



Auf zu mehr Freiheit und neuen Perspektiven?  
Der Frühling ist der ideale Zeitpunkt zum Loslassen, Aus- oder Umsteigen. Wer unabhängig sein will, wagt die Inventur seines Lebens — inklusive Entschlackung von Job und privatem Umfeld. Eine Umsteigerin und eine Psychologin erklären, worauf es beim Kappen vermeintlicher Sicherheitsleinen ankommt.

von KARIN LEHNER

# Die Kunst des

**L**AURENCE CASTIGLIONI HAT einen „08/15-Job“: Als Sachbearbeiterin bei einer Schweizer Sozialversicherung verdient die heute 37-Jährige gutes Geld. Doch die Sicherheit konkurriert mit ihrem Traum: nach Wien ziehen und eine Schauspiel-ausbildung beginnen. 2008 springt sie zum ersten Mal ins kalte Wasser: Als „blutige Anfängerin“ bewirbt sie sich bei einer heimischen Schauspielschule – und wird aufgenommen. Nach einem Jahr Ausbildung dann die harte Landung: der Rücken! Statt der Bühne folgen der Rückfall nach einer Bandscheiben-Operation, Schmerzen und teure Therapien. Nach vier Jahren muss Castiglioni wegen des Aufenthaltstitels in die Schweiz zurückkehren. Wieder ein Neustart – am Empfang des Fernsehsenders SRF (Schweizer Radio und Fernsehen). „Ein toller Job, doch mit Zürich wurde ich nie wirklich warm.“  
Sie hat alles und nichts. Und wirft aus Liebe zu Wien die Karriere hin – Rückübersiedlung in die Traumstadt. Jobs bei einer österreichischen Personalberatung und Privatstiftung folgen. Doch im Jänner 2021 der nächste Crash: Bandscheibenvorfall inklusive einer weiteren OP. Von den Schmerzen hat Castiglioni noch heute ein Trauma. Auf ärztlichen Rat kündigt sie ihre Vollzeit-Anstellung – sie kann zeitweise nur mehr im Liegen arbeiten. Doch die Stehauffrau hat schon einen neuen Plan: „die Selbstständigkeit – um zu arbeiten, wo und wie es der Rücken erlaubt.“

## „Illusionen überdenken und loslassen“

Als Gründerin von „Agence Laurence“, einer Partnervermittlung, macht Castiglioni nun ihre Leidenschaft zum Beruf: Menschen zusammenbringen und im Idealfall verkuppeln. Ihre Arbeit beruht auf Gespür →



## Die Expertin

**Christine Hoffmann** ist Didaktik-Expertin, Coachin und Arbeitspsychologin.  
[www.christinehoffmann.at](http://www.christinehoffmann.at)

Spirit & Soul  
69  
PSYCHOLOGIE

# Loslassens

Sich von alten  
Lasten befreien:  
Loslassen ist eine  
Entscheidung und  
lässt sich lernen.

WOMAN BALANCE

## Loslassen für Debütant\*innen

Lektion in sieben Schritten

**1 Bilanz ziehen.** Fragen Sie sich: Was ist mir wichtig? Und was lasse ich dafür weg?

**2 Visualisieren.** Kreieren Sie Bilder von der Zukunft, die Sie sich wünschen. Wo will ich hin? Sie können das im Kleinen jeden Morgen üben: Was sind drei Dinge, die mir heute wichtig sind?

**3 Geduld haben.** Loslassen lernen ist keine Hauruck-Aktion, sondern ein Prozess, der Höhen und Tiefen kennt – wie jede Veränderung. Neue Wege in Ruhe, nicht im Stress bestreiten!

**4 Vergeben lernen.** Und zwar sich selbst und anderen. Dies gilt auch für Trennungen – sonst schleppen Sie Groll weiter mit sich herum.

**5 Grübeln stoppen.** „Was wäre gewesen, wenn ...“ Diese Frage lähmt. Sie blickt zurück und führt nie zu einer Lösung. Drehen Sie sie um: „Was könnte sein, wenn ...“ – So richten Sie den Blick nach vorn.

**6 Ausreden entlarven.** Das Nicht-Loslassen ist oft keine Frage des Könnens, sondern eine des Wollens. Typisch dafür sind Ausreden wie: „Ich muss durchhalten ...“ oder: „Jetzt hab ich schon so viel dafür investiert!“ Mit diesen Scheinargumenten versuchen wir, uns den eigentlichen Herausforderungen und dem Neuanfang nicht zu stellen. Tun Sie es trotzdem! Denn tote Pferde kann man nicht reiten.

**7 Auf die innere Stimme hören.** Bin ich am richtigen Weg? Ihr Körper ist der beste Feedbackgeber.

statt Algorithmen – und kreativen Aktiv-Dates statt verkrampfter Eigen-PR am Restauranttisch. Sie selbst ist schon lange Single. „Es bringt nichts, an einem Mann festzuhalten und zu sagen: Den will ich! Damit drücke ich ihn nur an die Wand“, erklärt Castiglioni. „Besser einen Schritt zurückgehen und mutig sowie offen für das sein, was auf einen zukommt.“ Beim Kappen von fesselnden Leinen ist sie mittlerweile Expertin. Etwas Altes für Neues zurücklassen ist für Castiglioni kein Verlust, sondern Bereicherung: „Ich liebe den Neuanfang und habe ein Urvertrauen in die Welt, auch wenn das manchmal Downsizing bedeutet.“ Allen Singles rät sie: „Auch beim Dating Illusionen überdenken! Fixe Vorstellungen erzeugen einen Film im Kopf, der an alte Gewohnheiten fesselt. Loslassen!“

### Sollbruchstellen in der Seele – Zeit für die Kurskorrektur

Wenn die Natur zu neuem Leben erwacht, dann ist dies der perfekte Zeitpunkt für eine Kurskorrektur. Weist die Seele Sollbruchstellen auf, kommt man um die persönliche Kosten-Nutzen-Rechnung meist nicht herum: das Überdenken von Zielen, Erfahrungen und Richtungen – instinktiv merken wir, wenn etwas nicht mehr stimmt. Christine Hoffmann, Didaktik-Expertin, Coachin und Arbeitspsychologin, beschreibt das erste leise Gefühl in unserem Inneren als „Rauschen“: „Wir spüren, wenn uns Dinge aus der Vergangenheit festhalten, obwohl sie keinen Sinn mehr ergeben.“ Doch keine Angst vor Überforderung beziehungsweise einem Sich-selbst-Überholen. Wir müssen nicht gleich beim ersten Signal zum Aufbruch in eine neue Richtung abbiegen: „Loslassen ist immer ein Prozess und kann viele Lebensbereiche betreffen.“

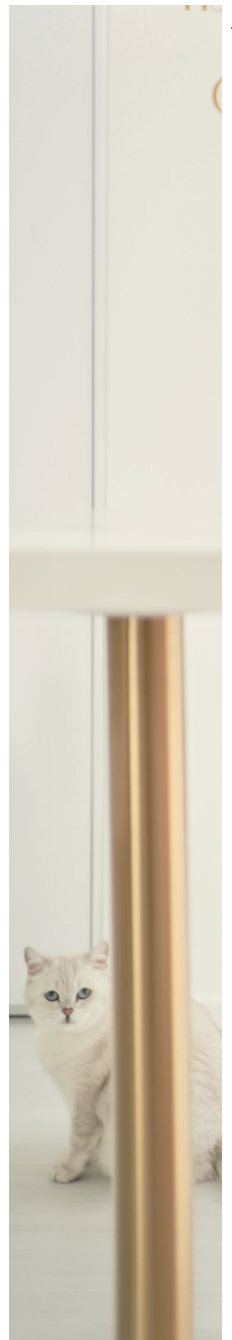
### Entrümpel\*innen brauchen Kraft & Mut

Den Job – er fühlt sich plötzlich sinnlos an. Die Partnerschaft – er beziehungsweise sie ist der Beziehung entwachsen. Alte Gewohnheiten – Routinen beeinflussen, wer wir sind beziehungsweise waren. Oder Freundinnen und Freunde – manche entpuppen sich als Wegbegleiter\*innen für die Kurz- statt die Langstrecke. Belastendes loslassen heißt: das eigene Leben ausmisten. Es beginnt im Kleinen, zum Beispiel bei der Entrümpelung der Wohnung. „Einfach durch die Räume gehen und Unnötiges aussortieren“,

„Kontrolle ist  
das Gegenteil von  
Loslassen – und  
hindert uns oft  
am Fortkommen.“

CHRISTINE HOFFMANN,  
COACHIN & ARBEITSPSYCHOLOGIN

rät Hoffmann. „Jede Woche kommt ein störender Gegenstand weg.“ Eine Nummer größer gedacht, bedeutet bewusste Reduktion, den Weg in die Unsicherheit zu beschreiten. Eine Umfrage unter 5.000 Menschen ergab, dass fast jede beziehungsweise jeder Zweite Probleme mit dem Loslassen von Beziehungen oder dem Job hat. Keine Frage: Entrümpel\*innen brauchen Kraft – wir sind mit einem großen Sicherheitsbedürfnis geboren worden. „Unser Gehirn hat sich in einer Zeit entwickelt, in der wir noch um das pure Überleben gekämpft haben. Wir alle sind Expert\*innen im Erkennen von Bedrohungen“, weiß Hoffmann. „In der heutigen Zeit fürchten wir zum Glück selten um unser Leben. Vielmehr haben wir soziale Angst – wir sorgen uns vor dem Verlust von Anerkennung und Wertschätzung, aber auch um Status, Geld und Freundschaften. Loslassen erfordert Mut.“






## „Ich liebe den Neuanfang und habe Urvertrauen in die Welt.“

LAURENCE CASTIGLIONI,  
STEHAUFFRAU IN WIEN

bestimmten beruflichen Position. Das macht nicht glücklich. Prozessziele hingegen schon – sie bringen Beweglichkeit in unser Leben.“ Auf der Plus-Seite würden Loslassende eine neue Leichtigkeit und ein anderes Ich verbuchen – aufgrund überarbeiteter Prioritätenlisten. Hoffmann: „Inneren Frieden finden wir durch äußere Leere.“ Heißt: Wer weniger besitzt, wertet den Bestand auf. „Besser drei gute Freundschaften haben als acht oberflächliche. Erstere verdienen mehr Achtsamkeit.“

### Plädoyer für Situationselastizität

Schon Ex-Beatle John Lennon wusste: „Leben ist das, was passiert, während du dabei bist, andere Pläne zu schmieden.“ Denn dummerweise sind unsere Vorhaben und Ziele oftmals nicht unsere eigenen. Sie resultieren vielmehr aus Erwartungen von Eltern, Freunden oder (Geschäfts-)Partner\*innen. Im schlimmsten Fall werden sie zur Belastung. Studien zeigen: Wer unrealistischen Plänen hinterherhechelt, leidet häufig unter Migräne, Stress und Depression. „Magersucht etwa hat bei Jugendlichen stark zugenommen“, weiß Hoffmann. Das sei nicht verwunderlich: „Wenn nichts mehr sicher ist, dann vermittelt wenigstens die Kontrolle über das eigene Gewicht eine trügerische Scheinsicherheit.“

Ob CEO, Privatfrau oder -mann: Situationselastizität ist das Skill der Stunde. Stimmt meine Richtung noch? Passen die in der Vergangenheit gesteckten Ziele in meine Gegenwart? Führen Kinder und ein Eigenheim wirklich ins Glück? Ja, der Verzicht auf Sicherheitsanker verlangt Zuversicht, Risikobereitschaft – und freie Hände für das Anpacken von Neuem. Aber wer seiner inneren Stimme folgt, hört die Uhr in puncto Loslassen ticken. Hoffmann: „Jede und jeder kann loslassen. Denn wir verändern uns mit jeder Erfahrung. Unsere Persönlichkeit ist so flexibel wie Knetmasse.“ 

### Weniger ist mehr

In Zeiten einer Pandemie und mit einem Krieg in Europa ist das Festhalten an vermeintlichen Sicherheiten der scheinbar leichtere Weg. Doch ins Glück führt der schwierigere – über Umwege, Stock und Stein. Und nicht immer leitet uns das innere Navi – gespeist von persönlichen Erfahrungen und gesellschaftlichen Vorgaben – in die richtige Richtung. Wir tun uns schwer damit, dem Fluss des Lebens zu vertrauen. Wohler fühlen wir uns mit Check-ups und Listen zum Abhaken: das Tracking von Schritten. Die Messung des Körperfetts. Das Zählen getrunkenen Gläser Wasser. „Kontrolle ist das Gegenteil von Loslassen – und hindert uns oft am Fortkommen“, so Hoffmann. Die falsche Zielsetzung sei ein großes Hindernis: „Ergebnisziele sind massiv überschätzt, zum Beispiel das Erreichen des Idealgewichts oder einer

**Laurence Castiglioni (oben) hat den Traum von der Schauspielerei losgelassen und eine Partner-Agentur gegründet.**