfolg mit deinem ganz persönlichen Kreis aus Loslassen und neu Gewinnen.

Herzlichst Edeltraud Mosthaf

## Loslassen macht reich

Wenn du deine Erfahrungen mit „Loslassen macht reich“ teilen möchtest, sende eine email an [e.mosthaf@aera-company.com](mailto:e.mosthaf@aera-company.com).

**Mein Einladung an dich,**  
falls du mehr über AERA erfahren möchtest:  
[www.aera-company.com](http://www.aera-company.com)



## Loslassen macht reich

*So viel Sinn hat es ergeben,  
an dem deine Sinne verhaftet,  
lieb und teuer dir geworden.*

*Du wolltest, solltest woanders sein,  
Wollen und versteckte Sabotage  
dich durcheinander bringen.*

*Lass los, was dich bindet,  
was nicht mehr zu dir gehört,  
längst vergangen in der Zeit.*

*Du denkst, du fällst ins Bodenlose?  
Nein, du fliegst, währenddessen  
dein Fallschirm sich öffnet.*

*Anmaßend ist das rechte Maß,  
wenn du es an dich nimmst,  
was freisetzt, reinigt, beschleunigt.*

*Dieses Füllhorn der Selbstsicherheit  
Identifikation scheidet, die irritiert,  
Kontrolle freigibt, die maßlos führt,  
Beziehungen verabschiedet,  
die nicht mehr fördern.*

*Ohne Reue über das Gewesene,  
das Getanene und vor allen Dingen,  
was noch nicht getan ist.*

*In deinem neuen Ausritt,  
schön wie das Morgenrot,  
strahlend wie die Mittagssonne,  
betörend wie das Abendgold,*

*erfasst du dich, bleibst dir treu.*

*Der IdeenPoet*