


## ANKOMMEN IN DEINEM ERFÜLLTEN LEBEN

Ein Kompass für dich

PRÄSENTIERT VON SINN  SUCHER

### INHALT

- » Impuls: Das Wesentliche anstreben
- » Schlüssel-Übung: Kompass für mehr Erfüllung

### HALLO MAX,

wünschst du dir mehr Leichtigkeit und Freude in deinem Leben? Fühlst du dich im Alltag gehetzt, fremdgesteuert oder erschöpft? Oder steckst du in einer Phase, in der du dich häufig fragst, was für dich wirklich wichtig und bedeutsam ist – und warum du so oft dran vorbeilebst? Was auch immer dich bewogen hat, diesen Kurs für ein erfülltes Leben zu beginnen – **hier bist du richtig und willkommen.**

Du kannst dich nun Schritt für Schritt, Woche für Woche mehr auf dich selbst besinnen, deinem Leben eine neue Richtung geben – **mit der du dich erfüllter und lebendiger fühlst als bisher.**

Alles Liebe,

*Dein Sinnsucher-Team*

## IMPULS: DAS WESENTLICHE ANSTREBEN



### WARUM SIND WIR NICHT ERFÜLLT?

Sehr viele Menschen sind mit der Gestaltung Ihres Lebens eigentlich zufrieden. Sie arbeiten in einem halbwegs passenden Job, leiden keine materielle Not, leben in mal mehr, mal weniger glücklichen Partnerschaften, kümmern sich um ihre Familien und Freundschaften. Dennoch fühlen sich viele oft gar nicht erfüllt – und leiden darunter. Woran das liegen könnte, hat der **Psychologieprofessor Raj Raghunathan von der University of Texas in Befragungsstudien** herausgefunden. Er stellte fest, dass viele Menschen den Fokus ihres Lebens viele Jahre lang darauflegen, sich sichere Voraussetzungen zu schaffen – also einen guten Job zu ergattern und eine stabile Familie zu haben. Die Hoffnung dahinter ist allerdings häufig, durch das sichere Leben genug Raum für all das zu finden, das einen wirklich zufrieden macht und erfüllt.

Doch Zeit und Muße für Lieblingsmensen oder Leidenschaften stellt sich einfach nicht ein. Im Gegenteil: Man hat nie genug Zeit für Freunde und Familie, der Job ist sicher, aber oft langweilig oder kräftezehrend. **Man fühlt sich unwohl, obwohl man schon einiges erreicht hat.**

Erfüllung und Freude entsteht aber nicht allein durch einen Lebensstandard, sondern durch eine innere Haltung, sie entsteht aus dem Tun und aus dem stimmigen Kontakt mit dir selbst. Wenn du also beim Lesen spürst, dass Erfüllung dir im Moment nicht zufliegt, brauchst du nicht gleich dein Leben umzukrempeln. Eher geht es darum, der Erfüllung im Alltag auf die Spur zu kommen und diese Qualität mit einfachen Mitteln mehr in dein Leben zu holen. **Oft reichen kleine Veränderungen und eine Konzentration aufs Wesentliche, um neuen Sinn zu finden.**

## SCHLÜSSEL-ÜBUNG: KOMPASS FÜR MEHR ERFÜLLUNG



In deiner ersten Übung geht es nun erst einmal darum, genauer herauszufinden, was für dich gerade in deinem Leben erfüllend ist und dich aufblühen lässt. Du findest hier:

Wichtig: Zu einigen Übungen bekommst du Arbeitsblätter, mit denen du Fragen auch schriftlich reflektieren und dir Notizen machen kannst. Bei dieser ersten Übung bietet es sich an, das 1. Arbeitsblatt "Dein Kompass für mehr Erfüllung" auszudrucken

und zu nutzen. Du findest es hier:

[ARBEITSBLATT DOWNLOADEN](#)

## SO JETZT GEHT'S LOS:

Begib dich an einen ruhigen Ort, an dem du entspannt sitzen kannst und ein bisschen die letzte Zeit Revue passieren lassen kannst. Denk nun einmal an die letzten Wochen, Monaten, ans letzte Jahr zurück. **Und nun erinnere dich an unterschiedliche erfüllende Situationen:**

**1. Situation:** Denke zunächst in einem großen zeitlichen Bogen ans letzte Jahr und damit an einen Moment, einen Tag, an dem du dich im privaten Bereich oder im Beruf wohl und erfüllt gefühlt hast, an dem du etwas getan hast und erlebt hast, dass dir sehr viel Freude gemacht hat, in der dir etwas gelungen ist, das deinen Werten und Wünschen entspricht, einen Moment im Zusammensein mit Partnern, Freundinnen, Arbeitskolleginnen, Kindern, Familie oder von dem du denkst: Ja, davon hätte ich gern mehr. Notiere nun zu dieser Situation einige Assoziationen und Stichworte auf deinem Arbeitsblatt: (z.B. warm, schnell, Offenheit, Natur, Teamwork, alle an einem Tisch, intime Gespräche, Ehrlichkeit, Kreativität, helfen können, sich gegenseitig unterstützen, lachen etc. )



## FRAGEN, DIE DIR HELFEN



Was hast du in der Situation erlebt? Wo warst du? Was hast du selbst getan? Was war erfüllend? Was hat dir das Gefühl gegeben, dass es richtig war? Welche Stärken und Fähigkeiten kamen vor? Was für Stimmungen, Gesten waren wichtig? Welche weiteren Assoziationen kommen dir dazu in den Sinn? Gibt es Farben, blumige Beschreibungen oder Symbole, mit denen du die Situation beschreiben würdest?

**2. Situation:** Denke an einen Moment aus dem letzten Monat, im Beruf oder privat, wo du dich in deinem Element gefühlt hast, der erfüllend war, bei dem du das Gefühl hattest, so etwas gern häufiger zu erleben und zu tun. Trage auch hier mit Hilfe der Fragen einige Stichworte zusammen.

**3. Situation:** Denke nun zuletzt an eine ganz kleine Situation aus der letzten Woche, die mit deinem beruflichen Tun, einer Begegnung im privaten Bereich oder in der Freizeit zu tun hat, in der du dich mit Freude und Sinn erfüllt gefühlt hast. Welche Wörter zur Beschreibung fallen dir für diese kleine Situation ein?

Lies nun noch mal, was du zu den drei Situationen geschrieben hast. Schau, ob es Übereinstimmungen gibt, Dopplungen, ähnliche Themenfelder oder Worte, die immer wieder auftauchen. Geht es dir um Verbindung? Um Kreativität und Natur? Oder kommt einfach Raum für dich vor? Welche Stärken und Fähigkeiten sind immer wieder präsent, wenn Du Erfüllung empfindest? Suche etwa fünf Wörter aus, die für dich das Fazit sind, dein Kompass zu mehr Erfüllung.

## EXTRA-TIPP: EIN ANKER FÜR DEN KÖRPER



Es kann helfen, die „Wörter für Erfüllung“ nicht nur im Kopf hin und her zu bewegen, sondern zu spüren, wo sie im Körper verortet sind. Stelle dir deshalb einmal die Frage, welches Körpergefühl sich bei dir einstellt, wenn du die erfüllenden Wörter liest?

Wo in Deinem Körper erlebst du Erfüllung, was für ein Gefühl ist es? Auch das kannst du auf dem Arbeitsblatt festhalten. Auch das hilft dir, dich besser zu orientieren und einen Kompass hin zu mehr Erfüllung auch in deinem Körper zu spüren.



Rumi  
Afghanischer Dichter

“ ES GIBT EINE STIMME, DIE KEINE  
WORTE BENUTZT  
-HÖR IHR ZU.



### VORSCHAU BRIEF 2

Ruhe und Zeit für Dich

