

Michael J. Losier  
Was ist deine Bestimmung?



Michael J. Losier

# Was ist deine Bestimmung?

Entdecke, was dich erfüllt,  
und verwirkliche deine vier  
sehnlichsten Wünsche

Aus dem Amerikanischen übersetzt  
von Jochen Lehner

INTEGRAL

Die amerikanische Originalausgabe erschien 2017 unter dem Titel »Your Life's Purpose: Uncover What Really Fulfills You« bei RosettaBooks, New York.

Sollte diese Publikation Links auf Webseiten Dritter enthalten, so übernehmen wir für deren Inhalte keine Haftung, da wir uns diese nicht zu eigen machen, sondern lediglich auf deren Stand zum Zeitpunkt der Veröffentlichung verweisen.



Verlagsgruppe Random House FSC® N001967

Erste Auflage 2018

Copyright © 2017 by Michael Losier

Published by Arrangement with Michael Losier

Copyright © der deutschsprachigen Ausgabe 2018 by

Integral Verlag, München, in der Verlagsgruppe Random House

GmbH, Neumarkter Straße 28, 81673 München

Alle Rechte sind vorbehalten. Printed in Germany.

Redaktion: Ralf Lay

Illustrationen: Matt Brossard und Brehanna Ramirez

Umschlaggestaltung: Guter Punkt, München, unter Verwendung eines Motivs von © seewhatmitchsee/Thinkstock

Satz: Satzwerk Huber, Germering

Druck und Bindung: Friedrich Pustet KG

ISBN 978-3-7787-9284-1

[www.ansata-verlag.de](http://www.ansata-verlag.de)

[www.facebook.com/Integral.Lotos.Ansata](https://www.facebook.com/Integral.Lotos.Ansata)

# Inhalt

Einleitung .....	7
Die Ziele dieses Buches .....	10
Die Formel für ein erfülltes Leben .....	11
<b>Verstehen .....</b>	<b>19</b>
Wie Erfüllungsbedürfnisse mit Ihrem Lebensziel zusammenhängen .....	23
Die dreißig häufigsten Erfüllungsbedürfnisse und was sie bedeuten .....	41
<b>Herausfinden .....</b>	<b>61</b>
Erfüllung im Beruf .....	65
Erfüllung in der Beziehung .....	89
Erfüllung durch Selbstverwirklichung .....	113
Jetzt sind Sie dran .....	135
<b>Anwenden .....</b>	<b>151</b>
Mehr Klarheit über Ihre Top-4-Erfüllungs- bedürfnisse gewinnen .....	161

Was die Kenntnis Ihrer Erfüllungsbedürfnisse für Ihre Beziehungen bedeutet . . . . .	173
Wie Sie das Gesetz der Anziehung für Ihre Erfüllungsbedürfnisse nutzen können. . . . .	191
Jeden Tag üben: Protokoll einer Woche . . . . .	199
Interpretationsglossar zum Verständnis der Erfüllungsbedürfnisse . . . . .	205
Nachwort . . . . .	217
Über den Autor . . . . .	218

# Einleitung

Mit meinen beiden früheren Büchern *Das Gesetz der Anziehung* und *Das Gesetz der Beziehung* wollte ich den Menschen helfen, mehr von dem zu verwirklichen, was sie sich wünschen und was ihrer Bestimmung entspricht. Dies sollte in allen Bereichen ihres Lebens geschehen, im Beruf wie in ihren persönlichen Beziehungen. Gleichermaßen sollten sie dem Unerwünschten weniger Raum geben. Im Lauf der Zeit merkte ich jedoch in Einzelgesprächen und beim Austausch in Seminaren und Telekursen (per Telefon-Konferenzschaltung), dass vielen gar nicht bewusst war, was genau sie für ein frohes und erfülltes Leben brauchen und was sie sich wünschen.

Das regte mich zum Nachdenken an, denn so viel war klar: Wenn die Leute nicht sicher wussten, was ihnen fehlte, hatten sie nichts Konkretes, worauf sie ihre Energien richten konnten, um den gefühlten Mangel auszugleichen.

Dann war ich 2010 in Malaysia und gab Seminare über das Gesetz der Anziehung. Dabei bat mich einer der Veranstalter, ein Mann namens Siva, ich möge ihm doch einmal genauer darlegen, wie er die Bedürfnisse finden und erkennen könne, von deren Befriedigung seine Erfüllung abhinge. Von mir hatte er gehört, dass meine Arbeit das war, was mich erfüllte und zufrieden machte – Seminare

leiten, Bücher signieren, im Fernsehen, Radio und als Hauptreferent auftreten. Er wusste, dass ich ganz schnell zu meinen Entscheidungen finde, und hatte mich oft sagen hören: »Das würde mich *nicht* zufriedenstellen.« Oder eben: »Das *würde* mich zufriedenstellen.« Jetzt wollte er erfahren, wie auch er in diese Lage kommen könnte.

Mit den geeigneten Fragen, etwas von seinem biografischen Hintergrund und den passenden Einfällen im richtigen Moment brauchte ich etwa eine Stunde, um Siva durch den Ansatz zu führen, den ich Ihnen hier vorstelle. In dieser kurzen Zeit gelang es ihm, seine vier größten Erfüllungsbedürfnisse zu identifizieren und zu erkennen, wie und wodurch sie zu befriedigen wären und wie nicht.

Da war mir klar, dass ich einen Schritt zurückgehen musste, um den Menschen zu vermitteln, wie sie Klarheit über ihre persönlichen Erfüllungsbedürfnisse gewinnen konnten, um dann noch effektiver ihrer Bestimmung gemäß zu leben.

Die Entdeckung unserer Erfüllungsbedürfnisse ist ein Prozess und nicht einfach ein Geschenk, das mir irgendwann auf wunderbare Weise zugefallen wäre. Mir waren meine Bedürfnisse auch nicht immer so bewusst wie heute. Um zu der Klarheit zu gelangen, die ich jetzt habe, musste ich mich selbst durch die Schritte führen, die ich in diesem Buch zusammen mit Ihnen durchgehen werde.

Wir alle haben immer wieder mal Aufgaben zu erledigen, die uns nicht sonderlich behagen. Aber unser Ziel muss es sein, uns so oft wie möglich für das zu entscheiden, was uns Erfüllung bringt. Vielen mag das etwas egoistisch vorkommen, tatsächlich geht es bei unseren Erfüllungsbe-



dürfnissen jedoch nicht einfach darum, dass wir für uns selbst sorgen, sondern es gilt dabei auch, die Bedürfnisse anderer zu kennen und zu berücksichtigen. So bereichern Sie Ihre persönlichen und beruflichen Beziehungen und sorgen für mehr Freude in Ihrem eigenen Leben.

Dieses Buch wird Sie Schritt für Schritt zur Entdeckung Ihrer vier größten Erfüllungsbedürfnisse führen und Ihnen auch zeigen, wie Sie mehr davon in Ihrem Leben verwirklichen können. Sind Sie dabei? Dann blättern Sie um.

*Michael J. Losier*

## Die Ziele dieses Buches

1. Es möchte Sie anleiten, für sich selbst herauszufinden und zu benennen, was Ihnen Erfüllung verspricht.
2. Es möchte Ihnen zeigen, wie Ihre Erfüllungsbedürfnisse in allen Bereichen Ihres Lebens umgesetzt werden können.
3. Es möchte dafür sorgen, dass Sie Ihre Erfüllungsbedürfnisse bei allen Entscheidungen über Beruf, Beziehungen und persönliche Angelegenheiten berücksichtigen.

# Die Formel für ein erfülltes Leben

## Verstehen

- Den Sinn und Zweck Ihres Lebens, Ihre Bestimmung.
- Was Erfüllungsbedürfnisse sind.
- Was die Grundliste der Erfüllungsbedürfnisse enthält.
- Was Ihre Erfüllungsbedürfnisse bedeuten.

## Herausfinden

- Worin Ihre Erfüllungsbedürfnisse im Beruf liegen,
- in Ihren Beziehungen und
- auf dem Gebiet Ihrer persönlichen Erfüllung.

## Anwenden

- Da ich jetzt Bescheid weiß: Was ist zu tun?
- Die Anwendung für Ihre Beziehungen.
- Das Gesetz der Anziehung nutzen.

## Eine Abfolge von Schritten

Sie halten ein Selbsthilfebuch in der Hand, und das bedeutet, dass Sie lernen werden, die einzelnen Abläufe in Eigenregie durchzuspielen. Gehen Sie die Schritte im Einzelnen durch, bearbeiten Sie die Aufgaben, und bringen Sie jeden Teil zum Abschluss, bevor Sie zum nächsten übergehen.

Zur Belohnung werden Sie schließlich sehr klar wissen, was Ihnen wirklich Freude bereitet: die Befriedigung Ihrer vier größten Erfüllungsbedürfnisse.

## Was Sie am Schluss erwarten dürfen

Sehr bald werden Sie feststellen, welche Bedürfnisse es sind, deren Befriedigung Ihnen zu einem erfüllten Leben verhilft.

Manche Bedürfnisse sind weniger wichtig als andere. Diese zählen nicht zu Ihren stärksten oder bedeutsamsten Bedürfnissen.

Manche Bedürfnisse werden sich als so stark und wichtig erweisen, dass Sie es kaum erwarten können, sie zu befriedigen. So finden Sie Ihre Top-4-Erfüllungsbedürfnisse.

Wenn Sie die Schritte dieses Buches durchgegangen sind, werden Sie also Ihre vier größten Erfüllungsbedürfnisse kennen und auch wissen, wie Sie mit ihrer Hilfe in allen Bereichen Ihres Lebens – ob im Beruf oder in der Beziehung – zu guten Entscheidungen finden können.

Als Lohn werden Sie dann besser wissen, was genau Sie wirklich zufriedenstellt, und Sie können nun Entscheidungen treffen, die Ihnen sehr viel Freude bereiten.

## Was andere sagen, die ihre vier größten Erfüllungs- bedürfnisse ermittelt haben

*»Bevor ich irgendetwas beginne, vergewissere ich mich, ob es meinen vier größten Erfüllungsbedürfnissen entspricht und ob ich da eine positive Resonanz spüre. Ich kann das am Grad meiner Begeisterung ablesen.« – Rita*

*»Ich habe diese Kenntnisse schon vielfach angewendet. Was Beziehungen angeht, fasste ich den Mut, meine Familie aufzufordern, diesen Bedürfnissen Raum zu geben. (Das gab es noch nie.) Wenn mir die Beteiligung an einem Projekt angeboten wird, mache ich mir meine Bedürfnisse bewusst, und falls abzusehen ist, dass da keine Übereinstimmung besteht, sage ich ab. Bei der Suche nach einem neuen Job weiß ich, worauf ich aus bin und was mir Freude bereiten wird.« – Anne Maree*

*»Ich spiele selbstbewusster meine Rolle und traue mir in Beziehungen mehr zu. Ich erkenne besser, worauf ich aus bin, und kann es leichter einordnen. Ich verstehe jetzt, weshalb ich manchmal Entscheidungen getroffen habe, die nicht unbedingt gut waren, aber doch aus Bedürfnissen*

*entstanden sind, die, wie ich jetzt sehe, viel mit den vier wichtigsten Bedürfnissen auf meiner Liste zu tun hatten. Dadurch kann ich meine Energie heute gezielter den Aufgaben und Menschen zuwenden, die für mich und meine Zielsetzung gut sind. Es hilft mir, meine Ziele und Passionen besser zu verstehen und auf Kurs zu bleiben.«*

– Elizabeth

*»Ich weise alles zurück, was nichts mit einem meiner Erfüllungsbedürfnisse zu tun hat. Seit ich sie kenne, bin ich ein ganz anderer Mensch geworden. Ich habe viel von Michaels Sachen gelesen und bin auf mehreren Hauptgebieten meines Lebens aktiv geworden, auch in meinem Liebesleben. Es ist wie ein Wunder, ich bekomme mehr und mehr von dem, was ich möchte, und nachdem ich zuvor vier schreckliche Jahre durchlebt habe, bin ich nun ausgeglichen und zufrieden. Ich finde das toll!«* – Sheena

*»Wenn ich zu entscheiden habe, was ich möchte, tue ich mich leichter, sobald ich weiß, was mir am meisten Befriedigung verspricht. Mein wichtigstes Bedürfnis zu finden war ganz einfach, aber mit den letzten beiden hatte ich ein bisschen Mühe.«* – Gwynne

*»Die große Überraschung war für mich mein Bedürfnis nach Sicherheit, und eine zweite bestand in dem Eingeständnis, dass ich geschätzt werden möchte und mir für das, was ich leiste, Anerkennung und Bestätigung wünsche. Ich halte jetzt die Augen offen für alles, was mir Sicherheit bieten könnte. (Das ist mir völlig neu.) Ich sehe*



*mich nun also nach Möglichkeiten um, die dann wieder neue Chancen eröffnen können, ich plane sogar ›Lieferereinheiten‹, die anschließend nach und nach eintreffen – nicht alles auf einmal. Ich bin viel mehr als früher darauf eingestellt, mein ganzes Know-how nutzbringend einzusetzen und in der Zukunft gut für mich zu sorgen.« – Maureen*

*»Ich weiß jetzt, weshalb ich tue, was ich tue, und ich verstehe es inzwischen besser. Ich bin sehr darauf bedacht, dass meine wichtigsten vier Erfüllungsbedürfnisse bei allen meinen Vorhaben berücksichtigt sind, im privaten Bereich ebenso wie bei der Arbeit.« – Martin*

*»Jedes Mal, wenn ich etwas in Angriff nehme oder zu entscheiden habe, frage ich mich, ob meine Erfüllungsbedürfnisse dabei berücksichtigt sind. Bei der Arbeit mache ich das ständig und stelle fest, dass ich immer öfter interessante und befriedigende Projekte anziehe. Es ist alles so bereichernd. Ich bin im Beruf glücklicher und erfüllter als je zuvor. Auch in Beziehungen stehen meine Bedürfnisse immer ganz oben – das ist sehr wichtig, um ein gutes und frohes Gefühl von Nähe zu haben!« – Rhonda*



**Verstehen**

# Was genau sind eigentlich Erfüllungsbedürfnisse?

Ich habe diesen Begriff geprägt, nachdem ich von vielen Menschen gehört hatte, sie fühlten sich so unerfüllt. Das besagte für mich, dass ihnen wesentliche Dinge im Leben fehlten. Manche ihrer grundsätzlichen Bedürfnisse wurden offenbar nicht befriedigt.

Sicher kennen Sie andere Ausdrücke, mit denen sich Bedürfnisse dieser Art umschreiben lassen, zum Beispiel

- persönliche Grundwerte,
- Leitgedanken,
- Lebensinhalt,
- Bestimmung,
- Seelenvorhaben,
- Sinn des Lebens,
- Antrieb,
- Berufung oder
- Daseinszweck.

Ich möchte Ihnen hier nahebringen, dass es diese bestimmten Bedürfnisse sind, deren Befriedigung uns froh macht. Wir fühlen uns dann erfüllt – ebendeshalb spreche ich dabei von Erfüllungsbedürfnissen.

Ich stelle vielschichtige Abläufe gern so einfach dar, dass sie leicht zu verstehen und umzusetzen sind. Wenn Sie meine früheren Bücher kennen, werden Sie feststellen, dass ich in diesem auch wieder so schreibe.

Es gibt bestimmte  
Bedürfnisse, deren  
Befriedigung uns  
ein Gefühl von  
Erfüllung gibt –  
daher nenne ich sie  
»Erfüllungsbedürfnisse«.



Michael J. Losier

## **Was ist deine Bestimmung?**

Entdecke, was dich erfüllt, und verwirkliche deine vier sehnlichsten Wünsche

DEUTSCHE ERSTAUSGABE

Gebundenes Buch, Pappband, 224 Seiten, 12,5 x 20,0 cm

17 s/w Abbildungen

ISBN: 978-3-7787-9284-1

Integral

Erscheinungstermin: April 2018

Was macht mich wirklich glücklich? Was genau will ich in meinem Leben erreichen? Den meisten Menschen fällt es schwer, diese essenziellen Fragen zu beantworten. Allzu oft ist das Gefühl für unsere wahren Bedürfnisse unter den immer gleichen Abläufen des Alltags verschüttet. Mit seiner einfachen Methode hilft Bestsellerautor Michael Losier jetzt, diese ureigenen Potenziale zu identifizieren – und unsere vier wesentlichsten Lebenswünsche zu realisieren. Sein kompaktes Praxisbuch ist leicht anzuwenden, humorvoll geschrieben und enthält viele Fallbeispiele, Übungen sowie ein Glossar der 30 verbreitetsten Ziele und Wünsche von A wie Anerkennung bis Z wie Zustimmung. So können wir endlich in jedem Lebensbereich und in jeder Situation die richtigen Entscheidungen treffen und das Leben mit Freude und Sinn erfüllen!



[Der Titel im Katalog](#)