# LEKTION 89

**Fülle aufbauen!**

Was hält uns eigentlich davon ab, ein erfülltes Leben zu führen? Wo es doch für die meisten Menschen ihr höchstes Ziel im Leben ist?

Nun, es gibt im Wesentlichen 2 Stolpersteine, die uns davon abhalten, ein Leben in Fülle zu leben. Und das sind:

1. Das Verschieben unseres Glücklichseins auf morgen
2. Unsere Angst vor intensiven Gefühlen

Lass uns diese beiden Stolpersteine näher betrachten:

Wir haben als Kinder gelernt, erst die Arbeit zu erledigen und dann das Vergnügen zu genießen. Leider endet jedoch, wenn wir erst einmal erwachsen geworden sind, unsere Arbeit nicht mehr mit dem Erledigen der Schulaufgaben, sodass wir den Nachmittag danach zum Spielen haben.

Wir haben heute immer Arbeit. Arbeit in unserem Beruf, in unserem Zuhause, für unsere Finanzen, unseren Besitz, unser Aussehen, unsere Familie, unser Netzwerk…. Es hört nie auf. Und immer gibt es noch Dinge, die wir irgendwann noch einmal tun wollen, müssen oder sollten, sobald wir endlich Zeit dafür haben…

Und so hetzen wir über Jahrzehnte all unseren fremd- und selbstbestimmten Anforderungen und To Dos hinterher, und werden doch nie fertig. Denn in einer Welt, in der das perfekte Leben und der perfekte Mensch zum Ideal geworden sind, ein Ziel, das wir zeitlebens nie erreichen werden, gibt es immer etwas zu tun.

Wir sagen uns deshalb: Wenn wir erst noch dieses und jenes erledigt, dieses und jenes Problem gelöst und dieses und jenes Ziel erreicht haben, dann erlauben wir uns, die Dinge zu tun, die uns Fülle schenken, die uns glücklich machen…

Dann dürfen wir endlich glücklich sein.

Und so verschieben wir unser Glück und unsere Lebensfülle unser ganzes Leben lang auf später. Dabei wissen wir doch eigentlich, dass wir uns sehr wohl die Zeit für die Dinge nehmen könnten, die uns glücklich machen, wenn wir nur unsere Prioritäten anders setzen und eine klare Entscheidung treffen würden: Für die Fülle!

Warum also entscheiden wir uns nicht dafür, JETZT Fülle zu leben?

Wenn wir tiefer blicken, dann können wir erkennen, dass wir uns dem Glücklichsein oft nicht hingeben wollen, weil wir Angst haben, dass uns dann all das, was wir uns im Leben bereits aufgebaut haben, wofür wir hart gearbeitet haben, wieder verloren geht. Denn die Konkurrenz schläft nicht…

Wenn wir nicht mehr stetig fleißig sind für unsere Ziele, wenn wir aufhören, alles zu geben, dann werden andere Menschen kommen, die besser sind als wir und uns wegnehmen, was wir haben. Wir müssen immer hart arbeiten und uns bemühen für alles, was wir uns erhalten wollen, und können es uns schlicht nicht leisten, uns gedankenlos der Fülle hinzugeben, so glauben wir.

Doch wie können wir diesen Stolperstein überwinden? Wie können wir die Zeit und den Mut aufbringen, unser Glücklichsein nicht mehr auf später zu verschieben, sondern JETZT zu leben?

Nun, Du weisst bereits, dass wir gute neue Gewohnheiten nur dann wirklich beibehalten, wenn sie sich gut in unseren Alltag integrieren lassen. Wenn wir uns ab heute also nur noch der Fülle und dem Schweben im Glück hingeben, wird uns unser praktischer Alltag wahrscheinlich sehr bald einholen und uns mit jeder Menge Problemen und Konsequenzen für unsere unbeschwerte Leichtigkeit „bestrafen“.

Deshalb sollten wir, auch wenn wir die Fülle und das Glücklichsein HEUTE in unser Leben holen wollen, das auf eine Weise tun, die mit unserem Alltag HEUTE kompatibel ist. Denn es geht ja eben gerade NICHT darum, zu warten, bis wir endlich weniger arbeiten oder unseren Job aufgeben können oder die Kinder älter sind, bis wir endlich wieder Fülle kultivieren können. Wir wollen es JETZT tun.

Heute! Ganz gleich, wie Dein Alltag gerade aussieht.

Deshalb möchte ich Dich einladen, Zeiten der Fülle für Deinen Alltag zu planen. Das ist ungewöhnlich, aber es ist pragmatisch und die Lösung, die sich am besten dauerhaft in einen hektischen Alltag integrieren lässt.

Kann man Fülle planen? Ja! Wenn man weiss, wie man sie generiert (das schauen wir uns gleich im nächsten Schritt, sowie auch in der nächsten Woche an) und wenn man sich Raum und Zeit dafür schafft, und so die Zugangswege zur Fülle öffnet.

Im Praxisteil für diese Woche werden wir genau das tun:

Wir werden die Zugangswege dafür schaffen, dass Du JETZT – ab heute – Fülle in Deinem Leben erleben kannst, auch wenn Dein Alltag sehr stressig ist.

Sehen wir uns zuvor aber Stolperstein Nr. 2 an, der uns so oft davon abhält, glücklich und erfüllt im Hier und Jetzt zu leben:

Wir haben Angst vor intensiven Gefühlen!

Ja, wir haben tatsächlich oft sogar Angst, intensives Glück zu fühlen. Weil wir uns intensive Gefühle wie Trauer, Wut, Freude und Ekstase in unserer Kultur oft verbieten. Sie öffentlich zu zeigen gilt als Schwäche, und so versuchen wir, diese Gefühle erst gar nicht mehr zu fühlen, denn schließlich könnten sie uns anderenfalls überwältigen und so doch (vielleicht sogar an unpassender Stelle oder auf unpassende Weise) nach außen sichtbar werden.

Auch könnten sie das Ruder übernehmen und uns steuern. Und wir wollen uns lieber von unseren Gedanken steuern lassen. Sie erscheinen uns ruhiger, verlässlicher und stabiler.

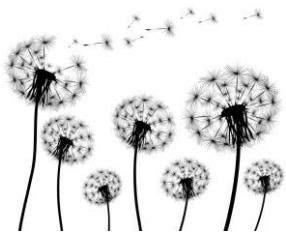
Zudem könnten wir uns, wenn wir uns für intensives Glücklichsein öffnen, an dieses Gefühl gewöhnen und wir könnten es anschließend wieder verlieren und dadurch sehr tief fallen. Wissen wir doch, dass nichts im Leben für immer und ebenso wenig sicher ist.

Deshalb ist es doch besser, wenn wir uns gar nicht erst auf zu tiefes Glück und auf zu tiefe Liebe einlassen… So denken wir. Gefühle, die zwar schön, aber nicht zu tief sind, haben wir gut im Griff, wir können sie handlen und steuern und wenn wir einmal verlieren, was uns Freude und Liebe geschenkt hat, dann fallen wir nicht all zu tief. So unsere Überzeugung.

Und es stimmt:

Um intensive Freude und Liebe spüren zu können, müssen wir unser Herz weit aufmachen. Und wenn es erst einmal offen ist, dann kann der Schmerz, der manchmal mit der Freude einhergeht, oder der uns überkommen könnte, wenn wir das, was wir so tief in unser Herz gelassen haben, wieder verlieren, uns ebenso tief ins Herz treffen, wie es die Freude tut.

Deshalb ist Glücklichsein nur etwas für Mutige! Genauso wie das Lieben.



Für Menschen, die den Mut aufbringen zu sagen: Ich werde den Schmerz ertragen können, den die Freude irgendwann bringen wird. Denn alles im Leben besteht aus Gegensätzen. Es kann niemals nur Freude geben. Der Schmerz gehört dazu.

Der Mutige trifft die Entscheidung für Freude UND für Schmerz, wenn er beschließt, sein Herz zu öffnen. Er entscheidet sich, intensive Freude und Schmerz auszuhalten, und sich von diesen Gefühlen durchspülen zu lassen, und seine Standfestigkeit zu trainieren, wenn die intensiven Gefühle ihn umzuwerfen drohen.

In Wahrheit entscheidet er sich niemals nur für die Freude. Er entscheidet sich dafür, intensive Gefühle in sein Herz zu lassen und sie aushalten zu lernen, ohne sich von ihnen umwerfen zu lassen.

Das müssen wir wissen, bevor wir uns für die Freude entscheiden und uns für die Fülle öffnen. Denn wie Du bereits weisst, müssen wir den wahren Preis für eine Entscheidung kennen, um sie aus vollem Herzen treffen zu können.

**To Dos für diese Woche:**

Aufgabe 1:

Wir wollen nun zunächst die Zugangswege dafür schaffen, dass Du JETZT – ab heute – Fülle in Deinem Leben erleben kannst, auch wenn Dein Alltag sehr stressig ist.

Dafür benötigst Du geschützte zeitliche Räume, in denen Du Dich der Fülle ganz hingeben kannst. Auch wenn wir sie zeitlich begrenzen müssen, damit Du Deinen Alltag mit Deinen Verpflichtungen weiter bewältigen und auch weiter an Deinen Zielen arbeiten kannst, so ist das doch eine wunderbare Methode, um täglich Fülle in Deinem Leben zu spüren.

In diesen geschützten Zeiträumen baust Du das Gefühl der Fülle in Dir auf, und Du wirst feststellen, dass Du es, wenn Du diese Gewohnheit der täglichen Zeiten der Fülle beibehältst, auch immer öfter und intensiver „einfach so“ und meist plötzlich im Alltag fühlen wirst… Das Gefühl von tiefer Freude, von Glücklichsein, von Liebe…

Bitte schaffe Dir dafür von nun an täglich zwei Zeitfenster, zum Beispiel morgens nach dem Aufwachen 10-30 Minuten (auch wenn Du dafür früher aufstehst… es lohnt sich!) und am Abend 30-60 Minuten, entweder nach Feierabend oder vor dem Zubettgehen.

Diese Zeitfenster kannst Du nutzen, um Dankbarkeitsübungen zu machen, Dir also zum Beispiel nach dem Aufwachen aufzuschreiben, auf welche 3 Dinge Du Dich heute am meisten freust und warum Dein Leben ein glückliches Leben ist, oder wofür Du in dieser Woche besonders dankbar bist.

Oder Du nimmst Dir Zeit für Deine persönliche Glücksstunde, das Power Ritual, das Du gleich in Aufgabe 3 kennenlernen wirst, oder Du tust etwas, um Dich innerlich mit Liebe anzufüllen, zum Beispiel schreibst Du Dir auf, was an Deinem Partner, Deinen Eltern oder Deiner besten Freundin Du liebst, wofür Du ihm oder ihr dieses Jahr besonders dankbar bist. Und natürlich kannst Du die Zeit auch dafür nutzen, um ihm oder ihr das zu sagen oder zu schreiben…

Schaffe Dir Deine eigenen Rituale der Fülle, die Dich mit Dankbarkeit, Fülle und Liebe anfüllen und nutze die Zeitfenster, die Du Dir im Alltag dafür schaffst, um täglich bewusst Fülle zu leben und zu fühlen.

Auch wenn es zu Beginn schwer fällt oder sich konstruiert anfühlt: Teste diese neue Gewohnheit unbedingt für mindestens 30 Tage!

Ich verspreche Dir: Sie wird Dein Leben verändern!

Aufgabe 2:

Die Liebe und die Freude (nicht zu verwechseln mit oberflächlichem Spaß) sind die beiden Gefühle, die Dir die größte Fülle schenken können, und die Dich in die höchste energetische Schwingung bringen. Sie sind die tiefsten Gefühle, von denen wir unser Herz berühren und es im Kern erschüttern lassen können. Beide Gefühle jedoch sind nur etwas für wirklich Mutige. Denn sie werden Dir auch den Schmerz bringen…

Möchtest Du Dich ganz einlassen auf die Freude und die Liebe? Dich ganz durchdringen lassen von den Freuden und den Gefahren, die sie bringen? Möchtest Du intensiv leben? Oder möchtest Du Dein Herz lieber weiter verschlossen halten, um es zu schützen?

Du bist frei, das zu entscheiden, denn es ist Dein Herz. Du kannst es öffnen, soweit Du es möchtest. Aber denke daran: Alle intensiven Gefühle – ja, alle Gefühle – sind nur im JETZT möglich. Wenn Du die Freude ab morgen in Dein Leben lassen willst, dann entscheidest Du Dich in Wahrheit dafür, sie NIEMALS in Dein Leben zu lassen, sondern nur davon zu träumen und Dich darauf zu freuen.

Die einzige Möglichkeit, Dich für die Freude zu entscheiden, ist, sie in Dein JETZT zu lassen, mit allen Konsequenzen. Sie JETZT zu fühlen, intensiv, überwältigend, berührend… Sie JETZT Dein Herz überfluten zu lassen, ja JETZT die Tore Deines Herzens ganz zu öffnen und diese mutige Entscheidung jeden Tag aufs Neue zu treffen.

Bist Du bereit?

Dann notiere jetzt Deine Entscheidung!

Aufgabe 3:

Wie Du nun weisst, ist das Glücklichsein nicht von den Umständen und auch nicht vom Zufall abhängig, sondern von einer Entscheidung!

Von UNSERER Entscheidung!

Ja, wir müssen uns entscheiden (!) für das Glücklichsein!

Denn die Welt ist unendlich facettenreich und vielfältig.

Es gibt in JEDEM Augenblick - Montag morgen, wenn wir müde ins Büro fahren ebenso wie Freitag nachmittag, wenn wir uns auf das Wochenende freuen - unzählige WUNDERBARE und großartige Elemente des Lebens, die wir BEMERKEN und uns anschauen können, oder die wir ignorieren können.

Ebenso gibt es in JEDEM Augenblick unbeschreibliches Leid, große Gefahren und ernsthafte Probleme, in denen wir uns verlieren können - oder auch nicht.

Wenn wir eine klare ENTSCHEIDUNG treffen für das Glücklichsein, wenn wir gelernt haben, unseren Fokus auf die großartigen Elemente des Lebens - die IMMER da sind - zu richten und es auch tun, und wenn wir den Mut aufbringen, uns für das Gefühl der Freude innerlich zu öffnen, das sich dann einstellt, dann können wir nicht mehr anders, als in diesem Moment glücklich zu sein!

Ich möchte Dich nun zu einer Glücksstunde einladen, meinem Power Ritual für ein Leben in Fülle.

Du kannst dieses Ritual täglich durchführen oder auch nur an bestimmten Wochentagen (zum Beispiel Freitags als Feierabendritual zur Einstimmung auf das Wochenende) oder wannimmer Du magst, in Deinen Zeitfenstern der Fülle, die Du Dir in Deinem Alltag geschaffen hast.

Und so geht es:

1. Nimm Dir dafür eine Stunde Zeit für Dich

2. Entscheide Dich dazu, in dieser Stunde vor Glück nur so zu strahlen - OBWOHL nicht alles in Deinem Leben perfekt ist und Du womöglich Sorgen hast

3. Beauftrage Deinen Fokus in dieser Stunde, die großartigsten Elemente Deines Lebens zu finden, zu erkennen und zu betrachten! (Vergiss nicht, auch in Deinem Inneren zu schauen: Es kann zum Beispiel eine Quelle von unendlichem Glück sein zu erkennen, dass Du die Fähigkeit hast, einen Menschen zu lieben oder einen Menschen glücklich zu machen, ohne irgendetwas von ihm zu brauchen - und dass Du Dich ganz alleine dazu entscheiden kannst. Ja, dass Du in Wahrheit vollkommen frei bist... Niemand kann Dich daran hindern, zu lieben!)

4. Öffne Dein Herz für die Freude und halte eine ganze Stunde lang ein Gefühl der intensiven Freude aus! Das ist gar nicht so einfach, aber Du solltest Dich unbedingt daran gewöhnen!

Wenn Dir eine ganze Stunde dafür zu Beginn zu viel ist, dann steigere Dich einfach langsam. Beginne mit nur 10 Minuten und steigere Dich dann jedes Mal um 5 weitere Minuten, bis Du bei einer vollen Stunde angekommen bist.

Wenn Du Dich wirklich auf die Freude einlässt, die Du dabei in Dir selbst generierst, wird sie Dir eine Kraft geben, die Dich durch den Alltag trägt... Und während andere Menschen sich über den Montag oder die lange, mühsame Woche beschweren, leuchtest Du vor Freude und Glück über Dein großartiges Leben!