

## Wie du deinen Weg in ein erfülltes Leben findest

Wie lebe ich ein erfülltes Leben?

Wie finde ich ER-FÜLLUNG in meinem Leben?

### Was ist eigentlich der Sinn meines Lebens?

Bestimmt hast auch du dir diese Fragen schon gestellt. Falls du noch auf der Suche bist, wünsche ich mir für dich, dass dir die folgenden Worte weiterhelfen.

Viele Menschen sind (noch) auf der Suche nach dem SINN in ihrem Leben. Sie fragen sich, wie sie ein erfülltes, glückliches und freudvolles Leben führen können. Denn oftmals haben sie das Gefühl immer nur „funktionieren“ und bestimmte Erwartungen erfüllen zu müssen. Dabei vergessen sie eine wichtige Sache: Ihr Leben mit LIEBE zu füllen.

Denn zu einem er-füllten Leben gehört die Fähigkeit, sich selbst mit Liebe zu füllen.

Im Grunde ist jeder Mensch wie ein Container, der bestenfalls bis zum Rand mit eigener Liebe, mit SELBSTLIEBE gefüllt ist. Um unseren Container erstmals zu füllen, benötigen wir jedoch in vielen Situationen zunächst die Liebe von außen. Zu Beginn unseres Lebens ist es in der Regel die Liebe der Mutter und des Vaters, die uns nährt. Das Umfeld, in dem wir aufwachsen, gibt uns unsere ersten Liebeserfahrungen und das Gefühl von „Es ist gut, dass ich da bin.“ Das ist der Idealfall.

Viele Menschen haben jedoch Erfahrungen gemacht, die zu ihrer festen Überzeugung führten, nicht willkommen und nicht geliebt zu sein. Aus diesem Schmerz heraus haben manche eine lebensfeindliche Einstellung entwickelt.

### Doch wenn wir glauben, nicht gut genug zu sein, wenn wir meinen, keine Liebe verdient zu haben, dann ist es unmöglich, ein erfülltes, glückliches Leben zu leben!

Grundvoraussetzung für ein erfülltes Leben ist die folgende Einstellung:

**Ich habe es verdient, geliebt zu werden**

und

**Ich kann lieben.**

Dabei liebt jeder auf seine persönliche Art und Weise. Kein Wunder, dass es so viele verschiedene Lieder, Gedichte, Bücher und Filme über die Liebe gibt. Sie alle sind ganz individuelle Ausdrucksformen der Liebe. Jeder von uns kann und darf die Liebe in sich auf seine eigene Weise zum Ausdruck bringen.

### Fülle deinen „Liebes-Container“

Um ein erfülltes Leben führen zu können, ist es wichtig, dass du deine Bedürfnisse kennst und die Verantwortung für diese selbst übernimmst. Es gilt, Möglichkeiten zu finden und Strategien zu entwickeln, dir deine Bedürfnisse in Eigenregie zu erfüllen und somit immer mehr Liebe in deinen „Container“ zu geben.

Bedürfnisse, die du dir keinesfalls selbst erfüllen kannst, darfst du dir selbstverständlich auch von anderen Menschen erfüllen lassen. Dabei geht es allerdings um eine liebevolle Kommunikation, ohne Erwartung und ohne Druck. Dein Gegenüber darf aus Liebe zu dir bereit sein, deine bestimmten Bedürfnisse zu erfüllen. Doch er sollte sich nicht verpflichtet fühlen, dies zu tun. Wenn er oder sie das Gefühl hat, deine Bedürfnisse erfüllen zu müssen, weil du sonst enttäuscht oder verletzt wärst, hat dies nichts mit Liebe, sondern mit Angst zu tun. Und Angst ist das Gegenteil von Liebe.

Für ein erfülltes Leben braucht es also Menschen, die sich in Liebe begegnen. Das können Partner sein, Freunde oder die Familie.

Die spannende Frage ist zudem: WOMIT möchte ich mein Leben füllen? Diese Frage darf sich jeder selbst stellen, seine ganz eigene, persönliche Antwort darauf finden und in die individuelle Umsetzung gehen.

Dabei befinden sich jedoch alle auf einem gemeinsamen Weg vom „ich brauche“ zum „ich habe“ bis hin zum „ich fließe aus mir selbst heraus“.

Denn, wenn du weißt, dass du alles in dir hast und deshalb keine Defizite, keinen inneren Mangel mehr spürst, kannst du in Liebe fließen. Ganz ohne Druck, aus dir selbst heraus – wie von selbst. Da gibt es kein „ich muss fließen“ mehr. Wenn du nämlich in der Liebe bist, sind Zwang und Druck in dir aufgehoben. Das Gefühl von Überforderung ist aufgelöst.

### **Erfüllung bedeutet: im Flow sein**

Ein erfülltes Leben fließt auf allen Ebenen. Auf dem Weg dorthin lernen wir, wie es sich in einigen Bereichen anfühlt, im Fluss oder im sogenannten Flow zu sein. Dann bekommen wir Lust, diesen Flow auch in anderen Lebensbereichen zu erleben.

Doch natürlich hat nicht jeder von uns zur gleichen Zeit das Bedürfnis, allumfassende Erfüllung zu erfahren. Vielen reicht es auch aus, ausschließlich Erfüllung in einer Partnerschaft, im Beruf oder etwa durch ein Hobby zu finden. Das ist völlig in Ordnung und gut so.

Menschen, die tiefer in sich hineinschauen, spüren das Fließen der Liebe in sich durch Meditation oder durch die Verbindung mit ihrer Urquelle. Dadurch entwickeln viele den Wunsch, diese Energie auch in ihrem alltäglichen Leben zu spüren und diese in unterschiedlichen Bereichen fließen zu lassen.

Dies geschieht meistens nicht sofort. Es ist ein individueller Weg, der unterschiedlich lange dauern kann. Es ist eine spannende Reise hin zu sich selbst, die auch viel Geduld mit sich selbst erfordert. Doch der Weg lohnt sich!

Wünschst auch du dir, in deine eigene Liebe zu kommen und diese durch deinen Alltag nachhaltig fließen zu lassen? Möchtest du deinem Leben mehr Flow, mehr Leichtigkeit schenken? Bist du auf der Suche nach Er-FÜLLUNG oder sehnst du dich nach mehr FÜLLE in deinem Leben? Kontaktiere mich gerne unter [heil@urbasis.de](mailto:heil@urbasis.de), wenn du dir Unterstützung auf deinem Weg wünschst. Ich freue mich auf dich!