

**Leseprobe**

# 10 Minuten Sinn Kompass

**Wie du sofort Klarheit**

**über deinen Lebenssinn findest**

**-in nur 10 Minuten-**

Jochen Wagner

PDF

## Inhaltsverzeichnis

|   |           |
|---|-----------|
| Willkommen zu deinem Sinn-Kompass .....                   | 1         |
| <b>So nutzt du den Sinn-Kompass .....</b>                 | <b>2</b>  |
| <b>Teil 1: Deine 10 Lebensbereiche (6 Minuten) .....</b>  | <b>3</b>  |
| Lebensbereich 1: Persönliches Wachstum & Lernen .....     | 3         |
| Lebensbereich 2: Sinn & Spiritualität.....                | 3         |
| Lebensbereich 3: Geld & Finanzen .....                    | 4         |
| Lebensbereich 4: Beruf & Karriere .....                   | 4         |
| Lebensbereich 5: Gesundheit & Fitness .....               | 4         |
| Lebensbereich 6: Spaß & Erholung.....                     | 5         |
| Lebensbereich 7: Umgebung & Lebensqualität.....           | 5         |
| Lebensbereich 8: Gemeinschaft & soziale Bindungen.....    | 5         |
| Lebensbereich 9: Familie & Freunde .....                  | 6         |
| Lebensbereich 10: Partner & Liebe.....                    | 6         |
| <b>Teil 2: Dein Wahrnehmungskompass (2 Minuten) .....</b> | <b>7</b>  |
| Wo zeigt deine Kompassnadel gerade hin?.....              | 7         |
| So nutzt du den Wahrnehmungskompass bewusst: .....        | 11        |
| <b>Teil 3: Deine Sinn-Glück-Matrix (2 Minuten) .....</b>  | <b>12</b> |
| Schritt 1: Berechne deinen Sinn-Score .....               | 12        |
| Schritt 2: Berechne deinen Glücks-Score.....              | 12        |
| Schritt 3: Finde deinen Quadranten .....                  | 12        |
| <b>Deine Auswertung .....</b>                             | <b>14</b> |
| Schritt 1: Identifiziere deinen größten Hebel .....       | 14        |
| Schritt 2: Verstehe deine Position .....                  | 14        |
| <b>Dein konkreter erster Schritt.....</b>                 | <b>15</b> |
| <b>Was jetzt?.....</b>                                    | <b>16</b> |
| <b>Dein Commitment.....</b>                               | <b>16</b> |
| <b>Dein Lebensrad visualisieren (Optional).....</b>       | <b>17</b> |
| <b>Schlusswort .....</b>                                  | <b>17</b> |

# Der 10-Minuten-Sinn-Kompass

## Finde sofort Klarheit über deinen Lebenssinn – in nur 10 Minuten

---

### Willkommen zu deinem Sinn-Kompass

Vielleicht kennst du dieses Gefühl: Du funktionierst. Du erledigst deine Aufgaben. Du erfüllst deine Pflichten. Aber irgendwo tief in dir nagt diese Frage: **"Ist das alles? Wofür mache ich das eigentlich?"**

Dieser Sinn-Kompass ist dein Werkzeug, um in nur 10 Minuten erste, aber kraftvolle Klarheit zu gewinnen. Keine endlosen Selbstfindungs-Workshops. Keine philosophischen Abhandlungen. Sondern ein präzises, erprobtes System, das dir **sofort** zeigt, wo du stehst – und wohin du gehen könntest.

Sinn ist nicht etwas, das du "finden" musst, wie einen verlorenen Schlüssel. Sinn ist bereits in dir. Er ist in deinen Werten verankert, in dem, was dich bewegt, in den Momenten, in denen du dich lebendig fühlst. Das Problem ist nicht, dass du keinen Sinn hast. Das Problem ist, dass du ihn im Alltag aus den Augen verloren hast.

Dieser 10-Minuten-Kompass funktioniert wie ein Navigationssystem: Er zeigt dir, wo du gerade stehst, identifiziert die größten Sinn-Lecks in deinem Leben und gibt dir eine klare Richtung, in die du gehen kannst.

#### Was dich in den nächsten 10 Minuten erwartet:

- Eine präzise Standortbestimmung deiner aktuellen Sinn-Situation
- Die Bewertung deiner 10 wichtigsten Lebensbereiche
- Dein persönlicher Wahrnehmungskompass
- Deine Position in der Sinn-Glück-Matrix
- Einen konkreten ersten Schritt, den du **heute** umsetzen kannst

## So nutzt du den Sinn-Kompass

### Du brauchst:

- 10 ungestörte Minuten
- Einen Stift
- Ehrlichkeit mit dir selbst

### So gehst du vor:

- 1 Lies jede Frage aufmerksam
- 2 Antworte spontan und ehrlich – deine erste Intuition ist meist die richtige
- 3 Bewerte auf der Skala von 1-10 (1 = sehr unzufrieden, 10 = vollkommen zufrieden)
- 4 Notiere deine Gedanken in den Freitextfeldern
- 5 Folge am Ende der Auswertung

**Wichtig:** Es gibt keine "richtigen" oder "falschen" Antworten. Dies ist dein persönlicher Kompass. Sei ehrlich mit dir selbst – nur so kann er dir wirklich helfen.

## Teil 1: Deine 10 Lebensbereiche (6 Minuten)

Bewerte jeden der folgenden Lebensbereiche auf einer Skala von 1-10, wobei 1 = "sehr unzufrieden" und 10 = "vollkommen zufrieden" bedeutet.

### Lebensbereich 1: Persönliches Wachstum & Lernen

Wie zufrieden bist du mit deiner persönlichen Entwicklung, emotionalen Reife und deinem Wissenserwerb?

Sehr unzufrieden 1 — 2 — 3 — 4 — 5 — 6 — 7 — 8 — 9 — 10 Vollkommen zufrieden

Deine Bewertung: \_\_\_\_\_

Was würde deine Zufriedenheit um 2 Punkte erhöhen?

---

### Lebensbereich 2: Sinn & Spiritualität

Wie zufrieden bist du mit deiner Verbindung zu etwas Größerem, deinen Werten und deinem Lebenssinn?

Sehr unzufrieden 1 — 2 — 3 — 4 — 5 — 6 — 7 — 8 — 9 — 10 Vollkommen zufrieden

Deine Bewertung: \_\_\_\_\_

Was würde deine Zufriedenheit um 2 Punkte erhöhen?

---

### **Lebensbereich 3: Geld & Finanzen**

**Wie zufrieden bist du mit deinen Einnahmen, Ausgaben, Rücklagen und deiner finanziellen Freiheit?**

Sehr unzufrieden 1 — 2 — 3 — 4 — 5 — 6 — 7 — 8 — 9 — 10 Vollkommen zufrieden

**Deine Bewertung:** \_\_\_\_\_

**Was würde deine Zufriedenheit um 2 Punkte erhöhen?**

---

### **Lebensbereich 4: Beruf & Karriere**

**Wie zufrieden bist du mit deiner beruflichen Zufriedenheit, Erfüllung und deinen Perspektiven?**

Sehr unzufrieden 1 — 2 — 3 — 4 — 5 — 6 — 7 — 8 — 9 — 10 Vollkommen zufrieden

**Deine Bewertung:** \_\_\_\_\_

**Was würde deine Zufriedenheit um 2 Punkte erhöhen?**

---

### **Lebensbereich 5: Gesundheit & Fitness**

**Wie zufrieden bist du mit deinem Energielevel, Schlaf, Bewegung und Ernährung?**

Sehr unzufrieden 1 — 2 — 3 — 4 — 5 — 6 — 7 — 8 — 9 — 10 Vollkommen zufrieden

**Deine Bewertung:** \_\_\_\_\_

**Was würde deine Zufriedenheit um 2 Punkte erhöhen?**

---

## Lebensbereich 6: Spaß & Erholung

Wie zufrieden bist du mit deiner Kreativität, deinem Ausgleich und deinen Hobbys?

Sehr unzufrieden 1 — 2 — 3 — 4 — 5 — 6 — 7 — 8 — 9 — 10 Vollkommen zufrieden

Deine Bewertung: \_\_\_\_\_

Was würde deine Zufriedenheit um 2 Punkte erhöhen?

---

## Lebensbereich 7: Umgebung & Lebensqualität

Wie zufrieden bist du mit deiner Wohnsituation, Ordnung und deinem allgemeinen Wohlbefinden?

Sehr unzufrieden 1 — 2 — 3 — 4 — 5 — 6 — 7 — 8 — 9 — 10 Vollkommen zufrieden

Deine Bewertung: \_\_\_\_\_

Was würde deine Zufriedenheit um 2 Punkte erhöhen?

---

## Lebensbereich 8: Gemeinschaft & soziale Bindungen

Wie zufrieden bist du mit deinen Netzwerken, deiner Zugehörigkeit und deinem Engagement?

Sehr unzufrieden 1 — 2 — 3 — 4 — 5 — 6 — 7 — 8 — 9 — 10 Vollkommen zufrieden

Deine Bewertung: \_\_\_\_\_

Was würde deine Zufriedenheit um 2 Punkte erhöhen?

---

## Lebensbereich 9: Familie & Freunde

Wie zufrieden bist du mit der Tiefe, Nähe und gegenseitigen Unterstützung in deinen wichtigsten Beziehungen?

Sehr unzufrieden 1 — 2 — 3 — 4 — 5 — 6 — 7 — 8 — 9 — 10 Vollkommen zufrieden

Deine Bewertung: \_\_\_\_\_

Was würde deine Zufriedenheit um 2 Punkte erhöhen?

---

## Lebensbereich 10: Partner & Liebe

Wie zufrieden bist du mit der Intimität, dem Vertrauen und der Kommunikation in deiner Partnerschaft?

*(Wenn du aktuell keinen Partner hast, bewerte deine Zufriedenheit mit deiner Situation in Bezug auf Partnerschaft/Liebe)*

Sehr unzufrieden 1 — 2 — 3 — 4 — 5 — 6 — 7 — 8 — 9 — 10 Vollkommen zufrieden

Deine Bewertung: \_\_\_\_\_

Was würde deine Zufriedenheit um 2 Punkte erhöhen?

---

## Du hast den ersten Schritt gemacht...

Du hast gelesen, reflektiert und erkannt: Es geht um mehr als nur Veränderung. Es geht um Sinn, Klarheit und bewusste Gestaltung deiner nächsten Lebensphase.

👉 **Hol dir jetzt das ganze [Programm](#)**

## Wie du sofort Klarheit über deinen Lebenssinn findest - in nur 10 Minuten-

Dein eBook als PDF mit 17 kompakten Seiten ist sofort nutzbar – ohne Vorbereitung, ohne Vorwissen. Mit Skalen, Reflexionsfeldern, Auswertungslogik und einem optionalen Lebensrad zur Visualisierung.

### Was du bekommst:

- **Sofortige Standortbestimmung** Bewerte deine 10 wichtigsten Lebensbereiche – von Sinn & Spiritualität bis Beruf, Gesundheit und Beziehungen.
- **Dein persönlicher Wahrnehmungskompass** Erkenne, wo deine Aufmerksamkeit aktuell hinfließt – und wo sie fehlen könnte.
- **Die Sinn-Glück-Matrix** Finde heraus, in welchem Quadranten du dich gerade befindest – und was das für dich bedeutet.
- **Ein konkreter erster Schritt** Du bekommst nicht nur Einsichten, sondern auch eine klare Handlungsempfehlung für heute.
- **Reflexionsfelder & Commitment-Check** Du hältst deine Erkenntnisse schriftlich fest – und formulierst ein persönliches Commitment, das dich in Bewegung bringt.

### 🛡️ **30-Tage Geld-zurück-Garantie:**

Kein Risiko: Wenn dir das Programm nicht gefällt, bekommst du dein Geld zurück – freiwillige Verlängerung des Widerrufsrechts inklusive. Du entscheidest, ob es dich wirklich weiterbringt.

### 🎯 **Das große Ganze:**

Dieses Tool ist kein Test – es ist ein Spiegel. Ein 10-Minuten-System, das dir zeigt, wo du gerade stehst – und was du als Nächstes tun kannst.

👉 Du willst Klarheit – ohne Umwege.

👉 Du willst Sinn, der sich im Alltag zeigt.

👉 Du willst ein Tool, das dich aktiviert – nicht überfordert.

## Dann ist jetzt der richtige Moment!

👉 **Sichere dir jetzt das ganze [Programm](#)  
statt für 27€ nur 7€**