



## LEKTION 13

### **Wie Du Deine inneren emotionalen Gefäße auffüllst und Dich in den Zustand der Fülle bringst**

Viele Menschen gehen mit einer gewissen inneren Leere durchs Leben. Sie sind stark im Kopf und mit ihren Gedanken aktiv, aber der innere emotionale Raum, der bei einem glücklichen, starken und erfüllten Menschen mit positiven Emotionen randgefüllt ist, wurde oft über sehr lange Zeit vernachlässigt, bis er nahezu leer gelaufen ist.

Wir sind dann nicht mehr von innen heraus erfüllt und glücklich, sondern brauchen externe Ereignisse, also Ereignisse im Außen, die uns das Gefühl von Glück und Freude schenken und unseren inneren Raum – ich nenne ihn unsere inneren Gefäße – wieder auffüllen.

Wenn es uns in unserem Leben über längere Zeit an Momenten intensiver Freude und Fülle fehlt, weil wir unser Leben nicht konsequent danach ausgerichtet haben, aber auch durch schlechte Erfahrungen, die wir im Laufe unseres Lebens machen und auch dann, wenn wir als Kinder nicht die Geborgenheit und das Gefühl Sicherheit, Annahme und Liebe bekommen haben, das wir gebraucht haben, dann laufen unsere inneren Gefäße irgendwann leer..

Wir spüren dann im Laufe der Jahre oft immer stärker bewusst oder unbewusst, dass uns etwas fehlt, dass wir irgendwie nicht ganz vollständig, nicht ganz unabhängig sind und im Prinzip stetig etwas von außen brauchen um uns wohl zu fühlen, und das lässt uns unruhig und rastlos werden.

Auf diese Rastlosigkeit wählen wir dann meist einen der beiden folgenden Wege:

Wir laufen entweder vor uns selbst und unserem leeren inneren Raum davon, indem wir uns ablenken durch Arbeit, Sport, soziale Medien, Filme und Serien schauen, exzessives Feiern, Suchtmittel oder das Beschäftigen mit bestimmten praktischen Problemen oder auch mit den Problemen anderer Menschen oder Misständen in der Welt – um nicht hinsehen und die Leere in uns wirklich fühlen zu müssen.

Der andere Weg ist der, zu versuchen, von außen Dinge zu bekommen, um unsere inneren Gefäße aufzufüllen - mit einem Gefühl von Sicherheit, von Abwechslung und Spaß, von Lebendigkeit, von Sinnhaftigkeit, von Fülle, von Liebe, von Geborgenheit...





Das tun wir zum Beispiel, indem wir besonders nach Bestätigung von anderen Menschen suchen, indem wir uns von Partnern, Freunden, Kindern und anderen Familienmitgliedern erhoffen, dass sie uns glücklich machen und uns das Gefühl von Liebe, Geborgenheit, Sicherheit oder auch Abwechslung und Lebendigkeit schenken, das wir suchen, oder wir tun es, indem wir entweder stetig neue Abenteuer suchen, um uns lebendig zu fühlen, oder aber indem wir im Gegenteil beginnen, uns besonders stark abzusichern gegen die Gefahren des Lebens, um uns sicher zu fühlen.

Es kann auch dazu führen, dass wir beginnen uns für Andere aufzuopfern und zum Retter werden, um das Gefühl von Sinnhaftigkeit und Wichtigsein zu spüren, nach dem wir uns vielleicht innerlich sehnen, oder um ein Gefühl von Verbundenheit zu erlangen. Häufig passiert es auch, dass wir bewusst einem anderen Menschen ganz besonders viel geben in der Hoffnung, er würde uns das Gleiche im zurück geben. Leider passiert das oft nicht so, wie wir es uns erhoffen und wir bleiben dann enttäuscht oder gar erschöpft mit noch leereren Gefäßen zurück...

Beide Wege bringen uns nicht das, was wir uns erhoffen und ersehnen, sondern sie führen uns im Gegenteil von echter innerer Fülle, einem Zustand der intensiven Freude und dem echten Fallenlassen in das Leben noch weiter fort.

Der erste Weg führt uns weg von uns selbst und vom echten (Er-)leben. Und der zweite Weg macht uns emotional abhängig von anderen Menschen und den Geschehnissen im Außen, was unser Leben und Fühlen wiederum chaotisch und unstet werden lässt (denn das Leben und alle Formen von Beziehungen sind ihrer Natur nach unstet und „nicht sicher“) und es lässt nicht selten Ängste in uns entstehen oder sich verstärken, weil wir stets befürchten müssen, das, was wir uns im Außen erarbeitet und erkämpft haben um unsere inneren Gefäße zu füllen, wieder zu verlieren.

Ich möchte Dir deshalb in dieser Woche zeigen, was Du tun kannst, um Deine inneren Gefäße (also Deinen inneren Raum, in dem Deine Emotionen wohnen) selbst mit positiven Gefühlen aufzufüllen und so das Gefühl von innerer Ruhe, Frieden, Sicherheit, Geborgenheit, Wärme, Erfüllung, Liebe, aber auch Abwechslung, Lebendigkeit, Spaß und Freude in Dir selbst zu erschaffen.

Wenn Du diesen Schritt gemeistert hast, musst Du nicht mehr vor Dir selbst und dem Leben davon laufen und kannst beginnen, Dich wieder auf das Leben einzulassen und wesentlich intensiver zu leben und Dich selbst wieder zu spüren. Und Du kannst zahlreiche Ängste oder Unsicherheits- und Unruhegefühle abbauen, die mit dem möglichen Verlust von Menschen, Beziehungen oder stabilisierenden Faktoren in Deinem Leben zu tun haben, und so emotionale Unabhängigkeit und Freiheit erreichen.





Übrigens macht echte (und nicht aufgesetzte) emotionale Unabhängigkeit einen Menschen ganz nebenbei ausgesprochen attraktiv. Und ein Mensch mit wirklich gut gefüllten inneren Gefäßen besitzt auf ganz natürliche Weise, und ohne irgendetwas dafür tun zu müssen, eine umwerfende Ausstrahlung.

Menschen wollen in seiner Nähe sein, um etwas von seiner Fülle zu spüren, denn der innere Zustand eines Menschen färbt immer nach einer Weile auf die Menschen in seinem Umfeld ab. Und wir haben ein sehr feines Gespür dafür.

Alles, was in unserem Inneren ist – sei es emotionale Leere oder ein Zustand der Fülle – scheint nach außen durch und wird bewusst oder unbewusst von unserem Umfeld wahrgenommen. Auch wenn wir es noch so gut zu überdecken und zu vertuschen suchen:

**Wir strahlen aus was wir SIND!**

Wie aber machst Du das nun konkret, Dich von innen heraus mit positiven Gefühlen anzufüllen und Deine inneren emotionalen Gefäße zu füllen?





## **Die Voraussetzung für ein Leben mit gut gefüllten inneren Gefäßen**

Es gibt eine Voraussetzung, die Du dafür erfüllen musst:

Du musst das Auffüllen Deiner inneren Gefäße (also die Pflege und das Anfüllen Deines inneren Raumes mit positiven Erlebnissen, Emotionen und Zuständen) zu einer LEBENSAUFGABE machen.

Die Pflege Deines inneren emotionalen Raumes sollte für Dich so etwas werden wie das Zähneputzen. Denn sobald Du damit aufhörst, werden Deine Gefäße mit der Zeit wieder immer leerer, bis Du irgendwann unmerklich wieder an dem Punkt angekommen bist, an dem Du vielleicht heute beginnst.

Das bedeutet einerseits, dass Du Dich nicht nur dann um Deine inneren Gefäße kümmerst, wenn es Dir schlecht geht und Du Dich selbst wieder aufbauen oder Dir etwas Gutes tun willst.

Und Andererseits, dass Du es nicht nur dann (sozusagen als Notlösung) tust, wenn Du gerade nicht die Beziehungen in Deinem Leben hast, die Du Dir wünschst.

Nein, diese Arbeit ist etwas, das Du wie das tägliche Zähneputzen SELBST tun musst und das Du IMMER tun musst – auch dann, wenn es Dir bereits großartig geht und wenn Du die schönsten Beziehungen hast, die Du Dir vorstellen kannst.

Es ist wichtig, dass Du die Verantwortung für Deinen inneren Zustand übernimmst und die Pflege und Verbesserung zu DEINER stetigen Aufgabe machst, damit Du langfristig Verbesserungen erzielst und sie auch aufrecht erhältst.

Entscheidend ist aber auch, dass Du Dich nicht von anderen Menschen davon abhalten lässt, Dich um Dich selbst und Deinen inneren Raum zu kümmern. Es kann mitunter nötig sein, dass Du Dich selbst mehr an die erste Stelle stellst als Du es bisher getan hast und Dich darauf konzentrierst, ZUERST Dir selbst zu geben und dann anderen Menschen.

Beginne liebevoll aber bestimmt nein zu sagen, wo es nötig ist, und Dich DIR zuzuwenden. Lasse Dich auch nicht von Anderen durch Vorwürfe verunsichern oder von Deinem Vorhaben abhalten wie „Nie hast Du Zeit für mich, nie kümmerst Du Dich um mich, schon wieder lässt Du mich allein...“ und ähnliches... Wenn Du solche Sätze oft von Menschen hörst die Dir nahe stehen, zum Beispiel von Deinem Partner, dann kann das ein Hinweis darauf sein, dass auch er mit leeren inneren Gefäßen durchs Leben geht und die Hoffnung (oder gar die Erwartung) an Dich hat, dass Du oder sein Kontakt mit Dir diese inneren Gefäße in ihm füllt.





Vielleicht kannst Du ihm liebevoll klar machen, dass jeder diese Aufgabe für sich selbst übernehmen sollte, weil eine andere Person das niemals kontinuierlich für einen anderen Menschen sicherstellen kann, und ihm diese Lektion ebenfalls zum Durchlesen geben. Wenn Ihr beide beginnt, Eure inneren Gefäße jeder für sich selbst zu füllen, das beide zu Eurer Lebensaufgabe zu machen, und Euch gegenseitig von Herzen aufrichtig dabei zu unterstützen, kann das Eure Beziehung auf eine ganz neue Ebene heben, denn Ihr begegnet Euch dann aus einem Zustand der Fülle heraus!





## Wie Du in 4 Schritten Deine inneren Gefäße füllst

Schritt 1:

Nimm Dir Dein Notizbuch zur Hand und beantworte in Stichpunkten die folgende Frage:

Was brauchst Du, um Dich wohl zu fühlen:

- Was für ein Zuhause?
- Was für Nahrung, wieviel Bewegung, welchen Sport, wieviel Schlaf?
- Wieviel Rückzug und Ruhe?
- Wieviel Gemeinschaft,
- Wieviel Neues erleben?
- Wieviel Herausforderung?
- Was für Freundschaften?
- Was für eine Partnerschaft?
- Was für ein Familienleben?
- Wieviel Rituale und Traditionen?
- Wieviel Abenteuer, Abwechslung und Neues erleben?
- Wieviele Momente Zuhause?
- Wieviele Momente in der Natur?
- Welches Fitnesslevel?
- Welche Kleidung und welchen Stil?
- Welche Quellen der Inspiration (Literatur, Filme, künstlerisches Tätigsein, Gespräche mit Tiefgang, Meditation uvm)
- Welche Genussmomente?
- Was für einen Beruf?
- Was für einen Tagesablauf?
- Wieviel Geborgenheit?
- Wieviel Geld?
- Wieviel Luxus?

.....brauchst DU, um Dich ganz und gar wohl zu fühlen?

Hier gibt es kein richtig oder falsch. Es geht um DICH und Dein Leben. Deshalb sei hier wirklich ehrlich zu Dir und mache Dir Notizen dazu:





Was ist es für DICH?

Falls Du jetzt gerade denkst, dass Du kaum etwas von dem, was Du aufgeschrieben hast, wirklich im Alltag lebst, dann mach Dir keine Sorgen: Veränderungen sind Prozesse und sie dürfen ruhig etwas Zeit in Anspruch nehmen. Nicht umsonst ist das Füllen Deiner inneren Gefäße eine Lebensaufgabe, die immer schöner und mit mehr Freude verbunden sein wird, je mehr Du innerlich bereits erfüllt bist. Es ist wichtig dass Du wirklich ehrlich zu Dir bist und Dir Klarheit darüber verschaffst, was DU brauchst um Dich wohl zu fühlen.

Nur dann kannst Du Dir im Laufe der Zeit ein selbstbestimmtes Leben nach DEINEN Wünschen aufbauen. Es ist leichter als Du denkst.

Schritt 2:

Ziel dieser Arbeit – dem Auffüllen Deiner inneren Gefäße – ist es, Gefühle wie

- Sicherheit
- Geborgenheit
- Inneren Frieden
- Verbundenheit
- Erfüllung
- Zufriedenheit
- Kraft
- Inspiration
- Genuss
- Freude
- Fülle

...in Dir selbst aufzubauen und diese ein Leben lang als Quellen Deiner inneren Kraft und Fülle in Dir aufrecht zu erhalten.

Gehe deshalb nun noch die obenstehenden Gefühle durch und schreibe Dir daneben, was Dir einfällt, was Du ganz konkret IN DEINEM Leben brauchst oder Dir geben (oder mit anderen Menschen zusammen aufbauen) könntest, um diese Gefühle in Dir zu wecken, zu verstärken und schließlich zu einer dauerhaften Quelle Deines inneren Reichtums zu machen.





Was kannst Du tun, um Dir diese Gefühle zu geben?

Was kannst Du langfristig in Dein Leben integrieren, um diese Gefühle mehr zu fühlen?

Was brauchst Du dafür?

Was muss Bestandteil Deines Lebens werden?

Und was musst Du dafür aus Deinem Leben verabschieden?

Schreibe Dir zu jedem Gefühl mindestens 1-3 konkrete Dinge auf.

Schritt 3:

Fertige nun basierend auf den Erkenntnissen und Ideen, die Du in Schritt 1 und 2 für Dich persönlich entdeckt und entwickelt hast, eine Liste DEINER ganz persönlichen Quellen der Fülle, Freude und Sicherheit an:

Was sind DEINE wichtigsten Quellen der Fülle?

Was sind DEINE wichtigsten Quellen um Dich sicher und geborgen zu fühlen?

Was sind DEINE wichtigsten Quellen der Freude?

Mache Dir ruhig eine lange Liste an Dingen, die DIR ganz individuell eben diese Gefühle schenken und mit denen Du Deine inneren Gefäße auffüllen kannst.

So hast Du ab jetzt eine große Auswahl an Dingen, unter denen Du in verschiedenen Phasen Deines Lebens oder einfach je nach Stimmungslage das aussuchen kannst was Dir gerade am meisten gut tut oder einfach am meisten Spaß macht.

Schritt 4:

Schreibe nun im vierten Schritt auf, was Du ganz konkret in Deinem Leben verändern wirst, um Dir die Dinge zu geben, die Du in Schritt 1-3 als Quellen Deiner inneren Fülle entdeckt hast. Es geht dabei um die praktische Umsetzung und das regelmäßige Integrieren der Dinge in Deinen Alltag, die Deine inneren Gefäße füllen.





Denke dabei daran:

Nicht alles geht sofort... Besonders bei den größeren Veränderungen, die Du womöglich in Deinem Leben vornehmen möchtest gilt:

Setze Dich nicht unter Druck und versuche auch nicht, alles auf einmal zu verändern und neu aufzubauen.

Nimm Dir Zeit um Deine inneren Gefäße aufzufüllen...

Ich empfehle Dir, zu Beginn zunächst nur die leichten und kleinen Dinge zu verändern, die Du Dir aufgeschrieben hast oder in Dein Leben einzuführen, die Spaß machen und keinen großen Aufwand bedeuten.

Bereits die kleinen Dinge machen oft schon einen riesigen Unterschied für Dein Stimmungslevel und Dein inneres Erleben aus (vorausgesetzt Du machst sie zu einem REGELMÄSSIGEN Teil Deines Alltags!).

Und das bringt Dich in einen Zustand von Freude, Kraft, Motivation und Fülle, aus dem heraus Du sehr viel leichter und erfolgreicher später auch größere Veränderungen in Angriff nehmen kannst (zum Beispiel in Bezug auf Deinen Beruf, Deinen Wohnort oder wichtige Beziehungen), sofern das wichtig für Dich ist, um Dich wohl zu fühlen.

Mache Dir deshalb nun Notizen:

- Was veränderst Du sofort, um Deine inneren Gefäße ein Stück zu füllen?
- Was veränderst Du noch diesen Monat?
- Was veränderst Du in den nächsten 6 Monaten?
- Was veränderst Du in den nächsten 12 Monaten?

Denke daran:

Es ist entscheidend, diese Veränderungen DAUERHAFT vorzunehmen. Lasse Dir lieber etwas mehr Zeit aber Sorge dafür, dass sie auch wirklich ein stabiler und dauerhafter Bestandteil Deines neuen Alltags werden, den Du schützt und verteidigst, denn Dein innerer Zustand hängt davon ab.

Du kannst Dir diese Quellen auch vorstellen wie Säulen, die Du langsam, aber solide und stabil aufbaust, und auf denen Deine innere Welt, Dein emotionales Erleben und Deine Stimmung ruhen





und die stabil und dauerhaft verlässlich tragend sein müssen, damit Dein inneres Erleben darauf stabil ruhen kann und nicht Gefahr läuft, immer wieder zusammenzubrechen.

Gönne es Dir, ab heute beharrlich und bewusst in den Aufbau Deiner inneren Stabilität und Fülle zu investieren:

Und richte Dein Leben so ein, dass Deine inneren Gefäße immer voll sind!

Schon kleine Dinge können einen großen Unterschied machen.

Es lohnt sich!





**To Dos für diese Woche:**

Aufgabe 1:

Setze die Schritte 1-4 aus dieser Lektion um.

Aufgabe 2:

Entscheide Dich für die Veränderung!

Für ein Leben in Fülle mit inneren Gefäßen, die so prall gefüllt sind, dass sie irgendwann überfließen und auch Deine Umgebung verändern...

Werde zu einem Stern, der so hell leuchtet, dass er seine ganze Umgebung erhellt.

Denn wo Licht ist, kann kein Schatten sein...

