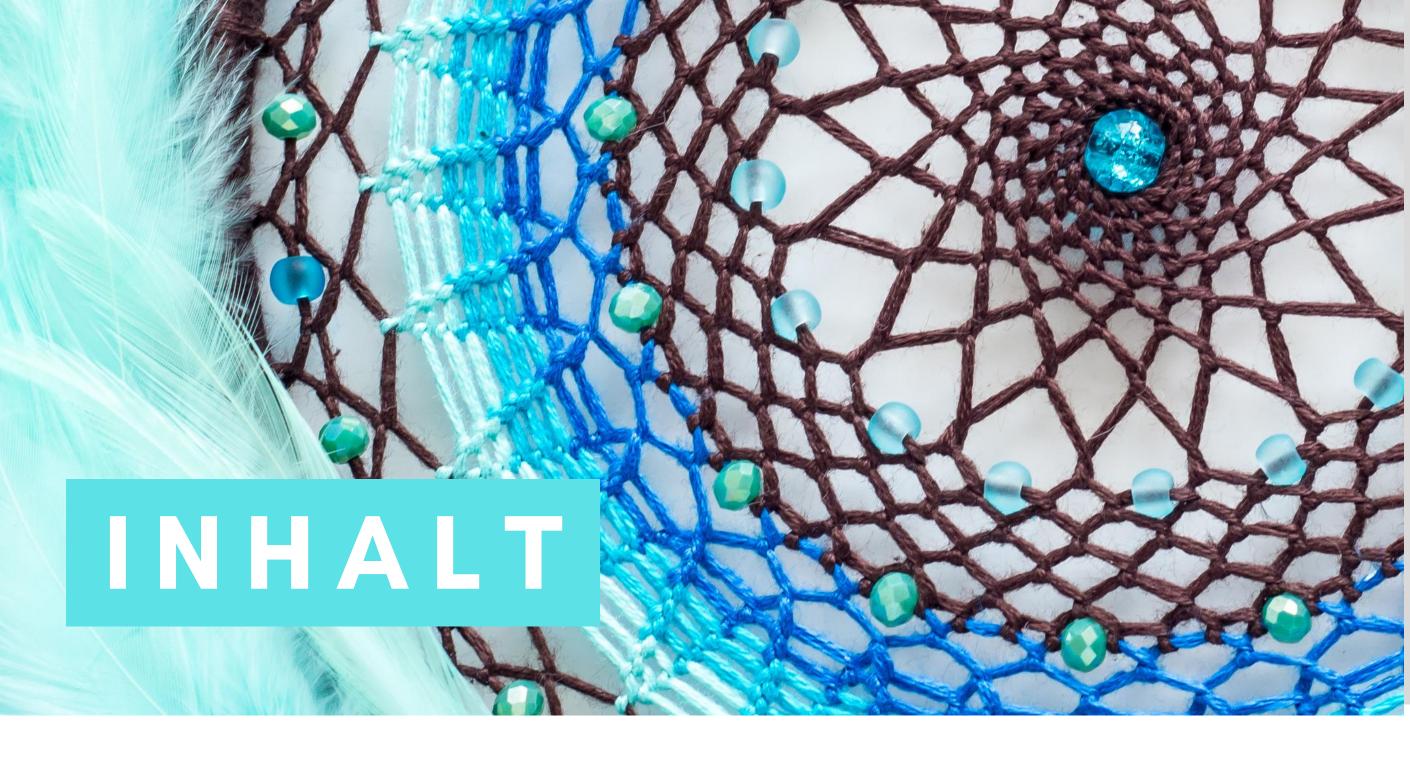


"Zu sein,
was wir sind,
und zu werden,
wozu wir fähig sind,
das ist das einzige
Ziel des Lebens."

Robert Louis Stevenson



Vorwort	
Du hast die Wahl	04
Denkanstoß 1 Was macht dich einzigartig?	06
Denkanstoß 2 Was machst du gerne?	09
Denkanstoß 3 Welche Werte sind dir wichtig?	12
Reflexionsfragen Wie möchtest du leben?	17
Verknüpfung Deinem Weg auf der Spur	19
Abschluss Wohin geht deine Reise?	23

### VORWORT

### DU HAST DIE WAHL!

Wir leben in einer Zeit und in einem Umfeld, das uns große Freiheit schenkt. Freiheit, uns selbst zu verwirklichen. Freiheit, dem nachzuspüren, was wir wirklich wollen. Nie waren die Möglichkeiten reicher und vielfältiger, unser Leben selbstbestimmt zu leben.

Wenn wir uns nicht ständig ablenken lassen von seichten Fernsehserien oder belanglosen YouTube-Videos, vom Konsum Glück verheißender Dinge, die uns die Werbung andient, oder von Adrenalin treibenden Trendsportarten, dann stehen wir irgendwann vor der Frage, was wir wirklich wollen in unserem Leben.



In jedem von uns schlummert etwas - eine Idee, ein Anliegen, ein Talent, eine Fähigkeit - die sich durch uns ausdrücken und in diese Welt gebracht werden will. Auch in dir. Wenn du Lust auf ein richtig gutes Leben hast, ist es eine gute Idee, dem nachzuspüren. Denn deine eigenen Ziele und Wünsche zu kennen, zu wissen, was dir wichtig ist und wer du sein willst, eröffnet dir den Weg zu einem selbstbestimmten, zufriedenen und erfüllenden Leben.

Die folgenden Denkanstöße zur Selbstreflexion können dir dabei helfen, herauszufinden, in welche Richtung ein gutes Leben für dich gehen könnte. Lege dir Stift und ein Notizbuch breit und halte deine Gedanken schriftlich fest. Du wirst sehen, das "Nachdenken mit dem Stift" entfaltet eine viel stärkere Kraft und Kreativität, als nur das bloße Nachsinnen über die im folgenden gestellten Fragen.

Nimm dir Zeit und bleib dran. Es lohnt sich! Ich wünsche dir von Herzen alles Gute für deine Reise!



#### DENKANSTOSS 1

### WAS MACHT DICH EINZIGARTIG?

Wenn wir gefragt werden, wer wir sind, antworten viele von uns mit ihrem Beruf oder ihrer Tätigkeit. "Ich bin Zugbegleiterin bei der Bahn", "Ich arbeite als Controller", "Ich bin Mutter und kümmere mich um unsere Kinder und den Haushalt", "Ich bin Fotograf" oder ähnliches.

Klar ist, dass jede und jeder von uns ein einzigartiger Mensch mit vielen einzigartigen Facetten ist. Uns macht weit mehr aus als unser Beruf oder unsere Aufgabe. Wir machen es uns nur selten bewusst. Wer bist du? Was macht dich einzigartig?

Mit dem folgenden kleinen Gedankenspiel kannst du dich auf unterhaltsame Weise mit dir auseinandersetzen und womöglich Facetten an dir entdecken, die dir bisher kaum bewusst waren.

### EIN BLICK IN DEINE WOHNUNG

Bestimmt ist dir schon einmal die Weltanschauung begegnet, die das Leben als eine lange Kette von Geburt, Tod und Wiedergeburt betrachtet. Diese Idee nehmen wir als Grundlage für ein kleines Gedankenspiel.

Stell dir einmal vor, du würdest wiedergeboren in einer fernen Zukunft, zum Beispiel im Jahre 2480. Das Leben in der Zukunft sähe natürlich völlig anders aus als heute. Vielleicht gäbe es in dieser Welt zwei Klassen von Menschen: Diejenigen, die von den allgegenwärtigen künstlichen Intelligenzen dazu eingesetzt werden, Tätigkeiten zu verrichten, die die Maschine nicht selbst erledigen kann. Dafür werden sie großzügig mit seichter Unterhaltung und betäubenden Genussmitteln entlohnt. In der Maschinensprache werden diese Arbeitsknechte "No-Brainer" genannt. Nicht, dass diese Menschen nicht intelligent wären. Unter ihnen finden sich auch Wissenschaftler, Manager, Software-Entwickler. Sie nutzen ihren Intellekt nur nicht, um sich den wichtigen Fragen des Lebens zu stellen.

Letzteres charakterisiert die andere Klasse von Menschen, in der Maschinensprache "Free-Thinker" genannt. Obwohl ein Risiko für die bestehende Wirtschafts- und Gesellschaftsordnung, werden sie toleriert, da sie nur eine kleine Minderheit darstellen. Diese Minderheit beschäftigt sich mit Fragen nach einem erfüllenden, wertebasierten Leben. Sie lesen die alten Bücher, experimentieren mit Trance und Mediation und wollen verstehen, woher wir kommen und wohin wir gehen.

Für unser Gedankenspiel stell dir vor, dein zukünftiges wiedergeborenes Ich wäre einer dieser "Free-Thinker" und wollte wissen, welche Erfahrungen er oder sie in früheren Inkarnationen bereits gemacht hat und wie er oder sie früher gelebt hat.

Um dies herauszufinden, lässt sich deine Inkarnation der Zukunft in Trance versetzen und in die Vergangenheit zurückführen. Zurück bis in dein heutiges Leben. Wie durch eine Videokamera blickt sie nun direkt in deine Wohnung und sieht ein klares, detailgetreues Bild, kann in jeden Winkel deiner Wohnung blicken und jedes Detail heranzoomen. Blicke durch die Augen deines Ichs aus der Zukunft in deine Wohnung oder dein Haus. Wo lebst du und mit welchen Dingen umgibst du dich? Worauf lässt das schließen, was dir wichtig ist? Durchwandere deine Wohnung und blicke neugierig auf jedes Detail. Mache dir Notizen!

### Hier ein paar Anregungen, worauf du achten kannst:

- Wie ist die Einrichtung: Eher verspielt? Opulent? Oder modern, schlicht?
- Wirkt es eher offen oder abgeschottet nach außen (Beispiel Vorhänge)?
- Was verraten dir die Einrichtung, Fotos und herumliegende Gegenstände?
- Wie aufgeräumt wirkt die Wohnung?
- Gibt es Bücher? In welchem Zimmer? Zu welchen Themen? Romane?
- Gibt es Häufungen an Romanthemen?
- Gibt es Pflanzen, Gegenstände, Bilder oder Symbole, die besonders platziert sind? Worauf deuten diese Dinge hin?
- Welche Kleider hängen im Schrank? Wie viele? Sehen sie teuer aus?
- Küche: Was ist im Kühlschrank? Ist er aufgeräumt? Gibt es Vorräte? Welche?

### Was fällt dir noch auf?

Jetzt blicke auf deine Notizen. Welche Hinweise kannst du daraus lesen, was für ein Mensch du bist, was dir wichtig ist, was dich besonders macht? Schreibe es dir auf.

## DENKANSTOSS 2 WAS MACHST DU GERNE?

Bestimmt hat dein virtueller Gang durch deine Wohnung bereits einige Hinweise darauf hervorgebracht, was dir wichtig ist und womit du gerne Zeit verbringst.

Mit dieser nächsten Übung erstellst du eine Liste von 20 Dingen, die du gerne machst.

Erfahrungsgemäß wird es dir nicht leicht fallen, auf Anhieb tatsächlich 20 Tätigkeiten zusammenzutragen. Nimm dir Zeit für diese Übung und bleib dran. Oft ist es so, dass dir nach ein paar Einträgen in der Liste zunächst nichts mehr einfällt. Bleib entspannt und gib nicht auf. Denke dabei auch an kleine Freuden wie beispielsweise spazieren gehen oder Musik hören. Nach und nach werden dir die Dinge in den Sinn kommen, die du wirklich gerne machst.

Es ist für deinen Erkenntnisprozess sehr hilfreich, die Dinge auf

deiner Liste anhand von ein paar Kriterien näher zu beleuchten.

Dies können beispielsweise die folgenden Kriterien sein:

- Wann hast du das zuletzt gemacht?
- Machst du das eher spontan oder geplant?
- Tust du dies allein oder zusammen mit anderen?
- Ist das teuer?
- Machst du das eher drinnen oder draußen?
- Ist die Tätigkeit eher schnell oder langsam?
- Ist die Tätigkeit eher geistig oder körperlich?
- Ist es auf deine Arbeit bezogen?

Verstehe diese Kriterien als Anregung. Überlege dir gerne andere oder noch weitere Kriterien, die dir wichtig sind, um die Dinge zu beschreiben, die du gerne machst.

Falls du gerne eine Vorlage für diese Tabelle verwenden möchtest, findest du eine im Anhang dieses E-Books oder unter www.michael-endler.com/materialien.



Tatigkeit	Wounn zuletzt?	allein?	tener?	drinnen?
A Rad Jahren	letete woone	jà	nein	drausen
2 Lescu	gestern	Jà	nein	drivuen
2 Lescer 3 unterhalten	Samstos	nein	nein !	driven
		·	1	

Wenn deine Liste mit 20 Punkten gefüllt ist, sieh dir auch die Spalten mit den dahinterstehenden Kriterien an.

Zähle Spalte für Spalte durch: Ist die überwiegende Anzahl der Tätigkeiten spontan oder geplant? Machst du häufiger Dinge alleine oder eher zusammen mit anderen? Oft draußen oder meist drinnen?

Was fällt dir auf? Was sagt dir das über dich?

Halte deine Gedanken dazu schriftlich fest!

# DENKANSTOSS 3 WELCHE WERTE SIND DIR WICHTIG?

Wir empfinden unser Leben als stimmig und erfüllt, wenn wir es nach unseren wichtigsten Werten und Überzeugungen leben. Wenn du dir deine Werte bewusst machst, können sie als deine Leitlinien dienen, anhand derer du deine Entscheidungen und dein Handeln ausrichtest.

Deshalb ist es wichtig, dass du dich auf der Suche nach deinem Weg auch mit deinen persönlichen Werten auseinandersetzt.

Für die folgende Übung findest du im Anhang dieses E-Books eine Liste mit rund 150 Werten. Diese Liste kann dir als Anregung behilflich sein, deine eigenen Werte zu identifizieren.

Suche dir einen ruhigen Ort, an dem du für etwa eine Stunde ungestört sein wirst. Komme zu Ruhe und Entspann dich, indem du mehrmals tief durch die Nase einatmest und durch den Mund langsam wieder aus.

Wenn du ruhig und entspannt bist, nimm die Liste der Werte und gehe sie langsam Wort für Wort durch. Denke nicht über die Worte nach, be-werte sie nicht, bleibe bei keinem Wort hängen. Lass deinen Geist frei und entspannt Wort für Wort über die Liste gleiten. Wenn du spürst, dass dich ein Wort anspricht, markiere es mit deinem Stift und gehe weiter zum nächsten Wort, bis zum Ende der Liste.

Im nächsten Schritt geht es darum, aus den von dir markierten Begriffen die 10 Werte auszuwählen, die dir am wichtigsten sind. Sieh dir dazu deine markierten Begriffe nochmal an, lass sie auf dich wirken. Frage dich nun bei jedem Begriff, was er für dich bedeutet. Wähle auf diese Weise deine 10 Top-Werte aus und schreibe sie in einer Liste untereinander auf.

Schließlich sortierst du deine Werte noch nach Wichtigkeit oder Bedeutsamkeit für dich. Dazu gehst du folgendermaßen vor: Du vergleichst anhand der Liste deiner 10 ausgewählten Werte die Begriffe immer paarweise miteinander. Das geht am einfachsten, wenn du dir dazu eine Tabelle machst, in die du deine Werte untereinander in die Zeilen schreibst. Dann trägst du deine Werte noch einmal nebeneinander in die Spalten deiner Tabelle ein. (Siehe Beispiel auf der nächsten Seite)

Um deine Werte nach ihrer Wichtigkeit für dich zu ordnen, gehst du in deiner Tabelle Zeile für Zeile vor und vergleichst den Wert in der jeweiligen Zeile mit allen anderen Werten, die oben in den Spalten stehen.

Frage dich dabei immer: Ist dir der Wert, der in der Zeile steht, wichtiger als der Wert in der Spalte, mit dem du gerade vergleichst? Wenn dir der Wert in der Zeile wichtiger ist, trägst du in das Feld für diesen Paarvergleich eine 1 ein. Ist dir der Wert in der Spalte wichtiger, als der in der Zeile, so trägst du eine Null oder einen Strich ein.

### BEISPIEL: VERGLEICH DER WERTE

	echat	ieoleu	due.	sundleit	che	eiterentw.	olustand	i ME
	13	12	æ,	ez	1	3	3	
Freibreit		glensistes	Waterpite		<sub>e</sub> genps	agen algorithm.	46/4K	0
Frieden	1		1	45pdoštu	AMPRONIA	1	1	4
genurs	1	end <sup>a</sup>		Montain	spinel/A	<b>Jacobson</b>	apithus.	1
gesundlicit	1	1	1		sidyaqadis	1	1	5
Liebe	1	1	1	1		1	1	6
Weiterentw.	1	: generalistic	1	WASCHING.	3 <sup>th</sup> eangli		Marketon II.	2
Wollstand	1	wante,	1	Application	-typichistis,	1		3

In dem Beispiel auf Seite 14 sind sieben Werte aufgeführt. Der erste Vergleich stellt den Wert "Freiheit" dem Wert "Frieden" gegenüber. Mir war hier Frieden wichtiger als Freiheit, also hat Freiheit keinen Punkt bekommen, sondern einen Strich. Es ging weiter mit dem Vergleich zwischen "Freiheit" und "Genuss". Auch gegen den "Genuss" hat "Freiheit" verloren, dem entsprechend auch hier keinen Punkt. So habe ich jeden einzelnen Wert mit "Freiheit" verglichen. Am Ende der Zeile hatte "Freiheit" keinen dieser Paarvergleiche gewonnen, womit klar war, dass "Freiheit" in dieser Auswahl die niedrigste Punktzahl - nämlich null – und somit automatisch den letzten Platz belegt.

Dann kam die nächste Zeile an die Reihe, in der der Wert "Frieden" eingetragen ist. Beim Vergleich von "Frieden" mit "Freiheit" ist mir "Frieden" wichtiger, weswegen ich in diese Zelle eine 1 eintrage. Auch beim Vergleich von "Frieden" mit "Genuss" ist mir der "Frieden" wichtiger, also wird wieder eine 1 eingetragen. Am Ende der Zeile hat "Frieden" bei mir in Summe 4 Punkte bekommen.

So geht es Zeile für Zeile weiter. Am Ende der Tabelle angelangt, addiere ich in jeder Zeile die Punkte auf. Daraus ergibt sich meine Rangfolge.

Der Wert mit der höchsten Punktzahl ist der wichtigste auf Platz eins, die anderen Werte folgen gemäß ihrer Punktzahl:

- Liebe
- Gesundheit
- Frieden
- Wohlstand
- Weiterentwicklung
- Genuss
- Freiheit



Nach diesem System kannst du nun deine Top-10 Werte nach ihrer Wichtigkeit und Bedeutung für dein Leben in eine Rangfolge bringen.

Schreibe dir deine Werte beginnend mit deinem höchsten Wert in der sich ergebenden Reihenfolge auf und lass diese Liste deiner Werte in Ruhe auf dich wirken. Ist die Reihenfolge für dich stimmig? Passt es für dich? Wenn du das Gefühl hast, du möchtest noch etwas anpassen, dann folge dem Gefühl und mache es. Wenn deine Liste fertig ist: Gratuliere! Ab heute kennst du deine wichtigsten Werte.

#### TIPP:

Wir entwickeln uns als Menschen ständig weiter. Das kann auch Einfluss auf unser Wertegefüge haben. Werte können sich in ihrer Wichtigkeit verändern, manche können aus der Liste herausfallen und neue Werte können hinzukommen.

Diese Übung zur Bestimmung deiner Werte solltest du regelmäßig wiederholen. Es bietet sich an, dir einmal pro Jahr eine kleine Auszeit zu nehmen und über dich und dein Leben zu reflektieren.

Wenn du dazu eine unbeschriebene Liste der Werte haben möchtest, kannst du sie dir kostenfrei unter <a href="https://www.michael-endler.com/materialien">www.michael-endler.com/materialien</a> herunterladen.



Was wir wirklich wollen, das hat immer schon irgendwo im eignen Lebenslauf seine Spuren hinterlassen. Es gilt, diese Spuren zu entdecken.

Erste Hinweise darauf haben dir die vorhergehenden Denkanstöße gegeben. Jetzt wollen wir noch ein wenig weiter recherchieren.

### REFEXIONSFRAGEN

Nimm dir wieder etwas Zeit und sorge darfür, dass du nicht gestört wirst. Dann beantworte die folgenden Fragen schriftlich.

1	Was kannst du gut, besser, als viele andere Menschen? Wofür bekommst du oft Komplimente?
2	Wobei kannst du alles um dich herum vergessen?
3	Was würdest du tun, auch wenn du dafür nicht bezahlt würdest?
4	Wenn du plötzlich eine riesige Menge Geld bekämst: Wie würdest du dein Leben ändern?
(5)	Worauf wärst du gerne stolz?
6	Welches Problem würdest du gerne lösen?
7	Angenommen, du würdest dein perfektes Leben führen. Woran würdest du das erkennen? Und woran würden andere Menschen das erkennen?
<b>∞</b>	Was für ein Mensch willst du sein?

Mit den bisherigen Übungen hast du dir bewusst gemacht, welche Vorlieben du hast, was du gerne und gut machst, was dir wichtig ist.

Vielleicht ist vieles davon nicht neu für dich gewesen. Doch wie fühlt es sich an, es aufgeschrieben und nun schriftlich vor dir liegen zu haben?

Welche deiner Werte und Wünsche spiegeln sich bereits wieder in deinem Leben? Welchem Aspekt möchtest du gerne mehr Raum geben? Dir dies bewusst zu machen, kann deinen Blick dafür öffnen, dir Ziele zu setzen, die deine Lebensqualität erhöhen.

### VERKNÜPFUNG DEINER ERKENNTNISSE DEINEM WEG AUF DER SPUR

Nachdem du dich nun aus unterschiedlichen Perspektiven damit auseinandergesetzt hast, was du gerne machst, was du gut kannst, was dir wichtig ist, ist dir bestimmt schon klar geworden, welche Kriterien dein neuer Weg idealerweise miteinander vereinen sollte.

Damit deine neuen Ziel dein Leben wirklich positiv verändern, das heißt, zu Lebenszufriedenheit führt, sollten vier wichtige Kriterien erfüllt sein:

- Dein Ziel steht im Einklang mit deinen Werten.
- Du bist gut in dem, was du machst (oder kannst gut werden).
- Dein Wirken dient den Menschen und dem Leben.
- Du siehst einen Sinn in dem, was du tust.

Wenn du einen Weg wählst, der im Widerspruch zu deinen Werten steht, kannst du auf diesem Weg niemals wahre Lebenszufriedenheit erfahren. Zumindest auf unbewusster Ebene würdest du immer ein schlechtes Gewissen oder ungutes Gefühl mir dir herumtragen. Angenommen, du wolltest beispielsweise ein Restaurant eröffnen, um damit deine eigene Vision von Geselligkeit und Genuss zu verwirklichen, und unter deinen wichtigen Werten fände sich "Naturschutz", dann könnest du deine Zutaten eben nicht beim Discounter einkaufen, denn das stünde im Widerspruch zu einem deiner Werte.

Wähle für deinen Weg etwas aus, das du gut kannst oder in dem gut werden kannst. Denn damit dein Weg zu Lebenszufriedenheit führt, brauchst du das Gefühl, Erfolg zu haben mit dem, was du tust. Hier geht es nicht vorrangig um wirtschaftlichen Erfolg. Der darf sich selbstverständlich gerne einstellen. Doch für deine Lebenszufriedenheit geht es vor allem um das gute Gelingen dessen, was du erreichen möchtest, das Verwirklichen deiner Vision. Das klappt auf Dauer nur, wenn du gut bist in dem, was du tust.

Reichtümer anzuhäufen, ein großes Haus oder eine Yacht haben zu wollen, ist nichts, was zu Lebenszufriedenheit führt. Was nicht bedeutet, dass du Wohlstand nicht genießen solltest, wenn du ihn erzielst.

Wohlstand genießen kannst du dann am besten, wenn du deinen Wohlstand ver-dient hast, indem du mit deiner Tätigkeit den Menschen ge-dient hast. Suche dir dazu eine Aufgabe, mit der du den Menschen oder dem Leben dienst. Das fühlt sich gut an.

Einer Aufgabe nachzugehen, die dem Leben oder den Menschen dient, ist eng damit verknüpft, Sinn in dem zu sehen, was du tust. Leiste deinen Beitrag für die Gemeinschaft, egal, wie groß oder klein dieser Beitrag ist. In jedem Fall wird dein Beitrag die Welt ein bisschen besser machen. Das geht auf die eine oder andere Weise mit nahezu jeder Aufgabe, die du dir vornimmst. Das hat sehr viel mit deiner Haltung zu tun, mit der du an die Aufgabe herangehst.

Ein Beispiel: Als Maler und Lackierer könntest du es dir zur Aufgabe machen, die Räume der Menschen mit schadstofffreien Farben zu verschönern. Du könntest dich mit der Wirkung der Farben auf die Psyche der Menschen auseinandersetzen und eine auf die Bedürfnisse deiner Kunden abgestimmte Farb-Beratung anbieten. Auch könntest darauf achten, dass alle deine Rohstoffe nachhaltig produziert wurden. Damit dienst du dem Leben und den Menschen.

Und schließlich: Sei kritisch und hinterfrage dich selbst, ob dein anvisiertes Ziel wirklich aus deinem Herzen kommt oder ob du damit Erwartungen von Eltern, Freunden oder Verwandten erfüllen willst? Oder steckt dahinter vielleicht hauptsächlich ein Streben nach Ruhm oder Ansehen? Nichts davon wäre keine gute Ausgangsbasis für deinen eigenen Weg. Sei ehrlich zu dir. Es geht um Dein Leben.

### EINE WARNUNG VOR DER PASSION-HYPOTHESE

Häufig findest du den Rat, du solltest deiner Passion folgen. Hier wird oft auf eine Rede von Steve Jobs verwiesen, in der er Studienabgängern "Follow your passion!" als Karrieretipp mit auf den Weg gab. Dahinter steckt die Hypothese, wenn du nur konsequent das tun würdest, was du liebst, was deine Passion ist, wäre dies der Schlüssel zu Erfolg und Lebenszufriedenheit. Das ist zu vereinfacht und stimmt so nicht immer.

Wenn dein Weg eine berufliche Karriere sein soll – was keinesfalls zwangsläufig der Fall sein muss -, gilt es kritisch zu prüfen, ob deine Passion der richtige Wegweiser ist. Zunächst wäre zu hinterfragen, ob deine Passion etwas ist, mit dem du sinnvoll und gewinnbringend einen Beitrag für das Leben oder andere Menschen leisten kannst. Außerdem verändern sich erfahrungsgemäß mit der Zeit deine Passionen. Denke doch nur einmal daran, welche Vorlieben du im Alter von 10 Jahren hattest, welche mit 20 Jahren und welche mit 30 Jahren.

Weit weniger stark verändern sich deine Talente und Stärken. Ganz im Gegenteil: Die können sich im Laufe deines Lebens immer weiter entfalten und entwickeln. Umso besser können mit der Zeit deine Vorhaben gelingen, wenn du deine Talente dafür einsetzen kannst. Jetzt passiert folgendes: Weil du Erfolg hast, mit dem was du tust, entwickelst du eine Passion dafür. Und dann ist "Follow your passion" eine gute Empfehlung.

Damit will nicht gesagt sein, dass du bei der Suche nach deinem Weg nicht Ausschau halten solltest nach Dingen, die du gerne tust. Wichtig ist nur, dies nicht zu deinem einzigen Auswahlkriterium zu machen. Dein Erleben von Kompetenz und das Gefühl, mit deinem Tun wirklich etwas zu bewegen, tragen weit mehr zu deiner Lebenszufriedenheit bei. Es ist eine gute Idee, dies zu berücksichtigen, wenn du dich auf die Suche nach deinem Weg machst.

Du musst deine Aufgabe nicht zwangsläufig im beruflichen Umfeld suchen. Vielleicht bist du sowieso finanziell versorgt und machst dir keine Gedanken über einen Gelderwerb. Oder du hast eine Arbeit, mit der du zufrieden bist und willst dein Leben neben dieser Arbeit mit einer erfüllenden Aufgabe bereichern. Dein Beitrag kann auch etwas sein, das du außerhalb von Beruf und Karriere findest.

### ABSCHLUSS

### WOHIN GEHT DEINE REISE?

Vielleicht hast du während eines der obigen Denkanstöße schon den Geistesblitz gehabt und weißt, wohin deine Reise gehen soll. Das ist toll! Schreibe dir deine neue Vision auf und überlege dir konkret die ersten Schritte, wie du sie zu verwirklichen willst Lass diese Energie nicht verpuffen!

Wenn du spürst, dass dich Ängste oder einschränkende Glaubenssätze zurückhalten, suche dir einen Coach oder Gleichgesinnte, die dich auf deinem Weg begleiten können.

Etwas Neues anzufangen, bedeutet immer, deine Komfortzone zu verlassen. Das braucht etwas Kraft und Mut, doch dafür wirst du mit einem spannenden, erfüllenden Leben belohnt!

Wenn du dir ein unterstützendes, motivierendes Umfeld suchen möchtest, sieh doch mal rein bei www.allyvator.com.

Vielleicht erkennst du gerade eine Richtung, aber siehst noch keinen klaren Weg. Das ist nicht ungewöhnlich. Einem neuen Ziel nachzuspüren ist ein Prozess, der Zeit braucht. Die beste Methode, diesen Prozess weiter voran zu treiben, ist die, dir deine gemachten Notizen immer wieder hervorzuholen und weiter zu ergänzen. Am besten täglich. Du wirst sehen, dass dir immer wieder neue Aspekte und Gedanken zu deinem bisher Geschriebenen einfallen werden.

Dein Bild wird sich mit der Zeit verdichten. Und irgendwann wird sie plötzlich da sein: Deine Vorstellung von deinem Lebensweg. Bleib gelassen und gib dem Prozess Zeit.

Zusätzliche Energie und Kreativität kann dein Suchprozess gewinnen, wenn du ihn gemeinsam mit anderen Menschen durchläufst. Eine Möglichkeit bieten auch meine Seminare, in denen wir auf Entdeckungsreise nach deinem Lebensziel gehen. Du findest sie unter <a href="https://www.michael-endler.com/life-coaching.">www.michael-endler.com/life-coaching.</a>

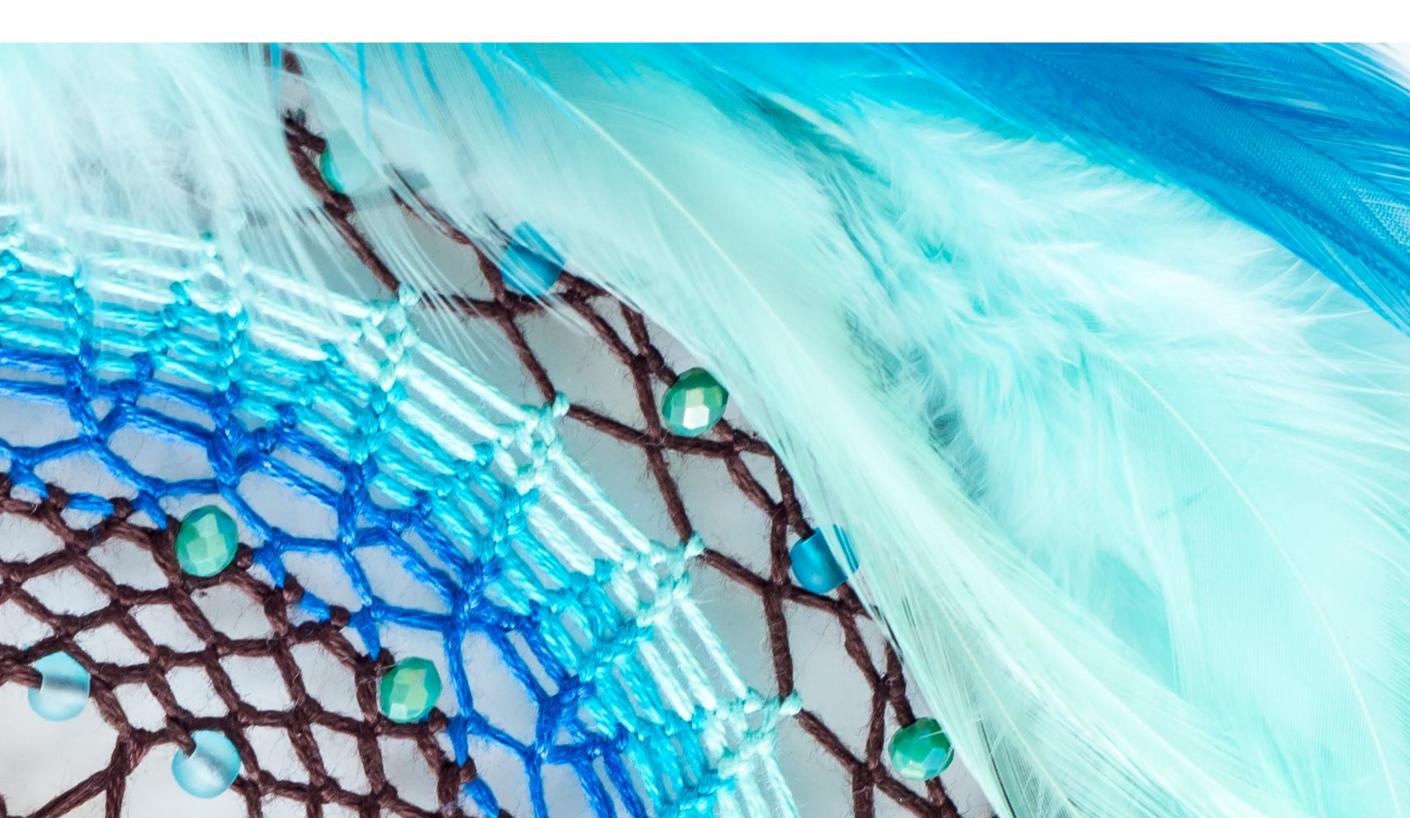
### DANKE!

War dieses E-Book für dich hilfreich? Dann lass doch auch andere daran teilhaben! Ich wäre dir dankbar, wenn du es an Menschen weiterleitest, die dir wichtig sind.

Ich möchte meinen Beitrag leisten zu einer Gemeinschaft von freien, selbstbestimmt lebenden Menschen, die mit einem klaren Geist und einer guten Verbindung zu ihrem Herzen ihren Weg gehen. Menschen, die ein erfülltes Leben führen wollen und wissen, dass dies mit einer Aufgabe, einem Ziel verbunden ist, das über sie hinausweist.

Dabei kannst du mir helfen. Schicke dieses E-Book an deine Freunde. Schreibe darüber auf Facebook, Google+, Twitter oder wo auch immer. Verlinke auf meine Seite www.allyvator.com. Werde Teil unserer Bewegung.

Wenn du Ideen, Anregungen oder Feedback zu diesem E-Book hast oder einfach deine Meinung loswerden willst, schreib mir gerne an: mail@michael-endler.com.



### URHEBERRECHT

Herausgeber: Michael Endler

Foto: Daria Fedorova, canva.com

Das vorliegende Dokument ist in vollem Umfang urheberrechtlich geschützt. Der vollständige sowie der teilweise Nachdruck, die Verbreitung durch Fernsehen, Film,

Rundfunk und Internet, durch fotomechanische Wiedergabe, Datenverarbeitungssysteme und Tonträger jeder Art sind nur mit schriftlicher Genehmigung des Herausgebers gestattet.

#### Haftungsausschluss

Das Dokument wurde nach bestem Wissen und Gewissen des Herausgebers erstellt. Trotz größtmöglicher Sorgfalt können Fehler nicht immer ausgeschlossen werden. Der Herausgeber übernimmt keine Gewähr oder Haftung für die Richtigkeit, Vollständigkeit und Aktualität der enthaltenen Informationen und Inhalte. Lesende sind selbst für ihr Handeln verantwortlich. Es wird keine Haftung für mögliche Schäden übernommen, die direkt oder indirekt mit der Verwendung dieses Dokumentes entstehen. Alle Empfehlungen und Vorgehensweisen sind nach bestem Wissen recherchiert und getestet. Jegliche Haftung ist somit ausgeschlossen.

Dieses Buch ersetzt keine professionelle Beratung.

### Impressum

Michael Endler
Pirckheimerstr. 19
90408 Nürnberg, Deutschland
Tel +49(0) 911 – 148 85 90 5
Fax +49 (0) 911- 308 44 14 88 0
mail@michael-endler.com
www.michael-endler.com

Alle Angaben ohne Gewähr

### ANHANG: AUSWAHLLISTE FÜR WERTE

### "Leb nach deinen Werten, dann bist du frei."

René Esteban Jiménez

### Auswahlliste für Werte

<u>Auswaniliste für Wert</u>	<u>.e</u>	- <del>-</del>	
Abgebrühtheit	Abgrenzungsfähigkeit	Achtsamkeit	Achtung
Aktivität	Allwissenheit	Anerkennung	Ansehen
Anspruchslosigkeit	Anstand	Anteilnahme	Antriebskraft
Attraktivität	Aufgeschlossenheit	Aufmerksamkeit	Autorität
Aufopferungsgabe	Aufrichtigkeit	Ausstrahlung	Autonomie
Authentizität	Ausgewogenheit		
Barmherzigkeit	Bedingungslosigkeit	Begegnung	Brillanz
Begeisterungsfähigkeit	Beharrlichkeit	Beherrschung	Beliebtheit
Behutsamkeit	Berühmtheit	Bescheidenheit	Bildung
Beweglichkeit	Bewusstheit	Beziehungsfähigkeit	
Charakterfestigkeit	Charme	Charisma	
Demut	Denkfähigkeit	Differenziertheit	Direktheit
Disziplin	Durchhaltevermögen	Dominanz	Duldsamkeit
Durchblick			
Echtheit	Edelmut	Ehrfurcht	Ehrgefühl
Ehrgeiz	Ehrlichkeit	Eifer	Eigenwille
Eigenständigkeit	Eindeutigkeit	Einfachheit	Einfluss
Einfühlungsvermögen	Einsichtigkeit	Einzigartigkeit	Eleganz
Empathie	Energie	Engagement	Erfüllung
Enthusiasmus	Entscheidungsfähigkeit	Erfolg	Ernst
Erinnerungsvermögen	Erleuchtung	Extravaganz	Ethik

Fairness	Familiensinn	Fantasie	Feinsinn
Feinfühligkeit	Fingerfertigkeit	Fingerspitzengefühl	Fleiß
Flexibilität	Freiheit	Freude	Freundlichkeit
Freundschaft	Friede	Fröhlichkeit	Frömmigkeit
Fügsamkeit	Furchtlosigkeit	Fürsorge	
Gastfreundschaft	Geborgenheit	Geduld	Gefühl
Gelassenheit	Gelehrsamkeit	Gemeinsamkeit	Genialität
Gemütlichkeit	Genügsamkeit	Gradlinigkeit	Geselligkeit
Gerechtigkeit	Gestaltungskraft	Gesundheit	Glauben
Gewissenhaftigkeit	Gleichheit	Glück	Gleichmut
Großmut	Größe	Gottvertrauen	Güte
Harmonie	Hartnäckigkeit	Herausforderung	Humor
Herzensgüte	Höflichkeit	Herzlichkeit	Hilfsbereitschaft
Hingabe			
Idealismus	Improvisationsvermögen	Intelligenz	Integrität
Innovationskraft	Intuition	Individualität	
Jovialität			
JOVIGITAL			
Kameradschaft	Kinderliebe	Klarheit	Kraft
Klugheit	Kommunikationsfähigkeit	Können	Kompetenz

Kontaktfreudigkeit	Korrektheit	Kreativität	Kunst
Lässigkeit	Lebendigkeit	Lebhaftigkeit	Liebe
Lehre	Leichtigkeit	Leidenschaft	Logik
Leistungsfähigkeit	Lernfähigkeit	Lösungskompetenz	
Macht	Männlichkeit	Maßhalten können	Maßstab sein
Menschenkenntnis	Menschlichkeit	Milde	Mitgefühl
Musik	Mitleid	Moral	Mut
Nachdenklichkeit	Nachdrücklichkeit	Nachgiebigkeit	Neugier
Nachhaltigkeit	Nachsicht	Naturverbundenheit	Nähe
Nüchternheit			
Objektivität	Opferbereitschaft	Offenheit	Optimismus
Ordnung			
Partnerschaft	Perfektionismus	Persönlichkeit	Prominenz
Pünktlichkeit	Pflichtbewusstsein	Problemlösung	Präzision
Qualifikation			
Rationalismus	Realismus	Rechtschaffenheit	Respekt
Redlichkeit	Risikobereitschaft	Reichtum	Rücksicht
Ruhe	Ruhm		

Sanftmut	Sauberkeit	Scharfsinnigkeit	Schönheit
Schläue	Schöngeistigkeit	Schöpferkraft	Selbstkritik
Schweigsamkeit	Selbstständigkeit	Seriosität	Stille
Selbstaufopferung	Selbstdarstellung	Selbstlosigkeit	Spaß
Selbstbewusstsein	Selbstfindung	Selbstverständnis	Stolz
Selbstvertrauen	Sicherheit	Sportlichkeit	Status
Sorgfalt	Sinnlichkeit	Souveränität	Stetigkeit
Takt	Tapferkeit	Tatkraft	Toleranz
Teilnahme	Tiefgang	Tüchtigkeit	Treue
Transparenz	Transzendenz		
Überlegenheit	Überzeugungskraft	Übermut	Umsicht
Unabhängigkeit	Unbeirrbarkeit	Unfehlbarkeit	Urteilskraft
Unbekümmertheit	Unternehmungsgeist	Unterstützung	
Verantwortlichkeit	Verantwortungsbewussts ein	Vergebung	Vertrauen
Verbindlichkeit	Verlässlichkeit	Verletzbarkeit	Vernunft
Verschwiegenheit	Verständnis	Verwundbarkeit	Vorsicht
Wahrhaftigkeit	Wahrnehmungsfähigkeit	Weiblichkeit	Weitblick
Wohlbefinden	Willen	Weitsichtigkeit	Würde
Wirtschaftlichkeit	Wissen	Weitblick	Wirkung
Witz			
Zärtlichkeit	Zielstrebigkeit	Zufriedenheit	Zuversicht
Zusammengehörigkeit	Zuneigung	Zuverlässigkeit	