



**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.**

