



LEICHT LOS LASSEN

SCHNELL UND MÜHELOS SCHMERZHAFTE
ERINNERUNGEN LOSLASSEN

AUCH VON JEANNETTE VAN UFFELEN

Auf Niederländisch in 2007:

ONDER~STROOM

Levensfasenbeleid

Auf Niederländisch in 2022/2026:

LEKKER LOS LATEN

Snel en met gemak pijnlijke herinneringen los laten

Auf Englisch in 2026:

LOVINGLY LET IT GO

Release painful memories quickly and easily

LEICHT LOS LASSEN

SCHNELL UND MÜHELOS SCHMERZHAFTE
ERINNERUNGEN LOSLASSEN

Jeannette van Uffelen

Copyright © 2026 Jeannette van Uffelen

Obwohl bei der Erstellung dieses Buches alle Vorsichtsmaßnahmen getroffen wurden, übernimmt der Herausgeber keine Haftung für Fehler oder Auslassungen oder für Schäden, die durch die Verwendung der Informationen in diesem Buch entstehen.

Alle Rechte vorbehalten. Sie dürfen aus diesem Buch zitieren und kopieren, denn die gute Nachricht darf geteilt werden. Wir würden es jedoch begrüßen, wenn Sie die Quelle unter Angabe der folgenden Informationen angeben würden. Dieses Buch ist als Nachschlagewerk gedacht, nicht als medizinisches Handbuch. Die bereitgestellten Informationen dienen als Hilfe bei der Abwägung von Entscheidungen über das eigene Wohlbefinden. Es ist kein Ersatz für ein medizinisches Handbuch. Der Autor haftet nicht für nachteilige Folgen, die durch die Verwendung dieses Buches entstehen.

Titel: LEICHT LOSLASSEN

Schnell und mühelos schmerzhaft Erinnerungen loslassen

Geschrieben von Jeannette van Uffelen

Übersetzt ins Deutsche von Martina Eicher

Cover von Litô Kampiotti

Original in Niederländisch: LEKKER LOS LATEN

Dritte Ausgabe in März 2026 [ISBN 978-94-65385-87-7]



Eine Veröffentlichung von TURTLE BOOKS

ISBN: 978-94-65388-95-3

<https://jeannettevanuffelen.com>

Für meine Tochter und meine Mutter

Meine Tochter ist für mich die größte Motivation um leicht loszulassen. Jeden Tag. Was man nicht loslässt, nimmt man mit und gibt es weiter. An sie möchte ich nur das Beste weitergeben. Deshalb habe ich gelernt, loszulassen. Und mit ihr lerne ich, wie man das macht und ich sehe, dass ich es kann.

Meine Mutter ist mein Übungsgelände. Sie inspiriert mich, Glaubenssätze und Gewohnheiten, die ich nicht mehr brauche, loszulassen. Sie hat mich getragen und tief im Inneren habe ich immer gewusst, dass ihre Liebe grenzenlos ist.

INHALTSVERZEICHNIS

VORWORT	1
BONUSMATERIAL	4
ERLÄUTERUNG ZUR DEUTSCHEN ÜBERSETZUNG	5
EINLEITUNG	7
1. WENN DU FESTHÄLTST, STIRBST DU	13
BONUS 1 - Loslassen	24
2. ES GIBT FÜR ALLES EINEN GRUND	25
BONUS 2 - Selbstreflexion	33
3. ÜBERLEBENDE SIND ZÄH	35
BONUS 3 - Still werden	55
4. GLAUBE, HOFFNUNG UND LIEBE	57
BONUS 4 - Liebe	74
5. ZUM NARREN GEHALTEN	75
BONUS 5 - Verlernen	90
6. ERLEUCHTUNG	91
BONUS 6 - Zugeben	104
7. DIE SUCHE UND DIE LANDUNG	105
BONUS 7 - Emotionen ersetzen	121
8. DIE LÖSUNG	123
BONUS 8 - Neue Erfahrungen	137
9. SOLANGE MEIN HERZ SCHLÄGT	139
BONUS 9 - Keine weiteren Fragen	147
10. UND JETZT DU	148
BONUS 10 - Du kannst das alleine machen.	157
NACHWORT	161
BUCHTIPPS	163
ÜBER DEN AUTOR	165
KONTAKT	166
REAKTIONEN AUF DIE ERSTE AUFLAGE	167
TAPPING ANWEISUNGEN FÜR UNTERWEGS	169



VORWORT

Es erscheint surreal, diese einleitenden Worte zu diesem Buch zu schreiben. Über Trauma, ein Thema, das, ohne dass es mir bewusst war, die treibende Kraft für den größten Teil meines Lebens war. Aus diesem Grund fühle ich mich geehrt.

Erstens, dass ich am Leben bin und in der Lage bin, diese ermutigenden Worte für alle zu schreiben, die sich durch die Aufarbeitung von Traumata jeglicher Art kämpfen. Nachdem ich meinen eigenen Weg durch und aus einem Leben voller Traumata gefunden habe, mit sehr wenig Hilfe von Fachleuten.

Zweitens, weil die meisten Menschen glauben, dass Trauma etwas ist, das man durchstehen muss, anstatt es zu verstehen und loszulassen, wenn wir die Weisheit und Erkenntnisse erhalten, die es uns bieten kann. Sobald wir unsere Herangehensweise an Traumata ändern können, sind wir in der Lage zu verstehen, dass sie uns etwas zu bieten hatten. Etwas, das uns unweigerlich zu einem höheren Verständnis davon führt, wer wir sind und was wir der Welt zu bieten haben.

Schließlich, weil das Thema so falsch verstanden und wie eine lebenslange Haftstrafe behandelt wird. Anstatt es in eine Chance zu verwandeln, die unglaubliche Kraft und Stärke zu erkennen, die in jedem von uns steckt. Das ist möglich, wenn wir das richtige Umfeld bekommen, um die Aspekte der Erfahrungen freizugeben, die unser Verstand als gefährlich eingestuft hat.

Jeannette van Uffelen ist einer der authentischsten und ehrlichsten Menschen, die ich je kennengelernt habe. Wir haben uns vor Jahren

kennengelernt, als wir beide ehrenamtlich in einem Langzeit Zentrum für Drogenmissbrauch in Hawaii gearbeitet haben. Und ich wusste sofort, dass ich jemanden vor mir hatte, der sich genauso wie ich der Heilung von Traumata verschrieben hatte.

Was mir an Jeannette von Anfang an auffiel, war ihre Fähigkeit, Freude und Spaß in eine Situation zu bringen, selbst in eine, die im Allgemeinen als sehr ernst angesehen wird.

Sie kann so unverblümt sein wie "a kick under the teeth". Aber genau das ist ein Teil dessen, was ich an ihr liebe und respektiere. Man muss nie raten, was Jeannette denkt. Was man sieht, ist, was man bekommt, und das ist eine Seltenheit in einer Welt voller Doppelzüngigkeit und Eigeninteressen. Zugleich ist ihre Liebe zum Leben in jedem Bereich ihrer Arbeit präsent. Sie denkt ganzheitlich und langfristig, und sie nimmt sich selbst nicht zu ernst.

Ich übe diesen Beruf schon seit vielen Jahren aus und habe die Erfahrung gemacht, dass es viele Fachkollegen gibt, die zwar die Theorie kennen, aber nur wenige, die wirklich mit ihren Stiefeln im Schützengraben gestanden sind. So sehr sie auch helfen wollen, sie können nicht den ganzen Weg mit ihren Klienten gehen. Jeannette ist 'the real deal'. So jemanden wünsche ich mir für jeden, der sich auf diese Selbstfindungsreise begibt. Einen Begleiter, der die Reise bereits hinter sich hat und die Wendungen kennt, die auf dem Weg auftauchen. Jemand, der nicht nur aus erster Hand weiß, wie man durch die Reise navigiert. Sondern der auch weiß, wie man erfolgreich auf der anderen Seite ankommt. Damit es eine Erfahrung wird, die alles übersteigt.

Ihre Arbeit habe ich aus erster Hand erfahren. Ich habe erlebt, dass Klienten, die ein Leben lang unter einem Trauma gelitten haben, aus einer Sitzung mit einer Leichtigkeit herausgegangen sind, die sie nie zuvor erlebt hatten. Ihre Fähigkeit zu verstehen, wie der Verstand Traumata verarbeitet und diese Ereignisse kodiert, ist entscheidend, um die gewünschte Veränderung herbeizuführen.

Für Jeannette ist dies nicht nur ein Job, sondern ihre Leidenschaft. Unzählige Leben hat sie mit ihrer leichten und direkten Herangehensweise zum Besseren verändert und das Loslassen von 'altem Ballast' leicht gemacht. Jetzt hat sie ihren Ansatz in einfachen Konzepten zusammengefasst, die du selbst anwenden kannst, um Veränderungen in deinem Leben zu bewirken.

Dieses Buch gibt einen hervorragenden Vorgeschmack darauf, wie ein Leben in Freiheit wirklich aussieht und sich das anfühlt. Was du hier in den Händen hältst, ist ein Ausweg aus dem Schmerz und der Frustration, die du bis jetzt festgehalten hast.

Jeannette möchte, dass du sie herausforderst und dass du die Prinzipien, die sie hier mit dir teilt, auch tatsächlich in die Praxis umsetzt.

Nimm es nicht an, als wäre es das Evangelium, probiere es einfach aus!

Wenn du an die folgenden Seiten aufgeschlossen und mit einem hohen Maß an Neugierde herangehst und du dann deinen Stift aufs Papier setzt, ermöglicht es sie vielleicht auch dir, dein Leben zu verändern.

Kim Jewell
Trauma & Anxiety Expert
Queensland, Australien

BONUSMATERIAL

In diesem Buch findest du Bonusmaterial.

- ★ Es hilft dir, dein Wissen zu diesem Thema zu vertiefen.
- ★ Es gibt dir mehr Einblick darin, was es für dich bedeuten kann.
- ★ Es gibt dir Tipps, die du in die Praxis umsetzen kannst.

Das gesamte Bonusmaterial ist gratis. Beachte bitte, dass einige Anweisungen besser anhand eines Videos oder Fotos zu verstehen sind.

Jeder, der dieses Buch besitzt, kann das Bonusmaterial auf der Website jeannettevanuffelen.com ansehen oder herunterladen. Du findest Übersetzungsoptionen auf der Website.

Auf einigen Seiten musst du dich mit deinem Namen und deiner E-Mail-Adresse anmelden, dies ist jedoch nur einmal erforderlich.



ERLÄUTERUNG ZUR ÜBERSETZUNG

Die erste Fassung dieses Buches schrieb ich im Sommer 2022. Inmitten des Wahnsinns der plandemie und der 'neuen (Ab)normalität' kam meine Arbeit fast vollständig zum Erliegen.

Die Geschichten waren bereits in meinem Kopf, daher nutzte ich diese vorhersehbare Stille, um ein 'schwieriges' Thema wie TRAUMA für jeden zugänglich zu machen, der sich damit auseinandersetzen wollte. Ich wollte ein leichtes Buch schreiben und war von der Überzeugung getrieben, dass wir Traumata überwinden können, wenn wir uns etwas mehr darauf konzentrieren, Unannehmlichkeiten zu lösen, anstatt vor ihnen wegzulaufen.

Am 21. Oktober 2022 stellte ich die erste Ausgabe dieses Buches in Den Haag vor. Ich erzählte, wie das Buch entstanden war, und las einige Auszüge daraus vor. Die Aufnahmen dieser Präsentation kannst Du unter <https://jeannettevanuffelen.com/boeklancering/> sehen.

Mehr als die Hälfte meiner Kunden kommt aus Ländern außerhalb des niederländischen Sprachraums. Deshalb wurde das Buch inzwischen ins Englische und Deutsche übersetzt.

Ich bin dem Verlag sehr dankbar für seine Begeisterung und Unterstützung bei der ersten Auflage. Ab der zweiten Auflage habe ich mich jedoch für das Self-Publishing entschieden, und bald wird alles in drei Sprachen automatisiert und über die bekannten Kanäle, online und weltweit in Buchhandlungen erhältlich sein.