

Karin Wyličil

# Seelisches Gepäck *abgeben*

Leichter  
leben



KREUZ

ich hoffe, dass Sie, liebe  
Leserinnen, dafür Verständnis  
haben.

# 1. Gepäck sichten und Lasten erkennen

---

Wir können unser Leben wie eine lange Wanderung betrachten. Unterwegs nehmen wir allerlei Dinge mit, unser Gepäck wird schwerer. Also sollten wir regelmäßig Rast machen, um uns zu stärken und unser seelisches Gepäck auszusortieren: Was brauchen wir nicht mehr, was kann weg? Probleme, Stress, Ärger,

Sorgen, Ängste, Zweifel,  
Sinnfragen: Wer will das schon  
alles mit sich herumschleppen?

Ist Ihnen Ihr Gepäck zu  
unhandlich geworden? Haben Sie  
nach und nach und womöglich  
gänzlich unbewusst immer mehr  
kleine Lasten angesammelt? Oder  
ist plötzlich ein Schwergewicht  
hinzugekommen? Fühlen Sie sich  
beschwert und auf Ihrer  
Wanderung behindert, dann ist es  
notwendig, sich in Ruhe  
anzuschauen, was Sie ablegen und

weggeben können. Danach werden Sie erleichtert und fröhlich den nächsten Streckenabschnitt begehen.

Dieses Buch will Sie dazu anregen: Begeben Sie sich in den Prozess, innerlich aufzuräumen und überflüssiges Gepäck auszusortieren. Nutzen Sie die Impulse, Anregungen und Übungen als Unterstützung beim Gepäckabladen.

**Mir selbst begegnen**

Mir selbst begegnen, wie geht das?  
Hier wollen wir uns ja nicht mit  
Äußerem oder dem eigenen  
Spiegelbild beschäftigen. Das Ziel  
ist ein inneres, ein tiefes Sich-  
Besinnen und Sich-Bewusstwerden.  
Befragen Sie sich selbst so, wie ein  
guter Freund oder eine gute  
Freundin es tun würde: »Sag mal,  
was ist eigentlich los mit dir, was  
bedrückt dich?«

Da Sie Ihr seelisches Übergepäck  
loswerden möchten, stellen Sie erst  
einmal für sich klar, was denn das