



**Die Ursache für das Festhalten wollen ist  
Bedürftigkeit. Du hältst an einer Person oder  
an einem Erlebnis fest, weil du dich darüber  
nährst. Du erwartest von dieser Person z.B.  
dass sie deine Bedürfnisse erfüllt, dass sie dich  
glücklich macht. So wird das Leben dir viele  
Gelegenheiten schenken, loslassen zu lernen,  
bis du erkennst, dass du selbst für die  
Befriedigung deiner Bedürfnisse  
verantwortlich bist.**

