





SIGRUN ENDER

# Himmlich geführt

DEIN

*spiritueller*

RATGEBER  
MIT IMPULSEN  
UND ÜBUNGEN  
FÜR JEDEN TAG

Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Für die Inhalte ist die Autorin verantwortlich. Jede Verwertung ist ohne ihre Zustimmung unzulässig. Die Publikation und Verbreitung erfolgen im Auftrag der Autorin. Die automatisierte Analyse des Werkes, um daraus Informationen insbesondere über Muster, Trends und Korrelationen gemäß § 44b UrhG („Text und Data Mining“) zu gewinnen, ist untersagt.

© 2025 Sigrun Ender, Ruchtiberg 13, 87727 Babenhausen  
Sigrun & Armin Ender, Finanz- und Lebenscoaching, HIMMLISCH GEFÜHRT – Akademie für spirituelles Wachstum, ender-coaching.de, info@ender-coaching.de

Lektorat: Heike Fröhling, textspezialisten.de

Satz u. Layout/E-Book: BÜCHERMACHEREI · Gabi Schmid · buechermacherei.de

Covergestaltung: OOOGRAFIK · ooografik.de

Bildquellen: AdobeStock\_558675897, 931769732, 1004309675, 65124783, 585800811, 709705691; depositphotos.com; Healthy Life Logo @ elaelo, depositphotos.com;

Engelszeichnung: Sigrun Ender

Druck und Distribution im Auftrag des Autors/der Autorin:  
tredition GmbH, Heinz-Beusen-Stieg 5, 22926 Ahrensburg

Softcover: 978-3-384-38924-4

Hardcover: 978-3-384-38925-1

EBook: 978-3-384-49292-0

# Inhaltsverzeichnis

Herzlich willkommen! .....	7
Wie funktioniert der spirituelle Ratgeber? .....	11
1 Deine spirituelle Entwicklung – eine Reise zu dir selbst .....	15
2 Dein »Inneres Pendel« .....	22
3 Veränderung .....	34
4 Seelennahrung – Die Kunst, deine innere Welt zu nähren ..	47
5 Energetische Arbeit – Die Kraft der inneren Balance .....	56
6 Energetische Belastungen .....	65
7 Motivation .....	75
8 Freude .....	83
9 Die Kraft der Selbstheilung .....	92
10 Körpersignale .....	102
11 Der Seelenauftrag .....	114
12 Der Lebensplan, Lebensauftrag und Lebensweg .....	123
13 Gaben, Fertigkeiten, Talente und Fähigkeiten .....	133
14 Herzensworte .....	145
15 Die heilenden Worte von Erzengel Gabriel .....	153
16 Affirmieren und Manifestieren .....	165
17 Verzeihen .....	173
18 Stillstand oder Reifeprozess .....	182
19 Berufung – Höre den inneren Ruf .....	189

20	Faule Kompromisse .....	198
21	Finanzielle Fülle .....	208
22	Erdenengel .....	220
23	Enttäuschungen .....	232
24	Wiederkehrende Gedanken .....	242
25	Wertschätzung .....	250
26	Seelenkommunikation .....	260
27	Akzeptanz statt Urteil .....	269
28	Wunder .....	278
29	Loslassen .....	288
30	Mitleid .....	296
31	Wenn dein Leben plötzlich kopfsteht .....	305
32	Dein Schutzengel .....	313
33	Selbstliebe .....	325
34	Ängste .....	336
35	Schlusswort: Die unendliche Reise der Selbstfindung ....	351



# Herzlich willkommen!

Es erfüllt mich mit großer Freude, dass dieser himmlische Begleiter zu dir gefunden hat. Mein Name ist Sigrun Ender und ich bin bereits seit über 23 Jahren als spiritueller Coach, Lehrer und Channelmedium tätig. Es bereitet mir immer noch eine große Freude, andere Menschen in ihrem spirituellen Wachstum zu unterstützen. In über zehntausend Coachinggesprächen sowie einer Vielzahl an Ausbildungen durfte ich unzählige Erfahrungen und Erkenntnisse sammeln, welche ich gerne mit dir teilen möchte.

In dieser bewegten und schnelllebigen Zeit voller Stress und Unsicherheit wünschen wir uns alle Frieden und Erfüllung. Existenzielle Fragen begleiten uns im Alltag und lassen uns nach Antworten und Lösungen suchen. Täglich werden wir mit vielfältigen Entscheidungen konfrontiert und grübeln im Nachgang oftmals, ob diese wohl richtig waren. Die Erkenntnis erhalten wir meistens jedoch erst zeitversetzt. Sehr viele Menschen wünschen sich Unterstützung und suchen nach Hilfsmitteln, um in unserem hektischen Alltag zu bestehen. Das hat mich dazu bewegt, diesen spirituellen Ratgeber zu schreiben.

Das Buch bietet dir eine Fülle von praktischen Übungen und inspirierenden Tipps, die dich in deinem persönlichen und spirituellen Wachstumsprozess unterstützen sollen. Es lädt dich ein, eine faszinierende Reise anzutreten – eine Reise zu dir selbst. Es zeigt dir einen Weg, wie du deine innere Weisheit finden und eine tiefe Verbindung zu dir selbst, deiner Seele und deinem »Höheren Selbst«

aufbauen kannst. Dabei spielt es keine Rolle, ob du bereits spirituelle Erfahrungen gemacht hast oder ob du gerade erst damit beginnst, dich für diese Themen zu interessieren.

Der Ratgeber ist eine himmlische Lebensschule, die dich in deinem täglichen Leben begleitet, um festgefahrene Ansichten, Glaubenssätze und Muster zu verändern. Er bietet dir die Möglichkeit zu wachsen und dich weiterzuentwickeln. Die Informationen, die Tipps und das Wissen können einen wundervollen Prozess in Gang setzen – dich selbst besser kennenzulernen. Sie dienen dir, damit du zu mehr Stabilität, Standfestigkeit und Sicherheit findest. Lass dich auf eine wunderbare Reise ein, um ein selbstbestimmtes und erfülltes Leben zu führen.

*»Wenn wir Menschen die Hintergründe verstehen, können wir  
uns nach vorne entwickeln.«*

Sigrun Ender

Schön, dass du bereit bist, dich den Hintergründen des Lebens zu öffnen. Damit machst du einen großen weiteren Entwicklungsschritt.

Ich wünsche dir von Herzen viele wertvolle Erkenntnisse und Erfahrungen!

*Deine Sigrun*



Vorab noch eine kurze Erklärung bzw. Definition zu den Begriffen „Channeling“ und „Gott“. Da diese Begriffe im Verlauf des Buches häufiger vorkommen, möchte ich sie hier vorweg erläutern, um eventuelle Missverständnisse zu vermeiden. Ich hoffe, dass diese Klarstellungen dir helfen, die Inhalte besser zu verstehen und einzuordnen.

**Channeling:** In spirituellen Kontexten bezeichnet Channeling die Praxis, bei der eine Person als Vermittler oder Medium agiert, um Informationen oder Botschaften von übernatürlichen Wesen, Verstorbenen, spirituellen Entitäten, Engeln oder höheren Bewusstseinsformen zu empfangen und weiterzugeben. Diese Botschaften können mündlich, schriftlich oder auf andere Weise ausgedrückt werden.

**Definition Gott:** Wenn ich im Verlauf des Buches von Gott spreche, beziehe ich mich nicht auf den Gott einer bestimmten Religion, sondern auf den Urschöpfer aller Dinge und Wesen.





## Wie funktioniert der spirituelle Ratgeber?

In diesem Ratgeber findest du eine breite Palette zu unterschiedlichen Themen, die dich dabei unterstützen, die Herausforderungen im Leben besser zu meistern. Wenn du dich intensiv mit den Themen beschäftigst, wirst du spüren, wie ein Erkenntnis- und Lernprozess beginnt. Damit jedoch deine neu gewonnenen Erkenntnisse nicht verloren gehen, empfehle ich dir, Notizen zu machen. Indem du deine Gedanken und Ideen aufschreibst, schaffst du deine persönliche Sammlung, auf die du immer wieder zurückgreifen kannst. Also zögere nicht, die Notizseiten ausgiebig zu nutzen. Sie dienen dir nicht nur zur Informationssammlung, sondern auch zur Selbstreflexion und zur Schärfung deines Bewusstseins für deine eigene Entwicklung. Deine Notizen werden somit zu einem wertvollen Begleiter auf deinem spirituellen Weg zu persönlichem und spirituellem Wachstum.

Deshalb würde ich dich bitten, deine Erfahrungen und Erkenntnisse, auch wenn sie zeitversetzt eintreten, in dem jeweiligen Kapitel zu notieren. So füllt sich dein himmlischer Ratgeber mit der Zeit und du wirst erstaunt über die Fülle deiner Aufzeichnungen sein. Arbeite jeweils nur mit einem Kapitel. Denn dein »Höheres Selbst«, dein Unterbewusstsein und dein Verstand benötigen Zeit, um Erkenntnisprozesse zu verarbeiten. Möglicherweise fühlst du bei dem ein

oder anderen Thema einen Widerstand. Dieser zeigt dir an, dass es zu diesem Thema noch etwas aufzuarbeiten gibt. Es hilft dir, wenn du dir die Zeit gibst, die du für die Bewältigung brauchst. Höre auf dein Gefühl und respektiere deine Emotionen. Sie dürfen sich zeigen und heilen.

Ebenso findest du Affirmationen, die dich dabei unterstützen, deine Gedankenmuster umzuformen. Dies ist eine kraftvolle Methode, um positive Veränderungen in deinem Denken und Handeln zu fördern. Indem du sie regelmäßig wiederholst, beginnst du, deine Gedanken umzuprogrammieren. Sie helfen dir, neue Möglichkeiten und Chancen in dein Leben zu erkennen und dich von einschränkenden Überzeugungen und eigenen Begrenzungen zu lösen.

Die von mir gechannelten himmlischen Engelbotschaften sowie die Engelgedichte sind wunderbare Geschenke des Himmels, die ich selbst sehr liebe und wertschätze. Sie sind Hilfsmittel, um deinen Blickwinkel und Radius zu erweitern und einen kleinen Einblick in die himmlische Welt zu gewinnen. Öffne dein Herz und lass dich von den Engeln auf deiner Reise begleiten. Du wirst erstaunt sein, wie leicht und erfüllend das Leben sein kann, wenn du dich von den himmlischen Boten und deren Tipps inspirieren lässt.

Einen wichtigen Hinweis möchte ich dir an dieser Stelle noch mitgeben: Wir Menschen lernen durch Erkenntnisse und Erfahrungen. Je mehr Erkenntnisse du gewinnst, umso weniger negative Erfahrungen wirst du in deinem Leben durchlaufen.

Darum verurteile dich bitte nicht für deine vergangenen Fehler, denn deine Seele reift dabei und lernt dazu. Freue dich stattdessen über deine neuen Erkenntnisse. Sie bringen dich in eine höhere Bewusstseinsebene und somit auf neue Wege.

Die Vergangenheit ist vorbei und du kannst sie nicht mehr verändern.  
Du kannst nur im Hier und Jetzt dein Leben bewusst gestalten und  
damit deine Zukunft beeinflussen.

Freude - Freude - Freude!

# GEDICHT

Getragen im Himmelslicht,  
schreibe ich dieses Gedicht.  
So halte ich inne und warte,  
was die Engel mir sagen,  
in diesen besonderen Tagen.  
Sei tapfer und schreite mutig voran,  
denn das ist dein Seelenplan.  
dich zu entwickeln und zu reifen,  
erfordert mehr Mut, als im Stillstand zu kreisen.  
Entfalte deine Flügel und hebe ab,  
von Freiheit getragen, in lichtvollen Tagen.  
Auf der Erde gelandet,  
fühlt sich deine Seele gestrandet.  
Erinnere dich, wer du bist,  
und finde wieder dein Licht.  
Im Lichterglanz bist du getragen,  
in allen Welten, in allen Tagen.

Sigrun Ender





# Deine spirituelle Entwicklung – eine Reise zu dir selbst

# 1

Deine spirituelle Entwicklung ist ein faszinierender Prozess, der dich dazu einlädt, dich mit deinem Innersten, deiner Seele zu verbinden. Es ist eine Reise, die dir erlaubt, deine eigene Wahrheit zu entdecken und deine spirituellen Fähigkeiten zu entfalten. Sie hilft dir, die Hintergründe des Lebens zu verstehen und vergangene Ereignisse leichter zu verarbeiten. Gleichzeitig unterstützt sie dich dabei, dich zukünftig besser in deinem Leben zurechtzufinden. Du tauchst ein in einen Selbstfindungsprozess, der voller Überraschungen steckt.

## DER RUF NACH VERÄNDERUNG

Oftmals beginnt die spirituelle Entwicklung mit einem inneren Ruf nach Veränderung. Du spürst in dir eine Unzufriedenheit oder ein Gefühl der Leere und sehnst dich nach einem tieferen Sinn. Dieser Seelenruf führt meistens dazu, dass du Antworten suchst und anfängst, dich nach spirituellen Lehren oder Praktiken umzuschauen.

## SELBSTERKENNTNIS UND ACHTSAMKEIT

Ein wichtiger Schritt auf dem Weg deiner spirituellen Entwicklung ist die Selbsterkenntnis. Indem du dich bewusst mit deinen Gedanken, Gefühlen und Handlungen auseinandersetzt, wirst du anfangen, dich selbst zu reflektieren. Du lernst dadurch, deine eigenen Muster und Glaubenssätze zu erkennen. Achtsamkeit spielt dabei eine entscheidende Rolle, da sie dir ermöglicht, deine Erfahrungen und auch die zugrunde liegenden Ursachen und deren Auswirkungen klar wahrzunehmen.

## DAS RICHTIGE HANDWERKSZEUG

Die spirituelle Entwicklung beinhaltet die Suche nach einer tieferen Wahrheit. Wenn du Antworten auf deine Fragen entdecken möchtest, solltest du dich informieren und mit den verschiedenen Möglichkeiten auseinandersetzen, um das für dich richtige Handwerkszeug und die richtigen Techniken zu finden. Darum prüfe bitte genau, denn es ist nicht alles hilfreich, was der Markt bietet.

## TRANSFORMATION UND WACHSTUM

Die spirituelle Entwicklung ist ein kontinuierlicher Prozess deines Wachstums und der Transformation. Indem du die richtige Vorgehensweise erlernst und dich mit der Zeit auf deine innere Führung immer besser verlassen kannst, wirst du dich weiterentwickeln. Du wirst spüren, wie es dir zunehmend besser gelingt, alte Muster und Begrenzungen loszulassen, und wie du leichter Entscheidungen treffen kannst. Außerdem ist es enorm hilfreich, wenn du eine Mög-



lichkeit für dich findest, wie du bestimmte Dinge für dich abklären beziehungsweise abfragen kannst. Dazu erhältst du in diesem Buch eine Anleitung.

## INTEGRATION IN DEN ALLTAG

Du solltest versuchen, jeden Tag Zeit für deine Spiritualität einzuplanen. Wenn es dir nicht täglich gelingt, beginne, indem du dir, ein bis zweimal die Woche eine Stunde Zeit einplanst. Es geht schließlich um dich und dein Wohlbefinden. Indem du dich intensiver mit dir beschäftigst oder Techniken in deine Routine einbindest, wirst du eine tiefere Verbindung zu dir selbst und zur geistigen Welt finden. Ziehe beispielsweise jeden Morgen eine Engelskarte und frage die Engel um Rat. Du kannst auch meditieren oder an deinem »spirituellen Ratgeber« arbeiten. Wichtig ist, dass du dranbleibst.

## FAZIT

Die spirituelle Entwicklung ist eine nicht endende persönliche Reise, die dich einlädt, dich selbst besser kennenzulernen. Indem du achtsamer wirst auf deiner Suche nach Wahrheit und Erfüllung, kannst du dich weiterentwickeln. Du wirst mehr Sicherheit finden und lernen, deine Fähigkeiten wohltuend für dich einzusetzen. Sie führt dich auf einen Weg der Selbsterkenntnis und Achtsamkeit.

# Meine Notizen



Deine spirituelle Entwicklung

Heute beginnt meine spirituelle Reise.

*Datum:* \_\_\_\_\_

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

[illegible]

[illegible]