A black and white close-up portrait of a man, Cay von Fournier, smiling and looking slightly to the right. He has short, dark hair and is wearing a dark suit jacket over a light-colored shirt. The background is a soft, out-of-focus light grey.

*Das  
gelungene  
Leben*

MEIN PERSÖNLICHES LEITBILD

CAY VON FOURNIER

# D A N K S A G U N G

Ich danke meiner Mutter - sie schenkte mir mein Leben.

Ich danke meinem Vater – er lehrte mich Verantwortung.

Ich danke meiner besonderen Familie und meinen Freunden.  
Sie lehren mich die Freude am Leben.

Ich danke meinen Kindern. Sie lehren mich die Liebe zum Leben.  
Sie werden sein, wenn ich nicht mehr bin. Sie tragen die Fackel meines  
Lebens weiter.

Dieses Buch widme ich allen Menschen, die ich kennenlernen  
durfte und noch darf.

Wenn mir ein kleiner Beitrag gelingt, dass sie glücklicher leben,  
dann habe ich einen sinnvollen Beitrag geleistet.

## I N H A L T

7	»Was wirklich wichtig ist«
10	Über das Leben
12	Über den Einklang
14	Über die Wirksamkeit
15	Über Familie und Freunde
16	Über Vision und Werte
20	Über die Freiheit
22	Über das Selbstbewusstsein
24	Über die Berufung
26	Über das Lernen
28	Über Sparsamkeit und Demut
30	Über die Freude des Fliegens
32	Über die Freude am Wassersport
34	Über die Ordnung
35	Über die Gedanken
36	Über die Gesundheit
38	Über den Erfolg
42	Über das Glück
44	Über das Reisen und die Veränderung
45	Über die Zeit
48	Über das Altern
50	Über den Tod
51	Über das Wunder des Lebens
52	Ich bin stolz auf dich
54	Die zwölf Grundsätze eines glücklichen Lebens
56	Meine langfristigen Ziele
60	Wertvolle Modelle zur Entwicklung Ihrer Lebensvision
70	Danke
72	Anhang

## Vorwort

### » WAS WIRKLICH WICHTIG IST «

Dies ist kein Buch über den Sinn des Lebens. Es ist ein Buch über den Sinn meines Lebens. Es ist ein sehr persönliches Buch. Solche Bücher werden in der Regel nicht veröffentlicht und als persönliche Bücher viel zu selten geschrieben. Wenn Menschen gesund und glücklich leben wollen, dann ist es doch eine gute Idee, wenn sie genau das aufschreiben und sich dabei ihrer wichtigen Werte und Gedanken bewusst werden. Daher ist dieses Buch ein Beispiel – mein Beispiel – eines persönlichen Leitbildes, wie es jeder Mensch haben sollte. Wir haben einen Reisepass, einen Personalausweis, Versicherungspolice, eine Geburtsurkunde, eine Steuererklärung und viele andere Dokumente, die einen kleinen Teil unseres Lebens beschreiben. Warum haben wir eigentlich kein Dokument, in dem steht, was uns wirklich wichtig ist? In meinen Seminaren rege ich dazu an, ein solches Büchlein für sich persönlich zu schreiben. Auch möchte ich jeden Leser damit ermutigen, sich weniger mit mir zu beschäftigen als vielmehr mit sich selbst. Dieses Buch soll möglichst viele Menschen dazu inspirieren, ihre eigene Vision aufzuschreiben – die für sie wichtigen Werte und das daraus resultierende Leitbild.

Ich finde, dass jeder Mensch ein persönliches Leitbild haben sollte – ob in Form eines Zitats, eines Mottos oder einer Hand voll Werten, die in einem Buch zusammengetragen wurden. Viele haben ein Leitbild, ohne es so zu nennen. Oft sind es Weisheiten der Eltern oder Großeltern. Oft sind es Geschichten, die für das Leben prägend sind. Mit diesem Buch möchte ich dazu anregen, all diese wesentlichen Gedanken, die das Fundament eines Menschen ausmachen, zu Papier zu bringen. Immer dann, wenn das Leben uns Entscheidungen abringt, werden Grundsätze und Werte wichtig. Sie weisen uns den Weg. Ein Leitbild ist wie ein Kompass, der

uns durch die Wirren des Lebens begleitet und uns die Richtung weist, sodass wir immer wissen, wo unser Norden ist, unsere Bestimmung und unser Sinn. Der Sinn unseres Lebens offenbart sich uns in besonderen Situationen. Er schlummert in uns und es ist an uns, ihn zu entdecken. Er ist längst da und wir müssen keinen Sinn erfinden – vielmehr müssen wir Sinn finden.

Dieses Büchlein möchte ein Impuls sein auf der Suche nach dem eigenen Sinn des Lebens – ganz praktisch, ohne zu belehren oder vorzuschreiben. Jeder Mensch geht seinen eigenen Weg, hat seine eigenen Werte und hält diese auf seine eigene Art und Weise fest. Auch erhebe ich nicht den Anspruch, hier etwas Besonderes geschaffen zu haben. Ich habe mit diesem Büchlein etwas Besonderes im Speziellen für mich geschaffen und zwar für mein Leben. Vielleicht werden die Gedanken Anregung sein können, dass etwas Spezielles im Leben der Leser gefunden wird. Mich treibt die tiefe Überzeugung an, dass jeder Mensch besonders ist, speziell und einzigartig. Alle Menschen sind ein Original und haben einen Zugang zur Liebe. Ob diese Liebe für den einen die Liebe Gottes ist und für den anderen die Liebe des Universums – wahrscheinlich ist am Ende beides das Gleiche. Letztlich wird alles eins sein.

Traurig sind nur all die Umstände, in denen die Menschen den Kontakt zur Liebe verlieren. Daraus entstehen Hass und Missgunst, Neid und Zorn, Gier und Egoismus. Leider verstehen die Menschen nicht das Gesetz der Resonanz, nach dem alle Energie, die wir aussenden, zu uns zurück kommt – gute wie auch schlechte Energie. Daher erscheint es mir viel sinnvoller, Gutes auszusenden, für andere da zu sein, Verantwortung zu tragen und einen kleinen Beitrag zu leisten, dass diese Welt zu einer besseren Welt wird, weil ich gelebt habe. Ich glaube fest daran, dass diese Energie immer zu uns zurückkommt. Vielleicht fällt es uns schwer zu verstehen, aber am Ende werden wir es verstehen. Es bleiben

am Ende die Werte aus dem 1. Korinther, 13: Glaube, Hoffnung und Liebe. Und die Liebe wird immer die stärkste Kraft sein. So wie das Licht die Dunkelheit besiegt, so wird die Liebe auch den Hass in dieser Welt überwinden. So viele Menschen sind bereit dazu, und vielleicht kann ich mit einem kleinen Beispiel ein kleines Zeichen setzen und Mut machen, das eigene Licht zu beschreiben. Wenn wir ein Leben führen, das wir wirklich lieben, wenn wir Menschen um uns haben, die wir wirklich lieben, und wenn wir eine Arbeit haben, die wir wirklich lieben, dann haben wir das geschafft, was Philosophen ein »gelungenes Leben« nennen.

Mit inspirierenden Grüßen



Cay von Fournier

Kilimandscharo zu meinem 49. Geburtstag, Januar 2016



# ÜBER DAS LEBEN

Das Leben ist ein wundervolles Geschenk,  
wertvoll und zerbrechlich zugleich.

In den Wirren des Alltags geht oft das verloren, was uns wichtig ist.

Meine Lebensphilosophie und mein persönliches Leitbild sind mir  
daher ein Kompass auf meinem Weg durchs Leben und Quelle meiner  
Lebensenergie. In dieser Philosophie wird für mich deutlich, was mir  
wirklich wichtig ist.

Dies ist kein Büchlein über den Sinn des Lebens, aber ein Buch über den  
Sinn meines Lebens.

»Der Sinn des Lebens besteht nicht darin, ein erfolgreicher Mensch  
zu sein, sondern ein wertvoller.«

ALBERT EINSTEIN

Wann ist ein Mensch ein wertvoller Mensch? Sicher, wenn er sich selbst  
erkannt hat und seinen Sinn im Leben. Der Sinn des Lebens ist immer  
eine sehr persönliche Angelegenheit, aber auf die Frage nach dem Sinn  
des Lebens habe ich für mich eine allgemeine Antwort gefunden:

## Ganzheitliche Weiterentwicklung

Alles ist im Fluss und entwickelt sich weiter:

- körperlich durch unsere Kraft und Nachfahren
- emotional durch unsere Liebe, Familie und Freunde
- geistig durch unser Wissen, unsere Bücher und Unternehmungen
- seelisch durch unsere Weisheit, durch gelebte Werte und eine bessere Welt

Mutter Teresa schrieb diese berühmten Zeilen, denen ich das erste Mal  
im Seminar »UnternehmerEnergie« im Jahre 1991 begegnete:

Das Leben ist eine Chance – nutze sie.

Das Leben ist Schönheit – bewundere sie.

Das Leben ist Seligkeit – genieße sie.

Das Leben ist ein Traum – mach daraus Wirklichkeit.

Das Leben ist eine Herausforderung – stelle dich ihr.

Das Leben ist Pflicht – erfülle sie.

Das Leben ist ein Spiel – spiele es.

Das Leben ist kostbar – geh sorgfältig damit um.

Das Leben ist Reichtum – bewahre ihn.

Das Leben ist Liebe – erfreue dich an ihr.

Das Leben ist ein Rätsel – durchdringe es.

Das Leben ist ein Versprechen – erfülle es.

Das Leben ist Traurigkeit – überwinde sie.

Das Leben ist eine Hymne – singe sie.

Das Leben ist eine Tragödie – ringe mit ihr.

Das Leben ist ein Abenteuer – wage es.

Das Leben ist Glück – verdiene es.

Das Leben ist das Leben – verteidige es.

MUTTER TERESA, 1910–1997

Diese wunderbaren Aussagen sind es wert, sie sich an die Wand zu hängen,  
um sich so immer wieder daran zu erinnern. Manche für uns wichtige Aussa-  
gen sollten wir uns immer wieder bewusst machen. Dazu dient mir auch  
dieses Buch. Es sind viele Aussagen und Weisheiten, die ich auf meinem  
bisherigen Weg eingefangen habe. Unterschiedliche Situationen brauchen  
ganz unterschiedliche Inspirationen. Oft ist es nur ein Satz oder eine Frage,  
die uns zur rechten Zeit den einen wichtigen Impuls gibt.

## ÜBER DEN EINKLANG

### **Lebe dein Leben in Einklang.**

Sei eins mit dem Heiligen Geist und der ursprünglichen Lebensenergie, die alle Religionen vereint. Es gibt einen achtsamen Teil unseres Bewusstseins, mit dem wir die Welt ganz anders sehen, voller Liebe und Verständnis. Dieser Teil ist unser unsterbliches Selbst, unsere Seele, und wir finden es am besten in Ruhe.

Komme oft zur Ruhe und sei still durch ein Gebet oder die morgendliche Meditation.

Geist und Welt, Seele und Körper – alles braucht Einklang, Balance und Harmonie.

Die wahre Kunst des Lebens ist Balance, so wie die Natur Balance hält und dennoch Wunder vollbringt – jeden Tag.

Lass diese Wunder zu und dein Leben wird reich, glücklich und schön sein. Sei selbst ein Wunder.

### **Liebe die Menschen und liebe dich selbst.**

Sei gut zu dir, dann wirst du auch gut zu anderen sein.

### **Sei achtsam in jedem Moment.**

Das Leben findet immer nur im Hier und Jetzt statt, auch wenn uns unser Geist etwas anderes einreden möchte. Meistens machen wir uns unsere Probleme selbst. Erkenne dich selbst und verstehe, wie dein Geist dich oft in die Irre führt.

### **Sei jeden Tag präsent.**

Lebe jeden Tag so, dass es auch dein letzter sein könnte.

Versuche die Menschen so zu behandeln, wie sie sein könnten. Dann werden sie besser.

Wenn du sie so behandelst, wie sie sind, werden sie sich kaum bessern können.

So kann jeder Mensch ein Lehrer für andere sein. Wir alle sind Lehrer und Schüler zugleich.

### **Verstehe, bevor du verstanden werden willst.**

### **Beobachte, ohne zu bewerten.**

Sei vorsichtig mit festen Meinungen und enthalte dich der Vorurteile.

### **Lebe den Wert Toleranz.**

Sei dabei aber stets intolerant gegenüber Intoleranz. Sei ehrlich und anständig in deinem Handeln und stets im Reinen mit dir selbst.

»Liebe ist  
die stärkste  
Macht der Welt,

und doch ist sie die demütigste,  
die man sich vorstellen kann.«

MAHATMA GANDHI

## ÜBER DIE WIRKSAMKEIT

Energie bedeutet Wirksamkeit.

Es geht nicht um richtig oder falsch – gut oder schlecht. Es geht darum, ob wir wirksam sind.

Haben wir mit den Mitteln, die wir haben, und den Talenten, die uns geschenkt wurden, das Bestmögliche aus unserem Leben gemacht?

Darum geht es.

### **Lebe wirksam.**

Sei dabei achtsam und voller Energie!

»Stay hungry.  
Stay foolish.«

WHOLE EARTH CATALOG, 1974, ZITIERT NACH STEVE JOBS, 2005

Lebe voll von

- **Geduld,**
- **Einfachheit,**
- **Mitgefühl,**

im Umgang mit dir und anderen.

**Ein glückliches Leben ist immer ein Weg und kein Ziel.**

## ÜBER FAMILIE UND FREUNDE

Fördere die dir anvertrauten Menschen.

### **Übernehme Verantwortung.**

### **Lebe in Harmonie mit deiner Familie**

und mache dein Heim zu einem Ort der Geborgenheit, Gastfreundschaft, Ruhe und Entfaltung.

Betrachte deine Familie und deine Kinder als heiliges Versprechen, das für dich ein Leben lang gilt. Die Formen der Familie sind in meinem Leben vielfältig. Ich bin keinen einfachen Weg gegangen und habe es den mir anvertrauten Menschen nicht immer leicht gemacht. Es ist der spezielle Weg eines nicht einfachen Menschen. Dennoch liegen eine große Liebe und eine große Verantwortung darunter.

**Wahre Liebe lässt frei**, und diese mir wichtigen Werte versuche ich in meinem Leben zu verbinden. Dabei muss eine Trennung nicht trennend sein.

### **Liebe deine Familie ein Leben lang.**

Deine Kinder sind Persönlichkeiten auf der Durchreise – umarme sie und lasse sie los.

**Sei ein guter Vater** und Sorge für deine Kinder.

**Sei ein guter Partner** und pflege deine Partnerschaft.

**Sei ein guter Freund** und pflege deine Freundschaften.

Sei da, wenn du gebraucht wirst.

Sei geduldig und treu, einfühlsam und voll Verständnis.

Werde durch Enttäuschungen nicht hart, sondern weich, denn trotz manchem falschen Freund ist jeder wahre Freund ein Geschenk Gottes.



# ÜBER VISION UND WERTE

Mögest du in Frieden leben,  
voller Freude und in Freiheit.

»Die größte Entscheidung deines Lebens liegt darin, dass  
du dein Leben ändern kannst, indem du deine Geistes-  
haltung änderst.«

ALBERT SCHWEITZER

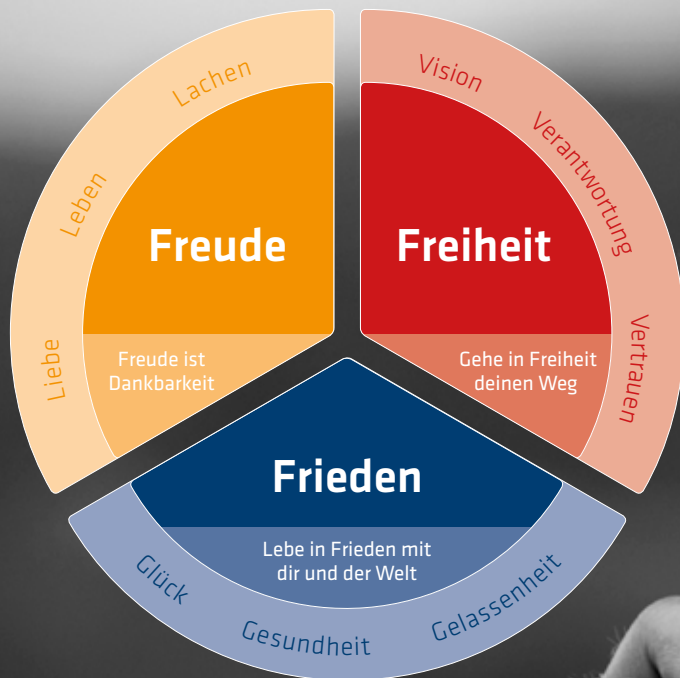
## Meine Vision

Ich strebe danach,  
dass Menschen und Unternehmen  
glücklich und gesund wachsen.

Und ich strebe danach, dass Menschen  
und Unternehmen ihren Weg zur  
Exzellenz finden und noch besser  
werden, als sie bereits sind.

Wo Wachstum ist, da ist Leben.  
Wo Leben ist, da ist Entwicklung.  
Wo Entwicklung ist, da ist Sinn.  
Wo Sinn ist, da ist auch Gott.

## Meine zentralen Werte



- Frieden** Lebe in Frieden mit dir und der Welt.  
Glück Strebe danach, glücklich zu sein.  
Gesundheit Pflege deine Gesundheit und Energie.  
Gelassenheit Sei achtsam und lasse los.
- Freude** Freude ist Dankbarkeit.  
Liebe Liebe die Menschen und dich.  
Leben Lebe voller Leidenschaft.  
Lachen Sei fröhlich und lache viel.
- Freiheit** Gehe in Freiheit deinen Weg.  
Vision Sei stets visionär, kreativ und voller Energie.  
Verantwortung Übernehme die Verantwortung.  
Vertrauen Vertraue dem Fluss des Lebens.

## ÜBER DIE FREIHEIT

**Lebe dein Leben in Freiheit,**  
voll Friede mit der Vergangenheit,  
voll Begeisterung für die Zukunft  
und voll Freude und Achtung in der Gegenwart.

»Die Freiheit des Menschen liegt nicht darin, dass er tun kann,  
was er will, sondern dass er nicht tun muss, was er nicht will.«

JEAN-JACQUES ROUSSEAU



## ÜBER DAS SELBSTBEWUSSTSEIN

Sei stets du selbst –  
geliebt von Gott –  
als Original.  
(Sterbe nicht als Kopie.)

Sei dir stets bewusst:  
Du bist einzigartig.

Gehe deinen Weg im Leben,  
auch wenn er oft steil und steinig ist.

Am Ende dieses Weges kannst du dich voller  
Anerkennung umsehen und bekennen:

»Das war mein Weg!«

## ÜBER DIE BERUFUNG

Sei ein Unternehmer aus Leidenschaft!  
Und lehre andere, es auch zu sein.  
Strebe nach beruflicher Exzellenz in kleinen Schritten.  
Werde jeden Tag ein bisschen besser als am Tag zuvor.  
Lerne dabei zu segeln, anstatt zu rudern.  
Lerne am Unternehmen zu arbeiten,  
anstatt immer im Unternehmen zu arbeiten.

Lebe deinen Beruf als Berufung  
und gebe dich nie mit einer zweitbesten Leistung zufrieden.

Sei dabei stets anständig, auch wenn du kurzfristig überholt  
oder übervorteilt wirst.

Das Leben ist kein Sprint, sondern ein Marathonlauf.

Arbeite stets daran, ein exzellenter Trainer, Berater und  
Redner zu sein.

Dir sind viele Gaben gegeben worden, nutze sie im Sinne  
deiner Kunden.

Lindere Leiden und fördere Freude mit all deinem Denken und  
Handeln. Als guter Arzt bleibst du dieser auch ein Leben lang!

»Wähle einen Beruf,  
**den du liebst,**  
und du musst nie im Leben arbeiten.«

KONFUZIUS



## ÜBER DAS LERNEN

Sei ein Leben lang ein Lernender, wissend,  
dass jemand, der meint, etwas zu sein,  
aufgehört hat, etwas zu werden.

Lese viel und denke nach.  
Das ist das Fundament des Wissens und der Weisheit.

Lernen und Lehren sind mir zwei wichtige Fähigkeiten.

Schreibe viel, denn so kannst du dein Wissen teilen.  
Fördere das Wissen anderer Menschen,  
sodass sie weiter wachsen können.

Fördere das Bewusstsein anderer Menschen,  
denn nur so werden sie etwas verändern.

Bleibe aber stets offen, je mehr du weißt,  
und werde nicht eitel durch die Schätze der Weisheit,  
denn sie gehören nicht dir.

Bedenke die Sterne am Firmament –  
sie zeigen dir in der Nacht  
wie groß du wirklich bist.

## ÜBER SPARSAMKEIT UND DEMUT

### **Sei sparsam und bescheiden,**

auf dass dir nicht finanzielle Not deine Freiheit raubt.

Sauberes Wasser, gesundes Essen,  
eine Zuhause, wo du dich wohlfühlst,  
und Sicherheit für deine Familie –  
es braucht nicht viel,  
um glücklich leben zu können.

### **Nimm dich selbst nicht so wichtig,**

denn du bist es nicht.

Jeder Mensch ist wertvoll,  
aber selten ist er so wichtig, für wie er sich hält.

Demut ist die Bereitschaft, anderen zu dienen.

Sie zelebriert sich nicht, sondern ist ein stiller  
und ehrlicher Grundsatz des Lebens.



**Erfreue dich an den für dich  
schönen Dingen im Leben.**

## ÜBER DIE FREUDE DES FLIEGENS

Lebe deine Leidenschaft des Fliegens,  
seitdem du bereits mit 14 alleine geflogen bist –  
sei frei wie ein Vogel, und wenn du willst,  
habe eines Tages deinen Doppeldecker,  
von dem du schon als Kind geträumt hast.

Nur als Pilot weißt du, warum die Vögel singen.

Wie viele Momente hast du schon  
vor Glück im Flugzeug gesungen?  
Habe möglichst viele davon.





## ÜBER DIE FREUDE AM WASSERSPORT

Lebe die Sehnsucht nach dem endlosen Meer,  
das dich magisch anzieht.

Wohne eines Tages dort, segle viel und spaziere so oft  
es geht am Strand entlang.

Luft und Wasser sind die Elemente deiner Entspannung  
und deiner Hobbys.

Verwende viel Zeit,  
in der du dich einfach  
am Leben erfreust.

Diese Zeit gibt dir Kraft.  
Nutze sie für dein achtsames Bewusstsein.

## ÜBER DIE ORDNUNG

Achte auf Kleinigkeiten,  
sei ordentlich und zuverlässig.

Auch die Natur hält Ordnung.

Die Wunder der Natur entstehen dabei jeden Tag im Kleinen,  
und nichts Gutes entsteht, außer du tust es.

Sei konsequent!

»Bewahre Ordnung und die Ordnung wird dich bewahren.«

(*Serva ordinem et ordo servabit te.*)

LATEINISCHES SPRICHWORT

## ÜBER DIE GEDANKEN

Stärke deine Gedanken mit Klarheit und meide Dummheit.  
Bedenke stets:

Aus deinen Gedanken werden Taten  
und aus deinen Taten deine Persönlichkeit.

Achte auf deine Gedanken und pflege sie so,  
wie du deinen Körper pflegst.

Wähle deine Einstellung – jeden Tag!

So wirst du blühen,  
ein Leben lang.

»Achte auf deine Gedanken, denn sie werden Worte.

Achte auf deine Worte, denn sie werden Handlungen.

Achte auf deine Handlungen, denn sie werden Gewohnheiten.

Achte auf deine Gewohnheiten, denn sie werden dein Charakter.

Achte auf deinen Charakter, denn er wird dein Schicksal.«

TALMUD



## ÜBER DIE GESUNDHEIT

Sorge für deine Gesundheit – jeden Tag.  
Dann ist es dir vielleicht vergönnt, gesund alt zu werden.  
Und irgendwann geht es dann »fit in die Kiste«.  
(Wie ich es im Seminar etwas lustig verankere.)

Behandle deinen Körper als  
den Tempel deiner Seele.  
Vergifte deinen Tempel nicht.

Ernähre ihn gesund und gut.  
Esse Leben und trinke Klarheit.

Bewege dich viel und Sorge für körperliche Ausdauer und Kraft.  
Übe dich in Disziplin und gebe nie auf.  
Mit den Jahren wird es immer wichtiger für deine Kraft zu sorgen.  
Laufe auch mit 65 noch einen Marathon.

Sorge für Ruhe und Entspannung.

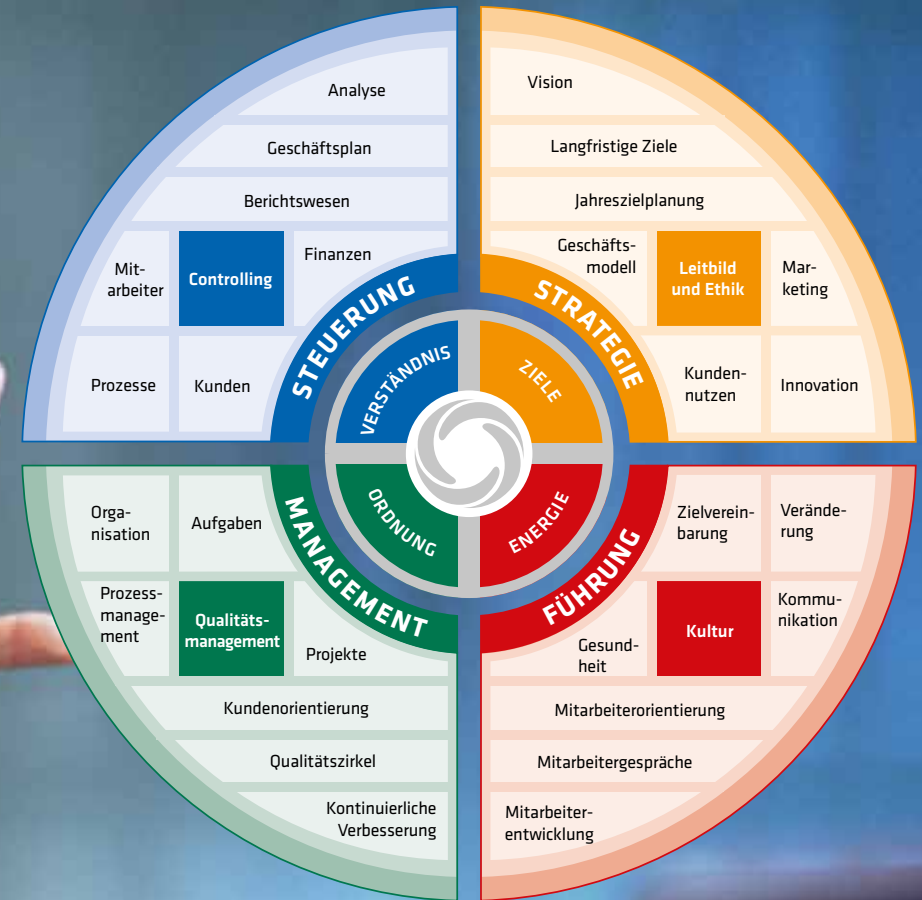
Gesundheit ist ein ganzheitliches Wohlbefinden.  
Ein gesunder Geist in einem gesunden Körper  
mit gesunden Gefühlen und einer gesunden Seele.  
Das ist die Grundlage aller Energie in diesem Leben.

## ÜBER DEN ERFOLG

Auf der Suche nach Erfolg habe ich in den frühen Jahren meines Lebens das Seminar »UnternehmerEnergie« kennenlernen dürfen.

Damals hatte ich keine Ahnung, wie sehr gerade dieses Seminar mein Leben verändern würde: Nachdem ich zehn Jahre selbst UnternehmerEnergie-Anwender war, erhielt ich die Chance, das Seminar und das Lehrwerk zur Lebensführung persönlich mitzugestalten. Für mich ist UnternehmerEnergie – damals wie heute – das beste Seminar für die persönliche und berufliche Weiterentwicklung. So fand ich auch zu meiner persönlichen und beruflichen Vision. Dass diese gleich die Weiterentwicklung von UnternehmerEnergie und die Fortführung des SchmidtColleg bedeuten sollte, hätte ich mir 1991 nicht träumen lassen.

Im Jahre 2002 wurde es dann Realität.



### **UnternehmerEnergie ist ein ganzheitliches Erfolgssystem.**

Es beginnt bei der persönlichen Lebensführung und geht über in die Führung eines Unternehmens, wobei wir den Begriff Unternehmen besonders weit definieren. Für jeden Verein, jeden Verband und jede Partei ist das System ebenso wirksam wie für ein Unternehmen, ob in der Gründungsphase, bei vollem Erfolg oder auch in der Phase der Übergabe.

Beginnen wir beim Leben:

**Sei in deinem Leben**

**stolz und bescheiden,**

**mutig und demütig,**

**fordernd und dankbar,**

**kämpfend und versöhnend,**

**voll Energie und voll Ruhe.**

Erkenne dabei die Dialektik des Lebens.

Über den Erfolg gibt es viel Literatur. Ich lasse mich in meinem Lehrwerk aber nicht darüber aus, was ich von einem Großteil der Erfolgsliteratur und den Erfolgsgurus halte. »Alles ist möglich.« und »Du schaffst das.« Jeder kann reich, schön, gesund und glücklich sein. Es mag ja sein, dass es manches Mal stimmt, jedoch fehlt meistens die Ganzheitlichkeit. Erfolg wird sehr schnell zu Macht, Ruhm, Status, Auto, Haus ... ohne es direkt so zu nennen. Viele Menschen sind auf einem falschen Weg und jagen dem falschen Erfolg hinterher. Es geht darum, Erfolg neu zu erfinden. Das tue ich mit meiner Arbeit und ich werde dieses Streben noch intensivieren, damit Menschen wirklich gesund und glücklich gedeihen können.

»You don't know what's worth living for unless you know what's worth dying for.« (Du weißt nicht, wofür es sich zu leben lohnt, solange du nicht weißt, wofür es sich zu sterben lohnt.)

MARTIN LUTHER KING

### **Erfolg ist ein Weg, kein Ziel.**

Viele Menschen verwechseln das und streben nach Erfolg als Ziel. Sie jagen dem Erfolg hinterher, ohne genau zu definieren, was sie damit meinen.

Achte stets darauf: Erfolg und Glück sind zwei verschiedene Dimensionen.

Es gibt viele erfolgreiche Menschen, die nicht glücklich sind.

Und es gibt viele Menschen, die nicht erfolgreich sind, aber glücklich.

Die Neudefinition des Erfolgs kommt ohne das Streben nach Glück nicht aus.

Werde **Werde**  
erfolgreich glücklich  
glücklich! **erfolgreich!**

## ÜBER DAS GLÜCK

Suche dein Seelenheil als wahre Quelle deines Glücks.

Finde heraus, was wirklich wichtig ist im Leben.

Die Liebe Gottes ist größer als unsere Vernunft.  
Spüre sie, dann gibt es keinen Grund mehr,  
Angst zu haben.

Bete und meditiere viel.  
Werde leer und offen,  
wie eine leere Tasse für frischen Tee.

Lass die Lebensenergie fließen.

»Das Glück ist das Einzige,  
das sich verdoppelt,  
wenn man es teilt.«

ALBERT SCHWEITZER

## ÜBER DAS REISEN UND DIE VERÄNDERUNG

Reise viel und besuche möglichst  
viele Länder dieser Welt.  
Reisen bildet.

Mit 60 geht es im eigenen Flugzeug mit meinem Sohn einmal um Welt.

Bedenke aber dabei stets,  
auch die größte Reise beginnt immer  
mit dem ersten kleinen Schritt vor die Haustür.

Lerne durch das Reisen die Natur der Veränderung.

Liebe die Veränderung und liebe die Beständigkeit des Wandels.

»Nicht weil es schwierig ist, wagen wir es nicht,  
sondern weil wir es nicht wagen, ist es schwierig.«

SENECA

## ÜBER DIE ZEIT

Achte auf deine Zeit,  
es ist der Stoff,  
aus dem dein Leben gemacht ist.  
= Chronos

Gehe gelassen deinen Weg –  
wissend, dass es für alles die richtige Zeit gibt  
und alles seine Zeit braucht.  
= Kairos

Manchmal musst du langsam werden,  
um schneller sein zu können.

»Es ist nicht wenig Zeit, die wir haben,  
sondern es ist viel Zeit, die wir nicht nutzen.«

SENECA

## Stufen

Wie jede Blüte welkt und jede Jugend  
dem Alter weicht, blüht jede Lebensstufe,  
blüht jede Weisheit auch und jede Tugend  
zu ihrer Zeit und darf nicht ewig dauern.  
Es muss das Herz bei jedem Lebensrufe  
bereit zum Abschied sein und Neubeginne,  
um sich in Tapferkeit und ohne Trauern  
in andre, neue Bindungen zu geben.  
Und jedem Anfang wohnt ein Zauber inne,  
der uns beschützt und der uns hilft, zu leben.

Wir sollen heiter Raum um Raum durchschreiten,  
an keinem wie an einer Heimat hängen,  
der Weltgeist will nicht fesseln uns und engen,  
er will uns Stuf' um Stufe heben, weiten.  
Kaum sind wir heimisch einem Lebenskreise  
und traulich eingewohnt, so droht Erschlaffen,  
nur wer bereit zu Aufbruch ist und Reise,  
mag lähmender Gewöhnung sich entrafen.

Es wird vielleicht auch noch die Todesstunde  
uns neuen Räumen jung entgegen senden,  
des Lebens Ruf an uns wird niemals enden ...  
Wohlan denn, Herz, nimm Abschied und gesunde!

HERMANN HESSE





## ÜBER DAS ALTERN

Genieße das Leben  
in jedem Alter auf seine Art.

Nehme den Rat der Lebensjahre an  
und lass mit Würde los,  
was zur Jugendzeit gehört.

Bleibe aber immer ein Kind im Herzen –  
voll Begeisterung und Charisma.

## ÜBER DEN TOD

Das Leben als Geschenk.

Der Tod macht uns bewusst, wie schön dieses Geschenk ist.

»Der Tod löscht alle Schmerzen aus. Er ist ihr Ende, und über ihn geht unser Leiden nicht hinaus. Er führt uns wieder in den gleichen Ruhezustand zurück, in dem wir uns vor der Geburt befunden haben.«

SENECA

»Und dennoch ist der Tod das Schicksal, das wir alle teilen. Niemand ist ihm jemals entkommen. Und das ist so, wie es sein sollte, weil der Tod wahrscheinlich die beste Erfindung des Lebens ist. Das Leben hat ihn mit dem Wandel betraut. Er räumt das Alte weg, um Platz für Neues zu machen.«

STEVE JOBS

## ÜBER DAS WUNDER DES LEBENS

Trotz Enttäuschungen und Unachtsamkeiten ist und bleibt die Welt wunderschön. Sei dankbar für dieses Wunder und sei jeden Tag selbst das Wunder. Du hast eine Aufgabe, besinne dich darauf. Mache etwas aus deinem Leben – liebe das Leben und liebe die Menschen. Lebe jeden Augenblick voller Leidenschaft. Lerne, so viel es geht.

Sobald du das Leben als Geschenk annimmst, wirst du keine Angst mehr haben. Danke Gott. Und am Ende deines Lebens habe eine einzige Antwort auf diese vier Fragen:

1. Habe ich gelebt?
2. Habe ich gelernt?
3. Habe ich geliebt?
4. Habe ich etwas hinterlassen?

ja!

PS: Sei fröhlich und strebe stets danach, in Einklang glücklich zu sein.

# ICH BIN STOLZ AUF DICH

## Für meinen Vater ...

Der Tod nimmt nicht das Leben, er bereichert es.

Der Tod ist nicht unser Feind, er ist unser Freund.

Der Tod ist nicht das Ende, sondern ein Neuanfang.

Der Tod ist nicht Schmerz und Leid, sondern Frieden.

Der Tod ist ein Lehrer, der uns jeden Tag begleitet und der uns lehrt, jeden Moment unseres Lebens zu leben und zu genießen, denn er kehrt nicht zurück.

Jeder Tag stirbt seinen eigenen kleinen Tod und lehrt uns achtsam zu sein mit der Zeit, die uns bleibt.

Der Tod will uns lehren dankbar zu sein, für das Leben, dass wir führen dürfen. Wir haben jetzt nur dieses Leben und das ist gut so, wie es ist. Wir sind gut so, wie wir sind.

Wir haben unseren Tod nicht in der Hand, aber wir haben in der Hand, was wir aus unserem Leben machen.

Der Tod möchte uns den Weg weisen, zu den wirklich großen Schätzen unseres Lebens: Zu den Menschen, die wir lieben und die uns lieben:

Unsere Familie, unsere Kinder, unsere Partner, unsere Freunde.

Warum sagen wir anderen Menschen nicht viel öfter, dass wir sie lieben?

Warum fällt es uns so schwer, anderen unsere Wertschätzung zu zeigen?

Heute sage ich den Menschen, die ich liebe »Ich liebe Dich.«

Heute sage ich den Menschen, die ich schätze »Ich schätze Dich.«

Heute sage ich den Menschen, die viel leisten »Ich bin stolz auf Dich.«

Heute sage ich den Menschen »Schön, dass es Dich gibt«

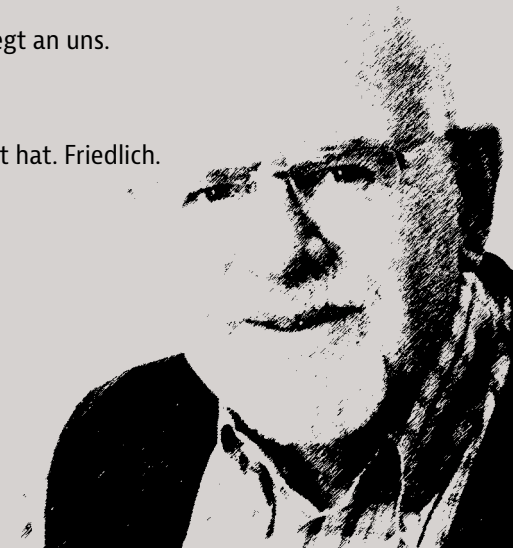
Was wäre, wenn wir keine Angst mehr hätten?

Wir würden das den Menschen jeden Tag sagen können.

Wir würden jeden Tag lieben, lachen und leben können.

Wir würden glücklich sein und auch dankbar für den Tod, der uns lehrt, wie schön das Leben doch ist. Es liegt an uns.

... mein Vater starb so, wie er gelebt hat. Friedlich.



# DIE ZWÖLF GRUNDSÄTZE EINES GLÜCKLICHEN LEBENS

1. Sei dankbar.
2. Lebe deine Werte – jeden Tag.
3. Folge deiner Vision – jeden Tag.
4. Gib niemals auf.
5. Misserfolge sind Lehrer.
6. Sei achtsam (im Alltag und mit deiner Zeit).
7. Sei frei, »Nein« zu sagen.
8. Lache viel und sei humorvoll (das Leben ist schwer genug).
9. Sei selbstbewusst (du bist wertvoll) – schreibe dein Tagebuch.
10. Pflege deinen Körper (bewege dich und ernähre dich gut).
11. Sei präsent (denn der Augenblick zählt).
12. Lerne zu lieben und loszulassen.

»Als du geboren wurdest, haben alle gelächelt,  
aber du geweint.  
Lebe dein Leben so, dass wenn du stirbst,  
alle weinen, aber du lächelst.«

EINE WEISHEIT AUS CHINA

## MEINE LANGFRISTIGEN ZIELE

*Was ich anstrebe und worauf ich an meinem 95. Geburtstag zurückblicke*

### Meine visionären Ziele

Mit 22 war ich Student und Jungunternehmer. Mit 27 war ich Arzt. Mit 30 wurde ich Doktor der Medizin, mit 32 Facharzt. Mit 35 wurde ich Doktor der Wirtschaft, Berater und wieder Unternehmer sowie Trainer und Redner.

Von 35 bis 68 will ich Unternehmer und Arzt sein. Von 68 bis 95 will ich Arzt und Unternehmer sein. All die Jahre nach 95 sind ein zusätzliches Geschenk Gottes, der dann wohl noch eine Aufgabe für mich hat. Ich gehe, wenn er ruft.

Mit 68 übergebe ich das SchmidtColleg zu den 100. SchmidtCollegTagen in Bayreuth.

Als Unternehmer und Arzt will ich Menschen dienen, die sich selbst helfen können, die nur einen Impuls brauchen. Mit meinem Leben will ich dazu beitragen, dass Menschen und Unternehmen glücklich und gesund wachsen. So können sie in Balance leben und sehr erfolgreich sein.

Ein gesundes Unternehmen braucht gesunde Menschen – auch dafür ist ein Arzt da. Als Arzt und Unternehmer will ich Menschen dienen, die sich nicht selbst helfen können, die meine Taten brauchen. Durch meine erste berufliche Phase bin nicht nur ich glücklich und wohlhabend geworden, sondern auch viele andere Menschen. Es werden sehr viele finanzielle Mittel und Freundschaften zur Verfügung stehen.



Sie und ich, wir werden unser Geld und unsere Zeit dafür einsetzen, das Leid auf dieser Welt zu lindern. Ob dies Krankenhäuser in Afrika sind oder Schulen in der Dritten Welt, ob es hungernde oder misshandelte Kinder sind, ob es das Engagement für Ethik in Deutschland ist oder die Motivation für jugendliche Randgruppen.

## Es gibt viel zu tun!

INSPIRATIONEN FÜR IHRE EIGENE  
LEBENS PHILOSOPHIE

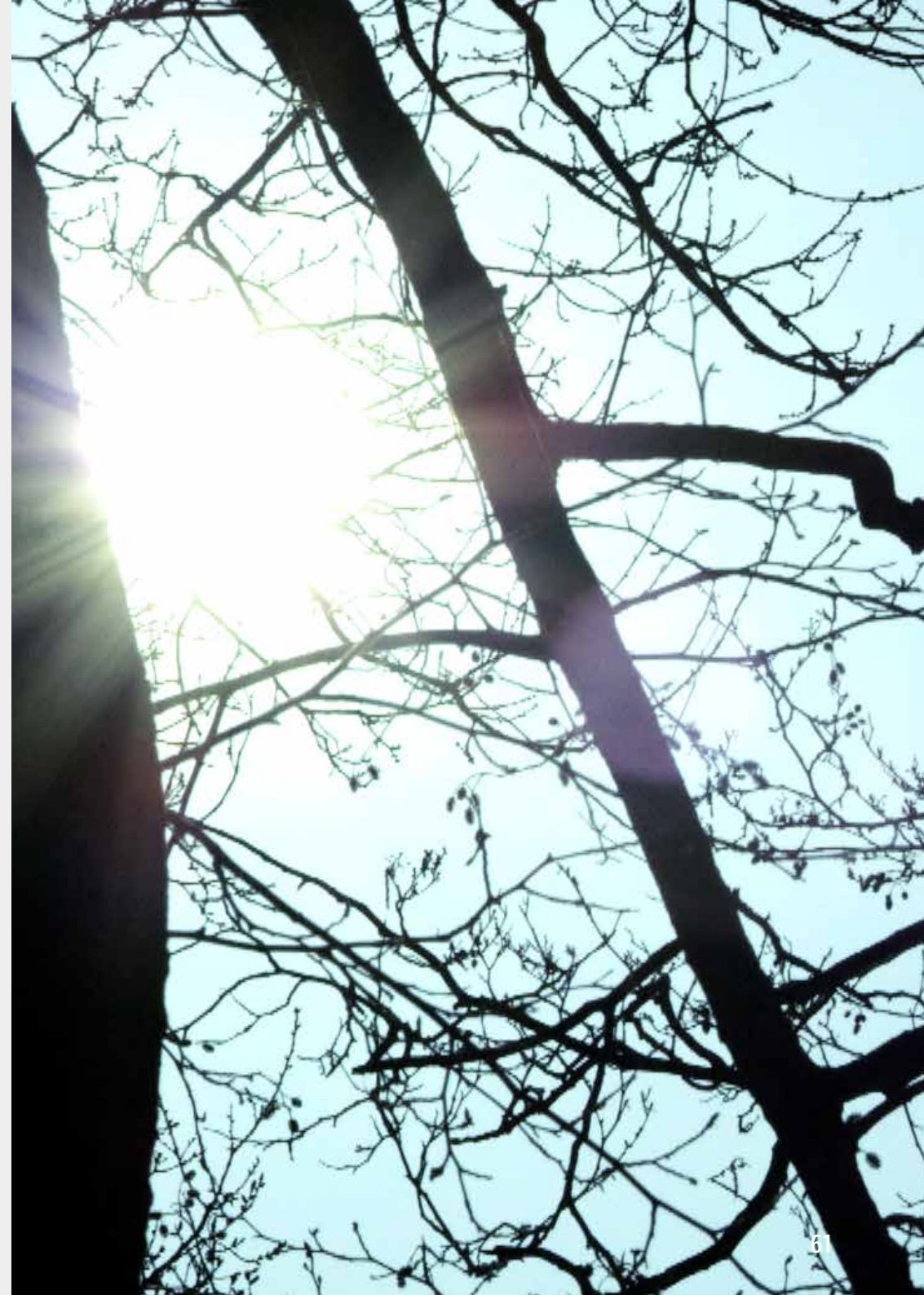
## WERTVOLLE MODELLE ZUR ENTWICKLUNG IHRER LEBENSVISION

Wenn Sie nun, nach der Lektüre der letzten Seiten, den Wunsch verspüren, ein eigenes Büchlein zu schreiben, so senden Sie mir eine Mail an [cay.von.fournier@schmidtcolleg.de](mailto:cay.von.fournier@schmidtcolleg.de), damit ich Ihnen dieses Buch als Word-Datei schicken kann. So können Sie direkt darin arbeiten und verändern, wenn Sie dies möchten.

Oder Sie schreiben einfach ein eigenes Buch. Dann empfehle ich Ihnen Verena Lorenz ([www.verenalorenz.com](http://www.verenalorenz.com)), die mir bei all meinen Büchern und auch meinem Lehrwerk geholfen hat. Einen besonderen Dank sende ich an dieser Stelle an sie. Sagen Sie ihr einfach einen schönen Gruß von mir.

### **Eine schriftliche Vision schafft Klarheit und setzt Energie frei.**

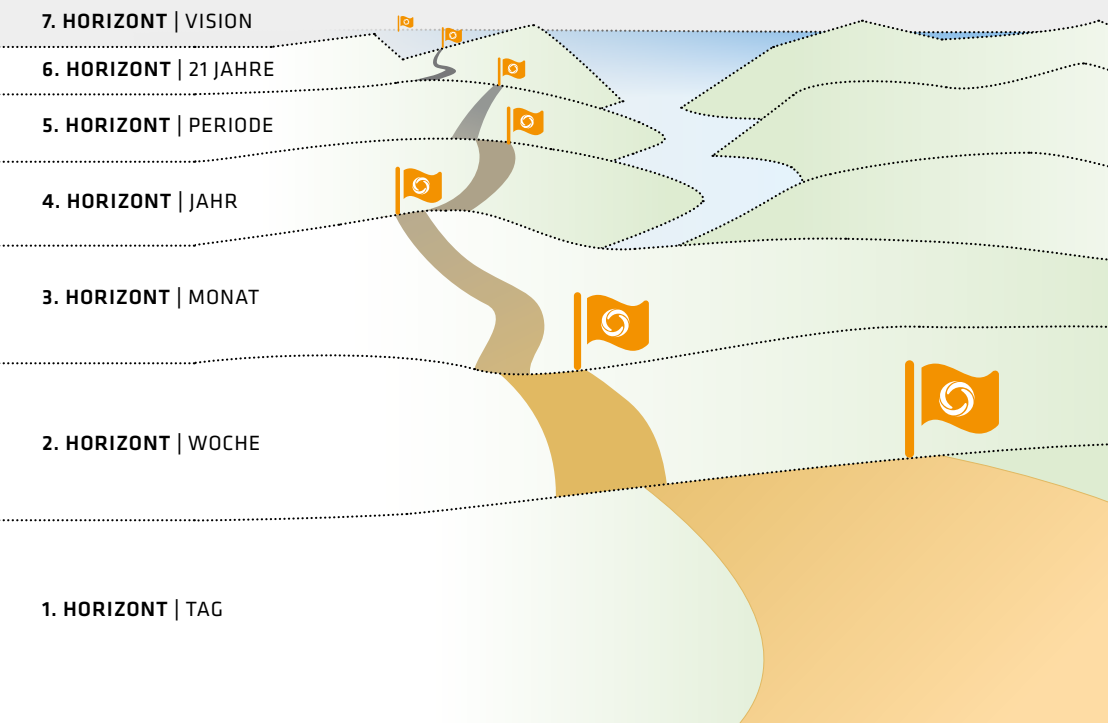
Es gibt wichtige Werkzeuge, um sich über die eigenen Ziele und Werte klar zu werden. Zum einen habe ich zwei Modelle entwickelt: das Modell der SiebenHorizonte und die 8 F der LebensBalance. Mithilfe dieser Modelle können Sie strukturiert zu Ihrer Lebensphilosophie kommen. Darüber hinaus habe ich Ihnen unsere LebensWerte zur Verfügung gestellt, unter denen Sie aus verschiedenen Werten auswählen können. Als weiteres Instrument gibt es das Modell der KernWerte, das sich auf die Werte der LebensWerte bezieht.



## Modell der SiebenHorizonte

Damit wir unsere Ziele zeitlich besser einordnen können, habe ich dieses Modell entwickelt und erstmals in meinem Buch »Lebensstrategie« veröffentlicht. Die sieben Horizonte sind aufgebaut wie eine Landschaft, mit einem Meer am Horizont. In dieser Landschaft können wir die sieben Horizonte erkennen.

Der siebte Horizont ist der Horizont, an dem wir in weiter Zukunft einmal ankommen wollen. Er ist der einzige Horizont, der etwas ungewiss ist, denn wie ein richtiger Horizont verschiebt er sich immer weiter, je näher



wir kommen. Er ist der Horizont unserer Lebensvision und – da unsere Vision auf Werten basiert – nahezu unerreichbar. Wir können unser Leben nach Werten ausrichten, aber erreichen können wir sie fast nicht.

Eine Vision soll eine große Ausstrahlung haben und wir sind fasziniert davon, diesem Horizont entgegenzusegeln, so wie seinerzeit Christoph Kolumbus, der hinter dem Horizont das ferne Ziel vermutet hatte. Unsere Lebensvision ist eine Kombination aus unserem Idealismus, unseren Werten und einer Herausforderung, der wir in der Lebensspanne, die uns zur Verfügung steht, gerne nachgehen möchten.

## 8 F der LebensBalance

Neben dieser ersten Struktur unserer Ziele ist die zweite Struktur unsere LebensBalance. Die Balance der Lebensbereiche in unserem Alltag ist für unser persönliches Glück von großer Bedeutung: die Balance zwischen Familie und Firma, zwischen Seele und Körper, zwischen Freude und Finanzen sowie zwischen unserer Fortbildung und unseren Freunden. Alles hängt miteinander zusammen. In meinem Modell überschreibe ich diese Bereiche jeweils mit einem Wort, das mit dem Buchstaben »F« beginnt. Somit kann das Modell auch die »8 F der LebensBalance« genannt werden.

Wir können die verschiedenen Ziele in unserem Leben diesen Lebensbereichen zuordnen. In seiner Struktur kommt die Balance unterhalb des Zeithorizontes, sodass wir jeden einzelnen Zeithorizont noch einmal in die acht Lebensbereiche unterteilen.



**1. Frieden:** Damit ist all das philosophische und religiöse sowie das soziale Engagement unseres Lebens gemeint, bei dem wir unser Leben in den Dienst einer größeren Sache stellen.

**2. Freude:** Dies ist der Lebensbereich unserer Hobbys und all der Dinge, die wir einfach tun, weil sie unser Herz erfreuen.

**3. Familie:** Hier geht es um unseren Ehepartner und unsere Kinder, um die familiäre Gemeinschaft, in der wir zusammenleben, und all die Verpflichtungen und Zeiten, die wir mit dieser Familie verbringen und für die wir uns wirklich einbringen.

**4. Freunde:** Dieser Lebensbereich ist der Lebensbereich unserer sozialen Netzwerke und Freundschaften, die es neben der Familie gibt.

**5. Fitness:** Der Bereich unseres Körpers und unserer Gesundheit. Es geht hier um gesunde Ernährung, Bewegung, Vorsorgeuntersuchungen und Zeiten der Ruhe und Entspannung.

**6. Finanzen:** Dies ist der Lebensbereich unserer materiellen und finanziellen Situation. Dieser Bereich betrifft sowohl Investitionen in materielle Wünsche als auch unsere Altersversorgung und private Vermögenssituation.

**7. Firma:** Dies ist der Bereich unseres unternehmerischen, beruflichen Tuns, der ja meistens einen sehr großen Zeitraum in unserem Leben einnimmt.

**8. Fortbildung:** Der Bereich, in dem wir lernen, uns ausbilden, uns fortbilden und einfach Freude daran haben, uns weiterzuentwickeln. Dieser Bereich wird in Zukunft eine immer wichtigere Rolle spielen.



## LebensWerte

Hier gehen wir nun den Weg von den Werten über die Beschreibung hin zu Ihrer Lebensphilosophie. Auf der folgenden Seite stehen 150 Werte, die wir ausgewählt und sortiert haben. Wählen Sie bitte zunächst aus diesen Werten Ihre fünf wichtigsten aus und beantworten Sie zu diesen fünf Werten die Fragen:

- »Was meine ich mit diesem Wert?«
- »Was tue ich (jeden Tag) für diesen Wert?«

Aus diesen Antworten können Sie den ersten Rohentwurf Ihrer geschriebenen Lebensphilosophie erarbeiten. Die Zahl »5« ist an dieser Stelle willkürlich gewählt = eine Handvoll. Selbstverständlich können es bei der Ausarbeitung Ihrer Lebensphilosophie mehr Werte werden.

Die kursiv gesetzten Werte sind die »Wie«-Werte. Mit diesen Werten wird beschrieben, wie wir unser Leben vom Verhalten her gestalten wollen. Sie prägen die Art, wie wir unseren Charakter formen wollen.

Die anderen Werte sind die sogenannten »Was«-Werte. Sie beschreiben, was ich eigentlich umsetzen möchte.

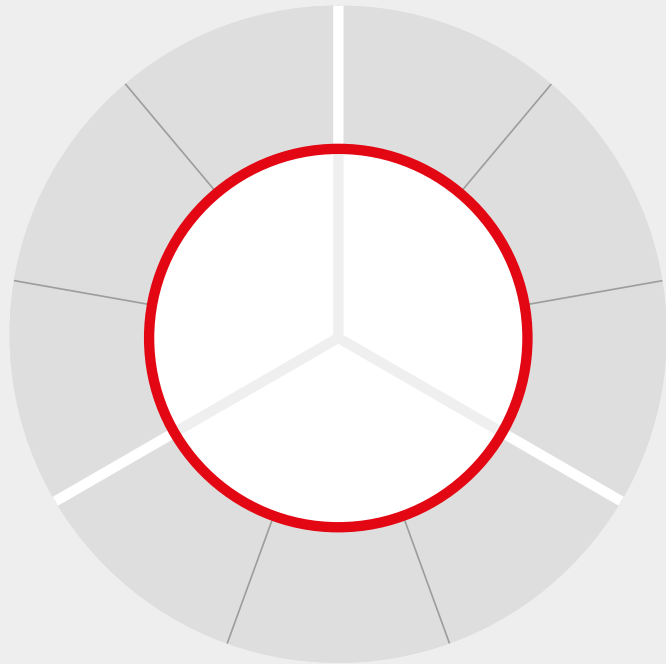
Eine genaue Zuordnung von »Was« und »Wie« ist im konkreten Fall schwierig, da diese Einteilung auch mit Ihrer persönlichen Interpretation der Werte zu tun hat.

Selbstverständlich können auch andere Werte definiert werden. Diese 150 Werte dienen als eine Anregung.

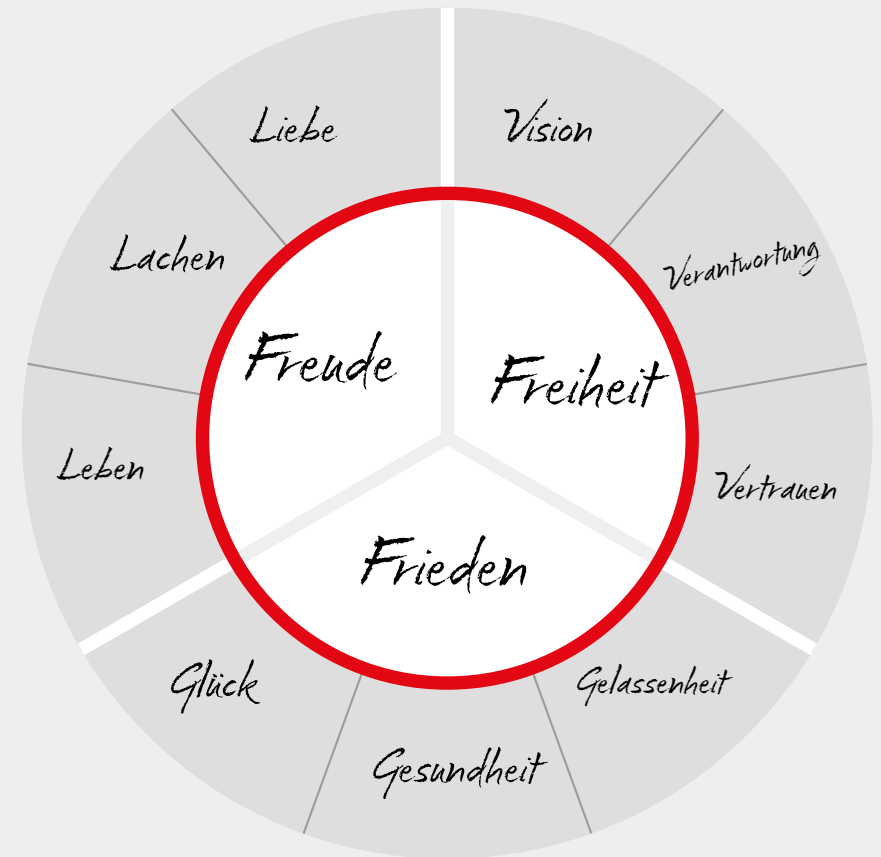
<i>Ehrlichkeit</i>	Ehrgeiz	Altersversorgung	<i>Nächstenliebe</i>
Frieden	Empfindungsvermögen	<i>Ordnung</i>	<i>Gerechtigkeit</i>
Entwicklung	Freizeit	Sexualität	Wohlstand
Wettbewerb	Reichtum	Familie	<i>Gelassenheit</i>
<i>Achtsamkeit</i>	Denken	Intuition	Wahrheit
<i>Achtung</i>	Sinn	Kompetenz	Natur
Anerkennung	<i>Individualität</i>	Gewissen	<i>Pflicht</i>
Ansehen	<i>Selbstachtung</i>	<i>Heiterkeit</i>	<i>Fantasie</i>
Bildung	Status	Herzlichkeit	<i>Selbsterkenntnis</i>
Kultur	<i>Disziplin</i>	<i>Hoffnung</i>	Sparsamkeit
Gesundheit	Einkommen	<i>Höflichkeit</i>	Reisen
Geborgenheit	<i>Engagement</i>	<i>Dankbarkeit</i>	Gemeinschaft
<i>Anstand</i>	Entfaltung	Spiritualität	<i>Selbstbewusstheit</i>
<i>Aufrichtigkeit</i>	<i>Freiheit</i>	<i>Zuverlässigkeit</i>	<i>Selbstverwirklichung</i>
<i>Ausdauer</i>	Kreativität	Musik	Solidarität
<i>Authentizität</i>	Ethik	<i>Vertrauen</i>	<i>Standhaftigkeit</i>
Kinder	Ruhm	Integrität	Stille
Zielstrebigkeit	Aktivität	<i>Pünktlichkeit</i>	Abwechslung
<i>Optimismus</i>	Freude	Wissen	Respekt
<i>Verständnis</i>	Freunde	Humor	Fürsorge
<i>Mut</i>	Gastfreundschaft	<i>Idealismus</i>	Energie
<i>Weisheit</i>	<i>Geduld</i>	Kameradschaft	Stärke
Kunst	Spaß	Können	Ausgleich
Sicherheit	<i>Willenskraft</i>	Besitz	Unabhängigkeit
<i>Bescheidenheit</i>	<i>Fleiß</i>	Zärtlichkeit	<i>Begeisterung</i>
<i>Besonnenheit</i>	Erholung	Schönheit	<i>Tapferkeit</i>
<i>Beständigkeit</i>	Hilfsbereitschaft	Ausgeglichenheit	<i>Toleranz</i>
<i>Charakter</i>	Geld	Kraft	Treue
Macht	Ruhe	Lehren	<i>Vernunft</i>
Harmonie	Verantwortung	Lernen	Leistung
Vitalität	<i>Genügsamkeit</i>	Luxus	Einfluss
Liebe	Gesellschaft	Religion	Abenteuer
Autorität	Glauben	Philosophie	<i>Vertrauenswürdigkeit</i>
Finanz. Gewinn	<i>Güte</i>	<i>Ausstrahlung</i>	<i>Wahrhaftigkeit</i>
Geist	Loyalität	Kontaktfähigkeit	<i>Zivilcourage</i>
Genuss	Karriere	<i>Mäßigkeit</i>	Etwas Gutes und Sinnvolles der Nachwelt hinterlassen
<i>Demut</i>	Fitness	Mitgefühl	
<i>Ehre</i>	Lebensfreude	Motivation	

## Modell der LebensWerte

Reduzieren Sie nun die fünf wichtigsten Werte auf die drei (!) wichtigsten Werte, wobei es keine Rolle spielt, ob es »Was«- oder »Wie«-Werte sind. Diese drei zentralen Werte, können Sie jetzt mit drei anderen Werten beschreiben.



Hier sehen Sie wie ich mit dem Modell LebensWerte meine eigenen Werte entwickelt habe. Die grafische Umsetzung sehen Sie auf Seite 18.



## DANKE

Dieses Büchlein beschreibt, was mir wichtig ist.

Am wichtigsten sind die Menschen, die mein Leben begleiten. Ihnen gilt mein ganz besonderer Dank.

Ich danke meiner Familie und meiner Partnerin für die Unterstützung. Es ist eine Patchwork-Familie geworden, das ist nicht immer leicht. Die Muster der Vergangenheit schwingen mit und halten noch einige Aufgaben für mich bereit. Ich hoffe, ich kann sie in diesem Leben erfüllen. Ich liebe jeden einzelnen Teil meiner Familie. Ihr seid ein großer Teil meines Sinns im Leben.

Ich danke meinen Freunden. Ihr kamt in den vergangenen Jahren oft zu kurz. Eigentlich ist es eine gute Zeit, meinen Freundeskreis neu zu definieren und mich auf den Weg zu machen zu Menschen, die ich lange nicht mehr gesprochen habe. Wahre Freunde sind aber immer da, ein Leben lang. Ein solcher Freund möchte auch ich sein.

Ich danke meinen Kunden für die Treue und die Zuneigung. Wenn ihr wachst und gedeiht und ich dazu einen kleinen Beitrag leisten kann, auch dann hatte mein Leben einen Sinn. Es sind so viele Kontakte bereits zu einer freundschaftlichen Verbindung geworden. Dies zeigt mir, dass mein SchmidtColleg mehr ist als ein Unternehmen. Es ist eine Heimat für Mittelständler und eine Familie für Familienunternehmen. Das ist ein wunderbarer Zustand. Ich schaffe ihn nicht alleine, sondern nur zusammen mit einem exzellenten Team.

Ich danke meinem Team und meinen Geschäftspartnern. Wir sind verbunden in einem Wertesystem und in einer Vision, anderen dabei zu helfen, gesund zu wachsen und den eigenen Weg zur Exzellenz zu finden. So gehen wir gemeinsam unseren Weg der Exzellenz. Die Grenzen zwischen Mitarbeitern, Partnern und Dienstleistern verschwimmen zu einer großen »Familie SchmidtColleg«. Danke an alle, die unsere Vision und unsere Werte leben – jeden Tag aufs Neue.

Ich danke auch Ihnen, die Sie dieses Buch gelesen und Interesse an mir und meinem Leben gezeigt haben. Ich hoffe, dieses Buch hat eine Resonanz in Ihnen bewirkt. Wenn dies so ist, freue ich mich sehr.



v.l.n.r.: Victor M. Kaufmann, Hans-Jürgen Walter, Günter Wiegand, Cay von Fournier, Nathalie Sallie, Michael Flegel, Simone Strödicke, Marina Ganz, Beate Schulze, Hilmar Wollner, Harald Westenberger

## ANHANG

Dieses Büchlein entstand in seiner ursprünglichen Form inspiriert durch einen schönen Text von **Max Ehrmann**, der sehr bekannt ist.

### DESIDERATA

Gehe gelassen inmitten von Lärm und Hast  
und denke an den Frieden der Stille.

So weit als möglich, ohne dich aufzugeben,  
sei auf gutem Fuß mit jedermann.  
Sprich deine Wahrheit ruhig und klar aus,  
und höre andere an,  
auch wenn sie langweilig und unwissend sind,  
denn auch sie haben an ihrem Schicksal zu tragen.  
Meide die Lauten und Streitsüchtigen.  
Sie verwirren den Geist.

Vergleichst du dich mit anderen,  
kannst du hochmütig oder verbittert werden,  
denn immer wird es Menschen geben,  
die bedeutender oder schwächer sind als du.  
Erfreue dich am Erreichten und an deinen Plänen.  
Bemühe dich um deinen eigenen Werdegang,  
wie bescheiden er auch sein mag,  
er ist ein fester Besitz im Wandel der Zeit.

Sei vorsichtig bei deinen Geschäften,  
denn die Welt ist voller Betrugerei.  
Aber lass deswegen das Gute nicht aus den Augen,  
denn Tugend ist auch vorhanden.

Viele streben nach Idealen,  
und Helden gibt es überall im Leben.

Sei du selbst.  
Täusche vor allem keine falschen Gefühle vor.  
Sei auch nicht zynisch, wenn es um Liebe geht,  
denn trotz aller Öde und Enttäuschung verdorrt sie nicht,  
sondern wächst weiter wie Gras.

Höre freundlich auf den Ratschlag des Alters,  
und verzichte mit Anmut auf die Dinge der Jugend.  
Stärke die Kräfte deines Geistes,  
um dich bei plötzlichem Unglück dadurch zu schützen.  
Quäle dich nicht mit Wahnbildern.  
Viele Ängste kommen aus Erschöpfung und Einsamkeit.  
Bei aller angemessenen Disziplin,  
sei freundlich zu dir selbst.  
Genau wie die Bäume und Sterne,  
so bist auch du ein Kind des Universums.  
Du hast ein Recht auf deine Existenz.

Und ob du es verstehst oder nicht,  
entfaltet sich die Welt so wie sie soll.  
Bleibe also in Frieden mit Gott,  
was immer er für dich bedeutet,  
und was immer deine Sehnsüchte und Mühen  
in der lärmenden Verworrenheit des Lebens seien –  
bewahre den Frieden in deiner Seele.  
Bei allen Täuschungen, Plackereien und zerronnenen Träumen  
ist es dennoch eine schöne Welt.

Sei frohgemut. Strebe danach glücklich zu sein.

Dr. Dr.

## CAY VON FOURNIER

*Mit Leidenschaft zur Exzellenz*

### Was mir wichtig ist

Dr. Dr. Cay von Fournier ist Arzt, Unternehmer, Erfolgsautor und ein renommierter Experte auf dem Gebiet der wirksamen Unternehmensführung, nachhaltigen Veränderung, Kundenbegeisterung (Marketing 3.0) und Mitarbeitermotivation. Er studierte in Deutschland, Neuseeland und den USA. Mit 22 Jahren gründete er sein erstes Unternehmen und erhielt 1994 den Management-Preis »UnternehmerEnergie« des SchmidtColleg. Er promovierte in Medizin an der Humboldt-Universität in Berlin und arbeitete als Facharzt für Chirurgie. Nach seinem Wechsel zur internationalen Unternehmensberatung Accenture als Manager promovierte er an der TU Dresden in Wirtschaftswissenschaften. Seit 2002 ist Cay von Fournier Inhaber des SchmidtColleg und Autor des Seminars UnternehmerEnergie. Mit dem Buch »UnternehmerEnergie« bekam er 2011 den Trainerbuchpreis. Er ist Jurymitglied bei TOP 100 – Die innovativsten Unternehmen im Mittelstand und Mitglied in der Initiative Ludwig-Erhard-Preis. Seine Leidenschaft sind die exzellenten Unternehmen des deutschen Mittelstandes, von denen er zahlreiche trainiert und berät. In seinen Vorträgen begeistert er authentisch durch Wissen, Humor und Praxis anhand konkret umsetzbarer Beispiele.



[www.cayvonfournier.com](http://www.cayvonfournier.com)



[www.facebook.com/cay.von.fournier](https://www.facebook.com/cay.von.fournier)



[de.wikipedia.org/wiki/Cay\\_von\\_Fournier](https://de.wikipedia.org/wiki/Cay_von_Fournier)



[www.youtube.com/user/CayvonFournier](https://www.youtube.com/user/CayvonFournier)



[www.schmidtcolleg.de](http://www.schmidtcolleg.de)

### Cay von Fournier

(Arzt, Unternehmer und Wirtschaftsdenker)

- ... bewegt Menschen, die etwas bewegen.
- ... bietet neue Ideen und ein neues Bewusstsein für das 21. Jahrhundert.
- ... steht für ganzheitliche Systeme und systemische Kompetenz.
- ... liefert praktische Hilfen für die Umsetzung im Alltag.
- ... begeistert durch Humor, Beispiele und Wissen (Dreiklang).
- ... ist nahe bei den Menschen.
- ... trägt dazu bei, dass gesunde Menschen in gesunden Unternehmen arbeiten.
- ... fördert bei seinen Kunden die Verbindung von privatem Glück und beruflichem Erfolg.

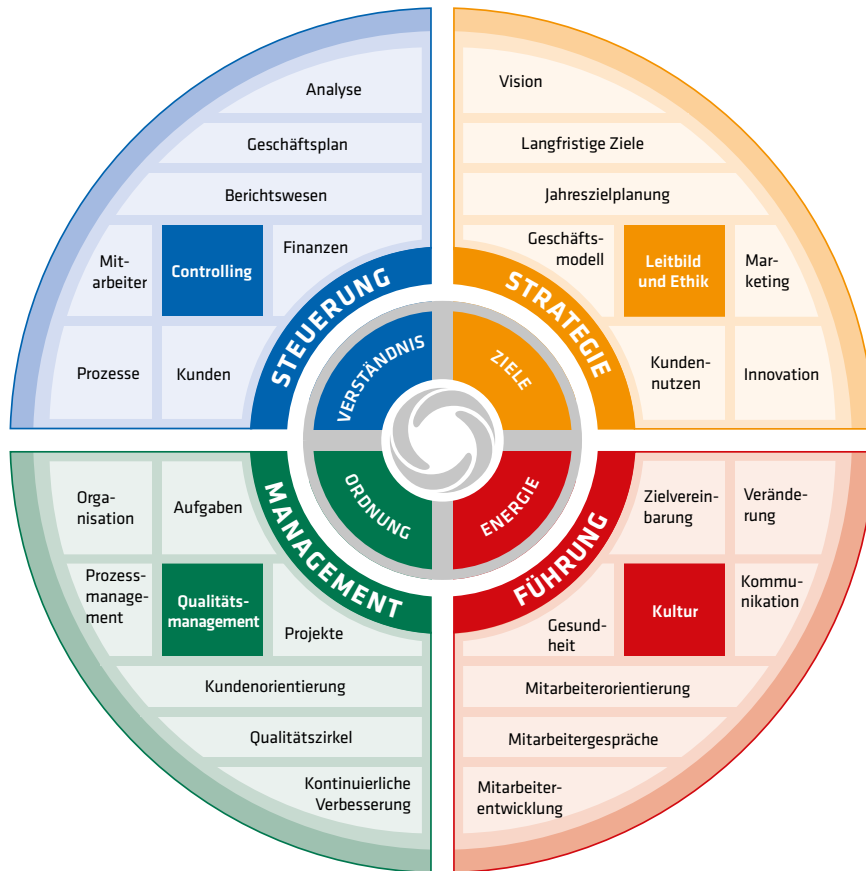
### Mein Beitrag:

- Bücher, Vorträge & Seminare
- Begeisterung von Menschen
- Kombination aus Theorie, Praxis und Unterhaltung
- Querdenker in mehreren Disziplinen
- Beratung und Coaching

### Meine Motive / Kompetenzen:

- Kreativität, Ideen, Visionskraft, Vorstellungskraft
- Höchstleistung, und vor allem Entwicklung von Höchstleistung bei anderen
- Tatkraft, Belastbarkeit und Leistungsorientierung
- Authentizität
- Neugier, wissenschaftliche Kompetenz
- Entwicklung neuer Systeme und Konzepte

## UnternehmerEnergie – Das Exzellenz-System für Unternehmer und Entscheider



Immer schnellere Marktveränderungen und komplexere Prozesse verlangen modernen Mittelständlern und ihren Mitarbeitern eine Menge ab. Wer mit UnternehmerEnergie arbeitet, ist auf die Herausforderungen der Gegenwart und Zukunft bestens vorbereitet. Denn neben vielen individuellen Erfolgsfaktoren ist in erster Linie das System entscheidend, mit dem ein Unternehmen geführt wird. Viele tausend Anwender über mehrere Jahrzehnte bestätigen die Wirksamkeit von UnternehmerEnergie – einem ganzheitlichen und praktischen System für Menschen und Unternehmen, das Cay von Fournier gemäß den Bedürfnissen des 21. Jahrhunderts neu entwickelt hat.

UnternehmerEnergie ist in zwei Ebenen gegliedert:

Der innere Kreis und gleichzeitig Kern des Systems ist der Bereich Lebensführung, während der äußere Kreis die Bereiche Unternehmens- und Menschenführung vereint. Jede dieser Ebenen besteht aus vier Schwerpunkten, die unmittelbar zusammenhängen und aufeinander wirken: Ziele – Strategie, Energie – Führung, Ordnung – Management und Verständnis – Steuerung. UnternehmerEnergie bietet zu jedem dieser Bereiche zahlreiche Inspirationen und praktische Handlungsanweisungen. Eine geklärte persönliche Lebensführung ist die Basis für eine erfolgreiche Unternehmensführung und Mitarbeiterführung. Viele Unternehmer haben das für sich realisiert. Ihre Werte und ihre persönliche Lebensphilosophie geben ihnen die Kraft, die Freude und die Ausrichtung, um ihr Unternehmen nachhaltig exzellent führen zu können.

## Angebote rund um UnternehmerEnergie

Neben Seminaren und Workshops zu vielfältigen Themen bietet SchmidtColleg außerdem die perfekte Plattform, sich mit Gleichgesinnten auszutauschen und das persönliche Netzwerk zu pflegen. Vielfältige Anregungen zur Weiterentwicklung Ihres Unternehmens, zugeschnitten auf die Bedürfnisse des Mittelstandes, erhalten Sie zum Beispiel durch:

- SchmidtCollegTage: Zweimal jährlich lädt das SchmidtColleg zu den CollegTagen, der Konferenz für den Mittelstand, nach Bayreuth ein. Dort trifft sich die große »SchmidtColleg-Familie«, um sich von spannenden und aktuellen Themen hochkarätiger Referenten inspirieren zu lassen.
- UnternehmerTage: Regelmäßig finden die UnternehmerTage in verschiedenen Regionen statt. In diesem Rahmen erhalten Sie wertvolle Impulse durch Vorträge und Diskussionen sowie persönlichen Gedankenaustausch.

- Tagesseminare: Die beliebten SchmidtColleg-Tagesseminare sind erfrischende »Kicks« für Ihre Motivation und die Ihrer Mitarbeiter. Verschaffen Sie sich verblüffende neue Perspektiven und gehen Sie mit vielen, eindrucksvollen Anregungen an deren Umsetzung.
- Führungskompetenz: Hier werden Sie zu Führungsprofis. Vertiefende Kompetenz-Bausteine versetzen Ihre Führungskräfte in die Lage, die Rahmenbedingungen für Prozesse, Kommunikation und Mitarbeiterleistungen optimal zu gestalten.
- Individuelle Umsetzungsbegleitung: Als Wegbegleiter ist SchmidtColleg an Ihrer Seite und unterstützt Sie umfassend in Ihrem persönlichen Umsetzungsprozess von UnternehmerEnergie.





1. Auflage 2016

© 2016 SchmidtColleg Verlag

ISBN Nummer: 978-3-943879-04-9

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung sowie der Übersetzung, vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form (durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme gespeichert, verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.

Gestaltung und Satz: Verena Lorenz, München

Fotos: Cover, S. 18/19, 26/27, 38/39 Michael Zargarinejad; S. 9 aussieanouk (fotolia.de)  
S. 10/11, 22/23, 42/43, 48/49, 57, 61 Kristian Gründling; S. 12/13 Naturbild Johner Images (Fionline);  
S. 15/16 Laurence Mouton zenShui by PhotoAlto (Fionline); S. 16/17 Craig Easton Cultura Images  
Cultura Creative (Fionline); S. 30/31 David Muscroft Age (Fionline); S. 46/47 Odilon Dimier zenShui  
by PhotoAlto (Fionline)

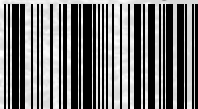
Druck: Laserline, Berlin

Über die Jahre habe ich einige Gedanken aufgeschrieben, die mir wichtig sind. Für ein Unternehmen ist dies ein üblicher Prozess, den ich schon sehr oft begleiten durfte. Für das persönliche Leben oder die Familie ist dies eher die Ausnahme. Daher hoffe ich, dass dieses sehr persönliche Beispiel eine nützliche Hilfestellung ist. Am Ende meiner Gedanken habe ich zusätzlich eine Anleitung beigefügt, die es dem Leser leicht macht, ein eigenes Leitbild zu schreiben.

Mit diesem persönlichen Leitbild möchte ich den Leser anregen, sein eigenes Leitbild zu schreiben. Ein persönliches Leitbild ist wie ein individueller „Kompass des Lebens“ und kann einfach erstellt werden. Es geht darum, das aufzuschreiben, was uns wichtig ist. Ebenso kann dieses Büchlein eine Grundlage für ein Familienleitbild sein.

So wünsche ich viel Freude mit meinen Gedanken zu einem gelungenen Leben.

[www.schmidtcolleg.de](http://www.schmidtcolleg.de)



9 783943 879049