Die Spuren Deines Lebens

Der Wegbegleiter zu Deiner Biografie

Ebook Edition

jbriels Verlag GbR

1. Auflage: 2021

www.die-spuren-deines-lebens.com

Copyright © 2021 by Stephan Gabriel

ISBN 978-3-753149-95-0

Dieses Buch ist meinem lieben Vater Winfried Gabriel gewidmet, der im September 2018 seinem tapferen Kampf gegen den Krebs erlag.

Von
Stephan Gabriel

VORWORT

Dies ist die Ebook Edition. Es gibt dieses Buch auch als gebundene Ausgabe auf 564 Seiten. Das Ebook wurde von

vielen Lesern gewünscht, um es als Strukur beim Aufschreiben der eigenen Lebensgeschichte verwenden zu können.

Die Idee zu diesem Buch hatte ich drei Monate nach dem Tod meines Vaters. Er starb im Alter von 69 Jahren viel zu früh an Krebs. Ihm ist dieses Buch gewidmet.

Meine Eltern schrieben zur Hochzeit meines Bruders ihren bisherigen Lebensweg auf, um damit den Anfang einer Familienchronik zu schaffen. Nach dem Ableben meines Vaters wurde mir der hohe Wert bewusst, der mir durch diese Schriftstücke geschenkt wurde: Ich erfuhr zusätzliche Details aus dem Leben meines Vaters, die ich trotz meiner engen Bindung zu ihm nicht kannte. Berichte über Orte, Erlebnisse und Facetten seines Lebens, die nie zur Sprache kamen, gaben mir ein noch feineres Bild über seinen Lebensweg, Sichtweisen und seine Persönlichkeit. Jetzt- nach seinem Tod- selbst verfasste Texte von ihm zu haben und immer darauf zugreifen zu können, bedeutet mir sehr viel. Ich bin fest davon überzeugt, dass persönliche, eigene Worte eines Verstorbenen auch anderen Familien, Angehörigen und Freunden viel bedeuten würden. Aus dieser Überzeugung heraus habe ich »Die Spuren Deines Lebens | Der Wegbegleiter zu Deiner Biografie« geschrieben.

Wir wissen alle nicht genau, wann wir gehen werden, nur, dass es einmal passiert. Ich möchte Sie dazu anregen, sich bewusst zu werden, dass Sie die Möglichkeit haben,

Spuren zu hinterlassen: Nicht aber der Tod ist das zentrale Thema dieses Buches, sondern das Leben! Es geht um Sie, um Ihr Leben. Denn es handelt von Ihnen! Es ist Ihre Lebensgeschichte.

Die gegebene Struktur soll Sie dabei unterstützen, auf den Kurs zu kommen, mit dem Sie die Route Ihres Lebens erneut abfahren. Auf dieser Route setzten Sie an Orten, die Ihnen gefallen, den Anker. An Orten, die Ihnen nicht zusagen, schippern Sie gemächlich vorbei.

Meine Rolle als Autor dieses Buches hat Ähnlichkeit mit der eines Lotsen: Der Lotse schlägt dem Kapitän auf Grund seiner präzisen Ortskenntnisse eine passende Route vor. Der Kapitän schaut sich den Vorschlag an und entscheidet dann, welcher Kurs befahren wird. Das Kommando behält immer der Kapitän. Ähnlich ist es hier: Ich übernehme die Aufgaben des Lotsen, Sie die Rolle des Kapitäns. Denn in diesem Buch entscheiden Sie zu jedem Zeitpunkt, welchen Kurs Sie befahren möchten.

Übergehen Sie deshalb bitte die Kapitel, die für Sie keine Bedeutung haben. Gleiches gilt für Abschnitte, die Sie nicht thematisieren möchten.

Schreiben Sie mit Hilfe dieser Struktur Ihre Lebensgeschichte als Fließtext auf, zum Beispiel am Computer. Oder wollen Sie Ihren Werdegang lieber in ein schönes, liniertes Buch schreiben? Manche Leser erstellen ein Fotobuch Ihres Lebens. Oder ergänzen Sie Ihr Buch mit

Fotos oder Persönlichem wie zum Beispiel Kochrezepten. Werden Sie kreativ und wählen Sie die Form, die am besten zu Ihnen passt. Sie können sich dann in Ihrem Schreibprozess angenehm treiben lassen und müssen dabei nicht chronologisch vorgehen. Denn die Zeit, die Sie mit diesem Buch verbringen, soll Ihnen Spaß machen und auch etwas zurückgeben. Lassen Sie Ihr Herz sprechen: Schreiben Sie an den Kapiteln, auf die Sie gerade instinktiv oder nach Gefühl die meiste Lust verspüren.

All das sind Ihre Freiheiten, denn Sie sind der Autor!

Deshalb schlage ich vor, dass Sie kurz innehalten: Denken Sie daran, wer Ihre Geschichte einmal lesen könnte, an kommende Generationen und liebe Menschen, die Ihnen wichtig sind. Vergegenwärtigen Sie sich dabei das Vorhaben, Ihre Lebensgeschichte aufzuschreiben. Treffen Sie nun eine verbindliche Verabredung mit sich selbst, dieses Vorhaben umzusetzen und es anzugehen. Jedes Mal, wenn Sie danach zu diesem Ebook greifen, rufen Sie sich sensorisch diese Verabredung in Erinnerung zurück.

Entsprechend intensiviert kommen Personen aus der Vergangenheit wieder ins Gedächtnis und Zusammenhänge bekommen die Chance, sich zu offenbaren. Erlebnisse, die schlummerten, werden aus dem Schlaf erweckt. Dabei können Sie sich in Gedanken auf eine spannende Zeitreise mit sich selbst begeben und Ihren bisherigen Lebensweg auf unterschiedlichsten Ebenen reflektieren. Sie schreiben in eigenen Worten auf, was Ihren Weg geprägt hat.

Dabei hinterlassen Sie etwas sehr Persönliches:

Ihre Lebensgeschichte.

In eigenen Worten.

Sich.

Genießen Sie dabei auch die Zeit, die Sie sich selbst schenken!

Herzlichst,
Ihr
Stephan Gabriel

EINLEITUNG

Haben Sie sich auch schon mit der Frage beschäftigt, was für Spuren Ihr bisheriges Leben hinterlassen hat? Welche Spuren möchten Sie hinterlassen? Und für wen möchten

Sie diese Spuren hinterlassen? Für Menschen, die Sie lieben, die mit Ihnen befreundet sind, mit denen Sie arbeiten, die Sie gernhaben, denen Sie dankbar sind, mit denen Sie lachen? Niemand wird Ihren Platz jemals einnehmen können, denn jeder Mensch ist einzigartig. Vielleicht haben Sie sich auch mit der Frage auseinandergesetzt, was von Ihnen für immer bleiben soll, und vielleicht sogar zu einem Vermächtnis werden kann?

> »Was ist größer als Sie selbst, was Sie Anderen hinterlassen möchten?«

In unserer Kultur meidet man die Thematik des »Ablebens« meist. Es ist das letzte große gesellschaftliche Tabu!

Womöglich wird dazu lieber geschwiegen, da es keine Hoffnung auf Besserung gibt, wenn jemand einmal verstorben ist. Die Endgültigkeit macht diesen Schicksalsschlag so hart und schwer zu akzeptieren. Er trifft am stärksten die Menschen, die im engsten Umfeld zurückbleiben. Umso wertvoller ist es dann, ein Stück des selbst geschriebenen Lebensweges der verstorbenen Person in den Händen zu halten.

Mit Hilfe dieses Buches erhalten nicht nur kommende Generationen die Möglichkeit, Sie kennerzulernen. Auch Ihr jetziges Umfeld darf Sie sehr persönlich kennenlernen, wenn Sie das wünschen. In jedem Fall kann es Ihre Lebensspuren dauerhaft lebendig halten.

Dieses Buch reicht Ihnen wie ein guter Freund unterstützend die Hand und möchte mit Ihnen zusammen Ihre Lebensgeschichte erzählen. Alles, was Sie dazu brauchen, haben Sie zum einen in Ihrem Kopf und halten es zum anderen jetzt gerade in Ihren Händen. Dieses Buch gibt Ihnen eine detailreiche Struktur an die Hand. Einen Pfad, mit dem Sie Ihr Leben in Worte fassen können.

Vom persönlichen Werdegang über wichtige Orte bis hin zur Liebe können Sie zu den jeweiligen Kapiteln alles aufschreiben, was für Sie wichtig ist. Auch Kapitel wie »Inspiration«, »Sinnliches« und »Begleiter« finden Sie in diesem Buch. Zu Beginn der Kapitel habe ich persönliche Worte und Geschichten einfließen lassen, um Ihnen den Zugang zur Gedankenwelt eigener Erlebnisse zu erleichtern. Kurze Textpassagen leiten in die jeweiligen Unterkapitel ein. Diese Einleitungen können Sie dabei unterstützen, früher gemachte Erfahrungen greifbar und lebendig zu machen.

In den »Résumé«-Passagen haben Sie die Möglichkeit, sich aus einer übergeordneten Position heraus mit dem jeweiligen Lebensabschnitt zu beschäftigen. Sie können wie ein Vogel die Perspektive von oben einnehmen und auf das große Ganze blicken. So können Sie beschreiben, welche Schlüsse Sie aus eigenen Erfahrungen ziehen konnten, um diese womöglich als Erfahrungswerte an andere weiterzugeben.

Die von mir entwickelte Kapitelstruktur ist sehr detailliert. Was steckt dahinter?

Der Anspruch dieses Buches ist es, den Facettenreichtum Ihres Lebens abbilden zu können. Da jedes Leben aber aus unterschiedlichen Facetten besteht, dürfen Sie selbst entscheiden, welche der angebotenen Kapitel zu Ihrem Leben passen und von Ihnen beschrieben werden.

Falls Ihnen im Buch etwas auffällt, was Ihnen fehlt oder Sie ergänzen möchten, geben Sie mir bitte die Chance, dieses Buch weiter zu verbessern. Ihr Feedback, Wünsche und Anregungen können Sie mir gerne auf

www.die-spuren-deines-lebens.com

mitteilen. Weitere Anregungen und wie Sie Ihren Schreibprozess positiv unterstützen können, finden Sie ebenfalls auf der Homepage.

Schenken Sie sich die nötige Zeit, um dieses Buch zu schreiben. Ein Werk, auf das Sie stolz sein werden und das womöglich zu einer Inspiration für Ihre Liebsten und kommende Generationen wird. Genießen Sie diese spannende Auszeit mit sich selbst!

VORBEREITUNG

Nun ist es an der Zeit, Ihr liebstes Schreibgerät auswählen. Lassen Sie sich immer wieder Zeit, damit sich Ihre Gedanken vollständig entfalten können. Ich empfehle Ihnen, sich eine Atmosphäre zu schaffen, in der Sie mit Leichtigkeit in vergangene Zeiten abtauchen können und sich nicht ablenken lassen. Vielleicht gibt es ein Getränk, Fotos, Objekte oder Musik aus der Zeit, über die Sie gerade schreiben. Ihr Gedächtnis ist ein mächtiges Instrument, das unterbewusst weiter arbeiten kann, wenn

es sensorisch bespielt wird. Dadurch können Sie die Gedanken auf den spannenden Weg zu Momenten aus Ihrer Vergangenheit führen, gerade wenn Sie am wenigsten damit rechnen. Seien Sie immer für die Möglichkeit offen, sich von auftauchenden Bildern überraschen zu lassen. Es empfiehlt sich, den Perfektionismus erstmal beiseitezulegen und nicht an das Resultat zu denken, sondern mit dem Schreiben zu beginnen. Der innere Kritiker kann am besten ausgeschaltet werden, wenn man dem eigenen Schreibfluss vertraut. Fehler können jederzeit korrigiert werden. Das Wichtigste ist, mit dem Schreiben anzufangen und dranzubleiben. Geben Sie sich dieses Versprechen selbst, Sie können davon enorm profitieren. Ihr Einsatz und Ihre Ausdauer werden mit einem einzigartigen Lebenswerk belohnt. Fangen Sie an, die freien, linierten Seiten in diesem Buch mit Ihrem Leben zu beschreiben.

INHALT

Vorwort
Einleitung

Vorbereitung
WERDEGANG
1. Kindheit
1.1 Geburt
Kindheit
1.2 Erste Monate
Kindheit
1.3 Familie
Kindheit
1.4 Verwandte
Kindheit
1.5 Freunde
Kindheit
1.6 Weitere wichtige Personen
Kindheit
1.7 Spielen und Hobby
Kindheit
1.8 Reisen & Ausflüge
Kindheit
1.9 Besondere Erinnerungen
Kindheit
1.10 Résumé der Kindheit
2. Kindergarten / Kita / Hort
2.1 Erzieher/innen
Kindergarten
2.2 Kindergartenfreunde
Kindergarten
2.3 Interessen
Kindergarten
2.4 Besondere Erinnerungen
Kindergarten
2.5 Résumé der Kindergartenzeit
3. Grundschule

3.1 Lehrer
Grundschule
3.2 Schulfreunde
Grundschule
3.3 Klassengemeinschaft
Grundschule
3.4 Klassenfahrten & Ausflüge
Grundschule
3.5 Interessen
Grundschule
3.6 Fächer
Grundschule
3.7 Noten
Grundschule
3.8 Abschied
Grundschule
3.9 Besondere Erinnerungen
Grundschule
3.10 Résumé der Grundschulzeit
4. Beziehungen in der Kindheit
4.1 Verhältnis zur Familie
Beziehungen in der Kindheit
4.2 Verhältnis zu Verwandten
Beziehungen in der Kindheit
4.3 Engste Freunde
Beziehungen in der Kindheit
4.4 Weitere wichtige Personen
Beziehungen in der Kindheit
4.5 Résumé der Kindheitsbeziehungen
5. Weiterführende Schule
5.1 Lehrer
Weiterführende Schule
5.2 Schulfreunde
Weiterführende Schule
5.3 Klassengemeinschaft
Weiterführende Schule
5.4 Klassenfahrten & Ausflüge
Weiterführende Schule
5.5 Interessen
Weiterführende Schule
5.6 Fächer
Weiterführende Schule

5.7 Noten
Weiterführende Schule
5.8 Abschluss & Abschied
Weiterführende Schule
5.9 Besondere Erinnerungen
Weiterführende Schule
5.10 Résumé der Schulzeit
6. Nach der Schulzeit
6.1 Verhältnis zu den Eltern
Nach der Schulzeit
6.2 Verhältnis zu Geschwistern
Nach der Schulzeit
6.3 Verhältnis zu Verwandten
Nach der Schulzeit
6.4 Engste Freunde
Nach der Schulzeit
6.5 Interessen, Hobbys & Sport
Nach der Schulzeit
6.6 Wünsche, Ziele & Träume
Nach der Schulzeit
6.7 Urlaube & Reise
Nach der Schulzeit
6.8 Auszug von Zuhause
Nach der Schulzeit
6.9 Wehr- / Zivil- / Freiwilligendienst
Nach der Schulzeit
6.10 Jobs
Nach der Schulzeit
6.11 Besondere Erinnerungen
Nach der Schulzeit
6.12 Résumé der Übergangszeit
7. Weg ins Berufsleben
7.1 Wünsche & Ziele
Weg ins Berufsleben
7.2 Interessen
Weg ins Berufsleben
7.3 Ausprobieren & Umwege
Weg ins Berufsleben
7.4 Bewerbungsphase
Weg ins Berufsleben
7.5 Ausbildung / Studium / Selbstständigkeit
Weg ins Berufsleben

7.6 Finanzierung
Weg ins Berufsleben
7.7 Nebenjobs
Weg ins Berufsleben
7.8 Orte
Weg ins Berufsleben
7.9 Herausforderungen
Weg ins Berufsleben
7.10 Fokussierung
Weg ins Berufsleben
7.11 Fortschritte
Weg ins Berufsleben
7.12 Wichtige Personen
Weg ins Berufsleben
7.13 Besondere Erinnerungen
Weg ins Berufsleben
7.14 Résumé des Weges ins Berufsleben
8. Beruf
8.1 Arbeitgeber & Vorgesetzte
Beruf
8.2 Berufswechsel
Beruf
8.3 Kollegen
Beruf
8.4 Betätigungsfelder
Beruf
8.5 Karriereverlauf
Beruf
8.6 Spaß an der Arbeit
Beruf
8.7 Probleme & Herausforderungen
Beruf
8.8 Wichtige Personen
Beruf
8.9 Abschied
Beruf
8.10 Besondere Erinnerungen
Beruf
8.11 Résumé des Berufslebens
9. Ruhestand
9.1 Eintritt in den Ruhestand
9.2 Aufgaben & Ziele
Ruhestand

9.3 Hobbys & Leidenschaften
Ruhestand
9.4 Wohltätiges & Ehrenamt
Ruhestand
9.5 Besondere Momente
Ruhestand
9.6 Ergänzungen
Ruhestand
9.7 Résumé des Ruhestands
PHASEN & ORTE DES LEBENS
10. Heimat
Phasen & Orte
11. Länder & Orte
Phasen & Orte
12. Familienurlaube
Phasen & Orte
13. Reisen & Urlaube
Phasen & Orte
14. Lebensabschnitte
Phasen & Orte
14.1 Glückliche Zeiten
Phasen & Orte
14.2 Schwierige Phasen
Phasen & Orte
14.3 Vergangenes
Phasen & Orte
15. Hobby
Phasen & Orte
16. Genuss & Laster
Phasen & Orte
17. Gesundheit
Phasen & Orte
17.1 Sport & Fitness
Phasen & Orte
17.2 Ernährung
Phasen & Orte
18. Krankheit
Phasen & Orte
18.1 Wichtige Unterstützer
Phasen & Orte
18.2 Behandlung
Phasen & Orte
19. Résumé der Phasen & Orte des Lebens

LIEBE
20. Kindheit & Jugend
Liebe
21. Erste große Liebe
Liebe
22. Erwachsenenleben
Liebe
23. Liebe des Lebens
Liebe
23.1 Gemeinsame Zeit
Liebe
23.2 Besondere Momente
Liebe
23.2 Heirat
Liebe
23.4 Prägende Erinnerungen
Liebe
23.5 Eigenschaften
Liebe
23.6 Vertrauen
Liebe
23.7 Überwundene Krisen
Liebe
23.8 Tod des Partners
Liebe
24. Trennung
Liebe
24.1 Differenzen & Streitthemen
Liebe
24.2 Beziehungsende
Liebe
25. Résumé der Beziehungen und Liebe
BEGLEITER
26. Freunde
Begleiter
26.1 Beste Freunde
Begleiter
26.2 Langjährige Freunde
Begleiter
26.3 Loyalität
Begleiter
27. Vertraute
Begleiter

27.1 Ratgeber & Seelenverwandte
Begleiter
27.2 Unterstützer
Begleiter
27.3 Weitere wichtige Personen
Begleiter
27.4 Eigene Tiere
Begleiter
28. Verstorbene
Begleiter
28.1 Familie & Verwandte
28.2 Freunde
Begleiter
29. Résumé der Lebensbegleiter
SINNLICHES
30. Kunst
Sinnliches
31. Bücher
Sinnliches
32. Musik
Sinnliches
33. Film & Serien
Sinnliches
34. Entspannung
Sinnliches
35. Kulturen
Sinnliches
36. Träume & Wünsche
Sinnliches
37. Glücksbringer
Sinnliches
38. Gerüche
Sinnliches
39. Kulinarisches
Sinnliches
39.1 Kulinarische Traditionen
Sinnliches
39.2 Rezepte
Sinnliches
INSPIRATION
40. Vorbilder
Inspiration

41. Persönlichkeiten
Inspiration
41.1 Bewegende Begegnungen
Inspiration
41.2 Bewegende Schicksale
Inspiration
42. Religion
Inspiration
42.1 Eintritt in eine Glaubensgemeinschaft
Inspiration
42.2 Glaube
Inspiration
42.3 Bezug zur Glaubensgemeinschaft
Inspiration
PERSPEKTIVEN
43. Weltanschauung
Perspektiven
44. Politik
Perspektiven
45. Kriege
Perspektiven
46. Natur & Umwelt
Perspektiven
47. Visionäre(s)
Perspektiven
48. Bewegende Momente
Perspektiven
KRISEN
49. Schwere Zeiten
Krisen
50. Verluste & Trauerphasen
Krisen
51. Berufliche Herausforderungen
Krisen
52. Finanzielle Sorgen
Krisen
53. Unterstützung
Krisen
54. Bewältigung
Krisen
55. Résumé der Krisenzeiten
FAMILIE

56. Eltern
Familie
57. Geschwister
Familie
58. Großeltern
Familie
59. Onkel & Tanten
Familie
60. (Tauf-) Paten
Familie
61. Cousins & Cousinen
Familie
62. Urgroßeltern
Familie
63. Eigene Kinder
Familie
64. Schwiegereltern
Familie
65. Schwager & Schwägerinnen
Familie
66. Enkel
Familie
67. Urenkel
Familie
68. Résumé der Familie
LEBENSENDE
69. Bestattungsart & Ort
Lebensende
70. Trauerfeier
Lebensende
70.1 Geistliche(r)
Lebensende
70.2 Lieder
Lebensende
70.3 Blumen
Lebensende
70.4 Erwünschte Personen
Lebensende
70.5 Besondere Wünsche
Lebensende
71. Traueressen
Lebensende

71.1 Lokalität
Lebensende
71.2 Essen & Getränke
Lebensende
72. Besondere Vorstellungen
Lebensende
WÜNSCHE
73. Familie
Wünsche
74. Freunde
Wünsche
75. Bekannte
Wünsche
76. Sonstige Personen
Wünsche
77. Gedanken
Wünsche
ERGÄNZUNG
78. Wichtiges
Ergänzung
79. Vergessenes
Ergänzung
VON ZEIT ZU ZEIT

DANKSAGUNG

Gibt es eine Geschichte, wie dieses Buch den Weg zu Ihnen gefunden hat? Für wen schreiben Sie Ihre Lebensgeschichte auf und wem möchten Sie dieses Buch widmen?

WERDEGANG

1. KINDHEIT

Als Kinder verbrachten wir viel Zeit draußen in der Natur. Mein Familienhaus liegt nahe an einem idyllischen Waldstück mit Hügeln und weiten Feldern, durchzogen von einem Bachlauf. Meist zog ich mit meinem ältesten Freund Toby los, dessen Familie nur wenige Häuser entfernt wohnt. Im Wald bauten wir eigenständig und unbeaufsichtigt während unserer Kindheit zahlreiche Höhlen und Staudämme. Wir klopften mit Hammer und Meißel aus einer kleinen Höhle Quarzkristallstücke heraus. An den Nachmittagen, sobald wir unsere Schulsachen

erledigt hatten, ließen uns unsere Eltern völlige Freiheit zu tun, wonach uns der Sinn stand. Eine schöne Zeit, frei von jeglichen Verpflichtungen. Ich glaube, dass sich dadurch in mir die tiefe Liebe zur Natur, Tieren und selbstständigem Handeln manifestiert hat.

Wie ist Ihre Kindheit verlaufen? An wen oder was denken Sie beim Wort »Kindheit« zuerst?