

Hanno Jung

BE A LIFE ROCKSTAR



Wünsche erfüllen, Ziele
erreichen, glücklich
leben!

HAFTUNGSAUSSCHLUSS

Der Autor Hanno Jung übernimmt keinerlei Gewähr für die Aktualität, Korrektheit, Vollständigkeit oder Qualität der bereitgestellten Informationen. Haftungsansprüche gegen den Autor, welche sich auf Schäden materieller oder ideeller Art beziehen, die durch die Nutzung oder Nichtnutzung der dargebotenen Informationen bzw. durch die Nutzung fehlerhafter und unvollständiger Informationen verursacht wurden, sind grundsätzlich ausgeschlossen, sofern seitens des Autors kein nachweislich vorsätzliches oder grob fahrlässiges Verschulden vorliegt. Alle Angebote sind freibleibend und unverbindlich. Der Autor behält es sich ausdrücklich vor, Teile der Seiten oder das gesamte Angebot ohne gesonderte Ankündigung zu verändern, zu ergänzen, zu löschen oder die Veröffentlichung zeitweise oder endgültig einzustellen.

© Copyright 2018

Piju - Produkt Ideen Jung
Hanno Jung
Schillerstr.10
66987 Thaleischweiler
info @ piju.de
www.piju.de

Alle Rechte der Verbreitung, auch die des auszugsweisen Nachdrucks, der fotomechanischen Wiedergabe und der Verwertung durch Datenbanken oder ähnliche Einrichtungen vorbehalten.

Inhalt

Vorwort	4
Hilfe zur Selbsthilfe	8
Dein Mindset & inneren Einstellungen	12
Unser Wasserglas	19
Achtsamkeit, der Preis der Freiheit	25
Richtig Ziele setzen	31
Unsere täglichen Rituale	37
Problemlösungen & Erfolgskiller	43
Erfolgskonzept	49
Psychologie des Geldes	55
Reichtum ist Kopfsache	62
Durch Berufung zum Erfolg	68
Leidenschaft ist Motivation	74
Dein positives Netzwerk	80
Network Marketing – auch Dein Weg zum Erfolg?	83
POWER UP Konzept	85
TUN & DURCHHALTEN – die zwei Seiten der Erfolgsmedaille	86

Vorwort

Was ist ein **LIFE ROCKSTAR** und wie kam es zu diesem Buch? Was will ich mit diesem Buch bezwecken, was will ich Dir mitteilen? All diese Fragen möchte ich Dir jetzt beantworten. Bevor wir anfangen folgendes: Ich werde während dem gesamten E-Book immer nur das persönliche Du verwenden. Nicht weil ich respektlos, unhöflich oder gar anmaßend sein will. Es geht darum dass Wissenschaftler festgestellt haben, dass das DU stärker in unserem Unterbewusstsein aufgenommen wird, und Du so mehr von dem, was ich Dir schreibe, behältst und umsetzen kannst.

Ich möchte mich erst einmal kurz vorstellen: Mein Name ist Hanno Jung, bin 60 Jahre jung, ich bin glücklich geschieden und habe keine Kinder. Ich persönlich nenne mich selbst einen **Hardcore Optimist, Lebenskünstler oder auch LIFE ROCKSTAR**.

Jetzt wirst Du Dich sicher fragen: Was ist ein **LIFE ROCKSTAR**? Um dies zu beantworten möchte ich Dich fragen, ob Du überhaupt etwas mit dem Begriff ROCKSTAR anfangen kannst? Wenn nicht hier eine kurze Erklärung zu diesem Begriff' von Wikipedia:

„Rockstar bezeichnet einen berühmten Rockmusiker.“

Also hat **LIFE ROCKSTAR** irgendetwas mit Musik zu tun? Nein, vielmehr mit der Lebensweise eines Rockstars. Stell Dir einfach mal das Leben eines Rockstars vor. Ich weiß, das ist jetzt sehr Klischee behaftet, aber ist es nicht so, dass ein Rockstar ein Leben führt, wovon die meisten Menschen träumen. Mal abgesehen vom Drogenkonsum, den braucht nun wirklich niemand. Aber den Rest hätten viele Menschen gerne.

Immer genügend Geld zur Verfügung, jeden Tag genau das machen zu können was man liebt, das ganze Leben ist eine Party und so weiter. Siehst Du und genau so ist dieser Buchtitel entstanden. Wenn Du nämlich so lebst wie ein Rockstar, dann ist Dein Leben eine einzige Erfüllung. Zumindest sehe ich das ganz genau so.

Du kennst doch das geflügelte Wort: „Ich rocke das jetzt!“ oder „Wir rocken das!“ Und genau das ist es was ich mit diesem Buch möchte, dass Du am Ende des Buches sagen kannst: **„Ich rocke jetzt mein Leben! Mein Gott ist das Leben geil!“** Willst Du das auch? Nun dann ließ aufmerksam dieses Buch. Wende die Techniken an, die ich Dir verrate. Mache alle Übungen die in diesem Buch stehen und arbeite jeden Tag an Dir und Du wirst sehen, Dein Leben wird sich um 180 Grad zum positiven verändern.

Letzten Endes geht es im ganzen Leben nur um **ERFOLG und WOHLSTAND**. Ich definiere Erfolg folgendermaßen:

ERFOLG ist das bewusste Erreichen eines von mir gesteckten Ziels, in jedem menschlichen Bereich!

Wenn Du Dir das Ziel setzt 10 Kilo abzunehmen und dieses dann auch schaffst, hast Du Erfolg. Wenn Du Dir zum Ziel setzt eine glückliche und harmonische Beziehung zu leben und tust es dann auch, hast Du Erfolg. Oder wenn Du Dir das Ziel gesetzt hast beruflich etwas ganz anderes zu machen, vielleicht Dich sogar selbstständig zu machen und tust es dann auch, dann hast Du Erfolg. Wenn Du Dir zum Ziel setzt mehr Geld zu verdienen und ein Vermögen zu besitzen und auch das erreichst Du, dann bist Du ebenfalls erfolgreich. Du verstehst was ich meine. Erfolg bedeutet, Du rockst eine Sache die Dir am Herzen liegt, die Du unbedingt willst.

Viele Menschen setzen Erfolg immer mit materiellen Dingen gleich. Aber Erfolg ist noch viel mehr. Erfolg ist was erfolgt, wenn ich mir ein Ziel setze und daran arbeite, mental oder körperlich, bis ich das Ziel erreicht habe. Und genauso ist es mit Wohlstand. Auch Wohlstand hat nicht unbedingt etwas mit Geld zu tun. Wohlstand zeigt uns auf, wo es wohl um uns steht. Das kann gesundheitlich, zwischenmenschlich, beruflich oder auch finanziell sein.

Vielleicht fragst Du Dich jetzt, was mich dazu berechtigt, dieses Buch überhaupt zu schreiben, Seminare und Workshops zu diesem Thema abzuhalten oder auch Onlinekurse anzubieten? Nun, ich kann von mir definitiv behaupten alle Höhen und Tiefen in meinem Leben er- und vor allem gelebt zu haben.

Ich war ein kerngesunder Jugendlicher, dann ein herzkranker Mitt dreißiger inklusive Herzinfarkt und zwei Herzoperationen und bin wieder zurück zu einem fitten und gesunden Sechziger. Ich war, wie wahrscheinlich jeder von uns unsterblich verliebt, habe sogar geheiratet, wurde allerdings bald wieder geschieden und kann sagen dass ich heute eine neue erfüllende Lebensgemeinschaft mit meiner neuen Partnerin führe. Ich habe es vom arbeitslosen Maschinenschlosser zum Millionär gebracht und bin dann wieder vom Millionär zum HARTZ IV Empfänger abgerutscht mit Millionen Schulden.

Ich war früher auch einer derjenigen, die an nichts geglaubt haben und habe immer alles dem Zufall in die Schuhe geschoben, bis ich mit dreißig Jahren mental total ausgebrannt war. Ich war am tiefsten Punkt meines Lebens angelangt, habe alles verloren was ich hatte, inklusive Freiheit und Gesundheit. Dieses Erlebnis ließ mich immer mehr Fragen an das Leben stellen. Die Fragen nach dem WARUM! Warum war ausgerechnet mir das passiert? Warum konnte ich es nicht verhindern? Warum kann ich nicht einfach neu anfangen? Und so

weiter. Die berühmte Frage nach dem Sinn des Lebens. Ich fing an Bücher zu lesen und Seminare zu besuchen. Je mehr ich las umso mehr beschäftigte ich mich mit meinem Leben und den Gesetzmäßigkeiten denen wir Menschen alle, ohne Ausnahme, zu unterliegen scheinen. Und ich fand Antworten.

Und diese Antworten gefielen mir überhaupt nicht. Denn diese Antworten sagten, dass ich ganz alleine dafür verantwortlich bin, was in meinem Leben passiert. Das bedeutete, ich konnte plötzlich niemand mehr die Schuld in die Schuhe schieben. Und es gab auch keine Zufälle mehr, alles was passierte hatte ich selbst verursacht. Das war zunächst ein herber Schlag für mich. Denn nur all zu gerne, gab ich die Schuld für meine verkorkste Situation, den anderen. In Schuldzuweisungen war ich wirklich Weltmeister.

Doch ich belog mich dadurch nur selbst. Ich erkannte, dass ich tatsächlich für alles in meinem Leben verantwortlich war. Also stellte ich mich dieser Verantwortung. Ich wollte lernen und begreifen, wie das Leben funktioniert. Uns so widmete ich fast meine ganze Zeit der Bewusstseinserweiterung. Ich wollte eine Art Gebrauchsanweisung für mein Leben schreiben. Und das tat ich auch.

Ich habe durch diese ganzen Schwierigkeiten gelernt, mit dem Leben besser umzugehen. Ich behauptete sogar, dass ohne diese ganzen Schwierigkeiten dieses E-Book nie entstanden wäre. Also bin ich sogar für die Tiefschläge des Lebens dankbar. Sie machten mich zu dem was ich heute bin: Ein glücklicher und zufriedener Mensch, der ein aufregendes und erfülltes Leben lebt und der seinen Traum endlich auf diese Erde tanzt.

Natürlich lerne ich immer weiter. Immer wieder wird es kleinere und größere Rückschläge und Erkenntnisse geben, die meine bisherigen Einstellungen ändern werden. Aber wichtig ist doch nur, wie ich mit den Situationen in meinem Leben umgehe. Ich kann mit jeder Situation hadern und mich selbst dadurch runter ziehen oder ich kann mir sagen:

"Alles ist gut so wie es ist, denn alles dient mir!"

Alles was Du in diesem E-Book liest, sind also meine eigenen, harten und mühsamen Erfahrungen, die ich am eigenen Körper gespürt und erlebt habe. Kein theoretisches Wissen, welches ich nur irgendwann einmal gelesen und gehört habe, sondern realitätsbezogene Erfahrungen. Alles was ich gelesen und gehört habe, habe ich sofort ausprobiert und angewandt. Ich habe alles nach drei Kriterien überprüft:

- 1) Kann ich das Wissen nachvollziehen und verstehen?
- 2) Ist das Wissen sinnvoll, bringt es mir einen Vorteil?
- 3) Kann ich das Wissen sofort im Alltag in die Praxis umsetzen?

Heute würde ich mich als einen glücklichen und spirituell lebenden Menschen bezeichnen. Und zu guter letzt bin ich vom arbeitslosen Maschinenschlosser, bis hin zum Immobilien Millionär und dann wieder zurück zum Hartz IV Empfänger und heute zum Mindcoach und **LIFE ROCKSTAR** geworden. Ich denke das ist Berechtigung genug, dieses Buch zu schreiben, Workshops und Seminare abzuhalten und Online Training anzubieten, oder?

Du kannst mir eines glauben, wenn ich es geschafft habe, durch alle Höhen und Tiefen meines Lebens gestärkt glücklich und zufrieden hervorzugehen, dann kann das wirklich jeder schaffen, auch Du.

Deswegen möchte ich Dich jetzt in diesem E-Book mitnehmen auf eine kleine Reise. Eine Reise zu Dir selbst. Ich möchte Dir genau zeigen, warum Du dort stehst, wo Du gerade in Deinem Leben stehst Und warum das so ist. Das möchte ich tun, indem ich Dir, wie ich ja schon geschrieben habe, meine eigenen Erfahrungen, Erkenntnisse, inneren Einstellungen und Meinungen aufzeige. Nicht mehr aber eben auch nicht weniger. Was ich Dir anbiete sind Möglichkeiten, Impulse, Denkanstöße und auch mal andere Sichtweisen.

Wie es Vera Birkenbiehl und Jürgen Höller so schön formulierten, ich biete Dir einen Supermarkt voller Ideen, Chancen, Möglichkeiten, Informationen, Konzepten und Gelegenheiten an, was Du davon kaufen also nutzen wirst, entscheidest ganz alleine Du selbst.

Einiges wird provokant sein, einiges wird sehr stark polarisieren, andere Äußerungen mögen für Dich wie ein schlechter Scherz klingen, andere wiederum finden Deine volle Zustimmung. Du ganz allein entscheidest, was Du daraus machst und wie viel Du für Dich davon annehmen willst.

In diesem Sinne wünsche ich Dir nun viel Spaß beim Lesen und viel Erfolg bei der Umsetzung.

Hanno Jung



Hilfe zur Selbsthilfe



Der Japaner sagt: „Ist ein Mensch hungrig, gib ihm keinen Fisch, sondern lehre in das Angeln!“ Doch dazu muss man erst einmal das „Angeln“ gelernt haben. Und genau das habe ich. Den einen von uns fällt es leichter, den anderen schwerer, aber lernen müssen wir alle. Die Schule, die ich meine, nennt sich übrigens **Leben**. Professor Alltag setzte und setzt immer noch alles daran, mir und allen anderen, entsprechende Lektionen im Leben beizubringen.

Einige von uns tun sich schwerer mit den Lektionen, anderen wiederum scheint alles nur so zuzufliegen. Und genau dahinter verbirgt sich auch schon das große Geheimnis, welches eigentlich gar kein Geheimnis mehr ist. Spätestens seit dem Film „**The Secret**“ ist ja das Geheimnis gelüftet worden.

Na gut, eigentlich war und ist es schon viel länger kein Geheimnis mehr. Viele Bücher wurden zu diesem Thema geschrieben, sehr viele Seminare wurden dazu abgehalten und immer noch tappen die meisten Menschen meiner Meinung nach regelrecht im Dunkeln.

„Jeder Mensch ist zu 100% erfolgreich!“

Und spätestens jetzt sehe ich regelrecht wie Deine Augenbrauen hochgehen, nach dem Motto, was habe ich denn hier gerade gelesen? Ok wenn Du damit jetzt so gar nichts anfangen kannst und es erst gar nicht glauben kannst, lass mich es näher erklären wieso ich diese Behauptung aufstelle:

Wir alle verfolgen doch ein einziges Ziel: Wir wollen unser Leben genießen, wollen erfolgreich sein und am besten in jeder Beziehung, wir wollen in Harmonie und liebevollem Umgang mit unseren Mitmenschen, im speziellen mit unserem Partner leben und wollen glücklich und zufrieden sein! Und einige von uns sind es auch tatsächlich. Aber die meisten sind es eben nicht. Und dennoch behaupte ich:

„Jeder Mensch ist zu 100% erfolgreich!“

Ja und ich kann diese Behauptung sogar beweisen. Und genau das werde ich jetzt auch tun. Denn genau darum geht es mir bei diesem Buch, Dir zu zeigen, dass Du zu 100% für das verantwortlich bist, was Du in Deinem Leben erlebst. Also eben zu 100% erfolgreich bist in Deinem Leben.

Was bei mir Jahre gedauert hat, kannst Du jetzt in einem Bruchteil der Zeit erreichen. Denn Du musst nicht meine Fehler machen und meine Misserfolge durchleben. Das alles bleibt Dir erspart. Wir nehmen sozusagen jetzt die Abkürzung zu Deinen Zielen, zu Deinem erfolgreichen und zufriedenen Leben, zu Deinem Weg ein **LIFE ROCKSTAR** zu werden. Denn dieses Buch ist nicht nur ein Buch, es ist Deine Schatzkarte, an deren Ende, wenn Du sie genau befolgst, ein Leben in Gesundheit, Reichtum und Wohlstand in jeder Beziehung, also ein Leben als **LIFE ROCKSTAR** steht. Also tue Dir selbst einen Gefallen und befolge sie.

Genau wie im Sport und im Hobby, kannst Du jetzt in Zukunft auf einen Trainer, einen Coach und dessen Erfahrungen und Erkenntnisse zurück greifen. Ob Du meinen Vorschlägen folge leisten willst, liegt natürlich an Dir. Aber ich gehe natürlich davon aus, dass Du gerne auf meine Erfahrungen und Erkenntnisse baust oder hast Du Dir dieses Buch nur deshalb geholt, weil Du neugierig warst? Ich kann Dir schon jetzt an dieser Stelle sagen, dass es immer zwei Wege gibt, etwas zu lernen:

1) Der königliche Weg aus Erfahrungen und Erkenntnissen von anderen zu lernen

2) Der harte und mühsame Weg eigene Erfahrungen im Leben zu machen!

An dieser Stelle möchte ich gleich noch einmal betonen, dass ich weder ein Guru bin noch ein Magier oder Zauberer, ich bin kein Illusionist, kein Heiler und schon gar kein Messias. Ich glaube, dass ich selbst nur ein Trittstein auf dem Pfad der Selbstverwirklichung und der Bewusstseinserweiterung bin. Alles was ich tue, ist mein Wissen, meine Erfahrungen und meine Erkenntnisse weiter zu geben. Diese Erfahrungen und Erkenntnisse haben auch nichts mit Spinnerei zu tun, denn sie sind das Ergebnis von Naturgesetzen die für jeden Menschen anwendbar sind.

Diese begründen sich auf wissenschaftlichen Versuchen, Managementwissen von zahlreichen Unternehmen, Ergebnissen aus der Forschungsarbeit führender Psychologen und auch aus der Gehirnforschung. Aber das wichtigste; Tausende von Anwendern dieser Erfolgs- und Naturgesetze bestätigen immer wieder deren Funktionalität!

Was ist nun meine Aufgabe, wenn ich schon kein Guru, kein Magier oder Zauberer, kein Illusionist, kein Heiler und schon gar kein Messias bin? Nun ganz einfach, ich möchte Dich gerne unterstützen und Dir helfen. Ich möchte Dir helfen die Verantwortung für das eigene Leben selbst zu übernehmen.

Ich möchte helfen mit Vorurteilen besser umzugehen und ich möchte helfen, dass Du Deine eigene Wahrheit und Weisheit entdecken kannst. Ich möchte helfen unbewusste Kräfte zu entdecken und zu aktivieren. Ich möchte helfen Blockaden und Probleme zu beseitigen und Ziele und Wünsche zu erreichen. Das ist mein Wunsch, mein Ziel, mein Beruf also meine Berufung.

Wie es Ben Kinsley so schön zu sagen pflegte:

„Wir alle stehen der Möglichkeit, dass es auch andere unbekannte Lebensformen und Phänomene im Universum gibt, aufgeschlossen gegenüber. Doch viele von uns tragen Scheuklappen, wenn es darum geht, die eigenen Möglichkeiten auf diesem Planeten und in diesem Leben auszuschöpfen!“

Und genau diese Möglichkeiten möchte ich mit Dir jetzt mal genauer unter die Lupe nehmen. Aber nicht nur das, im Laufe dieses E-Book wirst Du alles ganz genau wissen und erkennen, wie Du Schritt für Schritt Dein Leben ins Positive ändern kannst, all Deine Ziele erreichst und somit in jeder Beziehung erfolgreich wirst.

Ich werde Dir Techniken und Übungen an die Hand geben, die mir sehr geholfen haben ein **LIFE ROCKSTAR** zu werden. Ich werde Dir alles ganz genau erklären und zeigen. Doch die Umsetzung, heißt das Handeln kann und will ich Dir nicht abnehmen. Das musst Du schon selbst.

Denn was nutzt Dir das beste Wissen, wenn es weltfremd ist und Du im täglichen Alltag nichts damit anfangen kannst. NICHTS! Es ist wie mit einem Kochbuch. Stell Dir vor Du kaufst Dir ein Kochbuch und liest dieses ganz genau durch. Wirst Du dann allein durch das Lesen satt? Wohl kaum. Also was tust Du? Ganz einfach, Du setzt das theoretische Wissen um, indem Du Dir die Zutaten kaufst und das Rezept zubereitest. Das ist der praktische Teil. Die Belohnung ist das Essen als solches. Wenn Du dann richtig satt bist und es Dir so richtig geschmeckt hat, erst dann hat Dir das Kochbuch etwas gebracht.

Genau so ist es mit diesem Buch hier! Erst wenn Du das theoretische Wissen umsetzt, bringt dieses Buch Dir den gewünschten Nutzen und Erfolg. Aber Achtung: Halte Dich an die Spielregeln. Wenn ich Dir Tipps und Tricks oder auch Übungen die Du tun sollst gebe, dann solltest Du Dich auch ganz genau daran halten. Denn für jede meiner (Spiel-) Regeln gibt es einen wichtigen Grund!

Zu diesem Buch habe ich für Dich ROCKSTAR CHECKLISTEN hinterlegt, die Du Dir ganz bequem unter dem Link <https://shop.piju.de/rockstar/> downloaden kannst. Für jedes Kapitel eine Checkliste. Diese sind durchnummieriert. Kapitel 1 Checkliste 1, Kapitel 2 Checkliste 2 und so weiter. Mein Tipp an dieser Stelle, gehe jetzt einmal zu dem Link für die Checklisten, speicher diese auf Deinem PC ab und drucke sie Dir erst einmal alle aus, bevor Du weiter machst. Denn dann kannst Du immer gleich, wenn ich im Text sage, Du sollst mit der Checkliste arbeiten, direkt damit anfangen, ohne sie erst ausdrucken zu müssen.

Überprüfe Dich jetzt bitte einmal ganz genau! Willst Du den Spielregeln Folge leisten? Wenn Du eindeutig „JA“ sagen kannst, prima. Wenn Dein Ego aber „NEIN“ sagt, dann überprüfe, warum? Gibt es einen vernünftigen, logischen Grund dafür, dann würde ich diesen gerne erfahren. Oder hast Du generell Schwierigkeiten einfach so jemanden anderen zu vertrauen? Wenn ja, wieso? Schlechte Erfahrungen? Schreibe doch jetzt bitte einmal alle Gedanken die Dir jetzt einfallen in die Checkliste 1, bevor Du mit dem nächsten Kapitel beginnst. Die Erkenntnisse aus dieser Checkliste sind sehr wichtig für den weiteren Verlauf. Ich wünsche Dir viel Erfolg und viele Erkenntnisse.

Dein Mindset & inneren Einstellungen



Ok nachdem Du die erste Checkliste durchgearbeitet hast komme ich nun zu einer sehr wichtigen Frage die ich Dir stellen möchte. Und diese lautet: **Was glaubst Du, wie viel Prozent Deines Erfolges oder Misserfolges in der Vergangenheit, macht Dein Mindset, also Deine innere Geisteshaltung oder Denkweise aus?**

Übrigens, wenn Du nicht weißt was ein Mindset ist, man kann es wörtlich mit Geisteshaltung oder auch Denkweise oder auch mit Deiner inneren Einstellung bzw. Deinem tiefen inneren Glauben übersetzen. Und genau darum geht es jetzt in diesem Kapitel. Das ist sozusagen das Fundament auf das wir aufbauen.

Du hast Dich nämlich, indem Du Dir dieses Buch downloadet hast, dazu entschlossen, ab sofort Dein Leben selbst zu bestimmen. Denn nicht umsonst ist der Titel dieses Buches: "**Werde zum LIFE ROCKSTAR - Wünsche erfüllen, Ziele erreichen, glücklich leben!**" Sicher hat Dich dieser Titel angesprochen und Du wolltest erfahren, wie das gehen soll, stimmts? Du möchtest endlich so leben wie Du es Dir wünschst.

Prima, dies ist mit Sicherheit die wichtigste Entscheidung in Deinem Leben. Erlaube mir bitte mit einem kleinen Gedicht zu beginnen. Dieses kleine Gedicht soll Dich bewegen, motivieren und es wird Dich im besten Fall zum Nachdenken anregen.

Der fliegende Teppich

**Was wäre, wenn ich Dir einen fliegenden Teppich zeigte,
der Dich über Zäune hinweg durch die Lüfte tragen könnte,
hin zu Gesundheit, Reichtum, Liebe, Friede und Glück,
wenn Du ihm nur sagen würdest wohin er Dich tragen soll....**

**Lässt Du Dich dann von Ihm tragen, wo Du noch nie gewesen bist,
oder kaufst Du lieber passende Gardinen und legst Ihn auf den Boden?**

(Shel Silverstein)

Nimm Dir jetzt bitte die Zeit die es braucht, um Dir genau im Klaren darüber zu werden, was dieses Buch für Dich und Dein Leben bedeutet. Willst Du wirklich Glück, Erfolg, Gesundheit, Zufriedenheit und Wohlstand, oder willst Du doch lieber Deine Ruhe haben. Mit diesem Buch zu arbeiten, bedeutet auf keinen Fall, dass Du Deine Ruhe haben wirst. Vielmehr bedeutet es, jeden Tag an Dir selbst zu arbeiten und die Spielregeln einzuhalten. Denn erst dann wird sich Dein Leben ändern. Willst Du das jetzt wirklich? Bist Du Dir sicher? Bist Du bereit mit diesem Buch wirklich zu arbeiten? Bist Du bereit alles zu geben? Dann los. Beginnen wir mit den Fragen, mit denen bei mir alles angefangen hat. Und vielleicht sind es genau diese Fragen, warum Du mein Buch haben wolltest. Warum sind manche Menschen erfolgreicher als andere? Warum haben manche Menschen nur Pech im Leben? Wieso sind manche Menschen ständig krank und andere wiederum strotzen vor Gesundheit? Wieso leben einige Menschen im materiellen Überfluss und andere müssen hart kämpfen um wenigstens ihren Lebensunterhalt zu bestreiten? Wieso ziehen manche Menschen die Liebe magisch an und andere bleiben für immer allein?

Es gibt Fachleute die sagen 70% unserer Lebensumstände bestimmen unsere Gedanken und unser Mindset. Dann gibt es andere die sagen 80 – 90% und wieder andere behaupten sogar, dass unser Mindset zu 95% für unseren Erfolg zuständig ist. Und zu dieser Gruppe gehöre ich auch. Ja ich behaupte, dass Deine innere Geisteshaltung zu 95% für Deinen Erfolg oder Misserfolg zuständig ist. Und zwar in jeder Beziehung.

Warum ist das so? Lass mich Dir dazu noch eine kleine Geschichte erzählen, die tatsächlich wahr sein soll. Ich habe diese Geschichte zum ersten Mal Mitte 2006 gehört und fand sie wirklich erstaunlich. Deswegen möchte ich sie Dir jetzt nicht vorenthalten.

Wie Du vielleicht weißt, gab es 1929 einen großen Crash in den USA. Damit waren die goldenen Zwanziger zu Ende gegangen, auch wenn die herrschende Meinung in der Konjunkturwende vorerst nur eine kurze Unterbrechung des Aufschwungs sah. Es war damals eine der schwersten Krisen in der kapitalistischen Weltwirtschaft überhaupt. Überall jammerten die Menschen, und man sagte auch die große Depression wäre ausgebrochen.

Und inmitten dieser Rezession gab es einen Mann der immer noch jeden Tag lachte, fröhlich war und sich seines guten Lebens freute. Es war der Wurstverkäufer der mit seinem Würstchenstand, bereits seit 10 oder 15 Jahren, genau an der Wallstreet Ecke Broadway stand. Niemand wusste das so genau. Sein Würstchenstand war in ganz New York bekannt. Egal ob Banker, Künstler oder ganz normale Leute. Er hatte jeden Tag gut zu tun, die Menschen standen Schlange um eines seiner Würstchen zu bekommen und es ging ihm blendend. Sein Geschäft lief bereits seit vielen Jahren hervorragend, selbst in dieser ganz schweren Zeit.

Er war immer höflich und freundlich zu jedem und er machte einfach die leckersten Würstchen. In den USA nennt man diese Hot Dogs.

Und so stand er jeden Tag mindestens 10 Stunden an seinem Platz und verkaufte seine Würstchen. Eines Tages kam ein Banker aus der Börse, total niedergeschmettert und fix und fertig. Er hatte seinen Job verloren und wusste einfach nicht mehr wie es weiter gehen sollte. Er sah den Würstchenverkäufer, bei dem er schon sehr viele Würstchen gekauft und gegessen hatte. Um sich ein wenig aufzuheitern ging er zu dem freundlichen Würstchenverkäufer, kaufte sich einen Hot Dog und biss hinein. Doch so recht wollte er ihm dieses mal nicht schmecken. Zu tief saß die Last der Arbeitslosigkeit bei ihm. Dann bemerkte er den Wurstverkäufer der immer noch freundlich und glücklich sein Liedchen trällerte.

Er ging zu ihm und sagte: „Hey Mann wieso können sie in so einer Situation, bei der Lage so fröhlich und glücklich sein?“

Der Wurstverkäufer war etwas erstaunt und fragte höflich zurück: „Was ist an der Situation und der Lage so schlimm mein Herr?“

Der Banker war etwas verwirrt und sagte zu ihm: „Haben Sie denn nicht mitbekommen, dass wir in der schwersten Krise aller Zeiten stecken. Alles geht grad den Bach runter. Wir haben eine Weltwirtschaftskrise. Keiner bleibt davon verschont. Millionen haben ihren Arbeitsplatz verloren und ich heute auch!“

Da meinte der Wurstverkäufer: „Es tut mir leid, ich habe nichts davon mitbekommen. Ich habe weder ein Radio noch kaufe ich mir Zeitungen, da ich leider nie gelernt habe zu lesen. Alles was ich kann ist Würstchen braten!“

Was will ich Dir mit dieser kleinen Geschichte erzählen? Nun ganz einfach, die innere Einstellung des Mannes war, er verkauft die besten Würstchen die es in New York zu kaufen gibt. Punkt. Was um ihn herum passierte, bekam er einfach nicht mit. Er machte einfach nur jeden Tag das, was ihm Spaß machte und das machte er sehr gut. Was glaubst Du was passierte, als er erfahren hatte, dass alles den Bach runter geht und eine kritische Situation auch für ihn bestand?

Die Geschäfte des Würstchenverkäufers, so wurde berichtet, seien immer schlechter gelaufen bis er irgendwann nicht mehr an der Ecke Wallstreet und Broadway auftauchte. Niemand weiß was mit ihm passiert ist. Was aber alleine schon deswegen beachtlich ist, weil er dort bereits seit 10 oder 15 Jahren stand und sehr erfolgreich war. Sein Mindset hatte sich wohl geändert, heißt seine Denkweise und seine innere Einstellung wurde von heute auf morgen auf Misserfolg eingestellt.

Kann es also tatsächlich sein, dass unser Mindset für 95% unseres Erfolges oder Misserfolges verantwortlich ist? Nun lass mich Dir mal an dieser Stelle ein anschauliches Beispiel geben. Kennst Du Tauziehen? Klar jeder kennt das. Ok auf der einen Seite des Seiles stehen eine bestimmte Anzahl von Männern und Frauen und auf der anderen Seite stehen im Besten Fall die gleiche Anzahl von Männern und Frauen. Das heißt der Ausgang des Tauziehens liegt bei 50% zu 50%. So sollte es sein.

Was würde denn passieren wenn Du ganz alleine auf der einen Seite stehst und ich auf die andere Seite ungefähr 10.000.000 Menschen stellen würde die gegen Dich ziehen? Es ist ziemlich eindeutig oder? Und nun stell Dir bitte vor, der eine Mann das bist Du und Dein bewusstes Wahrnehmen und die 10 Millionen Menschen auf der anderen Seite ist Dein Unterbewusstsein, also Dein Mindset, Deine inneren Einstellungen.

Stell Dir doch einfach mal vor, Du nimmst Dir ganz bewusst etwas vor, setzt Dir Ziele und hast ganz bewusst den festen Willen, Dein Ziel zu erreichen, also fängst Du an zu ziehen. Was passiert jetzt?

OK, angenommen von diesen 10 Millionen Menschen auf der anderen Seite sind 2.000.000 die an Dich glauben, wollen Dir sogar helfen und kommen zu Dir auf die andere Seite. Das sind Deine positiven Glaubenssätze, wie zum Beispiel: „Ja klar ich schaffe das, ich erreiche meine Ziele, ich bin fähig dazu usw.!“

Weitere 3.000.000 dieser Menschen sind eher neutral und ziehen nicht mit. Das sind so genannte relativierende Glaubenssätze wie zum Beispiel: „Schon möglich, dass ich es schaffe, aber wenn nicht, auch nicht schlimm! Mir geht's ja auch so schon ganz gut.“

Die restlichen 5.000.000 sind allerdings nicht von Dir überzeugt und wollen Dich unbedingt bekämpfen. Das sind Deine negativen Glaubenssätze wie zum Beispiel: „Ich kann das nicht, ich bin zu dick zu dumm zu dämlich!“ Wie wird es nun ausgehen? Das Verhältnis wäre damit immer noch 5 zu 2 gegen Dich. Eindeutig oder?

Vera Birkenbiehl drückt es noch krasser aus. Während unser Bewusstsein gerade mal 15 mm lang ist, hat unser Unterbewusstsein eine Länge von 11 Kilometer. Wenn also eine Kraft von 11 Kilometer und eine andere Kraft von 15 Millimeter gegeneinander antreten, von welcher Kraft geht wohl mehr Energie aus und welche Kraft wird gewinnen? Also die erste wichtige Erkenntnis lautet:

Kämpfen Verstand und Ego (Bewusstsein) gegen innere Einstellungen und inneren Glauben (Unterbewusstsein), siegt immer der tiefe innere Glaube!

Was Du tief in Dir drin von Dir glaubst das bist Du und lebst Du. Und das gilt im Übrigen für alle Bereiche Deines Lebens. Also nicht nur bei dem Thema Finanzen, sondern auch bei Deinen Beziehungen, bei Deiner Gesundheit und so weiter. Und deswegen ist es sehr wichtig, dass wir dies in diesem Buch als erstes miteinander durch arbeiten. Denn letzten Endes baut darauf Dein Erfolg oder leider auch Dein Misserfolg in Deinem gesamten Leben auf.

Das ist für Dich jetzt vielleicht im ersten Moment nicht greifbar und auch nicht fassbar. Aber genauso verhält es sich. Und möglicherweise, denkst Du jetzt, dass dieses Buch doch auch nur wieder einer dieser BlaBla Bücher ist, in denen zwar viel Gaga gemacht wird, Dir aber nicht wirklich geholfen wird. Du wirst lachen, aber genau das dachte ich über viele Bücher die ich gelesen habe und Seminare die ich besucht hatte auch. Bis ein Trainer mir mit einer kleinen Geschichte einen guten Rat gab. Und diesen Rat und diese kleine Geschichte möchte ich Dir jetzt gerne erzählen:

„Im alten China kam einmal ein junger Schüler in ein Kloster und wollte die Technik der Selbstverteidigung und die Technik des Zusammenspiels von Körper und Geist lernen. Er bekam auch sofort beim Meister eine Audienz. Er setzte sich vor den Meister und begann zu erzählen. Es sprudelte förmlich aus ihm heraus. Wo er schon überall gewesen war, was er schon alles erlebt hatte und wen er schon alles auf seinen Reisen getroffen hatte.“

Der Meister hörte eine Zeitlang geduldig zu. Dann nahm er die Kanne mit Tee und schenkte zunächst in seine eigene Tasse ein und dann begann er in die Tasse des jungen Schülers einzugießen. Er goss und goss. Und obwohl die Tasse längst voll war, goss er weiter. Plötzlich bemerkte der junge Schüler, dass ihm der heiße Tee bereits auf die Hosen lief. Abrupt hielt er inne mit seinen Erzählungen und fragte den Meister was das denn soll.“

Da sagte der Meister zu ihm: "Siehe, so bist Du. Dein Geist ist so voll, dass er geradezu überläuft. Dein Geist hat gar keinen Platz für meine Lehren. Leere erst Deinen Geist! Erst dann kann ich Dich lehren und erst dann kannst Du auch meine Lehren aufnehmen!"

Tue es dem Schüler und mir gleich. Entleere Deinen Geist. Öffne Dich für dieses Buch und die Erkenntnisse. Lasse bitte einmal alle Vorurteile beiseite. Denn dann bringt Dir dieses Buch auch wirklich den Erfolg den Du Dir wünschst. Natürlich wird Dir dies am Anfang, genau wie mir, nicht ganz einfach fallen. Schon Goethe sagte: "Was wir nicht verstehen, besitzen wir nicht!"

Mit anderen Worten, was wir nicht verstehen, können wir nicht glauben. Und Dinge, an die wir rationell nicht glauben, sind Hokuspokus, Blödsinn, Zeitverschwendung und so weiter. Leider denken sehr viele Menschen so. Viele Menschen neigen dazu, Dinge bereits im Vorfeld, bevor sie genau wissen warum etwas so ist wie es ist, zu verurteilen. Dabei ist dies der falsche Weg. Denn verurteilen im Vorfeld beraubt uns Menschen immer einen Teil der ganzen Wahrheit. Viele glauben mehr dem Hören – Sagen, als den eigenen Erfahrungen.

Wenn wir uns einmal bewusst werden, dass Dinge die wir nicht verstehen, die wir nicht begreifen können, trotzdem jeden Tag geschehen, dann sollte es uns doch leicht fallen, nicht mehr zu verurteilen sondern zu beurteilen. Hierin liegt unsere Chance. Zu begreifen, dass wir uns erst dann ein Urteil bilden können, wenn wir die ganze Wahrheit kennen. So ist es auch mit diesem Buch. Erst die eigenen Resultate, die eigenen Erkenntnisse und Erfahrungen die Du machen wirst, während des gesamten Buches, lassen doch letzt endlich einen Schluss bzw. eine Beurteilung zu, oder?

Ich entrümpelte damals meinen Geist, indem ich mir Dinge, Situationen, Umstände und Ereignisse in das Gedächtnis rief, die zwar passiert sind, die ich aber auch nicht erklären konnte. Trotzdem waren Sie geschehen. Sicher ist es bei Dir auch schon vorgekommen, dass Du etwas erlebt hast, ganz bewusst, und dafür dennoch keine logische Erklärung hattest. Hast Du es nicht auch schon mal erlebt, dass Dich plötzlich jemand angerufen hat, an den Du gerade gedacht hast? Oder kommt Dir die Situation nicht auch bekannt vor, dass Dir ein völlig fremder Ort, an dem Du zum ersten Mal warst, ganz vertraut vorkommt?

In dem ich mir ständig sagte, dass es Dinge, Situationen, Erlebnisse gibt, die ich nicht erklären kann die aber dennoch passieren, bewirkte ich folgendes: Mein Verstand, also meine Ratio öffneten sich und blockierten nicht gleich von vorne herein alles ab. Das war gut so. Auch Du kannst so Deinen Verstand dazu bewegen, einmal Dinge zu beleuchten, die Dir im Moment noch fremd sind. Dadurch baust Du Vorurteile ab. Denn Vorurteile etwas Neuem, etwas Anderem gegenüber sind die eigentlichen Störungsfaktoren auf dem Weg zum

positiven Denken. Und Vorurteile kennt nur Dein Verstand und Dein Ego. Mit anderen Worten, Vorurteile hast Du nur deswegen, weil Dein Verstand und Ego Dir sagt: "Vergiss es! Das bringt ja doch nichts!" usw., aber woher will Dein Verstand das denn wissen?

Nun, er schöpft seine Weisheiten aus den Erfahrungen, die Du bereits in Deinem Leben gesammelt hast. Diese Erfahrungen können, wie bei vielen, von negativer Qualität sein. Also wird Dein Verstand zunächst einmal das Neue und Ungewohnte ablehnen. Und genau darüber will ich mit Dir im nächsten Kapitel sprechen.

Aber bevor Du mit dem nächsten Kapitel beginnst, arbeite jetzt bitte in aller Ruhe die zweite Checkliste durch. Nimm Dir Zeit dazu, denn die Erkenntnisse aus dieser Checkliste sind sehr wichtig für den weiteren Verlauf. Ich wünsche Dir viel Erfolg und viele Erkenntnisse.

Unser Wasserglas

Im letzten Kapitel haben wir über Deinen Verstand und seine Vorurteile gesprochen. Die Frage die sich jetzt natürlich stellt, woher nehmen Dein Verstand, Dein Ego und Dein Bewusstsein seine Ver- und Beurteilungen? Wie entstehen diese und wie entsteht eigentlich unsere innere Einstellung, Dingen, Situationen und Menschen gegenüber?

Nun stell Dir das Leben einfach wie ein riesengroßes Wasserglas vor. Und wenn wir auf diese Welt kommen, ist dieses Glas zu, na sagen wir 1% gefüllt mit klarem, sauberem Wasser. Was passiert nun in unserem Leben. Wir bekommen INPUT in Form von Gedanken, Gefühlen und Erfahrungen. Das Glas füllt sich so im Laufe unseres Lebens, bis es am Ende unseres Lebens ganz gefüllt ist.



Positive Gedanken und Gefühle sind klares reines Wasser, negative Gedanken und Gefühle sind dreckiges, schmutziges Wasser. Je nachdem ob nun unser Input positiv oder negativ ist, wird das Wasser nun entweder immer schmutziger oder bleibt klar. Als Kind nehmen wir erst einmal alles für bare Münze, will sagen, wir werten nicht sondern nehmen einfach alles so an, wie es uns gesagt wird. Und das verinnerlichen wir im wahrsten Sinne des Wortes. Wir legen diese Glaubenssätze und Erfahrungen in unserem Unterbewusstsein ab. Das sind also unsere ersten inneren Einstellungen die wir im Leben machen, die uns prägen.

Ich kann an dieser Stelle nur allen Eltern raten, mit ihren Kindern, gerade in den ersten Lebensjahren, absolut achtsam zu sein mit dem was sie ihren Kindern sagen. Denn sie prägen die inneren Glaubenssätze ihres Kindes. Und je positiver Eltern am Anfang mit ihren Kindern reden umso positiver werden

die Glaubenssätze des Kindes. Und diese Glaubenssätze prägen das Leben des Kindes. Das ist jetzt übrigens kein Esoterisches Blabla, sondern erforschte und belegte Wissenschaft.

Nun füllt sich das Glas des Kindes, also unser Glas. Jeder von uns hat dieses Glas welches sich **Unterbewusstsein** nennt. Wenn unser Glas am Anfang unseres Lebens eher negativ gefüllt wurde, dann ist da jede Menge Dreck und Schmutz im Glas. Ok und irgendwann kommen wir in unserem Leben an den Punkt an dem wir Entscheidungen treffen müssen. Und um uns zu entscheiden, greifen wir nun auf unser Unterbewusstsein zurück.



Stell Dir das einfach so vor, dass Du nun eine leckere Speise zubereiten willst. Und dazu brauchst Du Wasser und Du gießt nun das Wasser aus Deinem Glas. Es ist doch vorstellbar, dass Deine Speise genauso wird, wie Dein Wasser war, oder ist, stimmts? Wenn Dein Wasser glasklar war, schmeckt Dein Essen richtig gut. Was aber wenn Dein Wasser voller Dreck und Schmutz war?

Und genauso ist es mit all Deinen Zielen, Träumen und Wünschen. Jede Entscheidung, also jede Speise die Du zubereiten willst, wird genauso wie das Wasser in Deinem Wasserglas. Und je bitterer Deine Speise wird, also je bitterer Deine Erfahrungen werden, umso mehr schmutziges Wasser gießt Du wieder in Dein Glas nach.

Man könnte auch sagen, das ist wie eine Spirale. Ob die Spirale nun positiv oder negativ dreht, hängt eben von Deinen inneren Einstellungen in Deinem Unterbewusstsein ab. Wenn etwas schief geht, denkt man negativ. Durch die

negativen Gedanken ziehen wir immer mehr Negatives an. Dadurch denken wir noch negativer und so weiter. Was im Negativen stimmt, funktioniert genauso gut im positiven Sinne. Das Problem der meisten Menschen ist nur, dass sie zuerst einmal skeptisch, pessimistisch - also negativ - einer Sache gegenüber zu stehen. Geprägt durch unser Wasserglas.

Bedenke bitte, auf drei positive Äußerungen kommen täglich 34 negative Äußerungen. Dies stellte man in einer jahrelang durchgeführten Untersuchung fest. Das bedeutet, dass wir Menschen zu 90% dazu neigen, eher das Negative zu glauben als das Positive. Wie viele Leute kennst Du, die ganz fest daran glauben, dass man sich "krank reden" kann, die dann auch tatsächlich krank sind oder werden. Wie viele Leute kennst Du, die der Meinung sind "das Pech würde ihnen an den Fersen kleben", die dann auch wirklich in Armut, Krankheit und Selbsthass leben? Bestimmt einige, stimmt's?

Beobachte bitte einmal tagsüber die geäußerten Gedanken von anderen Menschen und auch Deine eigenen Gedanken und welche dieser Gedanken sich auch tatsächlich in der Realität bestätigen werden oder bereits bestätigt haben. Wie oft hört man Gedanken wie:

"Ich glaube die Situation (Lage) wird von Tag zu Tag immer schlimmer!"
 "Ich glaube nicht, dass wir den Auftrag (o.ä.) bekommen werden!"
 "Wo ist denn dies oder das? Nie findet man in diesem Laden etwas!"
 "Ich sehe es schon kommen, dass ich mir auch bald ein Magengeschwür zulege!" "Das werde ich wohl nie in den Griff bekommen!"

Sehr viele Menschen, die ich kennen gelernt habe tun dies allerdings als Zufall ab. „Heute Morgen dachte ich noch, heute passiert etwas und tatsächlich, ist mir ein grosser Stein auf den Fuss gefallen!“ Das war Zu-fall, im wahrsten Sinne des Wortes. Denkst Du das auch? Nun, mir ging es am Anfang genauso, aber ich wurde an dieser Stelle leider eines besseren belehrt. Es gibt keine Zufälle. Mir ist noch nie etwas einfach so zu-ge-fallen! Alles was mir passiert ist in meinem Leben, habe ich selbst verursacht durch mein Wasserglas. Bedenke bitte, das Unterbewusstsein würfelt nicht!

Eine kleine Geschichte aus den USA zeigt beeindruckend, wie unsere Gedanken beeinflussen können. Auf einem langen Highway in Kalifornien fand man einen Kühlwagen am Straßenrand. Im Kühlraum dieses Lkws fand man den Fahrer, erfroren vor. Daran ist nichts Ungewöhnliches. Die weiteren Ermittlungen ergaben allerdings, dass der Mann erst kurz verstorben war, die Kühlung des Lkws aber bereits seit einigen Tagen ausgefallen sein musste. Die Gerichtsmedizin stellte dies anhand der Leiche des Mannes und der verdorbenen Ware im Kühlraum des Lkws fest! Man stellte weiterhin fest, dass beim Eintritt des Todes in dem LKW mindestens 50 Grad Hitze war!!!

Stell Dir bitte einmal vor, Dein Unterbewusstsein wäre eine Maschine, ja eine Art Computer, die alles was Du Dir wünscht erschaffen könnte, wenn sie richtig bedient und programmiert würde. In kürzester Zeit wirklich alles was Du Dir wünschst. Du müsstest dieser Maschine nur den richtigen Befehl geben und schon wäre Dein Wunsch Wirklichkeit. Und jetzt stell Dir bitte weiter vor, Du müsstest nur noch lernen, diese Maschine, also Dein Unterbewusstsein richtig zu programmieren und zu bedienen und alles was Du Dir wünschst würde Realität werden. Willst Du dann diese Fähigkeit, nämlich die Maschine richtig zu bedienen und zu programmieren, erlernen?

Und genau dabei will ich Dir helfen. Heute weiß ich nämlich mit absoluter Sicherheit, dass jeder Mensch zu **100% erfolgreich ist**. Jeder Mensch ist der Schöpfer seiner Welt, ob bewusst oder unbewusst. Denn jeder Mensch lebt wie er denkt. Mit anderen Worten: Du selbst erschaffst Deine Umwelt und Deine Lebensumstände durch Deine Gedanken. Sind Deine Gedanken überwiegend negativ, so werden auch Deine Lebensumstände eher negativ sein. Sind Deine Gedanken allerdings eher positiv, so werden auch Deine Lebensumstände eher positiv sein.

Nun liegt es alleine an Dir wie Deine Zukunft aussieht. Du kannst nun beginnen zu lernen und anzuwenden. Dazu gehört auch, dass Du dieses Buch intensiv er- und bearbeitest. Oder Du gehst die Sache halbherzig an. Dann wird eben alles so bleiben wie es ist. Es ist Dein Leben und Deine Entscheidung. Du solltest Dich schon fragen, warum Du dieses Buch überhaupt angefangen hast zu lesen. Nur weil es kostenlos war und Du neugierig?

Ich meine Du hast dieses Buch downgeladen und wolltest etwas ändern in Deinem Leben, oder? Wenn Du jetzt dieses Buch, oder soll ich lieber sagen diesen Kurs, nur halbherzig machst, nicht die Checklisten ausfüllst und nicht an den Übungen die ich Dir in den Checklisten gebe arbeitest, dann ist das so wie das Ticket für einen Kinofilm, den Du nach fünf Minuten wieder verlässt. Du gehst doch auch nicht ins Kino nur um Popcorn zu essen oder?

Ich kann Dir aus eigener Erfahrung nur soviel sagen; jedes mal wenn ich mit einem Herzenswunsch konfrontiert wurde, sei es das Liebespaar im Park, mein Traumwagen welchen ich zufällig auf der Straße sah oder ein wunderschönes Haus mit einer glücklichen gesunden Familie, wurde mir bewusst, dass ich etwas ändern wollte, ja ändern musste in meinem Leben. Auch wenn ich mir immer wieder einredete, dass ich doch ganz glücklich und zufrieden sein kann, mit dem was ich habe. Solange ich nicht genau das hatte, was meinem Herzenswunsch entsprach, war ich unglücklich. Und genau solange schwelgte in mir der Wunsch, mein Leben zu ändern.

Sei Dir stets bewusst, dass Du es Wert bist, das schönste und wertvollste Leben zu führen, was Du Dir überhaupt vorstellen kannst. Fange wieder an zu träumen, hole Deine kühnsten Wünsche wieder hoch und beginne Dir wieder

vorzustellen, wie es wäre, wenn Du genauso leben würdest, wie Du es Dir immer gewünscht hast.

An dieser Stelle möchte ich noch einmal betonen, dass ich weder ein Guru noch ein Magier oder Zauberer, auch kein Illusionist und schon gar kein Messias bin. Wie ich schon sagte, ich bin ein Lebenskünstler, denn ich beherrsche die Kunst des Lebens, ich bin wohl der erste **LIFE ROCKSTAR**. Alles was ich tue, ist mein Wissen, meine Erfahrungen und meine Erkenntnisse weiter zu geben an Menschen wie Dich, die sich nicht nur mit dem erstbesten zufrieden geben wollen.

Meine Erfahrungen und Erkenntnisse haben auch nichts mit Spinnerei zu tun, denn sie sind das Ergebnis von Naturgesetzen die für jeden Menschen anwendbar sind. Diese begründen sich auf wissenschaftlichen Versuchen, Managementwissen von zahlreichen Unternehmen erfolgreich praktiziert und Ergebnissen aus der Forschungsarbeit führender Psychologen und aus der Gehirnforschung. Aber das wichtigste; Tausende Menschen die diese Erfolgs- und Naturgesetze bereits angewendet haben, bestätigen immer wieder dass sie funktionieren!

Es sind die Naturgesetze die wie die Schwerkraft auf jeden Menschen zutreffen. Was passiert, wenn Du einen Gegenstand in die Hand nimmst, den Arm ausstreckst und dann Deinen Griff löst und den Gegenstand einfach loslässt? Nun ich denke er wird zu Boden fallen, richtig? Und was denkst Du passiert wenn Bill Gates, Madonna oder Mario Adorf den gleichen Gegenstand in die Hand nehmen, den Arm ausstrecken und dann den Gegenstand einfach loslassen? Ich gehe davon aus, dass er bei ihnen genauso zu Boden fallen wird wie bei Dir.

Was ich damit sagen will ist, dass es Naturgesetze auf dieser Welt gibt, die bei jedem funktionieren. Ob wir nun daran glauben oder nicht, sie funktionieren einfach. Und so ist es auch mit den Erfolgsgesetzen. Sie funktionieren auch bei jedem, der sie anwendet. Und das ist wie gesagt, wissenschaftlich erwiesen. Lass es mich Dir so erklären:

Physikalisch gesehen sind wir Energie, ebenso wie alles in uns und um uns herum aus reiner Energie besteht. Wir sind also Teil eines großen Energiefeldes. Dies bestätigt auch Albert Einsteins Relativitätstheorie! Gegenstände, die uns fest und voneinander getrennt erscheinen, sind in Wirklichkeit nur verschiedene Ausdrucksformen der allem zugrunde liegenden Energie.

Wir sind alle eins, und das ist sogar wörtlich und physikalisch zu nehmen. Die Energie schwingt mit unterschiedlich hoher Geschwindigkeit und hat demnach eine unterschiedliche Qualität, sie ist entweder feiner oder dichter. Gedanken sind eine der feinsten Formen der Energie und deswegen auch sehr schnell und

leicht zu ändern. Sicher kennst Du den Satz, steter Tropfen höhlt den Stein. Und genau wie ein Wassertropfen einen harten Stein durchlöchern und sogar aushöhlen kann, so können auch Deine Gedanken Materie erschaffen. Wir erschaffen etwas immer zuerst im Geist. Der Verwirklichung im Äußeren geht immer ein Gedanke oder eine Idee voraus. Diese Idee bringt uns dann dazu, den Gedanken in die Tat umzusetzen, sie gibt uns die nötige Energie.

Derselbe Grundsatz gilt auch dann, wenn wir äußerlich nichts unternehmen, um die Ideen in die Wirklichkeit umzusetzen. Wenn wir fortwährend bestimmte Gedanken denken, entwickeln wir eine Energie, die die dazugehörige Form auf der materiellen Ebene anzieht. Wenn wir ständig an Krankheit denken, dann werden wir unweigerlich krank werden.

So erkennen Wissenschaftler heute, dass Krankheiten nicht eigentlich von Viren und krankheitserregenden Keimen verursacht werden, sondern vielmehr von der inneren Einstellung, von der gedanklichen psychischen Verfassung des Menschen. Alle Menschen tragen die Keime in sich, aber nur bestimmte werden krank. Es gibt starke Raucher die 100 Jahre alt werden und es gibt schwache Raucher die mit 50 an Lungenkrebs sterben. Alle Gedanken, die wir wiederholen, haben die Tendenz sich zu verwirklichen.

Wir können also sagen, dass unser Unterbewusstsein unsere Befehle ausführt. Egal was wir ihm eingeben, es wird sich verwirklichen. Natürlich hängt die Schnelligkeit der Realisation von der Genauigkeit und der Intensität unserer Befehle ab. Die gute Nachricht lautet, dass wir das genauso trainieren können wie unsere Muskeln. Gedanken- und Vorstellungskraft ja auch unsere Fantasie lassen sich trainieren und immer weiter verbessern.

Und genau dabei möchte ich Dich gerne unterstützen und Dir helfen. Die Erfolgsgesetze nicht nur zu lernen, sondern sie auch richtig anzuwenden. Ich möchte Dir helfen die Verantwortung für das eigene Leben selbst zu übernehmen. Ich möchte helfen mit Vorurteilen besser umzugehen und ich möchte helfen, dass Du Deine eigene Wahrheit und Weisheit entdecken kannst.

Bevor Du mit dem nächsten Teil beginnst, arbeite jetzt bitte in aller Ruhe die Checkliste dieses Kapitels durch. Nimm Dir Zeit dazu, denn die Erkenntnisse aus dieser Checkliste sind sehr wichtig für den weiteren Verlauf.

Achtsamkeit, der Preis der Freiheit



Einer meiner Trainer sagte mal zu mir: „**Achtsamkeit ist der Preis der Freiheit!**“ Buddha hat gesagt: „**Du wirst zu dem, was Du denkst.**“ Und Jesus hat gesagt: „**Du wirst zu dem, worauf Du schaust**“ und in neueren „Lehren der Psychologie“ ist einer der ersten Sätze die man lernt „**Dein Fokus bestimmt Deine Realität.**“ Der absolute Klassiker. „**Wir erleben das, worauf wir unsere Aufmerksamkeit richten, worauf wir „schauen“ – woran wir ständig „denken“. Das wird zu unserer Realität.**“ Und das ist die gute Nachricht, wir sind in Zukunft alleine dafür verantwortlich welches Wasser wir in unser Glas füllen.

Dein Erfolg beginnt in Deinem Kopf!

Es gibt viele Menschen, die auf der Suche nach dem Geheimnis für sofortigen Erfolg und Wohlstand im Leben sind. Das Geheimnis ist, dass es kein Geheimnis gibt, sondern nur Strategien oder Techniken, die einem dabei helfen können, auf schnellerem und besserem Wege erfolgreich oder wohlhabend zu werden. Welche Technik oder Strategie gibt es also, die für alle Menschen wirklich funktioniert?

Es gibt verschiedene Möglichkeiten, die bei jedem funktionieren können, ich betone hier aber ganz deutlich das "können". Denn hier muss ich ganz klar

sagen, dass es nicht bei 100% aller Menschen funktioniert. Dies liegt aber nicht an der Technik, denn die würde bei jedem funktionieren, sondern es liegt immer an der Person die sie anwendet. Denn merkwürdiger Weise ist nicht jeder wirklich bereit dafür mehr Erfolg, Wohlstand und Reichtum zu bekommen.

Dies hört sich jetzt vielleicht etwas verwirrend an, denn wer will nicht erfolgreicher oder wohlhabender sein? Nun es gibt tatsächlich Menschen, die wirklich nicht bereit für mehr Erfolg oder Wohlstand sind. Die Gründe dafür liegen immer in deren Unterbewusstsein verankert. Hier kommt eben das Mindset (die mentale Einstellung) oder wie ich es nenne, unser Wasserglas zum tragen.

Was ist also ausschlaggebend für den persönlichen Erfolg oder Wohlstand? Was entscheidet darüber ob Du wirklich ein **LIFE ROCKSTAR** wirst? Wie ich bereits erwähnt habe, spielt das Mindset, also die mentale Einstellung zum Leben, eine sehr wichtige Rolle. Das, was Du "innerlich" manifestierst und glaubst, wird bestimmen, was Du "äußerlich" erreichst oder besser gesagt verwirklichst. Deine Gedanken formen deinen Charakter und dein Leben. Nur mit den richtigen Gedanken wirst Du bereit dafür sein die notwendigen Maßnahmen zu ergreifen, um erfolgreicher oder wohlhabender zu werden. Wie gesagt, das ist ein Naturgesetz.

Nur wenn Du wirklich erfolgreich und wohlhabend sein willst, wirst Du beispielsweise dafür bereit sein täglich daran zu arbeiten Deinen Traum aufzubauen und Deine Ziele zu erreichen. Nur dann bist Du wirklich bereit den Preis dafür zu bezahlen, Bücher zu lesen, wie dieses Buch und Dich immer wieder weiterzubilden. Heißt, während es sich andere gerade in ihrer Komfortzone bequem machen, Fernseh schauen, ständig im Internet auf Facebook, Instagram, X (Twitter) rumtreiben und sonstiges unnützes Zeug machen, arbeitest Du an Deinem Erfolg. Das musst Du in Kauf nehmen, um erfolgreicher zu werden, deshalb ist dein Mindset ausschlaggebend.

Erfolg beginnt nämlich im Kopf, und nur wenn deine Gedanken im Kopf auf Erfolg gerichtet sind, wirst Du Erfolg in dein Leben ziehen, nur dann wirst Du wirklich erfolgreich werden. In 3 Schritten gebe ich dir die nun die Antwort darauf, mit welchen Möglichkeiten Du dein Mindset auf Erfolg umprogrammieren kannst. Die Schritte sind universell und **können bei jedem funktionieren, der dafür bereit ist, sie umzusetzen.**

Schritt 1: Denke positiv

Positives Denken ist einer der Grundvoraussetzungen, um das Leben bestmöglich zu meistern. Positives Denken hat enormen Einfluss auf deine Ausstrahlung, dein Selbstwertgefühl ja und natürlich damit auch Dein Selbstvertrauen. Es ist somit das Fundament Deines Erfolges.

Benutzte täglich verschiedene Affirmationen, um negative Gedanken aus deinem Kopf zu beseitigen und um dich zu motivieren. Affirmationen sind übrigens Gedanken die Du immer wieder zur Selbstbeeinflussung wiederholst. Je positiver diese sind, umso positiver Deine Resultate und damit auch Dein Leben. Im 6. Kapitel dieses Buches erhältst Du von mir eine Checkliste mit sehr vielen Affirmationen zu allen Bereichen des Lebens.

Beginne damit Dir jeden Tag selbst zu sagen: "Es geht mir von Tag zu Tag in jeder Beziehung immer besser und besser." Dies versteht man übrigens als Affirmation, wenn man sich selbst etwas versichert und sich selbst somit positiv beeinflusst. Dazu erzähle ich Dir in den nächsten Teilen noch mehr, da Affirmationen und positive Suggestionen, Dein Mindset positiv verändern können und Du Dich so auf Erfolg umprogrammieren wirst.

Es ist sehr wichtig positive Gedanken zu haben, um positive Dinge in dein Leben zu ziehen, wie: Erfolg, Glück, Enthusiasmus, Wohlstand, Reichtum etc. Merke dir eins, wenn Du negative Gedanken hast, dann wird dies das sein, was Du in Deinem Leben anziehst, dazu gehören beispielsweise: Angst, Selbstzweifel, Depression, Frustration, Neid, Hass und viele weiterer dieser Dinge.

Du kannst sofort damit anfangen positiv zu denken, somit bist Du dem Erfolg näher als Du vielleicht vermutest. Zum positiven Denken gehört natürlich der Glaube an sich selbst. Sei überzeugt von dir und glaub daran, dass Du deinen Traum verwirklichen kannst und immer erfolgreich sein wirst. Deine positiven Gedanken die Du täglich denkst, verstärken Deinen Glauben immer mehr. Darauf gehe ich in den nächsten Teilen auch noch näher ein.

Schritt 2: Sieh dich selbst bereits als erfolgreich dort wo Du hin willst

Das Selbstbild, das Du von dir hast, entscheidet, wer Du in Wirklichkeit sein wirst. Wenn Du von dir selber denkst, dass Du ein Versager bist und keinen Erfolg verdient hast, wird genau dies der Fall sein. Du erschaffst mit Deinem Selbstbild und Deinen Gedanken, Deine Realität. Auch der zweite Schritt hat somit viel mit positivem Denken zu tun hat, aufgrund dessen solltest Du Dich selbst stets als erfolgreich sehen.

Visualisieren heißt das magische Zauberwort, welches Deine Erfolge explodieren lässt. Unser Gehirn "denkt" in Bildern. Es ist nun leicht vorstellbar, dass Deine Ziele, wenn Du sie täglich bildhaft vor Augen hast, schneller und einfacher verwirklicht werden. Und es gibt sogar ein Beispiel dafür, dass Du sicher kennst. Ist Dir schon einmal aufgefallen, dass sobald Du Dich ernsthaft für ein neues Auto interessierst, plötzlich "viel mehr" dieser Autos auf der Straße zu sehen sind?

Damit wird deutlich, dass wir mit unseren geistigen Vorstellungsbildern unsere Realität beeinflussen und genau das anziehen, was wir uns vorstellen.

Ein ganz wichtiger Punkt an dieser Stelle. Wissenschaftler haben folgendes festgestellt: Unser Gehirn kann nicht zwischen Realität und Einbildung unterscheiden! Unser Körper und unser Unterbewusstsein reagiert also immer auf alle Gedanken und Vorstellungen, seien sie nun bestärkend oder entmutigend. Egal ob die Situation tatsächlich so ist oder ob Du sie Dir nur vorstellst. Die Amerikaner sagen dazu „**Fake it until you make it!**“ Auf deutsch: **Bilde es Dir so lange ein, bis es Realität wird.**

Der Hollywood Star Jim Carrey stellte sich selbst, vor vielen Jahren einen zehn Millionen Dollar Scheck für einen Filmvertrag aus und datierte diesen fünf Jahre in die Zukunft. Zu diesem Zeitpunkt kannte ihn noch niemand, dennoch glaubte er an sich und seine Karriere. Und was passierte? Fünf Jahre später wurde er der Hauptdarsteller in dem Film „Dumm und Dümmer“ und erhielt eine Gage von zehn Millionen Dollar.

Für manche hört es sich vielleicht unrealistisch oder mystisch an, ist es aber nicht. Es ist ein ganz natürlicher Prozess, der einfach nur die Kraft der Gedanken involviert. Wir Menschen nutzen diese Technik jeden Tag ganz natürlich, ohne zu wissen, was für ein mächtiges Tool sie da gerade nutzen.

Ein Vater berichtete mir eine Geschichte die ihm mit seinem Sohn passiert war. Der Sohn war ein kleiner Schussel und hatte öfter mal was kaputt gemacht. Auch in der Schule war er nicht die hellste Leuchte. Und so kam es, dass er immer wieder von seinen Mitschülern gehänselt wurde und sich komplett zurückzog. Sein Vater bemerkte das und redete mit ihm über Erfolgsgesetze und wie sie wirken. Da der Vater für den Sohn ein grosses Vorbild war, nahm er jedes Wort seines Vaters als bare Münze.

Der Vater fragte seinen Sohn, was er sich wünschen würde, wenn er Zauberkraft hätte. Etwas irritiert sagte der Sohn: „Nun dann würde ich mir wünschen Klassenbester zu sein, immer Top Noten zu haben und von allen anerkannt zu werden und bei allen beliebt zu sein!“

Der Vater fragte seinen Sohn ob er sich das vor seinem geistigen Auge wirklich vorstellen könne. Der Sohn bejate dies. Dann bat der Vater seinen Sohn ein kleines Pappschild anzufertigen auf dem in großen Buchstaben stand: „Ich bin Klassenbester, ich bin beliebt und von allen Mitschülern geschätzt!“

Insgeheim musste der Sohn darüber schmunzeln, aber natürlich tat er um was der Vater ihn gebeten hatte. Es verging Monat für Monat und Jahr für Jahr. Der Sohn sah dieses Pappschild auf seinem Schreibtisch gar nicht mehr, obwohl es da immer stand. Nach 2 ½ Jahren kam er plötzlich nach Hause mit Tränen in den Augen. Er verstand die Welt nicht mehr.

Das Pappschild war lange in Vergessenheit geraten, aber der Sohn hatte genau das erreicht was er damals auf das Pappschild schrieb. Er war mittlerweile Klassenbester mit hervorragenden Noten. Und an diesem Tag kam er nach Hause und erzählte seinem Vater unter Freudentränen, dass seine Mitschüler ihn heute sogar zu Schulsprecher ernannt hatten.

Diese kleine wahre Geschichte bestätigte mir, dass wir Menschen das wertvollste Werkzeug, um unser Leben positiv zu verändern, in uns tragen. Nämlich unsere Vorstellungskraft, die Visualisierung unserer Ziele und natürlich unser Unterbewusstsein. Leider verwenden viele Menschen dieses mächtige Tool auch für das Gegenteil was sie wollen und malen sich regelrecht Horrorszenarien aus. Wir alle wissen oder haben es schon selbst erlebt, dass wir uns regelrecht einreden können, dass etwas bestimmtes passiert. Wir reden es uns solange ein, bis wir es selbst glauben. Letzten Endes funktioniert dieses einreden sowohl bei Krankheit und Armut genauso wie bei Wohlstand, Gesundheit und Reichtum.

Wie ich ja vorhin schon sagte: : „Achtsamkeit ist der Preis der Freiheit!“ Buddha hat gesagt: „Du wirst zu dem, was Du denkst.“ Und Jesus hat gesagt: „Du wirst zu dem, worauf Du schaust“ und in neueren „Lehren“ ist einer der ersten Sätze. „Dein Fokus bestimmt Deine Realität.“ Wir erleben das, worauf wir unsere Aufmerksamkeit richten, worauf wir „schauen“ – woran wir ständig „denken“. Das wird zu unserer Realität.

Denke dir einfach, dass Du ein sehr erfolgreicher Mensch bist und egal was Du tust, Du meisterst alles mit Erfolg. Hör auf damit an dir selbst zu zweifeln, geh einfach immer davon aus, dass Du erfolgreich sein wirst. Male es Dir in Gedanken in den schönsten Bildern aus, die Du Dir vorstellen kannst. Nehme Dir jeden Tag vor Deinen schönsten Endzustand Bildhaft in Deinem Bewusstsein vorzustellen.

Eine weitere Möglichkeit Ziele zu visualisieren sind so genannte Collagen. Darauf werde ich in den nächsten Teilen auf jeden Fall noch näher eingehen, da Visualisierungen Deine Zielrealisation regelrecht explodieren lassen kann. Denn Der Mensch denkt in Bildern und unser Unterbewusstsein reagiert auf Bilder. Auch dazu erfährst Du in den nächsten Teilen noch mehr.

Schritt 3: Beschäftige Dich jeden Tag mit Deinen Zielen

Positives Denken alleine macht Dich im Endeffekt nicht erfolgreich, sondern positives Denken in Kombination mit Deinen Gefühlen und Deiner Tatkraft. Du musst anfangen zu handeln und Dinge umzusetzen. Beschäftige Dich jeden Tag mit Deinen Zielen, mit positivem Denken mit Affirmationen usw. Mit einem Wort, sei einfach konsequent.

Ja ich weiß, Konsequenz ist für die einen ein unangenehmes Wort, für andere wiederum ein wichtiger Bestandteil des Lebens. Mit Konsequenz geht alles einfach leichter. Ohne Konsequenz macht man sich das Leben nur unnötig schwer. Das fängt schon im Kindesalter und bei der Erziehung an. Ich kann heute aus meiner Sicht nur jedem raten, konsequent zu sein, in allem was man tut. Denn Konsequenz hat viele Vorteile. Zehn der wichtigsten Vorteile möchte ich Dir jetzt einmal nennen:

- 1) Man verarbeitet Dinge schneller und leichter
- 2) Gewöhnung an neue Umstände und Situationen geht viel schneller
- 3) durch Konsequenz bist Du in der Lage Gewohnheiten zu ändern
- 4) Rituale prägen sich viel schneller ein
- 5) Der Umgang mit Schwierigkeiten fällt leichter
- 6) Probleme werden wesentlich schneller und erfolgreicher gelöst
- 7) Du schiebst nichts mehr vor Dir her
- 8) Konsequenz erleichtert Dir Deine Planung
- 9) Konsequenz macht Dich und Dein Tun glaubwürdig
- 10) Konsequenz verschafft Dir auch mehr Freizeit

Erst durch tägliches, konsequentes Üben und trainieren wirst Du genau dorthin kommen, wo Du hin willst. Dies funktioniert am Besten, wenn Du dir selbst Ziele setzt und täglich Deine Ziele anschaugst.

Und genau hier scheitern sehr viele Menschen. Wenn ich durch die Fußgängerzone laufe und 100 Menschen nach ihren Zielen Frage, können mir über 80% keine definitiven Ziele nennen. Aber stell Dir vor Du bist Kapitän auf einem großen Schiff und Du steuerst über die Meere ohne Ziel. Unvorstellbar oder?

Und deswegen zeige ich Dir wie Du Dir Ziele richtig setzt. Im nächsten Kapitel geht es um Deine Ziele. Deine wahren Ziele zu erkennen ist ein sehr wichtiger Lern- bzw. Erfolgsschritt dieses Buches. **Denn wenn Du nicht weißt wo Du hin willst, wirst Du immer dort landen, wo Du eigentlich nicht hinwolltest.** Vielleicht denkst Du jetzt wie so viele da draußen, ach das brauche ich nicht, ich weiß ja wo ich hin will und welche Ziele ich habe. Nun dann muss ich Dich fragen, **wo stehst Du im Moment?**

Bevor Du nun wieder mit dem nächsten Kapitel beginnst, indem ich Dir aufzeigen werde, wie Du Deine Ziele so in Ursache setzt, dass sie sich praktisch automatisch erfüllen müssen, arbeite jetzt bitte wieder in aller Ruhe die Checkliste durch. Nimm Dir Zeit dazu, denn die Erkenntnisse aus dieser Checkliste sind sehr wichtig für den weiteren Verlauf Deines Weges zum **LIFE ROCKSTAR**. Ich wünsche Dir viel Erfolg und viele Erkenntnisse.

Richtig Ziele setzen



Im letzten Kapitel haben wir über visualisieren gesprochen. Aber um richtig zu visualisieren solltest Du auch wissen was Du visualisieren sollst. Und das nennt man Ziele. Nur wenige Leute haben sich je so richtig Gedanken gemacht, was sie eigentlich im Leben alles erreichen wollen. Die meisten wissen zwar, dass das Leben, was sie im Moment führen, nicht ihren Wünschen entspricht. Aber auf die Idee, sich genau zu überlegen, wie ihr Leben einmal aussehen soll, sind die wenigsten gekommen.

Dabei fängt doch damit alles an. Wenn ich weiß wo ich stehe und wenn ich weiß wo ich hin will, dann brauche ich doch nur noch den Weg zu finden wie ich dort hinkomme. Wenn ich aber gar nicht weiß wo ich hin will, dann kann ich auch keinen Weg finden. Da Du ja dieses Buch liest, gehe ich davon aus, dass Du den Weg kennen lernen willst, wie Du Deine Ziele erreichen kannst. Dann wäre es doch spätestens jetzt an der Zeit einmal zu ergründen, wo Du eigentlich hin willst im Leben. Also beginnen wir damit, dass Du Dir jetzt Gedanken machst, wie Dein Leben später einmal aussehen soll.

Weißt Du wie unsere Ziele eigentlich entstehen? Ziele entstehen im Unterbewusstsein. Zunächst einmal haben wir Bedürfnisse. Jeder von uns. Und diese Bedürfnisse kommen nun in unser Bewusstsein als Gedanken. Diese kurzen Gedankenblitze oder auch Ideen, sind die Vorboten unserer späteren

Ziele. Doch diese Ideen brauchen Nahrung um zu Zielen zu wachsen. Wenn wir diese Ideen nicht beachten, dann verschwinden sie wieder, genauso schnell wie sie gekommen sind.

Je öfter wir Ideen und Gedankenblitze nicht beachten und ignorieren, umso mehr verkümmert unsere kreative Seite. Unser Gehirn ist nämlich in zwei Hälften geteilt. Einmal in die Ratio (Sitz des logischen Denkens) und zum anderen in die kreative Seite. Es gibt Menschen die ganz besonders kreativ sind (z.B. Künstler, Erfinder usw.). Diese haben gelernt auf diese Gedankenblitze zu achten. Dadurch erweiterten sie immer mehr die kreative Seite. Dann gibt es auch so genannte Logiker. Diese können am besten logische Zusammenhänge nachvollziehen (z.B. Wissenschaftler, Mathematiker usw.) Meist ist bei den Logikern die kreative Seite weit weniger ausgeprägt.

Was nun bei Dir eher ausgeprägt oder eher verkümmert ist, wurde bereits in Deiner Kindheit zum größten Teil bestimmt. Es kommt darauf an, was bei Dir gefördert wurde. Bei den meisten Menschen wurde die kreative Seite vernachlässigt. Das hängt damit zusammen, dass die Eltern und das Umfeld mehr Wert auf logische Konzentration als auf kreative Tagträumerei gelegt haben. So Sätze wie: „Hör auf zu träumen und konzentriere Dich!“, haben wir bestimmt alle schon mal gehört.

Und so wurden wir geprägt, meist einseitig. Jetzt solltest Du lernen, wieder beide Seiten Deines Gehirns gleichermaßen aus zu prägen bzw. gleich stark zu machen. Beginnen wir also wieder mit unseren kreativen Tagträumen. Denn diese sind sehr wichtig, sie zeigen uns unsere wahren Bedürfnisse. Und durch diese Bedürfnisse entstehen letzten Endes unsere Ziele.

Dazu habe ich in der nächsten Checkliste eine kleine Übung aufgeschrieben, mit der Du nun wieder die kreative Gehirnhälfte aktivieren kannst. Dadurch wird es Dir dann wesentlich leichter fallen, Deine Träume und Wünsche zu erkennen. Diese kleine Übung verbindet wieder Deine beiden Gehirnhälften miteinander. Ich nenne diese Übung Würfel kippen. Am besten Du probierst es gleich einmal aus.

Sich richtig Ziele zu setzen, muss nach ganz bestimmten Kriterien geschehen. Und diese wirst Du jetzt kennen lernen. Beginnen wir damit einmal Wünsche und Ziele voneinander zu unterscheiden. Oft werden Ziele mit Wünschen verwechselt. Dabei sind dies zwei ganz verschiedene Dinge mit ganz verschiedenen Qualitäten. Was ist nun aber der Unterschied zwischen einem Wunsch und einem Ziel? Vielleicht machen es Dir die beiden Formulierungsarten etwas leichter einen Wunsch von einem wirklichen Ziel zu unterscheiden:

Formulierung 1:

"Es wäre super, wenn ich mir im Sommer dieses Cabriolet kaufen könnte." oder "Ich möchte mir im Sommer dieses Cabriolet kaufen."

Formulierung 2:

"Ich kaufe mir im Sommer dieses Cabriolet!" oder "Ich besitze im Sommer dieses Cabriolet!"

Beim Wunsch passt also immer die Formulierung "...es wäre schön, toll, super, wenn..." oder "... ich möchte, ich hätte gerne..." Beim Wunsch bleibt also immer noch eine Alternative. Das heißt, es wäre schön wenn der Wunsch in Erfüllung gehen würde aber es ist auch nicht schlimm wenn es nicht passiert. Die Wichtigkeit bzw. Notwendigkeit die Du Deinen Zielen gibst, ist entscheidend. Definiere daher Deine Ziele immer nach den folgenden beiden Kriterien:

- **Wie wichtig ist das Ziel für mich?**
- **Ist es jetzt notwendig (um die Not zu wenden), dass ich dieses Ziel erreiche?**

Beim wirklichen Ziel passt die folgende Formulierung "Ich tue dies und das." oder "Ich besitze dies und das!" oder auch "Ich bin dies und das!" Beim Ziel habe ich das starke Bedürfnis und Verlangen, das Ziel zu erreichen, so dass für eine Alternative kein Platz bleibt. Man nennt dies auch erwünschter Endzustand.

Sollte das Ziel nicht in Erfüllung gehen, suchen wir meist einen anderen Weg das Ziel zu erreichen, während wir beim Wunsch meist den Wunsch ändern. Dies ist das Unterscheidungsmerkmal. Was wären wir bereit zu ändern? Das Ziel selbst oder nur den Weg? Sobald wir nur den Weg ändern würden ist es ein wirkliches Ziel. Sind wir aber bereit das Ziel durch eine Alternative zu ersetzen, war das Ziel nur ein Wunsch. Die genaue Überprüfung Deiner Ziele ist auch deswegen so wichtig, damit Du Dich vor lauter unwichtigen Zielen nicht verzettelst. Denn das wäre reine Zeitverschwendungen!

Wenn Du so ein wirkliches Ziel für Dich heraus kristallisiert hast, solltest Du nun lernen, Dein Ziel auch richtig zu formulieren. Auch hier möchte ich Dir wieder zwei Beispiele geben.

"Ich werde mir das Cabriolet kaufen."

"Ich besitze ein nagelneues Cabriolet."

Was erkennst Du? Richtig! Im ersten Beispiel wirst Du Dein Ziel erst erreichen, irgendwann, im zweiten Beispiel hast Du es bereits erreicht. Welche dieser beiden Formulierungen dient nun mehr Deiner Zielerreichung? Die zweite, weil Du ja da bereits Dein Ziel erreicht hast. Bei Deinem Unterbewusstsein dürfen keinerlei Zweifel auftreten. Also formuliere Dein Ziel immer so, als wäre es bereits erreicht. Erwünschter Endzustand nennt sich hierfür der Fachbegriff.

Noch etwas ist bei der Formulierung Deines Ziels wichtig. Gehe immer nur von Deiner Person aus. Also nicht "Peter schenkt mir den Pelzmantel." sondern "Ich besitze einen Pelzmantel." Wenn Du nämlich bei Deiner Zielsetzung andere Personen mit einbeziehst, so ist dies Manipulation. Also in Deiner Zieldefinition, in Deiner Zielsetzung darf nur eine Person auftauchen und diese Person bist DU.

Am besten vermeidest Du auch die Worte „**Kein/e**“ oder auch „**Nicht/s**“, denn diese kann Dein Unterbewusstsein nicht registrieren. Schließe mal die Augen und denke an „NICHTS“. Du verstehst was ich meine. Setze Deine Ziele auch so, dass Du immer das aufschreibst was Du willst und nicht das was Du nicht willst bzw. vermeiden willst. Also nicht „Ich bin nicht krank!“ sondern „Ich bin gesund.“ Am besten fängt übrigens jedes Ziel mit „Ich bin....“ an, da dies das Unterbewusstsein am besten verarbeiten kann.

So und nun fangen wir an Ziele richtig zu setzen. Und dazu gehören die 7 Ziel Kategorien. Ich gebe Dir jetzt die Zielkategorie vor und Du schreibst nun jeweils Dein dazugehöriges Ziel in Deine Checkliste. Notiere Dir gleich das Ziel, das ist ganz wichtig. Und noch eine ganz wichtige Bitte, versuche nicht die Ziele durch Deinen Verstand klein zu halten, sondern denke wirklich groß.

Vielleicht boykottiert Dich Dein Verstand beim Ziele definieren sogar, indem er Dir ständig suggerieren will, dass Du das eine oder andere Ziel ja doch nie erreichen wirst. Also brauchst Du Dir diese Ziele auch gar nicht erst aufzuschreiben. Aber das ist grundverkehrt. Setze Dir selbst keine Grenzen. Im Moment setzt Dir niemand Grenzen, warum also willst Du Dir selbst welche setzen. Nehmen wir an, ich würde Dir einen Zauberspruch sagen, der Dir, wenn Du ihn nur aufsagst, jeden Wunsch erfüllen würde. Wirklich absolut jeden Wunsch. Was würdest Du Dir jetzt alles wünschen? Denke an die Geschichte mit dem Vater und dem Sohn.

Kategorie 1: Das Vergangenheitsziel

Welches Thema der Vergangenheit willst Du auflösen? Willst Du einem Menschen vergeben, der Dich in der Vergangenheit verletzt hat? Willst Du Schulden bezahlen, die Du in der Vergangenheit gemacht hast? Willst Du eine Gewohnheit loslassen, die Dich in der Vergangenheit gehindert hat, erfolgreich zu werden? Was gab es in der Vergangenheit, was Dich immer noch belastet und Du nun endlich lösen willst?

Kategorie 2: Das Gegenwartsziel

Welches Thema ist heute hier im Jetzt das wichtigste Thema was Du angehen willst? Was ist das Ziel was Dir jetzt hier und heute am dringendsten erscheint? Was brennt Dir regelrecht auf der Seele und will jetzt gelöst werden?

Kategorie 3: Das Zukunftsziel

Wo willst Du in Zukunft stehen, wie willst Du leben, welches Ziel entspricht am ehesten Deiner Zukunft? Wie willst Du in Zukunft sein, wo willst Du wohnen, wie soll es Dir in Zukunft gehen, wie siehst Du Dich selbst in Zukunft?

Kategorie 4: Das Beziehungsziel

Welche Beziehungen willst Du in Ordnung bringen? Willst Du endlich den idealen Partner an Deiner Seite? Was möchtest Du für Deine Freunde sein? Wie stellst Du Dir Deine Beziehungen in Zukunft vor?

Kategorie 5: Das Gesundheitsziel

Welchen Körper möchtest Du in Zukunft? Wie viel Kilogramm willst Du wiegen? Wie fit willst Du sein? Was willst Du in Bezug auf Deine mentale Gesundheit? Willst Du eine neue Sportart erlernen, willst Du Dich mehr bewegen? Willst Du endlich eine Krankheit oder alte (Denk)Muster loslassen?

Kategorie 6: Das Berufungsziel

Was willst Du in Zukunft tun? Wozu fühlst Du Dich berufen? Wie soll Deine Karriere aussehen? Welche Fähigkeiten willst Du ausbauen? Wo liegt Deine Leidenschaft, wo liegt Dein Herzblut? Wie kannst Du anderen Menschen helfen und dienen? Wo soll Dein beruflicher Weg hingehen? Welche Karriere willst Du machen? Was hast Du Dir schon längst vorgenommen aber nie angefangen? Was würdest Du am liebsten jeden Tag machen?

Kategorie 7: Das Finanzziel

Welches Vermögen möchtest Du in Zukunft besitzen? Wie viel Geld willst Du regelmäßig erhalten? Wie soll Deine finanzielle Zukunft aussehen? Welche (Sach)werte möchtest Du gerne besitzen? Was willst Du Dir alles leisten können?

Nun wollen wir dazu übergehen, Dein Ziel näher zu beleuchten. Dazu habe ich eigens neun Fragen zur Zielerreichung konzipiert, die es Dir ermöglichen werden, den Weg um Dein Ziel zu erreichen zu definieren. Beantworte also im nächsten Schritt die neun Zielfragen. Am besten zu jedem Deiner Ziele.

1. Welche Personen können mir bei der Zielerreichung helfen?
2. Wo und wie kann ich mir das nötige Wissen zur Zielerreichung aneignen?
3. Wo und wie kann ich mir die nötigen Fähigkeiten zur Zielerreichung aneignen?
4. Wie könnte ein möglicher Lösungsweg aussehen?
5. Wurde das Ziel bereits schon einmal erreicht und von wem?
6. Wie könnte mein Drehbuch zu diesem Ziel aussehen (aufschreiben)?
7. Welche Hilfsmittel benötige ich zur Erreichung meines Ziels?
8. Welche eigenen Erfahrungen kann ich zur Zielerreichung einbringen?
9. Was muss ich im geistigen, seelischen und körperlichen Bereich tun, um mein Ziel zu erreichen?

Kein Ziel ist im Übrigen so groß, dass es nicht sooft unterteilt werden könnte, dass der erste Schritt sofort machbar ist. Indem Du eine große Aufgabe in vier kleinere Aufgaben unterteilst, wird für Dich das Ziel erreichbarer. Deine Motivation wird durch das Erreichen eines Teilzieles enorm gesteigert und dadurch verringert sich die Gefahr, dass Du aufgibst.

Unsere täglichen Rituale



In diesem Kapitel geht es darum, die Schritte zu erarbeiten, wie Du jetzt Deine Ziele erreichst, die Du Dir ja gestern ganz ausführlich gesetzt hast. Und dazu möchte ich Dir heute einige Hilfsmittel an die Hand geben, die Dir dabei helfen sollen, Deine Ziele schneller und besser zu erreichen. Hilfsmittel die sich in der Praxis und im Alltag bewährt haben.

Die erste wichtige Regel lautet: **JEDEN TAG!** Das ist mitunter das wichtigste was Du jetzt tun musst. Es genügt nicht, sich einmal alle Ziele auf zu schreiben und sie dann in die Schublade zu legen und zu vergessen. Wenn Du Deine Ziele aufgeschrieben hast, dann frage Dich immer, jeden Tag, was Du dafür tun kannst, um diesen Zielen näher zu kommen. Jeden Tag das ist ganz wichtig.

Und noch ein ganz wichtiger Punkt: Du kannst große Ziele nicht über Nacht erreichen, sondern erst nachdem Du viele kleine Teilziele erreicht hast. Um also mehr Erfolg zu haben, musst Du Dich täglich immer wieder mit Deinen Zielen befassen. Nur durch diese Kontinuität, werden sich Deine Ziele in Deinem Unterbewusstsein verankern. Deswegen lass uns jetzt also über Techniken sprechen, wie Du am besten und schnellsten Deine Ziele erreichst. Fangen wir mit Deinen täglichen Aufgaben und Rituale an!

Sicher kennst Du das. Manche Tagesabläufe laufen immer gleich ab. Morgens aufstehen, Kaffee kochen, Morgentoilette, frühstücken, duschen, anziehen, fertig machen, zur Arbeit fahren usw. Das ist genau das was wir im Volksmund Alltag nennen und scherhaft mit dem folgenden Satz titulieren: „Der Mensch ist ein Gewohnheitstier!“. Der Alltag besteht zum großen Teil aus lieb gewonnenen Gewohnheiten, unseren persönlichen Ritualen.

Dazu gehört der „Guten Morgen Kuss“ genauso dazu, wie abends der Griff zur Fernbedienung des Fernsehers. Es gibt Gewohnheiten ohne die wir fast nicht mehr aus zu kommen scheinen. Nehmen wir als Beispiel das Zähneputzen. Stell Dir vor, Du müsstest morgens aus dem Haus gehen ohne Zähne geputzt zu haben. Nicht denkbar, oder? Es gibt auch Gewohnheiten die sich als sehr sinnvoll herausgestellt haben. Nehmen wir zum Beispiel die Gewohnheit, den Haustürschlüssel, direkt nach dem Aufschließen der Haustür, an seinen Platz zu legen. Das hat zur Folge, dass Du ihn nicht mehr suchen musst, weil er sich immer am gleichen Platz befindet.

Nun gibt es die These, dass unsere Gewohnheiten unseren Tagesablauf stark beeinflussen. Stelle Dir bitte einmal vor, Du müsstest jeden Morgen etwas tun, was Dir absolut keinen Spaß macht. Glaubst Du, dass Dich dies in irgendeiner Weise beeinflussen wird? Bestimmt. Und wie ist es mit Ritualen, die uns jeden Morgen sehr viel Spaß machen? Natürlich beeinflussen uns auch diese Rituale, allerdings positiv!

Wäre es dann nicht sinnvoll, sich Rituale an zu gewöhnen, bis sie zu Gewohnheiten werden, die uns motivieren, uns bestärken in dem was wir tun, uns Mut machen oder die uns einfach nur Spaß machen? Solche Rituale möchte ich Dir jetzt an die Hand geben. Wenn Du diese täglich wiederholst, werden diese zu Deinen Gewohnheiten. Und damit werden sie Dein Leben positiv beeinflussen. Alles was Du tun musst, diese einfach jeden Tag konsequent um zu setzen. Jeden Tag, immer wieder aufs Neue.

Deine täglichen Affirmationen & Suggestionen

Das hatte ich ja bereits im dritten Teil kurz angeschnitten. Was genau sind eigentlich Affirmationen und Suggestionen? Überzeugungen steuern das Handeln. Unser Handeln wiederum entscheidet, wie unser Leben aussieht. Du kannst Dir dieses Prinzip zunutze machen, um Ziele leichter erreichbar zu machen – mit Hilfe von Suggestionen und Affirmationen!

Dem französischen Apotheker Émile Coué (1857 – 1926) verdanken wir einige der bedeutsamsten Einsichten über Autosuggestion, aus denen viele Verfahren im Mentaltraining bis heute schöpfen. Coué stellte fest, dass Medikamente besser wirkten, wenn er Patienten die Wirksamkeit des Medikamentes suggerierte – eine weitreichende Entdeckung, die heute unter dem Namen „Placebo-Effekt“ bekannt ist. Sie zeigt, dass eine Suggestion und Affirmation,

die Selbstheilungskräfte des Körpers wecken kann. Und, dass Gedanken und Überzeugungen die Tätigkeit von Organen unmittelbar beeinflussen.

Affirmationen und Suggestionen sind also Aussagen, die in einer für das Unterbewusstsein verständlichen Sprache ausdrücken, was Du willst. Man unterscheidet zwischen Autosuggestionen, die Du Dir selbst eingibst, und Fremdsuggestionen, die von einem Hypnotiseur oder einer fremden Person eingegeben werden. Das Prinzip der Suggestion/Autosuggestion wird im Autogenen Training, bei der Hypnose und vielen weiteren Methoden angewandt.

Affirmationen und Suggestionen sind kurze Sätze die Du immer wieder zu Dir selbst sagst. Sie sind ein Schlüssel, um Deinem Gehirn neue Muster beizubringen. Aber einfach so drauf los zu plappern, das führt nur selten zum gewünschten Ergebnis. Im folgenden findest Du eine Anleitung, wie Affirmationen für Dich besonders wirksam werden und ich habe Dir in Deiner Checkliste am Ende sehr viele Affirmationen, für jeden Bereich auf geschrieben.

Als erstes solltest Du Dir jetzt einmal einige Affirmationen aufschreiben, die für Dich momentan am wichtigsten sind. Passe Deine Affirmationen Deinen Zielen die Du Dir gesetzt hast an. Am Anfang solltest Du die „..... **von Tag zu Tag immer besser in jeder Beziehung**“ Formel anwenden. Das kann Dein Verstand am ehesten glauben und er macht nicht so viel Aufstand. Wenn Du gleich damit beginnst „Ich bin Millionär“ kann es gut sein, dass Dein Verstand Dir direkt das Gegenteil beweisen will.

Nutze auch am Anfang immer eine Grundaffirmation, die Du über ein ganzes Jahr, also 365 Tage beibehältst. Dazu eigenen sich hervorragend „IchDein Name ... mag alles, mich mag alles!“ oder auch „IchDein Name ... liebe mich und sorge gut für mich!“ oder auch „IchDein Name ... liebe ich glaube und vertraue, ich bin dankbar, gesund und mutig. Und eine schöne Grundaffirmation ist auch: „IchDein Name ... liebe Gesundheit (oder Geld, Glück, das Leben usw.), Gesundheit (oder Geld, Glück, das Leben usw.) liebt mich!“

Morgens während Du noch im Bett liegst aber schon wach bist, affirmiere mindestens 12 Mal Deine Hauptaffirmation bevor Du aufstehst. Und am besten holst Du Dir dazu Deine Ziel- und Wunschbilder in Dein Bewusstsein (dazu gleich mehr). Diese Bilder solltest Du mindestens 2 Minuten in Deinem Bewusstsein halten. Damit Du es nicht vergisst, heftet eine kleine Notiz an Deinen Wecker oder an den Gegenstand den Du morgens immer als erstes siehst. Das Gleiche machst Du abends wenn Du abends zu Bett gehst bevor Du einschlafst. Affirmiere auch dieses mal mindestens 12 Mal Deine Hauptaffirmation. Und am besten holst Du Dir auch hier wieder Deine Ziel- und Wunschbilder in Dein Bewusstsein. Ebenfalls mindestens 2 Minuten lang. Dein

Leben wird sich positiv verändern, vielleicht nicht von Anfang an, aber garantiert mit der Zeit, je länger Du das machst.

Je häufiger Du nun Deine Hauptaffirmation sagst am Tag, umso schneller wird Dein Leben sich positiv verändern. Also gewöhne Dir an, jedes Mal wenn Du Dinge tust, die Du jeden Tag tust, Deine Affirmation mindestens 12 Mal laut oder in Gedanken aufzusagen. Das kann bei jedem Gang auf die Toilette sein, das kann jeden Tag am Frühstückstisch sein oder im Auto wenn Du einsteigst usw. Es muss fester Bestandteil, also zur Gewohnheit werden, diese Affirmation jeden Tag so oft wie möglich zu wiederholen. Und am besten Deine Zielbilder dadurch in Dein Bewusstsein rufen.

Deine täglichen Zielsetzungen (Erfolgstagebuch)

Als nächstes solltest Du Dir ein Erfolgstagebuch zulegen. Dafür eignet sich meiner Meinung nach am besten ein DIN A 5 großer Taschenkalender mit einer Seite pro Tag. So kannst Du regelrecht jeden Tag „Buch führen“ über Deine Erfolge. Dieses Buch ist jetzt Deine ganz persönliche Bibel. Wenn Du sowieso noch einen Terminplaner hast, dann kannst Du diesen auch nutzen. Das erste was Du jetzt machst, Du notierst Dir vorne auf die ersten Seiten Deine 7 Jahresziele mit allen Teilzielen. Schreibe sie genauso rein wie Du sie auf die Checkliste geschrieben hast. Denn es wird jetzt zu Deinem morgendlichen Ritual, diese Ziele jeden Tag zu lesen.

Also, jeden Tag wenn Du morgens Deinen Terminplaner, also auch Dein Erfolgstagebuch aufschlägst, ließt Du als erstes jedes Deiner Ziele drei mal in Gedanken oder laut vor. Und während Du Dein Ziel ließt, hast Du immer genau das Bild dazu vor Augen bzw. in Deinem Bewusstsein. Das schöne ist, wenn Du ein Teilziel erreicht hast, hake es ab. Dieses Teilziel brauchst Du dann nicht mehr zu lesen.

Als nächstes beantwortest Du jeden Tag zwei Fragen. Die erste morgens und die zweite Frage abends.

- 1. Was kann ich heute tun um meinen Zielen näher zu kommen?**
- 2. Was war heute positiv und was hat mich meinen Zielen näher gebracht?**

Deine täglichen Visualisierungen (Visionboard)

Nehmen wir an, eines Deiner Ziele wäre Dein eigenes Haus. Dann fertige nun von Deinem Haus eine Collage an. Schneide Dir aus Illustrierten, aus Zeitungen, aus Katalogen oder aus Prospekten oder im Internet die Bilder aus, die Du dann so auf ein Blatt Papier klebst, bis Dein Traumhaus zum Vorschein kommt. Aber wichtig dabei ist, dass Du natürlich nur ein Haus abbildest.

Würdest Du fünf verschiedene Häuser abbilden, wüsste Dein Unterbewusstsein nicht, welches Du jetzt haben willst. Mit aller größter Sicherheit würdest Du dann gar keines bekommen. So ist es mit all Deinen Wünschen.

Du willst ein neues Auto, einfach das Bild eines Autos aufkleben. Du willst mehr Geld, einfach das Bild mit einem Kontoauszug mit dem entsprechenden Betrag aufkleben. Und so weiter. Beschäftige Dich jeden Tag mit Deiner Collage. Schau sie Dir jeden Tag an. Natürlich kannst Du auch alle Bilder in Dein Erfolgstagebuch kleben. Und wenn Du möchtest, dann kann ich Dir von Deine Collage ein wunderschönes Poster entwerfen und drucken lassen.

Übrigens Motivationsposter eignen sich ganz hervorragend um sich jeden Tag zu motivieren und zu erinnern. Einige Beispiele findest Du in meinem Online Shop www.shop.piju.de

Deine täglichen Übungen

Entspanne Dich jeden Tag mindestens 15 bis 30 Minuten. Denn so tankst Du Energie und lädst Deine Akkus jeden Tag wieder auf. Wenn Du jeden Tag mit Stress und Anspannung kämpfst, glaubst Du dass Dir dieser Tag wirklich hilft oder Dich eher behindert? Unsere Zeit wird immer schnelllebiger und wir alle sind fast immer in Hektik. dass sich dies früher oder später auf unsere Gesundheit niederschlägt, dürfte wirklich jedem klar sein. Und deswegen ist es wichtig mindestens einmal am Tag zu entschleunigen und zu entspannen.

Viele Untersuchungen in den USA haben gezeigt, dass eine Tiefenentspannung eine größere Entspannung bewirkt als der Tiefschlaf. Eine Tiefenentspannung hat umfassende positive Auswirkungen auf Körper und Geist. So werden durch Tiefenentspannung nicht nur Angstsymptome reduziert, sondern auch Schlafstörungen beseitigt.

Der Blutdruck normalisiert sich und Herzkrankheiten wird vorgebeugt. Abhängigkeiten wie Rauchen und Trinken können durch regelmäßige Anwendung abgelegt und psychosomatische Störungen gelindert werden. Durch die Tiefenentspannung erfährst Du eine Stimmung, die mit Wohlbefinden und Regeneration verbunden ist. Du erfährst innerhalb kurzer Zeit einen vom Alltag losgelösten Zustand, der Dich erfrischt und regeneriert. Und dabei sollen Dir folgende kleine Übungen helfen:

Punkt sehen – kleine Übung, große Wirkung!

Oft sitzen wir im Büro, in der Fabrik oder auch im Auto und haben nicht viel Zeit um uns zu entspannen. Dafür eignet sich diese kleine Übung hervorragend. Sie dauert weniger als 5 Minuten, aber bewirkt, dass wir uns entspannter und ruhiger fühlen. Die Übung habe ich ganz genau in der Checkliste beschrieben.

Autogenes Mental Training

Autogenes Training ist eine Entspannungsmethode, die auf Autosuggestion basiert. Der Berliner Psychiater Johannes Heinrich Schultz hat sie aus der Hypnose weiterentwickelt und 1932 erstmals in dem Buch "Das autogene Training" veröffentlicht. Autogenes Training hat heute viele Anhänger und seine Wirksamkeit wurde in vielen Studien nachgewiesen. Auch diese Übung habe ich ganz genau in der Checkliste beschrieben.

Pflege jeden Tag positiven Umgang mit positiven Menschen

Umgib dich mit Menschen, die auch erfolgreich sind und positiv denken, anstatt mit Menschen, die an sich zweifeln und stets negativ gelaunt sind.

Mitmenschen, mit denen Du dich umgibst, haben einen sehr großen Einfluss auf dich, das sollte dir bewusst sein. Hier siehst Du wieder, dass Erfolg im Kopf beginnt, fang deshalb sofort damit an, dich als erfolgreich zu sehen und an dich selbst zu glauben.

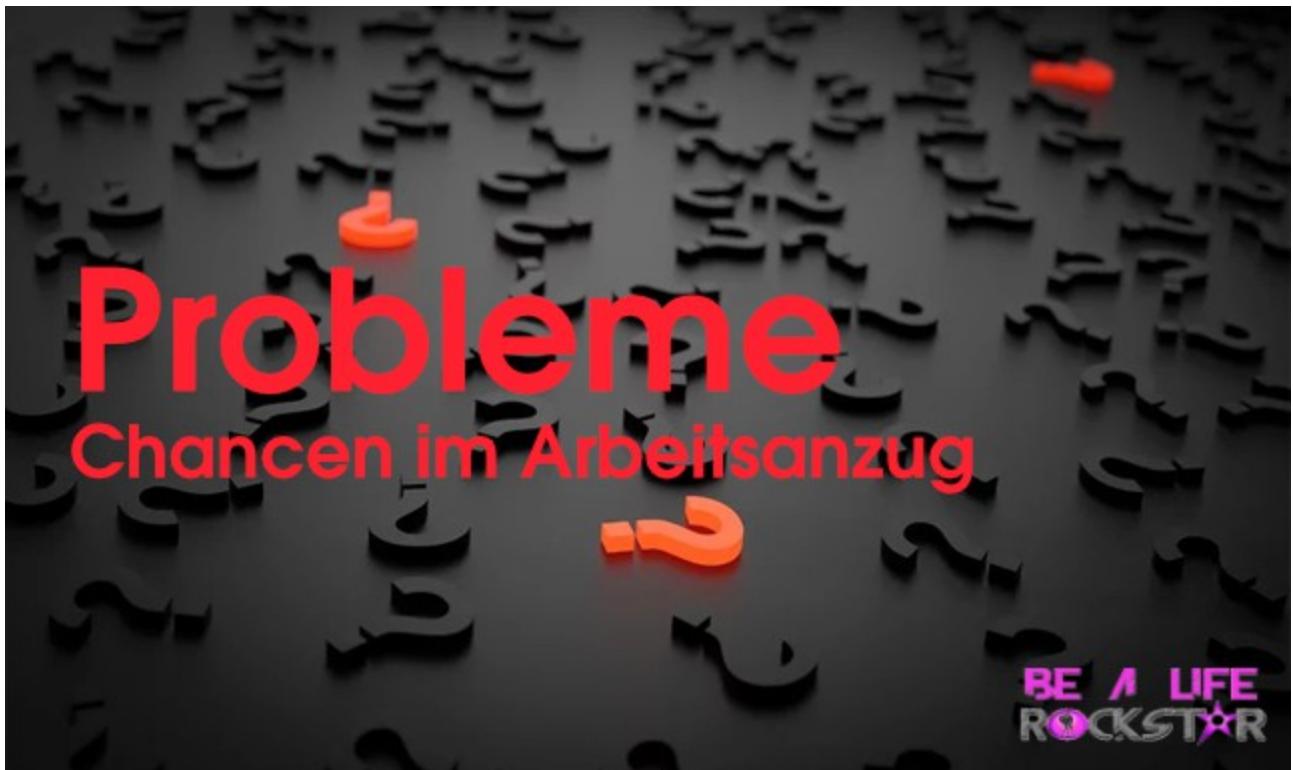
Und noch einen wichtigen Tip: Lass Dich nicht mit negativen Nachrichten berieseln. Sei es im Fernsehen oder im Internet. Mittlerweile hat man nämlich festgestellt, dass die Menschen die sich jeden Tag im Fernsehen oder im Internet fast nur negative Nachrichten anschauen, öfter in Depressionen und Burn Outs verfallen. Dein Umfeld prägt Dich, sowohl positiv als auch negativ. Aber dazu später mehr.

Arbeite jeden Tag mit Deinem Erfolgstagebuch

Erfolg haben kann jeder, man muss nur dafür bereit sein, bestimmte Dinge in Kauf zu nehmen und jeden Tag daran zu arbeiten. Versuch die genannten Schritte umzusetzen und Du wirst sehen, dass Du ab sofort mehr Erfolg in dein Leben ziehen wirst!

Wenn Du die nächste Checkliste vollständig abgearbeitet hast, geht es im nächsten Kapitel um unsere Blockaden und alte Muster die uns immer wieder daran hindern Erfolg zu haben. Ich zeige Dir mit einfachen Übungen und Techniken wie Du diese, ganz einfach und mühelos, auflösen kannst. Ich wünsche Dir viel Erfolg und viele Erkenntnisse beim Bearbeiten der Checkliste. Bis zum nächsten Teil.

Problemlösungen & Erfolgskiller



In diesem Kapitel geht es um Deine inneren Blockaden, um Problemlösungen und die Erfolgskiller, die Dich immer daran hindern, genau das zu tun und zu erreichen, was Du Dir wünschst. Die meisten Menschen haben Probleme, von denen sie meinen, sie allein nicht lösen zu können. Sehr viele Menschen fühlen sich dann überfordert, empfinden sich selbst als hilflos und glauben dadurch gelähmt zu sein um Konflikte angehen zu können und fallen somit in eine Art Ohnmacht. Sie fühlen sich ohne Macht.

Das dies jedoch nicht der Realität entspricht, versuche ich anhand dieses Kapitels darzulegen. Wer weiß, wie er Probleme angehen muss um sie zu lösen, wird viel leichter und unbeschwerter leben. Denn allein schon das Wissen, dass es eigentlich keine Probleme gibt, sondern nur Lernschritte und deren Lösungen, genügt um weniger Angst vor dem Leben zu haben. Es kommt immer nur auf Deine innere Einstellung an, wie man an Dinge herangeht.

Du hast ja bereits gelernt, dass Du der Schöpfer Deiner Welt bist. Somit hast Du auch die Macht Deine Probleme zu lösen. Außerdem musst Du beginnen, Probleme als Chancen zu erkennen. Chancen, dazu zu lernen, neue Kenntnisse und Fähigkeiten sich anzueignen und geistig zu wachsen. Der Punkt ist doch, nicht das Problem ist Dein Problem sondern wie Du mit Deinem Problem umgehst.

Ein Problem welches Du bereits einmal erfolgreich gelöst hast, wird Dir, sollte es noch einmal vorkommen, weit weniger schwierig vorkommen als ein für Dich neuartiges Problem. Das Problem, welches Du schon einmal gelöst hast, wirst Du sofort angehen und es genau auf die gleiche Art und Weise lösen, wie beim letzten Mal. Das heißt Du gehst nach einem Plan vor, bewusst oder unbewusst. Und dies ist bereits ein sehr wichtiger Schritt beim Probleme lösen. Damit nimmst Du nämlich den Problemen die Macht.

Das ist wörtlich zu nehmen. Probleme, die nicht gelöst sind und zu denen Du noch keine Lösung gefunden hast, üben eine negative Macht auf Dich aus. Ja Du musst ständig an das Problem denken und baust so eine negative Gefühls- und Gedankenstruktur auf. Du leidest regelrecht darunter, ein Problem zu haben und kannst Dich nicht mehr richtig auf das Wesentliche konzentrieren. Oft verliert man dadurch den Überblick auf die Ganzheit der Situation. Wenn Du den Problemen aber nun die Macht nimmst, wirst Du wieder objektiver an die Sache herangehen. Es ist also sehr wichtig, mit welcher Einstellung Du an Probleme und Schwierigkeiten herangehst.

Die meisten Menschen können Problemen nichts Gutes abgewinnen. Für diese Menschen sind Probleme nur Widrigkeiten, die von außen gesteuert werden und einem das Leben unnötig schwer machen. Denkst Du auch so? Dann lasse uns damit beginnen, zu analysieren, was Probleme eigentlich sind. Denn Probleme sind nicht das Problem sondern unser Umgang damit und unsere innere Einstellung zu Problemen.

Deswegen heißen sie ja auch Probleme und nicht Kontra-bleme. Probleme sind Lernschritte des Lebens. Das Universum stellt uns immer wieder Aufgaben, die wir lösen müssen. Sieht man ein Problem als Training für das weitere Leben, so kann man schon mit einer viel positiveren Einstellung an die Sache herangehen. Denn schließlich kennen wir diese Situation in vielen Bereichen. Im Beruf zum Beispiel bekommen wir auch während der Ausbildung immer wieder Situationen, die wir lösen müssen, um später als Geselle unseren Job gut zu machen.

In der Schule wurden wir fast täglich mit neuen Aufgaben konfrontiert. Warum? Nun, damit wir für unser weiteres Leben gewappnet sind. Natürlich war in der Schule nicht jede Aufgabe unbedingt notwendig, denn für manche Lösung hatten wir im weiteren Leben keinerlei Verwendung mehr. Aber das ist eine andere Geschichte. Wichtig ist, dass Du erkennst, dass Probleme in Wirklichkeit nur Aufgaben und Lernschritte des Lebens sind.

Ich darf Dir anhand eines weiteren Beispiels noch etwas sehr Wichtiges aufzeigen. Nehmen wir an, Du willst die Kampftechnik Karate erlernen. Wie würdest Du dann vorgehen? Zunächst würdest Du Dich Informationen einholen über diese Sportart. Du würdest prüfen, ob diese Sportart wirklich für Dich geeignet ist. Dann würdest Du herausfinden wo Du diese Sportart am

besten lernen kannst. Dies kann man in einem Verein tun oder bei einem freien Trainer. Was würde nun passieren, wenn Du Dich zum Training anmeldest und Dein Trainer gleich in der ersten Stunde von Dir verlangt, gegen einen Gegner zu kämpfen, der bereits den schwarzen Gürtel in Karate hat?

Wahrscheinlich nichts, da Du dieser Aufforderung nicht nachkommen würdest. Du würdest Dir mit großer Sicherheit einen neuen Trainer suchen, der Dir die Technik von Grund auf beibringt. Wenn Du dann nach 3 oder 4 Jahren selbst den schwarzen Gürtel hast und Du gegen einen Gegner kämpfen sollst der auch den schwarzen Gürtel besitzt, wäre es kein Problem mehr für Dich, stimmts?

Denn Du hättest bis dahin bereits viele kleine Lernschritte gemacht um so gut zu sein, dass Du mit diesem Gegner fertig werden könntest. Wenn Du also im Alltag auf ein Problem stößt, welches Dir gigantisch vorkommt, dann denke immer an diese Geschichte über Karate. Kein Problem ist so groß, dass es nicht gelöst werden könnte. Das Leben ist der beste Trainer. Von Kind an durften wir Lernschritte machen und Probleme lösen.

Und wenn Du jetzt einmal zurückdenkst, wirst Du erkennen, dass die Probleme immer der Situation und auch Deinen Fähigkeiten angepasst waren. Kannst Du Dich noch an ein Problem erinnern, das Du mit 15 Jahren hattest? Vielleicht ging es darum, Geld "aufzutreiben" um Dir ein Mofa leisten zu können. Vielleicht waren damals 500.—Euro (oder D-Mark), für Dich ein riesiges Problem. Und wie denkst Du heute darüber? Gehen wir einen Schritt weiter.

Denke bitte einmal an das Problem zurück, als Du mit 18 Deine ersten Erfahrungen in Deinem Beruf sammeln musstest. Wahrscheinlich war jede neue Aufgabe für Dich ein Problem. Und wie denkst Du heute darüber? Oder denke nur einmal an das Problem, als Deine erste große Liebe nichts mehr von Dir wissen wollte. Damals brach eine Welt zusammen. Wie denkst Du heute darüber? Am besten Du arbeitest jetzt einmal diese Punkte mit der Checkliste durch.

Hast Du jetzt 3 alte Probleme von Dir einmal analysiert? Was ist Dir dabei aufgefallen? Ist es nicht so, dass die damaligen Probleme heute keine Probleme für Dich wären? Erkennst Du, dass jedes Problem gelöst werden kann? Wie denkst Du jetzt über Deine Probleme, die Du heute hast? An dieser Stelle darf ich Dir einmal meine Erfahrungen mit Problemen darlegen, vielleicht kommt Dir die eine oder andere Aussage bekannt vor:

Ich habe keine Angst mehr vor Problemen weil,

- Probleme gut für mich sind
- Probleme nur Lernschritte des Lebens bedeuten
- Probleme mit der Zeit immer unwichtiger werden

- Probleme immer gelöst werden
- Probleme früher oder später sowieso vergessen sein werden
- Probleme mitunter den Sinn meines Lebens darstellen
- Probleme mich zum geistigen Wachstum anregen
- Probleme mir eine ganz neue Einstellung zu Schwierigkeiten vermitteln
- Probleme nur die Wirkung aus Ursachen sind, die ich selbst gesetzt habe
- Probleme mir den Anreiz geben, mich weiter zu entwickeln und ich daraus lernen kann, wie ich meine gesetzten Ziele schneller und besser erreichen kann

Erkennst Du einige Ansatzpunkte auch bei Dir? Nun dann hast Du den ersten Schritt der Problemlösung bereits gut aufgearbeitet. Im folgenden wirst Du nun die Schritte der Problemlösung anhand eines aktuellen Beispiels aufarbeiten. So kannst Sie gleich überprüfen und testen, ob Du mit den Schritten der Problemlösung Deine Probleme lösen kannst.

Das Lösen von Problemen ist in hohem Masse auch eine Frage der Methode, der Strategie. Um richtige Entscheidungen und Problemlösungen treffen zu können, müssen wir nach ganz bestimmten Schritten vorgehen. Wir müssen analysieren wo der eigentliche „Knackpunkt“ unseres Problems liegt.

Wo können wir ansetzen usw.? Nimm Dir auf jeden Fall die Zeit, solche „planerischen“ Vorarbeiten zu tun. Das erspart Dir nämlich später viel Zeit und erleichtert Dir auch den direkten Weg zu Deiner Problemlösung zu gehen. Arbeitet jetzt bitte die nächsten Punkte Deiner Checkliste.

Wir Menschen sind daran gewöhnt, Probleme, Schwierigkeiten und Sorgen, mit denen wir konfrontiert werden, als eine schwere Belastung zu sehen. Wir sind der Meinung, dass uns Probleme, Schwierigkeiten und Sorgen nur am eigentlichen Leben hindern. Am liebsten wäre es uns, wenn die Probleme wieder von alleine verschwinden würden. Denn so sind sie, angeblich, auch gekommen. Doch hier solltest Du anfangen umzudenken.

Erstens kamen die Probleme nicht von alleine, einfach so, sondern sie wurden von Dir regelrecht herbeigerufen. Du weißt doch, Du allein bist der Schöpfer Deiner Welt. Du allein setzt Ursachen für Dein Leben. Das heißt auch die Ursachen für Deine Probleme hast nur Du alleine gesetzt.

Zweitens ist das Universum fair zu Dir, denn Du bekommst nur Probleme in Deinem Leben, die Du auch wirklich lösen kannst. Der Grad der Schwierigkeiten ist genauso hoch wie der Grad nach dem Du in der Lage bist diese zu meistern.

Drittens sind Probleme Training für Dich. Ein Problem was einmal gelöst wurde, erleichtert Dir die Zielerreichung ungemein. Probleme sind Aufgaben, die Dir das Leben stellt. Sie geben Dir also die Chance zu wachsen! Ein Trainer von mir sagte mal: „Probleme sind nichts anderes als Chancen im Arbeitsanzug!“

Nachdem Du jetzt in der Checkliste anhand der gestellten Fragen Deinem Problem schon einiges an negativer Macht weggenommen hast, erkennst Du sicher jetzt schon, dass dieses Problem von Dir definitiv gelöst werden kann. Und das ist doch schon ein wichtiger Schritt in die richtige Richtung. Jetzt gehen wir noch einen wesentlichen Schritt weiter.

Um nun endgültig dem Problem die Angst bzw. die negative Energie zu entziehen, solltest Du Dich ganz ehrlich fragen, was denn im schlimmsten Fall passieren kann. Das ist nicht immer ganz einfach, weil wir Menschen dazu neigen, den schlimmsten Fall tatsächlich gar nicht wirklich anzunehmen. Denn keiner setzt sich gerne mit dem schlimmsten Fall auseinander.

Und so drängen wir diesen schlimmsten Fall weg, kehren ihn unter den Teppich und verstärken ihn genau dadurch (Druck erzeugt Gegendruck). Und jetzt trifft genau das ein, was Psychologen das „Gesetz der umgekehrten Wirkung“ nennen. Unsere Zielerreichung bzw. unsere Problemlösung zielt genau auf das Gegenteil des schlimmsten Falls hin.

Doch dadurch, dass wir den schlimmsten Fall von uns wegschieben, ihn versuchen zu verdrängen und somit sogar Angst vor diesem schlimmsten Fall produzieren, ziehen wir ihn in unser Leben. Denn auch hier funktioniert Ursache und Wirkung.

Also müssen wir diesen schlimmsten Fall regelrecht erlösen und aus unserem Bewusstsein und unserem Unterbewusstsein entlassen. Diesen schlimmsten Fall anzunehmen und vor allen Dingen diesen Fall auch zu akzeptieren, nennen die Psychologen "Worst Case". Wenn Du also genau weißt was im schlimmsten Fall passiert, musst Du den schlimmsten Fall auch akzeptieren. Nicht verdrängen sondern annehmen. Überprüfe Dein Gefühl. Hast Du Angst vor dem schlimmsten Fall?

Dann löse die Angst auf. Es gibt drei Wege Deine Angst zu überwinden. Der erste lautet, sei dankbar. Denn das Gegenteil von Angst ist Dankbarkeit. Du wirst feststellen – dankbar sein und Angst haben zugleich, geht nicht. Der praktische Tipp: Notiere Dir fünf Dinge, für die Du dankbar bist und mache Dir genau diese Dinge in Momenten der Angst immer wieder bewusst.

Der zweite Weg lautet, konzentriere Dich auf Deine Ziele. Angst überwältigt uns nur, wenn wir unsere Ziele nicht mehr im Blick haben. Wer träumt, verspürt keine Angst. Der praktische Tipp: Notiere Dir jede Woche Deine wichtigsten Ziele. Visualisiere diese täglich, wie Du Dein Leben genießen wirst, wenn Du diese Ziele erreicht hast.

Und der dritte Weg lautet, fokussiere Dich auf Deine Aufgabe. Wenn Du Deine Ziele kennst, dann kennst Du auch Deine wichtigste Aufgabe. Konzentriere Dich ganz auf diese Tätigkeit. Angst verschwindet in den meisten Fällen ganz

automatisch, wenn man den Fokus von ihr weg auf etwas anderes richtet.

Natürlich weiß ich, dass Angst von negativen Gefühlen begleitet wird. Deswegen möchte ich Dir eine Technik vorstellen, die Du innerhalb weniger Minuten erlernen kannst und mit der Du Deine Angstgefühle innerhalb kurzer Zeit auflösen kannst

Diese Technik nennt sich EFT - Emotional Freedom Technik. Die EFT basierte Kopfakupressur ist eine Meridian-Kopftechnik. Du kannst Dir die Methode in etwa wie eine Akupunktur ohne Nadeln vorstellen, bei der bestimmte Punkte mit den Fingerspitzen geklopft werden. Dabei sagst Du laut oder leise einen stressauslösenden Satz.

Du kannst EFT prinzipiell für alles anwenden, was bei Dir belastende Emotionen und Blockaden verursacht. Solche Emotionen können sein: Wut, Angst, Trauer, Verachtung, Hass, Leid, Ekel, Schmerz, Scham, Schuldgefühl, Mitleid, Neid oder Enttäuschung. Mit EFT kannst Du also beispielsweise folgende Themen bearbeiten:

- Eine konkrete Situation der Vergangenheit, die Dich immer noch belastet.
- Eine belastende Emotion, die Du jetzt gerade spürst.
- Eine Horrorvorstellung oder ein Horrorgedanke.
- Eine Situation in der Zukunft, die Du fürchtest.

Dein Zeiteinsatz beträgt rund 2-5 Minuten je Durchgang! Du kannst die Methode jederzeit und überall ohne weitere Hilfsmittel anwenden. Deswegen möchte ich Dir ganz genau zeigen. In der Checkliste habe ich EFT ganz genau erklärt mit Bild der Klopfpunkte. Am besten Du probierst EFT jetzt gleich einmal aus. Du wirst spüren wie schnell EFT wirkt.

Wenn Du die Checkliste von heute vollständig abgearbeitet hast, kannst Du mit dem nächsten Kapitel beginnen.

Erfolgskonzept



In diesem Kapitel geht es um Eigenverantwortung. Die meisten von uns sind bequem und wollen keine Eigenverantwortung übernehmen. Je mehr Verantwortung wir Menschen aber den Systemen überlassen, desto stärker können die Systeme werden und sich sogar gegen uns wenden. Je mehr (Eigen-) Verantwortung man abgibt, desto mächtiger wird der Verantwortliche.

Übernehme Eigenverantwortung – JETZT. Du hast die Wahl. Setzte Eigenverantwortung in das Zentrum Deines Handelns. Dazu gehört in erster Linie Dein Einkommen und Deine Vorsorge, dann kommen Bequemlichkeit, Luxus, Freizeit und Konsum. Denke immer daran: Du bist nicht alleine. Alle Menschen um Dich herum haben das gleiche Bedürfnis nach Gesundheit, Beziehungen, Einkommen, Vorsorge und finanzieller Sicherheit. Dies sollte das zentrale Thema des Zusammenlebens sein. Denn viele stellen sich die folgenden Fragen (und es werden übrigens immer mehr):

Wie erhalte ich meine Gesundheit & die Gesundheit meiner Familie?
 Wie ernähre ich mich und auch meine Familie?
 Wie kommen wir (auch im Alter) über die Runden?
 Wie finanziere ich meine Ausbildung & die Ausbildung meiner Kinder?
 Wie erhalte ich meine Mobilität?
 Wie komme ich zu mehr Lebensqualität?
 Der Schlüssel dazu ist EIGENVERANTWORTUNG.

Grundsätzlich hat jeder von uns die gleichen Möglichkeiten. Was viele Menschen jedoch davon abhält, Wohlstand zu erreichen und das Leben zu genießen, sind die falschen Gewohnheiten, Ablenkungen und Ängste. Wenn viel Arbeiten und das Hoffen auf eine bessere Zukunft zu Wohlstand und Reichtum führen würde, wären 80% der Menschen reich und wohlhabend. Doch genau das Gegenteil ist der Fall.

Wenn Du also in Deinem Hamsterrad gefangen bist, Du es aber in den letzten Jahren damit nicht geschafft hast, das Leben zu führen, von dem Du eigentlich träumst, dann ist die Wahrscheinlichkeit leider hoch, dass es für den Rest Deines Lebens so bleibt, **wenn Du jetzt nicht bereit bist etwas zu ändern.** Bist Du **JETZT** bereit etwas in Deinem Leben zu verändern? Gut, denn wie Du ja weißt, es ist Deine innere Einstellung, die Dich erfolg - reich macht!

Wer ein paar Spielregeln beachtet, so die Wissenschaftler, hat wirklich das Zeug zu Großem. So haben sich sieben Punkte herausgestellt, die diejenigen die sie befolgen erfolgreicher machen und diejenigen die weiter wurschteln wie bisher eben auch genauso erfolglos bleiben wie bisher. Und diese sieben Punkte möchte ich Dir jetzt vorstellen:

1) Du musst an Dich glauben

An sich zu glauben und sich selbst zu vertrauen ist die stärkste aller Erfolgsregeln. Die Definition lautet: Du wirst das sein, tun oder haben, was Du glaubst sein, tun oder haben zu können! Das bedeutet, Du musst immer so tun, als wärst Du Dir Deiner Sache 100% sicher. Denn Dein Glaube an das Gelingen kann tatsächlich, wie es der Volksmund sagt, Berge versetzen.

Aber Du musst die Dinge in die Hand nehmen; zögere nicht, treffe Entscheidungen und gehe an die Dinge heran, als ob Du nicht scheitern kannst. Glaube fest daran, dass es Dir gelingt, was auch immer Du anpackst. Denn egal was es auch ist, was Du erreichen willst, Du bist alleine deswegen schon erfolgreicher als 80% aller Menschen, weil Du damit begonnen hast.

Also bleibe dran und denke positiv über Dich und Dein Vorhaben. Gehe einfach davon aus, dass es Dir gelingen wird. Seh Dich bereits am Ziel, spüre wie gut sich der Erfolg anfühlt. Umgebe Dich mit Menschen, die Dir ein positives Gefühl geben und Dich unterstützen. Und vor allem lächle wieder mehr, denn Du hast allen Grund dazu. Übernehme Verantwortung und gehe raus aus der Opferrolle, hin zur Schöpferrolle. Mach Dir bewusst, was an Deinem Leben gut ist und verstärke es. Sei ein Gewinner.

2) Folge immer Deiner Leidenschaft. Dazu später noch mehr.

...und höre auf Dich selbst zu belügen. Wolltest Du wirklich schon immer Krankenschwester werden oder Schreiner oder Maschinenschlosser? Wirklich!

Wurde es Dir von Deinem Umfeld besonders schmackhaft gemacht oder hattest Du ein Vorbild in der Familie und willst ihm nacheifern? Oder motiviert Dich der Verdienst, mit dem du später das verwirklichen kannst, was du wirklich willst. Oder bist Du sehr Sicherheitsorientiert und geht's immer auf Nummer Sicher bei allem was Du tust? Oder hat sich bisher einfach nichts anderes ergeben?

Komisch nur: Tief in Deinem Herzen hast du vielmehr große Lust mit Kindern zu arbeiten, Musik zu machen, zu malen oder Menschen als Heilpraktiker zu helfen. In der Selbsttäuschung sind wir Menschen wahrlich große Meister. Daher schau dir immer genau an, wessen Träume du da gerade verwirklichst.

Wenn du etwas tust, was dir im Grunde keinen Spaß macht, wirst du darin auch nicht erfolgreich sein. **Tue was Du liebst und Du wirst lieben was Du bist!** Deswegen frage dich, ob es exakt das ist, was du willst und prüfe, ob dich die zu erwartenden Ergebnisse wirklich glücklich machen. Das lässt sich auch ganz leicht mit einem guten Freund überprüfen indem du ihm von Deinem Vorhaben erzählst. Er soll Dir sein ehrliches Feedback geben.

3) Ziele setzen und Deiner Vision folgen

"Ich setze mir sehr hohe, scheinbar unerreichbare Ziele im Leben. Und dann versuche ich darüber hinauszuwachsen." sagte Richard Branson, einer der (erfolg)reichsten Menschen, als er nach seinem Geheimnis für Erfolg gefragt wurde.

Und genau das deckt sich auch mit dem Erfolgssystem was ich Dir ja schon beschrieben habe. Ziele sind der Motor des Erfolges, ohne Ziele kein Erfolg. Und wenn schon, dann sollte man sich große Ziele setzen. Denn wer große Ziele verfolgt, erreicht am Ende mehr, als jemand der sich zu kleinen oder gar keine Ziele setzt. **"Think BIG!"** heißt die Devise.

Es hilft dabei auch, große Ziele in kleine Teilziele und Teilschritte zu unterteilen. Mach dir einen Plan und nimm dir immer nur einen Teilschritt nach dem anderen vor, die Du dann fokussiert angehest. Und noch was, wenn Du ein Teilziel erreicht hast, motiviert Dich das ungemein den nächsten Schritt zu gehen. Genieße und feiere Deine kleinen Erfolge, denn sie sind die Bausteine zu Deinem großen Lebenserfolg. Und sollte mal ein Teilziel nicht erreichbar sein, dann suche Alternativen. Denn den Weg kannst Du ändern, aber niemals Dein Ziel!

4) Lebe im hier und jetzt (auch dazu später noch mehr)

...und lasse die Vergangenheit hinter Dir. "Hätte ich gestern in der Bar diesen tollen Mann/diese tolle Frau angesprochen!", „Wäre ich damals nur mutiger gewesen und hätte in dieses Geschäft investiert!“ oder auch "Wenn ich nur

diese Chance ergriffen und den Job angenommen hätte!". All diese Sätze beziehen sich auf Dinge, die vergangen sind. Darüber hinaus sind sie extrem gefährlich. Im Grunde sind die schlimmsten vier Worte die ein Mensch sagen kann: „**Hätte ich doch nur!**“ Dadurch, dass wir sie häufig aussprechen oder denken, nehmen wir uns und unsere Schaffenskraft gefangen und lenken unseren Fokus auf etwas, was wir nicht mehr verändern können. Veränderung kann einzige und allein nur im hier und jetzt stattfinden, also Heute!

Jetzt kannst du etwas tun! Gestern ist vergangen und morgen ist ungewiss. Nur im Hier und Jetzt kannst Du Dinge in Bewegung bringen, die Deine Lebenssituation in Zukunft positiv verändern werden. Lasse die Vergangenheit los, konzentriere Dich auf das hier und jetzt und beginne mit Deinen Veränderungen. Anstatt ständig über die Vergangenheit nach-zu-denken, solltest Du lieber im Hier und Jetzt über die Zukunft VOR-denken!

5) Lerne Dich immer wieder selbst zu motivieren

Die meisten verwechseln Selbstmotivation mit "Wenn-Dann-Denken". Aber "**Wenn-Dann-Denken**" ist falsch. "Wenn ich erst einmal Karriere gemacht habe, dann bin ich zufriedener. Wenn ich erst einmal so und so viel verdiene, dann bin ich motiviert. Wenn ich diesen Job bekomme, dann bin ich glücklich. usw." Das meiste davon ist glatter Selbstbetrug.

Wer seinen Job für 2000 Euro im Monat hasst, wird ihn für 4000 Euro immer noch nicht lieben. Er wird ihm höchstens etwas leichter fallen. Und ein Aufstieg auf der Karriereleiter bringt nicht zwangsläufig mehr Freiheiten, mehr Freizeit, mehr Zufriedenheit mit sich. Oft ist das Gegenteil der Fall.

Eine viel bessere Motivation sind positive Gewohnheiten in Dein Leben zu integrieren. So wie ich es Dir gezeigt habe. Motiviere Dich richtig indem Du positive Dinge zur Gewohnheit werden lässt. Gewohnheiten helfen uns nämlich dabei, uns nicht mit "Wenn-dann-denken" zu verzetteln, sondern uns immer wieder an unser Ziel zu erinnern.

Das Problem dabei: Unser Unterbewusstsein, was diese Routinen steuert, unterscheidet nicht zwischen guten und schlechten Angewohnheiten. Will man eine negative Gewohnheit durch eine neue positive Gewohnheit ersetzen, muss man sich eine neue Verhaltensweise ganz bewusst antrainieren. Antrainieren geht nur auf Dauer mit ständiger Wiederholung. Die ständige Wiederholung macht sie dann zur Routine – und irgendwann zu einer neuen positiven Gewohnheit. Das geht nicht von heute auf morgen aber es lohnt sich!

6) das grösste Gut der Menschen ist Wissen

Je größer Dein Wissen ist, desto größer ist auch Dein Erfolg! So einfach ist das. Die meisten von uns tauschen ihr ganzes Leben einfach nur Zeit gegen Geld.

Das heißt sie gehen 8 bis 10 Stunden arbeiten um am Ende des Monats ihren Gehaltsscheck zu bekommen. Und wenn sie das 40 Jahre gemacht haben bekommen sie eine oft zu geringe Rente.

Diejenigen die erfolgreich durchs Leben gehen, tauschen nicht Zeit gegen Geld, sondern Wissen. Und je mehr Wissen sie zum Tauschen haben, umso mehr Geld bekommen sie dafür. Was also hast Du denn in Dich investiert, also gelernt, um die Ressource, die am höchst bezahlt ist – nämlich W I S S E N! – zu steigern?

Andrew Grove, der Gründer von INTEL meinte einmal: „Karriere ist konstantes Lernen!“ und auch Benjamin Franklin, erkannte: „Eine Investition in Wissen bringt immer noch die besten Zinsen!“ Je mehr Du weißt, je mehr Informationen Du hast, umso höher Dein "Marktwert" oder anders ausgedrückt umso höher Dein Gehaltsscheck. Investiere endlich in Dich selbst und in Dein Wissen, lese Bücher, besuche Seminare und Workshops. Erhöhe Deinen Wissensstand und damit Deinen Selbstwert und letzten Endes auch Dein Bankkonto.

7) Nicht aufgeben und vor allem aus Fehlern lernen

In einer Ask-Me-Anything-Session auf Facebook beantwortete Mark Zuckerberg, Gründer und CEO von Facebook, Nutzerfragen. Ein Nutzer fragte dabei, was das wichtigste Geheimnis für Erfolg sei. Seine einfache Antwort: "Durchhalten - Gib nicht auf."

Wenn Du als Kind, nachdem Du zum hunderten Mal auf Deinen Popo gefallen bist, auch gesagt hättest: „Nein jetzt will ich nicht mehr, ich bleibe liegen!“, dann hättest Du vermutlich niemals laufen gelernt. Aber als Kind hast Du Dich nicht so schnell entmutigen lassen, bist immer wieder aufgestanden, hast dazu gelernt, hast Dir gemerkt wie es nicht geht um es dann immer wieder besser zu machen.

Und das gilt auch für das ganze restliche Leben. Wir müssen aus den Rückschlägen lernen wie es nicht geht und müssen immer wieder neu beginnen. Ausprobieren, weiter machen und durchhalten. Oder denk nur mal an Edison. Nach 10.000den erfolglosen Versuchen eine marktreife Glühbirne zu entwickeln, sagte Edison: „Ich bin nicht gescheitert. Ich kenne jetzt 10.000 Wege, wie man keine Glühbirne baut.“

Oder denk an Walt Disney, dessen Traum fast gestorben wäre. Walt Disney ging von einer Bank zur anderen, um dort für sein Projekt um einen Kredit zu bitten. Er bekam jedes Mal eine Absage. Über 300 Mal erklärte man ihm mehr oder minder höflich für übergeschnappt. 300 Mal musste er sich sagen lassen, dass keine Bank der Welt für dieses Projekt einen Kredit bewilligen würde. Die dreihundertzweite (302 !!!!) Bank gab ihm schließlich den Kredit für den Bau

seines Parks; das erste Disneyland in Anaheim, Kalifornien.

Oder nimm den Musiker Harry Belafonte der sagte: „Klar ich bin über Nacht zum gefeierten Superstar geworden, aber es hat sehr fast 30 Jahre, mit sehr vielen Entbehrungen gedauert, bis diese Nacht gekommen ist!“ Es gibt hunderte Geschichten von sehr erfolgreichen Menschen, die erst große Rückschläge hinnehmen mussten, bevor sie dann tatsächlich zu dem wurden was sie heute sind.

Auch das ist Teil Erfolgssystems. Niemals aufzugeben. **Denn die Menschen scheitern nicht, nein die meisten geben einfach auf.** Anstatt aus Fehlern zu lernen und sich zu fragen was man anders und besser machen kann, wird immer weiter im selben Trott weiter gemacht. Dann wundern sich die meisten wieso sie keinen Erfolg haben, obwohl sie sich doch so sehr bemühen.

Albert Einstein sagte einmal: "**Die Definition von Wahnsinn ist, immer wieder das Gleiche zu tun und andere Ergebnisse zu erwarten.**" So gesehen sind die meisten wahnsinnig. Das ist einer der Hauptgründe warum Menschen ihr Leben lang erfolglos bleiben. Also, wenn es so nicht geht, dann frage Dich wie es geht. Lerne aus Deinen Fehlern und ändere Dein Tun. Bleibe dran, auch wenn Du so manche Schlacht verlierst. Aufgeben gilt nicht! Habe den Mut und die Kraft weiter zu machen. Denn sehr oft liegt der ersehnte Erfolg nur einen Schritt hinter dem Aufgeben.

Und jetzt arbeite in Ruhe wieder die Checkliste durch. Du weißt ja Schritt für Schritt zum Erfolg. Das ist der Weg der Erfolgreichen. Nimm Dir Zeit dazu, denn die Erkenntnisse aus dieser Checkliste sind sehr wichtig für den weiteren Verlauf auf Deinem Weg zum **LIFE ROCKSTAR!**

Psychologie des Geldes



In diesem Kapitel geht es um das Thema Geld. Für viele ist Geld das größte Problem aber auch die Lösung für ihre Probleme. Bei diesem Thema gehen die Meinungen oft weit auseinander. Aber wenn man tiefer blickt, ist es eines der wichtigsten Themen in unserer Gesellschaft. Bei den meisten Menschen würde sich das Leben um 180 Grad drehen, wenn sie von heute auf morgen finanziell unabhängig, also richtig reich wären. Denn Geld kann Deine Lebensumstände und Deine Lebensqualität erheblich verbessern und umgekehrt, fehlendes Geld kann Deine Lebensqualität deutlich verschlechtern. Sogar bis hin zu Krankheiten.

Geht es Dir auch so, fragst Du Dich auch: "Wohin geht ständig mein ganzes Geld und warum habe ich nie genug?". Dies ist eine oft gestellte Frage, die sich aber die wenigsten wirklich beantworten können. Genau mit dieser Frage haben sich Forscher der Harvard University gewidmet und sie fanden eine magische Formel, wie die Menschen ihr Geld verdienen.

Aus diesem Grund möchte ich jetzt diesen Teil dieser Studie widmen. Der Ausgangspunkt der Studie waren zwei Fragen, denen sie tausenden von Menschen gestellt haben:

1. Was tun Sie um Geld zu verdienen?

2. Was sollte getan werden, um wirklich wohlhabend zu werden?

Die Antworten erwiesen sich als sehr einfach aber auch ganz unterschiedlich. Warum? Nun weil die Menschen verschiedene Herangehensweisen haben, um an Geld zu kommen. Die Forscher sammelten eine riesige Menge von Daten aus der ganzen Welt. Diese wurden ausgewertet und in vier Gruppen klassifiziert. Man hatte festgestellt dass diese vier Gruppen, verschiedenen Tierarten, in ihrem Verhalten, in der Art und Weise, wie sie Erträge erzielen, imitierten.

Erste Gruppe - "Maulwurf"

Blinde Tiere die nur ein Sinnesorgan nutzen, die Nase, und gezwungen sind, im Untergrund zu leben. Sie essen, was sie finden können. Sobald ein Maulwurf an die Oberfläche kommt, beginnt er sofort hektisch sich wieder in den Boden zu graben, um in seine gewohnte Umgebung zurückzukehren.

Anteil des angesparten Kapitals in dieser Gruppe, geht laut der Studie von Harvard gegen Null. Das Lebenscredo ist, sie leben um zu essen, zu trinken, um ein wenig zu schlafen und einfach nur rumzuhängen. Bemerkenswert bei dieser Gruppe ist das völlige Fehlen von langfristigen Zielen, einschließlich der finanziellen Ziele!

Welche Menschen befinden sich in dieser Gruppe? Alkoholiker, Drogenabhängige, Glücksspieler und Menschen die allein von Sozialhilfe leben und diejenigen, die sich selbst als "Kämpfer für Gerechtigkeit und Freiheit" fühlen. Auffallend ist auch, dass in dieser Gruppe die meisten Menschen anzutreffen sind, die wegen eines Verbrechens verurteilt wurden.

Erträge von diesen Personen sind entweder das Ergebnis von zufälligen "Ereignissen" oder soziale Mittel zum Überleben, dass Sie nicht verhungern. In ihrem Umgang mit Geld herrscht völlige Hilflosigkeit und im Umgang mit den finanziellen Möglichkeiten, völlige Blindheit. Die Gruppe der "Maulwürfe" macht etwa 27% der Weltbevölkerung, sagen Forscher von der Harvard University.

Zweite Gruppe - "Hühner"

Die Begriffe "Hühnergehirn" und "Nachtblindheit" sind Allegorien, im Bezug auf Hühner, im Sprachgebrauch aller Völker der Welt. Das Huhn ist ein einfach strukturiertes Wesen, das nur zwei Aufgaben kennt, fressen und Eier legen.

Anteil des angesparten Kapitals in dieser Gruppe beträgt etwa 5% der weltweiten Geldmenge. Ihr Leben steht unter dem Motto, nicht zu viel darüber nachdenken, schnell arbeiten, ohne Verantwortung zu übernehmen um sich

dann so schnell wie möglich wieder zurück zu ziehen, um ihr Leben zu leben.

In dieser Gruppe sind Menschen, die sich dem Willen anderer beugen, niemals selbst Verantwortung übernehmen wollen und immer genau das tun was man ihnen sagt. Nicht mehr und nicht weniger. Sie Verstehen keine Zusammenhänge und versuchen erst gar nicht, über die Frage "Wie was funktioniert?" zu reflektieren. Die finanziellen Ziele dieser Menschen lauten, die laufenden Kosten decken.

Vorherrschende Mitglieder dieser Gruppe werden als Angestellte und Arbeiter eingestellt, die blind den Anweisungen der Vorgesetzten folgen. Sie sind übervorsichtig, und fürchten sich regelrecht davor, sich langfristige Ziele zu setzen. Finanzielle Ressourcen der Menschen in dieser Gruppe sind vor allem kleine Gehälter und Boni von Zeit zu Zeit für "gute Arbeit", aber nur wenn sie den Regeln des Systems gehorchen. Diese Gruppe macht etwa 62% der Weltbevölkerung aus. Das bedeutet, die ersten beiden Gruppen, also die "Maulwürfe" mit 27% plus die "Hühner" mit 62%, bringen es auf 89% der Weltbevölkerung! Und nur 5% des globalen Kapitals ist in ihren Händen!

Dritte Gruppe - "Affen"

Es sind diejenigen, die an die Spitze klettern und anderen zeigen wo es lang geht. Auf den ersten Blick ist alles in Ordnung mit ihnen. Sie besitzen Intelligenz, Kraft und Beweglichkeit. Sie lernen schnell und professionell kopieren Sie die Besten.

Anteil des angesparten Kapitals in dieser Gruppe liegt bei etwa 10% der weltweiten Geldmenge. Das Lebenscredo lautet, bis ins Detail wird das Ziel geplant um "der Erste zu sein". Im Finanz-, Karriere- und Privatleben haben Sie eine Strategie und folgen dieser streng, wie sie die Umstände verbessern und Probleme überwinden können.

Zu dieser Gruppe gehören prominente Athleten, Politiker, Top-Manager und andere, die die übliche Spitze bei der Karriereplanung erreichen durch lange, harte Arbeit. Dann genießen sie die verdiente Ehre. Bei den Finanzen dieser Menschen gibt es natürlich wesentlich höhere Löhne und einen deutlich höheren Lebensstandard, als bei den ersten beiden Gruppen. Ja, diese Leute verdienen tatsächlich viel, man kann sagen sie sind wirklich wohlhabend. Aber sie zählen immer noch nicht zu der Spitze, den Reichen dieser Erde. Die Gruppe der "Affen" macht etwa 8% der Weltbevölkerung aus. Das bedeutet, die ersten drei Gruppen machen also 97% der Weltbevölkerung aus und besitzen nur 20% des Kapitals. Und wo sind die anderen 80% des Gesamtkapitals dieser Erde?

Vierte Gruppe "Katzen"

Dieser Gruppe gehören laut der Studie von Harvard, die restlichen 3% der Menschen, also 80% des globalen Kapitals, an. Menschen in dieser Gruppe sind die Glückskinder, die genau wissen, was sie mögen und was notwendig ist, um riesige Mengen an Geld zu erhalten. Die meisten von ihnen werden als "graue Eminenz" bezeichnet, weil sie nicht gerne im Rampenlicht stehen. Sie leben für sich selbst und versuchen erst gar nicht anderen etwas zu beweisen. Ihre weltliche Philosophie lautet, "Die Regeln sind so konzipiert, dass es Herrscher und Narren gibt! Wir sind die Herrscher!"

Der Anteil des erworbenen Kapitals beträgt etwa 80% des Geldes in der Welt. Ihr Hauptziel im Leben ist, ihre eigenen Regeln des Spiels anzuwenden oder Änderung der beherrschenden Regeln zu ihrem Zweck, damit Sie dann so leben können, wie sie wollen und wie es ihrer Meinung nach sein sollte. Die finanziellen Ziele dieser Gruppe sind einfach, sie tun alles, um alles zu bekommen. So viel wie möglich! Und das Beste, diese Gruppe verdient durch die Arbeitskraft der anderen drei Gruppen. Natürlich rufen die "Maulwürfe" und die "Hühner" "Wie unfair! Ausbeuter u.s.w.". Und die "Affen" fragen sich, voller Bewunderung, "Wie haben die das gemacht?"

Normale Menschen aus den ersten drei Gruppen, vergessen aber dabei etwas ganz wichtiges, dass diese Leute einen tollen Sinn für nicht realisiertes Potenzial haben. Alles, was von den Menschen in den anderen drei Gruppen als verrückt und nutzlos erachtet wird, wird von den Katzen durch Kreativität und Phantasie, in eine Goldmine verwandelt.

Katzen machen nie was andere machen, sie hören nie darauf was andere sagen und sie leben nie wie die anderen leben. Katzen haben ihre eigenen Regeln. Sie hören nur auf Ihre innere Stimme. Und diese führt sie immer an die richtigen Stellen, zum richtigen Zeitpunkt. Die "Maulwürfe" und "Hühner" hassen sie und die "Affen" versuchen sie nachzuahmen.

Jeder Mensch in der Gruppe der "Katzen" ist eine große Persönlichkeit. J.D.Rockefeller, Bill Gates, Warren Buffett, Steve Jobs um nur einige zu nennen. Das ganze Leben dieser Minderheit ist ihren Lieblingsbeschäftigungen gewidmet. Die wichtigste Finanzierungsquelle der "Katzen" sind die passiven Einkommen, aus ihrem Vermögen. Sei es durch große Unternehmen, Aktien, Immobilien oder sonstigen Anlagen. "Katzen" sind höchstens 3% der Weltbevölkerung und die anderen 97% arbeiten für sie!

Das Fazit der Wissenschaftler von Harvard lautet:

1. Wollen Sie mehr Geld verdienen dann müssen Sie sich ständig umschauen und zu den Besten in Ihrer Branche aufschauen. Kopieren Sie, modellieren Sie, optimieren Sie und Verbessern Sie, IMMER!

2. Leider machen die meisten Menschen genau das Gegenteil davon. Sie ignorieren die Regeln und Standards und beklagen sich immer nur, dass das Leben ungerecht ist.

Interessant oder? Jetzt meine Frage an Dich, zu welcher Gruppe würdest Du denn gerne gehören? Welches Tier wärst Du gerne? Und gleich die nächste Frage, welches Tier bist Du derzeit? Sicher nicht das Tier welches Du sein willst, richtig? Also sollten wir uns jetzt noch die Frage stellen, was kannst Du tun? Was kannst Du von den Reichen & Wohlhabenden, also die Affen und Katzen, lernen und wie kannst Du es ihnen nachmachen?

Die Frage die wir uns hier stellen müssen ist nicht, wie die Reichen, zu ihrem Vermögen gekommen sind. Das ist der falsche Denk Ansatz. Vielmehr sollten wir uns fragen, was machen die Reichen anders als alle anderen, die gerade so über die Runden kommen? Nun es fängt bei der inneren Einstellung an. Die Reichen haben eine ganz andere Denkweise als diejenigen die weniger haben. Einen Vorgeschmack davon hast Du ja bereits in Lektion 1 bekommen.

Und genau diese Denkweise bestimmt das Handeln der Reichen und warum sie so reich wurden wie sie es heute sind. Deswegen möchte ich dem mal ganz genau auf den Grund gehen. Wie denkt ein Angestellter, ein Arbeitsloser oder Arbeiter und wie denkt ein reicher, vermögender Mensch. Hierin liegt nämlich der Unterschied zwischen arm und reich. Und wenn Du diesen Unterschied jetzt erkennst, verinnerlichst und auch anwendest, wirst auch Du einer von den reichen und wohlhabenden Menschen werden.

Reich sein hat wenig bis gar nichts mit Glück, sondern vielmehr mit Angewohnheiten, Verhaltensweisen und Strategien zu tun, eben den Erfolgsregeln die ich Dir ja hier schon beschrieben habe. Und Du weißt ja, dass unsere inneren Einstellungen genau diese Angewohnheiten und Verhaltensweisen prägen. 87% der armen Menschen denken: Man muss intellektuell begabt sein, um reich zu werden oder auch, dass das Schicksal, die Genetik oder ein Erbe darüber entscheidet, ob man reich und wohlhabend wird. Doch nur 10% der Reichen denken so.

Das ist schon einmal ein grundsätzlicher Punkt. Aber es kommt noch besser. 75% der Reichen denken: Kreativität und Fleiß ist entscheidend für wirtschaftlichen Erfolg und sie haben die innere Einstellung „Ich werde in meinem Leben erfolgreich sein.“ Das trifft leider nur auf weniger als 10% der armen Menschen zu.

Deswegen möchte ich Dir jetzt einmal einige grundlegende Denkweisen und Unterschiede zwischen den Armen und den Reichen an die Hand geben.

1. Reiche Menschen glauben, "**Ich gestalte mein Leben.**" und handeln trotz Angst. Arme Menschen glauben, "Das Leben zieht an mir vorbei und ich kann nichts ändern." und lassen sich durch ihre Angst leiten und oftmals sogar auch ganz stoppen.
2. Reiche Menschen spielen das „**Geld Spiel**“ um zu gewinnen und denken immer groß. Arme Menschen spielen das „Geld Spiel“ um ja nicht zu verlieren, wollen nur in Sicherheit bleiben und denken viel zu oft klein, weil sie ja nichts verlieren wollen.
3. Reiche Menschen sind engagiert um reich zu werden und denken wie Unternehmer. **Sie unternehmen etwas um reich zu werden.** Arme Menschen denken wie angestellte Befehlsempfänger und tun nur das was man ihnen sagt, nicht mehr und nicht weniger. Und sie wollen einfach reich **sein**, sie wollen es aber **nicht werden**.
4. Reiche Menschen konzentrieren sich auf Möglichkeiten und sind bereit, sich selbst und ihren Wert zu fördern. **Sie wählen auf Grundlage von ihren Ergebnissen und ihren Erfolgen bezahlt zu werden.** Arme Menschen konzentrieren sich auf Hindernisse und denken negativ über Verkauf, Handel und Förderung. Sie wählen lieber, nach Zeit bezahlt zu werden und tun dabei Dinge die ihnen keinen Spaß machen.
5. Reiche Menschen bewundern andere reiche und erfolgreiche Menschen **und gesellen sich immer zu positiven, erfolgreichen Menschen.** Arme Menschen neiden reichen und erfolgreichen Menschen ihren Reichtum und gesellen sich oft zu negativen oder erfolglosen Menschen.
6. Reiche Menschen sind größer als ihre Probleme denn **sie denken "sowohl als auch".** Arme Menschen sind kleiner als ihre Probleme denn sie denken immer nur: "entweder oder". **Reiche Menschen denken an Lösungen,** während die Gedanken der Armen sich immer nur um das Problem drehen.
7. Reiche Menschen konzentrieren sich auf ihr Eigen Kapital und damit ist nicht unbedingt Geld gemeint. **Sie verwalten ihr Geld gut und lassen ihr Geld und andere Menschen, oft die armen Menschen, hart für sich arbeiten.** Arme Menschen konzentrieren sich auf ihr Einkommen, verwalten ihr Geld schlecht bis gar nicht, da es oft nichts viel zum Verwalten gibt. Sie überlassen das oft anderen (Bank- oder Vermögensberatern) und arbeiten hart, fast immer für die reichen Menschen und für kleines Geld.
8. Reiche Menschen lernen und wachsen konstant, **sie holen sich Rat bei Fachleuten die besser sind als sie.** Arme Menschen denken, dass sie bereits alles wissen und lassen sich trotzdem oft Dinge aufschwatzen die sie gar nicht brauchen oder sogar schlecht für sie sind.

9. Der Satz eines Reichen könnte lauten: „**Und ist der Handel noch so klein, bringt er mehr als Arbeit ein!**“ Reiche Menschen haben schon von Kindheit an erkannt, dass der Verkauf, also das Handeln der wahre Grund für Reichtum ist, wohin gegen die Armen Menschen immer nur an harte Arbeit und Produktion von Waren denken, die dann die Reichen verkaufen und handeln können. Und hier liegt der Schlüssel zum finanziellen Erfolg verborgen. Wie ich es Dir ja bereits aufgezeigt habe, liegen 95% Deines Erfolges bzw. Misserfolges in Deinem Mindset, also Deiner Denkweise und Deiner inneren Einstellung verborgen. Die restlichen 5% sind Dein Handeln. Das was Du tust.

10. Reiche **sparen nicht** sondern **investieren**. Vornehmlich in Sachwerte, weil sie genau wissen, dass Geldwerte durch die Inflation ständig an Wert verlieren und Sachwerte im Wert durch die Inflation steigen. Eines der beliebtesten Investitionsgüter der Reichen ist Gold (neben Aktien und Immobilien).

Auch zu diesem Kapitel gibt es wieder eine ROCKSTAR Checkliste. Ich wünsche Dir viel Erfolg und viele Erkenntnisse.

Reichtum beginnt in Deinem Kopf



Reichtum fängt im Kopf an, das haben wir bereits gelernt. Viele Menschen halten sich selbst davon ab, es zu Reichtum zu bringen, weil sie unbewusst Angst davor haben oder negative Aspekte damit verbinden, viel Geld zu besitzen. Wieder andere haben das Gefühl, selbst nicht genug wert zu sein. Wir alle kennen Sätze wie: "Geld allein macht auch nicht glücklich!" oder "Die Reichen auf dieser Welt haben auch ihre Probleme!" oder auch "Wenn ich genügend Geld habe kann ich endlich tun und lassen was ich will!".

Wenn man sich mit den Menschen unterhält, stellt man fest, dass Geld etwas sehr emotionales ist. Es erzeugt z.B. Neid, Hass, aber auch Stolz, Bewunderung und Anerkennung. Es gibt wohl kein Thema auf dieser Welt, was Menschen mehr bewegt als Geld.

Der Volksmund sagt: "Geld regiert die Welt!" Mit anderen Worten, um mitreden zu können, braucht man Geld. Und dennoch leben viele "von der Hand in den Mund". Die meisten von uns werden ihr Leben lang gerade so viel Geld besitzen um überleben zu können. Um all die Hintergründe zu verstehen und um vielleicht unser Leben etwas positiver zu gestalten, müssen wir dem Thema Geld mal auf den Grund gehen.

Die erste Frage die ich stellen möchte, was denkst Du über Geld? Notwendiges Übel oder doch Glücklichmacher? Das, was Du über Geld denkst, beeinflusst maßgeblich, ob Du Geld haben wirst oder nicht. Es könnte sein, dass Du unbewusste Ängste oder Vorbehalte gegenüber Geld hast. Wenn Du z.B. denkst, dass reiche Menschen keine wahren Freunde haben, weil alle nur Dein Geld wollen, oder dass Geld den Charakter verdirt, oder dass bei Geld die Freundschaft aufhört, könnte es sein, dass Du selbst unbewusst dafür sorgst, nicht reich zu werden, um Deine inneren Befürchtungen zu vermeiden. Deine Gedanken und Gefühle zu Geld, haben den Ursprung in Deiner Kindheit. Du erinnerst Dich an das Wasserglas? Wie haben Deine Eltern auf Geld reagiert, was war Geld für Deine Eltern? Was hast Du in Deinem Umfeld alles über Geld erfahren? Waren es eher negative Äußerungen oder eher positive Aussagen?

Man hat festgestellt, dass Menschen ihre innere Einstellung zu Geld bereits in frühester Kindheit also meist in den ersten sieben Lebensjahren, geprägt haben. Nicht umsonst sagt man, Geld kommt zu Geld. In Familien die finanziell ausgesorgt haben, bekommen die Kinder einen ganz anderen Stellenwert von Geld beigebracht, als zum Beispiel in einer Hartz IV Familie. Das bedeutet nicht, dass auch jemand der aus einer Hartz IV Familie stammt, reich werden kann und dass ein wohlhabender Sprössling nicht auch mal ins Hartz IV Niveau abrutschen kann. Aber das sind, wenn wir ehrlich sind, eher Ausnahmen die die Regel bestätigen.

Ein weiterer wichtiger Punkt ist die innere Einstellung zur Frage, wie kommt man zu Geld? Für die Mehrheit der Bevölkerung kommt man nur zu Geld durch harte meist körperliche Arbeit. Das bedeutet, man tauscht seine Arbeitszeit und Arbeitskraft gegen Geld. Auch da werden wir bereits in frühester Kindheit geprägt.

Sind der Vater und die Mutter Arbeiter und/oder Angestellte, werden sie ihren Kindern ebenfalls nahe bringen Arbeiter und/oder Angestellte zu werden. Während Kinder in einer Unternehmerfamilie bereits sehr früh an das Unternehmertum herangeführt werden, denn sie sollen ja später einmal das Familienunternehmen fortführen. Selbst bei Beamtenfamilien gibt es viele Kinder die auch Beamte werden. Und so hat jeder von uns seine Einstellung zu Geld bereits früh gelernt. Wie gesagt, auch hier bestätigen Ausnahmen nur die Regel.

Wenn wir nun einmal davon ausgehen, dass die Prägungen unserer Kindheit, unserer Jugend und später als junge Erwachsene dazu geführt haben, dass wir dort stehen wo wir stehen, dann sollten wir uns fragen, ob wir diese Prägungen nicht auch "über- bzw. umschreiben" können und auch wie.

Die Möglichkeit Deine innere Einstellung sozusagen umzuprogrammieren, hast Du ja in den ersten Kapiteln kennen gelernt. Noch mal zur Wiederholung: Unser Unterbewusstsein denkt nicht logisch, noch hält es inne und fragt sich,

was das Beste für Dich ist. Es tut einfach das, wie Du es programmiert hast und es wird alles tun, um zu beweisen, dass diese unbewussten Programme, die auch das Verhältnis zum Geld bestimmen, der Wahrheit entsprechen. Der eigenen Wahrheit, also Deiner Wahrheit.

Und so spiegelt Dein Leben und Deine Realität genau die innere Einstellung Deines Unterbewusstseins. Gleches zieht Gleches an. So werden immer wieder ähnliche Menschen, ähnliche Erfahrungen, ähnliche Ereignisse ins eigene Leben gezogen. Das bedeutet, wir sind so konditioniert, dass wir immer in Resonanz gehen. Gleches zieht immer gleiches an.

Wenn jemand gähnt, gähnen wir auch. Wenn jemand lacht, so steckt das an – selbst wenn wir den Grund dafür nicht kennen. Wenn unser Umfeld hart arbeitet, arbeiten wir auch hart, wenn unser Umfeld Geld nur mit Geld verdient, dann wollen wir das auch und wenn unser Umfeld voller Verkäufer und Selbständigen ist, dann ist unser Ziel ebenfalls erfolgreich selbstständig zu sein.

Du kennst ja jetzt bereits den wesentlichen Faktor: Unsere Gedanken steuern unseren Fokus. Also die Dinge, die wir beachten und alles was Beachtung findet, wird wachsen. Dadurch zieht man, wie ein Magnet, immer wieder die gleichen Umstände, die gleichen Bedingungen ins eigene Leben. Wenn Du ständig an Mangel denkst, mit was gehst Du in Resonanz? Mit Mangel. Wenn Du ständig an Schulden denkst, was ziehst Du in Dein Leben? Schulden. Wenn Du denkst "Geld macht nicht glücklich!" dann gehst Du genau damit in Resonanz. Letzten Endes kann man sagen, wenn Du lernst Deine Wahrnehmung zu verändern, Geldnot, Existenzangst und Mangel hinter Dir zu lassen und Deine Wahrnehmung auf Gesundheit, Reichtum und Erfolg lenkst, kannst Du Deine Realität umwandeln und Gesundheit, Reichtum und Erfolg erleben. Gewöhne Dir die vier Schritte der Erfolg Reichen Menschen an:

1) Reich denken und fühlen

Achtsamkeit ist der Preis der Freiheit. Je achtsamer Du bist und je aufmerksamer Du Dein Leben lebst, desto weniger unangenehme Dinge werden sich in Deinem Leben ereignen! Je mehr Du Deinen Focus auf das lenkst was Du willst, anstatt auf das was Du nicht willst, umso positiver wird sich das Leben für Dich verändern.

Du solltest jetzt damit beginnen, Deinen Fokus genau auf das zu lenken, was Du wirklich willst. Orientiere Dich an den Erfolgreichen und reichen Menschen, orientiere Dich an glücklichen und zufriedenen Menschen und orientiere Dich an charakterstarken Menschen mit positivem Mindset.

Nimmst Du das Schöne und Gute um Dich herum wahr, lenkst Du Dein Bewusstsein auf die positiven Dinge des Lebens, dann wird dies zu Deiner

Wahrheit und wird sich in der Realität wieder spiegeln. Ich habe Dir ja alle Schritte die Du brauchst um Dich umzuprogrammieren aufgezeigt. Deswegen kommen wir jetzt zu den nächsten Schritten.

2) Mehr verdienen durch das richtige TUN

Beginne nicht mehr zu arbeiten um Geld zu verdienen, sondern fange an die Dinge zu arbeiten, die dir Spaß bringen. Warum? Nun kennst Du jemand, der durch harte Arbeit, die er nicht gerne tut, reich geworden ist? Und umgekehrt, kennst Du Menschen, die mit dem was ihnen sehr viel Spaß und Freude macht, reich geworden sind?

Fakt ist, wer nur arbeitet um Geld zu verdienen, ohne Spaß und Herzblut, wird nie erfolgreich sein. Fakt ist auch, dass Menschen die ihrer Leidenschaft nachgehen, die ihr Hobby zum Beruf gemacht haben, die also ihrer Berufung folgen, oft großen Erfolg haben. Man sagt, wer mit dem was er liebt Geld verdient, der wird nie wieder arbeiten müssen.

80 % der Reichen fokussieren sich täglich auf ihre Ziele, legen ihre Ziele schriftlich nieder, arbeiten einen Plan für ihren Tag aus und führen täglich eine To-do-Liste. Du erinnerst Dich, das Erfolgstagebuch. Das bedeutet die Reichen machen sich jeden Tag Gedanken über ihre Zukunft und sind auch bereit, das Heft in die Hand zu nehmen. Sie denken und handeln selbstbestimmt. Dies machen weniger als 10% der Armen. Die meisten Armen leben von heute auf morgen, machen sich überhaupt keine Gedanken für die Zukunft oder haben sogar Angst vor der Zukunft. Die meisten Armen denken: „Was kann ich schon ändern?“. Somit denken und handeln sie fremdbestimmt.

Was auch sehr beachtlich ist: Über 70% aller Reichen überwachen regelmäßig Ihre finanzielle Situation (Anlagen, Verbindlichkeiten, Bonität usw.) aber weniger als 10 % der Armen tun das. Gut das liegt wohl auch daran, dass die Armen oft kein Geld haben um zu investieren. Dafür spielen fast 80 % der Armen Lotto aber nur 6 % der Reichen tun das. Genauso verhält es sich mit Fernsehen. Weit über 80 % der Armen schauen täglich mehr als zwei Stunden fern, aber weniger als 10 % der Reichen vergeuden so ihre Zeit. Sie schauen bestenfalls Nachrichten und Börsenkurse. Wohlhabende, erfolgreiche Eltern lehren ihren Kindern bestimmte Erfolgs Angewohnheiten, die ihnen einen Vorteil bescheren.

- 30 Minuten tägliches Lesen zur Weiterbildung
- 30 Minuten tägliches Fitnesstraining
- 20 % oder mehr des Einkommens sollten gespart werden
- Ziele setzen: Verstehen, dass ein Wunsch kein Ziel ist.
- Begrenzung der TV- und Internetnutzung auf max. zwei Stunden täglich (es sei denn der Job ließe sich über Internet abwickeln)
- Ehrenamtliche Arbeit leisten (zehn Stunden oder mehr pro Monat)

- Menschen bei bestimmten Ereignissen anrufen (Geburtstage, Hochzeiten)
- Nie das Temperament verlieren.
- Dankeskarten bzw. E-Mails versenden
- Nicht jeden Gedanken laut aussprechen
- Negative Gedanken möglichst ausblenden
- positive in den Vordergrund stellen
- An sich selbst und seine gesteckten Ziele glauben und arbeiten
- Dankbar sein. Nie beneiden.

Erkennst Du jetzt den Unterschied zwischen den armen und den reichen Menschen? Und was davon tust Du? Und was kannst Du jetzt ab sofort tun und anders machen? Nun Du solltest anfangen wie die Reichen zu denken, zu reden und vor allem auch zu handeln. Und Du solltest positive Veränderungen zur Gewohnheit werden lassen. Denn nur so wird sich Dein Leben positiv in Richtung Reichtum verändern.

Die folgenden Punkte sollen Dir dabei helfen:

1. Beginne jeden Tag positiv, wie ich es in der ersten Lektion bereits gesagt habe. Beginne wie ein Unternehmer zu denken und zu handeln. Beginne jeden Tag mit Deinen Zielen. Verlasse Dich nicht nur auf andere (z.B. Deinen Arbeitgeber) sondern **nehme Dein Leben selbst in die Hand**. Setze Dir Ziele und verfolge sie bis zum Ende.
2. Mache Dir jeden Tag mindestens 30 Minuten Gedanken über Deine (finanzielle) Zukunft. "**Es ist wichtiger 1 Stunde über seine Geldanlagen nachzudenken als eine Woche hart zu arbeiten**" Das sagte einmal Rockefeller, der zu den reichsten Menschen der Welt zählte.
3. Anstatt in Zukunft (unnötige) Dinge zu kaufen, **investiere lieber in Deine Zukunft**. Zum Beispiel in Gold. Wohlhabende Menschen investieren und vermeiden es möglichst, Dinge zu kaufen, die sie nicht brauchen.
4. **Informiere Dich jeden Tag** mindestens 30 Minuten über Anlagemöglichkeiten, Investments, Geschäftsmöglichkeiten, einfach über Chancen an mehr Geld zu kommen. Nutze Tageszeitungen, Fachmagazine und vor allem das Internet.
5. Spreche jeden Tag mit jemand der es Deiner Meinung nach „geschafft hat“ und lerne von ihm. **Hole Dir Rat bei denjenigen, die das was Du erreichen willst, bereits erreicht haben**. Fange an Dich zu bilden. Lese jeden Tag zu diesem Thema Bücher oder Artikel in der Zeitung oder im Internet.
6. Fange damit an, Dich nicht mehr aufs Sparen zu konzentrieren sondern aufs **Verdienen und Investieren**. Arme Menschen konzentrieren sich fast nur auf

das Sparen und werden dadurch niemals wohlhabend. Wohlhabende Menschen sparen auch, konzentrieren sich aber vor allem darauf, wie und wo sie mehr verdienen können. Arme Menschen denken an einschränken, wenn das Geld am Ende des Monats knapp wird, Reiche denken an mehr verdienen.

7. Fange an zu verkaufen und das Verkaufen zu lieben. Arme Menschen hassen in der Regel das Verkaufen/Handeln. Wohlhabende Menschen lieben es dagegen zu verkaufen und zu handeln. Sehr oft ist die Leistung armer Menschen genauso gut, wie die von wohlhabenden Menschen. Dadurch dass arme Menschen aber Hemmungen haben, sich selbst zu verkaufen und zu handeln, verdienen sie nur einen Bruchteil von dem, was erfolgreiche Unternehmer verdienen. Noch mal, **ist der Handel noch so klein, bringt er mehr als Arbeit ein.**

8. Fange an, statt Deine Zeit gegen Geld zu tauschen, lieber die Zeit anderer zu kaufen. Arme Menschen verkaufen ihre Zeit gegen Geld (Arbeitslohn).

Wohlhabende Menschen kaufen sich Zeit und Arbeitsleistung von anderen mit Geld.

9. Delegiere Aufgaben, die Du nicht gut kannst oder tun willst, an Menschen die es besser können und auch wollen. **Delegiere Aufgaben,** die nach einem bestimmten System ablaufen und bereits Geld einbringen. Zeige anderen Deine Idee und lasse sie für Dich oder zumindest mit Dir arbeiten.

Bearbeite jetzt die Checkliste und nimm Dir Zeit dazu, denn die Erkenntnisse aus dieser Checkliste sind sehr wichtig. Ich wünsche Dir viel Erfolg und viele Erkenntnisse. Bis zum nächsten Kapitel.

Durch Berufung zum Erfolg



Wenn Du einen Weg suchst, mehr Unabhängigkeit, mehr Einkommen, mehr Lifestyle zu erleben, also ein **LIFE ROCKSTAR** zu werden suchst, dann solltest Du einmal Deine Sichtweise zu dem Thema Arbeit überprüfen. Wie verdienst Du Dein Geld, was bedeutet für Dich Arbeit? Muss Arbeit immer körperlicher Natur sein oder ist Kopfarbeit mindestens genauso wichtig und richtig? Sicher gibt es viele Möglichkeiten Geld zu verdienen. Entscheidend ist aber immer was Du in diesen verschiedenen Möglichkeiten siehst.

Es gibt Menschen, die haben ein hohes Einkommen, aber leider keine Zeit, das verdiente Geld zu genießen. Andere haben ein oder sogar mehrere Einkommen und kommen trotzdem nur geradeso über die Runden. Wir sprechen hier über das wichtige Thema, wie finanzieller Freiraum geschaffen werden kann und trotzdem gleichzeitig die nötige Zeit gewonnen wird, das Leben zu genießen.

Die wenigsten Menschen sind mit Ihrer Situation (Einkommen, Freizeit) wirklich zufrieden oder frei. Deswegen lasse mich nun die vier Möglichkeiten, Geld zu verdienen bzw. zu bekommen näher erläutern, damit Du am Ende Deine eigenen Schlüsse daraus ziehen kannst.

Kennst Du schon den "Cashflow-Quadranten" von Robert T. Kiyosaki, der mit dem sehr bekannten Buch "Rich Dad, Poor Dad" in der Öffentlichkeit große

Aufmerksamkeit erhielt? Wenn nicht lasse mich anhand dieses Cashflow-Quadranten die vier Möglichkeiten erklären, wie man Geld bekommt. Der Cashflow-Quadrant unterteilt sich in vier Quadrate. Jedes einzelne dieser vier Quadrate steht nun für eine Art der Geldbeschaffung und/oder Einkommenserzielung



Die linke Seite (E & S) steht für aktives Geld verdienen, die rechte Seite (E & I) für passives Geld verdienen. Um das jetzt näher zu erklären, möchte ich jetzt alle vier Quader genau beschreiben. Beginnen wir mit dem ersten Quader, den Angestellten und Arbeitern. Aus welchem Feld des Quadranten beziehst Du Dein Einkommen?

Quader E (Employees): Angestellte & Arbeiter = Arbeitnehmer

Ein Arbeitnehmer, nennen wir ihn Klaus, beispielsweise verdient Geld, indem er eine Arbeit ausübt und für eine andere Person oder ein Unternehmen arbeitet. Klaus, ist ein engagierter Angestellter, ist mit grossen Zielen damals in seinem neuen Job gestartet. Erst einmal zwei, drei Jahre nach der Ausbildung im Unternehmen die Sachbearbeiter Position und dann die nächste Karrierestufe angehen.

Zunächst stellvertretender Gruppenleiter und dann Gruppenleiter werden. 40 bis 50 Jahre müht sich Klaus ab, steigt eine Stufe nach der anderen weiter nach oben um irgendwann mit 65 oder 70 Jahren in Rente zu gehen. Meist reicht die Rente aber hinten und vorne nicht und Klaus muss sich noch was nebenher verdienen.

Quader S (Self-Employees): Selbstständige

Werner hat sich früh für eine selbständige Tätigkeit interessiert, weil er schon immer sein eigener Chef sein wollte. Denn als Freiberufler wie Steuerberater und Rechtsanwälte oder auch als Ein-Mann Unternehmen verdient Werner Geld durch selbstständige Tätigkeiten. Eine zündende Idee, sein erspartes Geld, Bürgschaft der Eltern und ein Darlehen der Bank haben seinen Traum wahr werden lassen, sein eigenes kleines Geschäft.

Morgens um 09:00 schließt er die Ladentür auf und abends um 20:00 Uhr schließt er sie wieder ab. In der Zeit dazwischen – hofft er auf Kunden, die nicht nur an seinem Ladengeschäft vorbeilaufen, sondern auch reinkommen und etwas kaufen. Der Sprung in diese Form der Selbständigkeit funktioniert oft nur mit einem relativ großen persönlichen und finanziellen Einsatz und natürlich auch mit Risiko.

Quader B (Business): Ein Geschäftsinhaber eines Unternehmens

Gabi besitzt ein Unternehmen mit Angestellten. Sie wollte auch immer selbständig sein, aber Gabi wollte nicht 12 bis 14 Stunden am Tag arbeiten. Also hat sie sich entschieden ein Unternehmen zu gründen, mit mehreren Angestellten, die für das Unternehmen ihre Arbeitskraft zur Verfügung stellen und Gabi dadurch entlasten, weil sie nicht mehr alles selbst machen muss. Mit vielen Arbeitsplätzen schafft sie eine Grundlage für ihre finanzielle Freiheit.

Unternehmer multiplizieren damit ihre Zeit, weil Menschen für sie arbeiten und damit multiplizieren sie auch ihr Vermögen. Wenn ein Unternehmer in Urlaub ist, läuft nicht selten sein Geschäft besser, als während seiner Anwesenheit. Seine freie Zeit investiert er, um Investitionen und Vermögenswerte zu generieren.

John. D. Rockefeller wurde einer der reichsten Männer der Welt, nicht nur indem er nach Öl bohrte, sondern auch dadurch, dass er ein Netzwerk von Tankstellen aufbaute und andere für sich arbeiten ließ. Genauso Graham Bell der nicht nur das Telefon erfand, sondern ein Telefonnetz aufbaute und das wurde schließlich der Telefonkonzern AT&T. Ein Unternehmer profitiert eben immer an den Angestellten, trägt aber auch das volle unternehmerische Risiko.

Quader I (Investments): Investoren

Frank ist ein Investor und bezieht Geld aus seinen verschiedenen Kapitalanlagen. Mit anderen Worten: Franks Geld bringt mehr Geld hervor. Das ist das eigentliche Ziel vieler Menschen, Geld zu verdienen, indem man investiert und Geld für sich arbeiten lässt, also Investor wird. Investoren können im Team arbeiten oder alleine „im stillen Kämmerlein“. Sie kennen sich meist in einem Spezialbereich aus und können mit Risiken richtig umgehen.

Sie wissen, dass es keinen „Free Lunch“ gibt (also Investitionen ohne Risiken). Sie wägen ab, sie streuen ihr Kapital und verdienen Geld, egal, ob die Wirtschaft steigt oder fällt.

Arbeitnehmer und Selbständige verkaufen also ihre Zeit gegen Geld. Was im Grunde genommen in Ordnung ist, der große Nachteil jedoch darin liegt, dass ihr Einkommen in der Regel begrenzt ist. Schon alleine deswegen, weil sie ihre Zeit nicht duplizieren können. Wo hingegen der Unternehmer und Investor andere Menschen und Investitionen für sich arbeiten lässt und somit unendlich Arbeitskraft duplizieren kann, ohne selbst arbeiten zu müssen.

Jetzt stellt sich doch die Frage, wie ist es bei Dir, zu welcher Gruppe gehörst Du im Moment noch, und zu welcher Gruppe würdest Du gerne gehören? Lass mich mal raten. Im Moment gehörst Du noch zu den Angestellten & Arbeitern, also den Arbeitnehmern oder eventuell auch zu den Selbstständigen. Und ich bin mir fast sicher Du würdest gerne zu den Geschäftsinhabern eines Unternehmens also den Unternehmern und natürlich auch zu den Investoren gehören, stimmts?

Da bist Du nicht alleine. Das wollen wirklich sehr viele. Aber die wenigsten machen sich Gedanken wie sie dahin kommen. Du erinnerst Dich, wie denken Reiche und wie denken Arme. Da Du die Entscheidung getroffen hast zu den Erfolg Reichen zu gehören, sollten wir jetzt einmal erörtern, wie Du dies erreichen kannst. Welchen Weg musst Du einschlagen, welche Strategie anwenden und welchen Plan musst Du haben?

Weißt Du, die meisten Menschen planen ihren Urlaub ganz penibel bis ins kleinste Detail, anstatt sich mal Gedanken darüber zu machen, wie sie sich einen Arbeitsplatz schaffen könnten, der sie erfüllt und ihnen all das ermöglicht was sie sich wünschen. Wenn sie einen solchen Arbeitsplatz hätten, dann bräuchten sie keinen Urlaub mehr, denn das Leben würde sich anfühlen wie ein immer währender Urlaub.

Es gibt die These, dass Menschen, die den ganzen Tag genau das tun können, was sie immer wollten, keinen großen Reichtum, keine Millionen brauchen, um glücklich und zufrieden zu sein. Denn allein ihre Tätigkeit gibt ihnen weit mehr Befriedigung, als es Geld jemals könnte. Umgekehrt gibt es reiche, wohlhabende Menschen die trotz viel Geld sehr unglücklich sind, weil sie Dinge tun müssen, die ihnen absolut nicht gefallen. Ich war früher tatsächlich auch der Meinung, dass ich eigentlich nur arbeiten muss um jeden Monat mein Schmerzensgeld zu bekommen um davon leben zu können. Heute bin ich der Meinung, dass es genau umgekehrt sein sollte. Ich sollte für meinen Beruf leben und ihn lieben. Doch dazu muss mein Beruf meine Berufung sein.

Denn wahre und vor allen Dingen vollkommene Erfüllung in Deinem Leben erhältst Du nur wenn Dein Beruf Dich aus- und erfüllt! Kein Mensch kann in

seinem Beruf erfolgreich sein, zumindest nicht auf Dauer, wenn er nicht liebt was er tut. Der Beruf sollte immer der Selbstverwirklichung dienen und der Allgemeinheit nützen.

Und genau hierbei will ich helfen. Wobei ich noch einen Schritt weiter gehe und sage, mit dem richtigen Weg, der richtigen Strategie und dem richtigen Plan, lassen sich letzten Endes auch, mit Deiner Berufung, genau die finanziellen Mittel erwirtschaften, die man dann später richtig investieren kann, so dass es sich auch wirklich lohnt. Und genau das ist ja das Ziel dieses Kurses.

Fakt ist, die beste Kombination ist es, genau das zu tun was man wirklich will, wo Herzblut und Leidenschaft zu Hause sind und damit reich zu werden. Ich habe es in diesem Kurs bereits erwähnt, ich kenne niemand, der mit normaler harter Arbeit, die ihm keinen Spaß macht, Millionär geworden wäre. Aber ich kenne viele Millionäre, die dadurch reich wurden, weil sie jeden Tag genau das tun können und dürfen, was sie mit Leidenschaft und Herzblut tun wollen.

Die Frage die Du Dir stellen solltest: Was ist mein Lebenszweck? Wozu fühle ich mich berufen? Was tue ich gerne, am liebsten jeden Tag? Was würde ich sogar tun, wenn ich auch noch Geld dafür bezahlen müsste? Wo liegt meine Leidenschaft? **WER** will ich sein und für **WEN**? Diese Fragen zu beantworten, sind Dein Schlüssel zu Zufriedenheit und zu persönlicher und finanzieller Freiheit.

Kennst Du den Satz: „**Mach dein Hobby zum Beruf und Du musst nie wieder arbeiten**“. Diesen oder einen ähnlichen Satz habe ich so oft gehört, wenn es darum ging etwas eigenes auf die Beine zu stellen. Später habe ich diesen Satz oft auch all denjenigen gesagt, die zu mir gekommen sind und gesagt haben, dass sie sich gerne selbstständig machen wollen, aber nicht wussten mit was. Denn die Leidenschaft, die man für das eigene Hobby aufbringt, hilft einem, wenn man es zur Berufung machen will, auf jeden Fall weiter.

Wer mit großer Leidenschaft ein Hobby betreibt oder wer eine absolute Lieblingsbeschäftigung hat, die er am liebsten den ganzen Tag betreiben würde, der hat vielleicht schon den perfekten Beruf gefunden. Betrachten wir dieses Thema doch einmal genau.

Ich meine viele Menschen quälen sich Tag für Tag durch ihre Arbeit, ohne auch nur einen Funken Freude und schon gar keine Anerkennung dabei zu bekommen. Doch sehr oft hören die Menschen, die lieber von und mit ihrem Hobby, als von ihrem Angestelltenjob leben wollen: "Hör auf zu träumen!" und treffen oft auf Unverständnis. Kein Wunder, dass viele nie den Absprung wagen. Dabei gibt es kaum Grund zur Sorge, denn wer sich traut, wird zwar nicht unbedingt sofort reich, aber häufig sehr glücklich. Und genau das ist doch der springende Punkt.

Wer das tut was er liebt, wird lieben was er ist. Und um es mit Steve Jobs (Gründer von Apple) zu sagen: "The only Way to do a great Job is love what you do!" (**Der einzige Weg einen guten Job zu machen ist zu lieben was Du tust.**) Und oft kommt der Erfolg, dann auch finanziell ganz automatisch, wenn man jeden Tag das tut was man liebt.

Wer sein Hobby zum Beruf macht, sollte nicht von Anfang an auf das Geld blicken was er damit verdienen könnte. Denn das können die wenigsten selbst gar nicht absehen. Geld ist unwichtig oder zumindest zweitrangig, wenn man etwas aus Leidenschaft tut. Wie gesagt, gerade am Anfang ist außerdem oft nicht klar zu erkennen, an welcher Stelle sich ein Vorhaben auch ökonomisch rentiert. Aber das spielt am Anfang auch gar keine Rolle.

Mache Dir einen Plan. Wie kannst Du mit Deiner Idee, mit dem was Du gerne tust, Geld verdienen. Hier ist es ganz wichtig, so offen wie nur möglich an die Sache heran zu gehen. Denn all zu oft sagt uns unser Verstand, das es nicht funktionieren wird. Aber wenn Bill Gates von vorneherein ausgeschlossen und nicht daran geglaubt hätte, dass irgendwann jeder seinen eigenen Computer besitzt, würdest Du diese Zeilen jetzt nicht lesen und Bill wäre nicht einer der reichsten Männer dieser Erde.

Setzt Dir also selbst keine Grenzen, sondern denke ohne Grenzen. Du erinnerst Dich, alles eine Frage Deiner inneren Einstellung. Schreibe Dir alle Ideen auf, die Dir gerade einfallen. Lese entsprechende Bücher, Zeitungen Zeitschriften und informiere Dich im Internet zu Deinem Thema.

Ich habe Dir dieses mal eine sehr ausführliche Checkliste zur Verfügung gestellt. Diese zu bearbeiten wird einiges an Zeit in Anspruch nehmen, aber es wird sich lohnen für Dich, garantiert. Deswegen nimm Dir jetzt viel Zeit und bearbeite in aller Ruhe Deine heutige Checkliste. Bis zum nächsten Kapitel, in welchem ich auf das Thema Berufung noch einmal näher eingehen will.

Leidenschaft ist Motivation



Im letzten Kapitel haben wir über Beruf und Berufung gesprochen und genau darauf möchte ich jetzt in diesem Kapitel auch noch einmal eingehen. Denn Du verbringst ein Drittel Deines Lebens mit Deinem Beruf. Und wenn Du in einem Drittel Deines Lebens unglücklich und unzufrieden bist, brauchst Du die restlichen zwei Drittel um Dich davon zu erholen. Und somit wird Dein ganzes Leben dadurch belastet.

Den meisten Menschen fehlt es übrigens nicht an Disziplin sondern an Motivation. Umgekehrt kann man sagen, Disziplin wird immer nur dort gebraucht, wo es keinerlei Motivation gibt. Die Motivation etwas zu tun, liegt in dem „Warum“ begründet. Warum tue ich etwas. Untersuchungen haben gezeigt, dass über 70% der Menschen mit ihrem Job, absolut unzufrieden sind. Über 70% haben nur ganz wenig bis gar keine Motivation, ihrer Arbeit nachzugehen. Die einzige Motivation die sie haben, ist das Schmerzensgeld was sie am Ende des Monats dafür bekommen.

Wenn Du jeden Tag etwas tun sollst, wofür Du Dich nicht motivieren kannst, wird Dir dies sehr schwer fallen. Wenn Du aber etwas jeden Tag tust, wofür Du brennst, wo Deine Leidenschaft liegt, dann brauchst Du auch keine Disziplin mehr, denn dann machst Du es freiwillig sowieso wann immer Du kannst. Und dadurch verändert sich Dein Leben ganz extrem zum positiven.

Und genau das sollte bzw. ist das Ziel dieses Buches. Erinnere Dich: „**"Werde zum LIFE ROCKSTAR - Wünsche erfüllen, Ziele erreichen, glücklich leben!"**

Wie wichtig dies wirklich, ist zeigt uns auch eine neue Untersuchung, dass mittlerweile 80% der Krankmeldungen von Arbeitnehmern psychisch bedingt sind. Das mittlerweile leider berühmt gewordene Burn Out Syndrom, betrifft immer mehr Menschen und ist auf dem Weg zur Volkskrankheit zu werden. Und dafür gibt es zwei Gründe.

Der erste Grund, die Menschen sehen keinen Sinn mehr in dem was sie tun. Das berühmte Herzblut, die Leidenschaft, für das eigene tun ist nicht mehr da. Das heißt viele wissen gar nicht mehr Warum sie etwas tun, sie erkennen keinen tieferen Sinn mehr darin. Sie sind nur noch Zahlen-orientiert. Wie viel Umsatz bei wie viel Arbeitsleistung mit wie viel Entlohnung. Wie Nicolas Chamfort ein französischer Dramatiker bereits sagte: **"Durch die Leidenschaft lebt der Mensch, durch die Vernunft existiert er bloss."**

Der zweite Grund ist, dass die Menschen keine persönliche Weiterentwicklung mehr in ihrem Tun sehen. Sie kommen nicht voran, sie bleiben stehen. Vielleicht verdienen sie im Laufe der Jahre mehr, aber ihr Tun verändert sich nicht und sie können nicht wachsen und sich nicht persönlich entfalten und weiter entwickeln.

Was nutzt der Aufstieg zum Büroleiter, wenn der Sinn hinter dem was ich tue fehlt und ich mich überhaupt nicht weiter entwickeln kann? Wenn Du Dich nicht persönlich einbringen kannst, Deine Ideen nicht sprudeln lassen kannst und Dich auch nicht weiter entwickeln kannst, dann wirst Du irgendwann nur noch abgestumpft und mit freizeitorientierter Schonhaltung, arbeiten. Und das dies auf Dauer krank macht, liegt doch auf der Hand.

Wenn Dein Leidensdruck also groß genug ist, Du Dich nicht mehr weiter entwickeln kannst bei dem was Du tust und Du immer mehr auch den Sinn darin verlierst, dann wird es Zeit für Dich neu auszurichten und selbst etwas auf die Beine zu stellen. Wie ich ja im letzten Kapitel schon sagte, mache Dein Hobby zum Beruf. Das ist jetzt mehr als Metapher gedacht. Was ich damit sagen will, suche Dir einen Beruf oder eine Tätigkeit, die Dich erfüllt, bei der Du Herzblut spürst und bei der Du Dich voller Leidenschaft entfalten und entwickeln kannst.

Du hast ja dazu die etwas größere Checkliste ausgefüllt und bist dieser Tätigkeit bereits auf der Spur. Vielleicht hast Du sie ja schon sogar gefunden. Und nun überlegst Du Dir, wie könntest Du diese umsetzen und vor allem, wie könntest Du mit dieser Tätigkeit auch noch Geld verdienen. Und möglicherweise will Dir dazu partout nichts einfallen.

Deswegen möchte ich an der Stelle Dir kurz von einem Gespräch erzählen, welches ich mit einer Teilnehmerin, zu diesem Problem hatte: "Weißt Du Hanno, Du hast so viele Ideen und kannst die dann auch umsetzen, aber ich wüsste beim besten Willen nicht, wie ich mit meinem Hobby, Irish Folk Musik zu hören, Geld verdienen könnte!"

Daraufhin fragte ich Sie: "Spielst Du selbst oder hörst Du nur?"

Sie antwortete: "Leider höre ich nur Irish Folk Musik. Ich selbst spiele kein Instrument!"

Darauf sagte ich: "Aber Du kennst Dich doch sicher sehr gut mit Irish Folk Musik aus? Könntest Du mir jetzt auf Anhieb etwas darüber erzählen?"

Sie sagte: "Klar was willst Du wissen. Ich glaube ich weiß fast alles darüber!"

Meine Antwort und Idee war dann: "Dann schreibe doch einen Blog oder sogar ein E-Book. Schreibe alles auf was Du über Irish Folk Musik weiß. Lies entsprechende Foren und kommentiere dort. Verweise immer auf Deinen Blog oder Dein E-Book. Und dann kannst Du vielleicht kleine Konzerte mit Irish Folk Musikern veranstalten und die Termine auf Deinem Blog bekannt geben. Und wenn Dein Blog groß genug und bekannt ist, kannst Du darauf Werbung machen, mit der Du ebenfalls Geld verdienst."

Darauf meinte sie: "Das ist eine gute Idee, aber ich weiß überhaupt nicht wie das geht."

"Das ist ganz einfach," entgegnete ich, "dank des Internet kannst Du es lernen. Wenn Du Dir auf YouTube Videos anschauen kannst, dann kannst Du Dir gezielt Videos anschauen, wie man seinen eigenen Blog gründet! Es gibt mittlerweile wirklich für alles Tutorials!"

Was ich Dir damit sagen will ist, öffne Dich, fange an wieder zu träumen. Träume Deine kühnsten Träume, mache Dir Notizen, schreibe einfach alles auf, was Dir zu Deinem Hobby zu Deinen Träumen einfällt. Vollkommen egal, wie verrückt auch Deine Ideen im ersten Moment auch sein mögen. Ich meine niemand hatte zum Beispiel geglaubt, dass wir Menschen einmal fliegen würden: „Wenn Gott gewollt hätte dass wir Menschen fliegen, hätte er uns Flügel wachsen lassen, anstatt Arme!“

Lass mich Dir noch eine kleine Geschichte von mir selbst erzählen, die mir tatsächlich so passiert ist, in den 80er Jahren. Es war Freitagabend und ich, lag zu Hause in meinem Jugendzimmer, im Haus meiner Eltern, auf meiner alten Couch, hörte Musik und langweilte mich. Ich dachte: „Verdammt, nie ist in dem Kaff (mein Wohnort) was los. Immer nur dieselben Kneipen und Diskos. Die kenne ich alle schon in- und auswendig. Mein Gott ist das alles langweilig.“

Erschwerend kam hinzu, dass ich zu diesem Zeitpunkt arbeitslos war und auch irgendwie keinen Bock zu wirklich nichts hatte. Natürlich war ich in der Zeit auch chronisch Pleite, was die Situation ja nicht gerade besser machte. Also entschied ich an diesem Abend etwas gegen meine Langeweile zu unternehmen, aber ich wusste beim besten Willen nicht was. Also legte ich meine Motivationsmusik auf, gute alte Hard Rock und Heavy Metal. Ich schloss die Augen und wie fast immer fing ich direkt an Tagträumen.

Ich sah mich auf einer großen Bühne vor einem johlenden Publikum, welches zu der lauten Musik, die ich gerade hörte, wie wild ausflippte und tanzte. Und das war mein Gedankenblitz, meine Idee. Ich stand auf, fuhr in die Halle meines Sportvereins und fragte den Wirt, der die Gaststätte dort betrieb, ob ich die Halle einmal mieten könnte. Da ich kein Geld hatte, handelte ich mit ihm aus, dass ich die Halle für eine Samstag Nacht mieten würde und nur den Eintritt für mich nehmen wollte. Alle Getränke würden über ihn laufen und das wäre dann sein Gewinn. Dafür wollte ich keine Saalmiete bezahlen. Er war damit einverstanden.

Meine Idee „ROCK PARTY“ war geboren. Nun musste ich alles planen und organisieren. Also fuhr ich zu ein paar guten Freunden und erzählte ihnen, was ich vorhatte. Ich baute mir also als erstes ein positives Netzwerk auf. Dazu erfährst Du im nächsten Kapitel noch mehr. Sie waren alle begeistert von der Idee und wollten unbedingt mitmachen. Und so organisierten wir alles was man so zu einer Rock Party brauchte.

Lautsprecher, Verstärker, Lightshow und so weiter. Überall liehen wir uns die Sachen, kratzten die letzten DM zusammen kauften für kleines Geld was noch fehlte und ich malte meine ersten Plakate alle selbst, auf alten Kartons auf. Damals war an Computer, Photoshop und Online Druckereien nicht zu denken. Heute entwerfe ich alles, vom Flyer über Visitenkarten bis hin zu Fahnen und Plakaten alles am PC. Siehe auch [**https://www.piju.de/grafikdesign/
\(Drucksachen\)**](https://www.piju.de/grafikdesign/Drucksachen). Die Plakate hingen wir dort auf, wo wir viel Publikum für unsere Rock Partys vermuteten. Wir mussten etwas sparsam sein, denn wir hatten nur 20 Plakate. Dann war es soweit, die erste Rock Party. Sie wurde für uns ein voller Erfolg. Es kamen ungefähr 80 Leute die total begeistert waren und uns ermunterten, auf jeden Fall weiter zu machen.

Alles war anfangs nur eine Gaudi aus Langeweile. An Geld verdienen hatte niemand von uns gedacht. Wir wollten einfach nur Spaß und Freude und die Musik war unsere Leidenschaft. Mit der Zeit wurde es immer besser und professioneller. Wir nannten uns das Rock Party Team. Wir mieteten immer mehr kleine Hallen und Säle, stellten unsere selbst gebastelte Musikanlage und Lichtanlage rein und veranstalteten unsere eigenen Partys. Wir hängten selbst gemachte Plakate auf und machten in allen umliegenden Diskotheken Mund zu Mund Werbung mit kleinen selbst gemachten Flyern.

Anfangs kamen wie gesagt 80 Leute aber es wurden von Rock Party zu Rock Party immer mehr. An unserer letzten Party standen vor der Halle genauso viele Leute wie in der Halle waren. Wir schätzten insgesamt so ca. 600 Besucher. Die Halle platzte aus allen Nähten. Wir waren zu kleinen Stars geworden, das Rock Party Team war in aller Munde und die Rock Partys hatten mittlerweile Kultstatus. Das Leben konnte nicht mehr geiler sein. Das Geld was wir durch die Rock Partys einnahmen, steckten wir wieder in unsere Anlage, die immer größer und professioneller wurde. Wir feierten eine Party nach der anderen. Man könnte auch sagen, unser Leben ist zu einer einzigen Party geworden.

Du siehst also, all zu oft denken wir, dass wir keine Möglichkeiten haben und setzen uns selbst Grenzen. Aber das ist grundverkehrt, denn Du hast heute viel mehr Möglichkeiten als ich früher. Und ich kann Dir sagen, heute lässt sich mit fast allem Geld verdienen und sei es noch so abwegig. Aber Du musst wirklich vollkommen offen sein. Keine Idee darf Dir zu überzogen oder unmöglich erscheinen.

Denn Du weißt nicht genug, um pessimistisch zu sein und zu denken das etwas nicht geht.

Du musst ja nicht gleich von Anfang an voll durchstarten, Du kannst ja anfangen nebenbei durch Deine Leidenschaft etwas Geld zu verdienen. Mach alles in kleinen Schritten. Keiner muss von heute auf Morgen seinen Job kündigen und seiner Leidenschaft folgen. Genau das ist es, was vielen Angst macht und sie deswegen diesen Schritt nicht wagen. Fange in kleinem Kreis an, das was Du tust anderen zu zeigen. Deine Freunde, Deine Bekannten und Verwandten sind dankbar darum, wenn Du sie mit einbeziehst.

Erst der nächste Schritt ist dann zu überlegen, wenn Du Dir einen kleinen Nebenverdienst aufgebaut hast mit Deinem Hobby, wie Du das weiter nach oben skalieren kannst, bis Du davon leben kannst. Auch hier gilt, es gibt keine Grenzen. Und wer weiß, vielleicht wirst Du schon bald mit und von Deinem Hobby leben. Es liegt alleine bei Dir. Aber eine wichtige Sache möchte ich Dir jetzt ans Herz legen.

Fange an zu verkaufen und das Verkaufen zu lieben. Denn darin liegt Dein wahrer Gewinn. Noch eine kleine Geschichte dazu. Eine ganz liebe Freundin von mir, war begeisterte Handwerkerin. Sie häkelte, strickte, bastelte und nähte die schönsten Sachen. Vom Pullover über Tischdecken bis hin zu Wandbildern, Handtaschen und vieles mehr. Anfangs waren die Sachen nur für sie selbst und ihre Familie gedacht, später wollte sie die Sachen auch verkaufen, da sie einfach nicht aufhören konnte, immer wieder neue Sachen zu basteln.

Damals gab es weder Computer noch Internet, also wusste sie nicht, wie sie die Sachen an den Mann oder Frau bringen sollte. Sie probierte es mit Zeitungsanzeigen, aber die waren sehr teuer. Dann kopierte sie sich Flyer und ließ ihre Kinder diese in der Nachbarschaft verteilen. Das war mühsam und brachte auch nicht den gewünschten Erfolg. Also kam sie zu mir und fragte was sie tun soll.

Ich hatte damals von Tupperware gehört und diesen Verkaufspartys, die ein großer Erfolg waren. Also sagte ich ihr: „Lass uns doch Verkaufspartys organisieren!“ Ihre Reaktion war: „Nein ich kann nicht verkaufen!“ Ok also übernahm ich den Verkauf. Ich organisierte die erste Party in der ich die ganze Verwandtschaft, Freunde und Bekannte einlud. Alle kamen, insgesamt 17 Personen. Und alle kauften. Meine Freundin gab mir 20% Provision. Ich hätte es auch umsonst getan aber sie ließ nicht locker bis ich das Geld nahm.

Natürlich buchten wir weitere Verkaufspartys, nun auch bei Freunden von Freunden und alles was meine Freundin produzierte, wurde immer wieder verkauft. Meine Freundin fand plötzlich Gefallen am verkaufen, weil sie merkte, dass dies überhaupt nicht schwierig war. Denn wo Dein Herzblut und Deine Leidenschaft liegen, verkaufst Du nicht sondern begeisterst nur. Nach einiger Zeit hatte sie durch die ganzen Verkaufspartys soviel Geld zusammen, dass sie einen kleinen Laden aufmachte. Heute kann sie davon sehr gut leben. Was will ich Dir damit sagen? Nun zwei Dinge:

Erstens, meine Freundin hätte noch so viel tolle Sachen anfertigen können, wenn die Sachen nicht verkauft würden, dann brachten sie ihr kein Geld. Und wenn sie ihr kein Geld bringen, dann muss sie früher oder später die Sachen verschenken und für ihr Hobby Geld bezahlen oder damit aufhören.

Zweitens: Meine Freundin brauchte Tage und Wochen um alles herzustellen, ich hingegen brauchte zwei Stunden um alles zu verkaufen. Ich verdiente 20% Provision, meiner Freundin blieben nach Abzug ihrer Kosten vielleicht noch 40% oder 50%. Frage an Dich, wer hat nun Deiner Meinung nach einfacher und in der Relation zur Arbeit mehr verdient? Wie gesagt, ist der Handel noch so klein bringt er mehr als Arbeit ein.

Im nächsten Kapitel möchte ich nochmal auf das Thema Verkaufen, aber auch auf das Theme Networ, Marketing und Empfehlungen zu sprechen kommen. Bearbeite jetzt bitte wieder die Checkliste bevor Du mit dem nächsten Kapitel weiter machst.

Dein positives Netzwerk



Im letzten Kapitel haben wir über Berufung gesprochen und die Themen Verkaufen und netzwerken angesprochen. Und genau darum soll es in diesem Teil des Buches gehen. Erfolgreiche Menschen tun Dinge die weniger Erfolgreiche nicht tun, ja sogar Angst davor haben. Und genau da liegt der Schlüssel zum Erfolg. Denn wenn Du nicht die Dinge tust die die Erfolgreichen bereits getan haben um erfolgreich zu werden und zu bleiben, dann darfst Du Dich nicht wundern, wenn Du weiter zu den weniger Erfolgreichen gehörst.

Erinnere Dich Maulwürfe und Hühner schauen neidisch auf die Affen und die Katzen, trauen sich aber selbst nicht das zu tun was Affen und Katzen machen. Warum, nun ganz einfach, weil ihnen die Leidenschaft und das Herzblut fehlt.

Ich habe in meinem Leben festgestellt, überall dort wo meine Leidenschaft und mein Herzblut gefehlt haben, war alles immer nur ein harter Kampf und ich gab viel schneller auf. Über all da wo ich meine Leidenschaft allerdings ausleben und mein Herzblut einbringen konnte, war alles was ich tat ein freudiges Spiel und überhaupt nicht mit Arbeit zu vergleichen.

Jeder Mensch wird als Verkäufer geboren, das ist ein Fakt. Und wenn Du jetzt denkst, dass dies auf Dich nicht zutrifft, dann muss ich Dir sagen, dass Du jeden Tag verkaufst.

Vielleicht würdest Du es nicht verkaufen nennen, aber dennoch ist der Effekt der gleiche. Du begeisterst, Du schwärmt, Du argumentierst, Du legst Deinen Standpunkt dar, Du empfiehlst, Du überzeugst und ja manchmal überredest Du sogar. Das nennt man verkaufen im besten Sinne des Wortes.

Verkaufen liegt uns im Blut und schon als Babys verkaufen wir. Wenn ein Baby was will, dann schreit es, dann weint es, dann lacht es und so weiter. Selbst das ist Verkauf. Wenn ein Jugendlicher etwas will und versucht seine Eltern davon zu überzeugen, dann verkauft er. Wenn ein Mann von seiner Frau etwas will, dann verkauft er. Wenn umgekehrt die Frau etwas von ihrem Mann will, dann verkauft sie. Natürlich nennen wir das anders, aber was ist es anderes als verkaufen?

Warum empfinden wir das nicht als Verkauf? Weil wir mit dem Wort Verkauf oder Verkäufer etwas Negatives assoziieren. Für uns hat Verkauf mit Manipulation, mit Betrügen, mit Lügen mit übers Ohr hauen zu tun.

Wahrscheinlich weil verkaufen was mit Geld zu tun hat und damit, wie unsere innere Einstellung zu Geld ist. Das wurde uns von unserem Umfeld jahrelang so eingetrichtert, bis wir daran glaubten. Und heute sind wir überzeugt davon, dass Menschen die sich Verkäufer schimpfen, aalglatte Betrüger und Gauner sind. Und genau aus diesem Grund stellen sich bei uns die Nackenhaare, wenn wir nur an Verkauf denken.

Um noch mal zu der Geschichte meiner Freundin vom letzten Kapitel zurück zu kommen. Sie sagte direkt, als ich sie auf diese Verkaufspartys angesprochen hatte, sie könne nicht verkaufen. Ich bat sie dennoch dabei zu sein, da ich mich mit Stricksachen nicht so auskannte. Im Grunde war es ein Trick. Denn ich hätte die Sachen auch so verkaufen können. Aber erstens lud ich zur ersten Party nur Leute ein die sie auch kannte, ich baute ein kleines Netzwerk für sie auf, und zweitens sollte sie mir nur helfen beim Fachlichen. Das traute sie sich natürlich zu.

Ich kann Dir sagen, dass nicht ich die Sachen verkauft habe, sondern meine Freundin. Sie schwärmte den ganzen Abend von ihren Sachen. In den schönsten Farben malte sie aus, wie sie die Sachen herstellte, welche Materialien sie verwendete und was sie alles bei der Herstellung beachtete. Sie lieferte damit die besten Verkaufsargumente und genau das begeisterte die Leute und sie kauften. Also was bzw. wer hat denn nun wirklich verkauft? Klar die Begeisterung, das Herzblut und die Leidenschaft meiner Freundin.

Und jetzt überprüfe Dich einmal selbst, wann hast Du das letzte Mal verkauft? Wann warst Du von einer Sache total begeistert und hast anderen davon vorgeschwärmt? Wann hast Du mit Herzblut und Leidenschaft andere Menschen von einer Sache überzeugt? Es müssen natürlich nicht immer die eigenen Sachen sein, die man hergestellt hat und dann voller Enthusiasmus anderen angeboten hat.

Denk einfach mal an den tollen Friseur um die Ecke oder Dein Lieblingsrestaurant oder ein tolles Buch oder Film den Du so toll fandest, dass Du anderen vorgeschwärmt hattest.

Die siehst, auch bei dem Thema verkaufen kommt es auf Deine Sichtweise und Deine innere Einstellung an. Natürlich kann man verkaufen auch lernen. Die bestverdienenden Menschen dieser Welt sind die besten Verkäufer. Ich rede nicht davon andere übers Ohr zu hauen, zu lügen oder zu betrügen. Das ist kein Verkauf, sondern Manipulation. Ich rede von Begeisterung, Leidenschaft, Herzblut und Schwärmerei.

Mache einfach mal einen Selbsttest: Schreibe einfach einmal alle positiven Argumente, von etwas auf, was Du anderen verkaufen willst. Dabei lasse den Verdienst komplett Außen vor, also nicht dabei an das Geld denken was Du eventuell verdienen könntest. Dann überprüfe Dich selbst einmal, spürst Du, dass Begeisterung und Leidenschaft sich in Dir breit machen? Fängst Du an Dich, für das was Du verkaufen willst, so richtig zu begeistern? Kannst Du davon schwärmen, brennst Du dafür? Würdest Du es anderen auch dann weiter empfehlen, wenn Du nichts dafür bekommen würdest? Wenn ja, dann kannst Du es auch verkaufen.

Hast Du hingegen ein flaues Gefühl im Bauch und müsstest Dich quälen, wenn Du anderen davon erzählen würdest, dann lass es. Das wirst Du niemals erfolgreich verkaufen können. Viele nebenberufliche Vertriebsmitarbeiter, die für ein Network Unternehmen nebenher versuchen Freunde und Bekannte für die Produkte zu überzeugen, haben genau dieses Problem und sind deswegen auch nicht erfolgreich. Glaubt man aktuellen Zahlen, so sind gerade mal 5% der Menschen in Strukturvertrieben in der Lage, vom Verkauf zu leben.

Deswegen versuchen immer mehr Vertriebe, das Wort verkaufen und Verkauf zu vermeiden. Denn die wissen ganz genau, dass die meisten Menschen damit ein riesiges Thema haben. Sie nennen es dann etwas unverfänglicher Empfehlungsmarketing oder weiter empfehlen.

Wenn ich etwas, ein Produkt oder eine Dienstleistung habe, wofür ich mich und meine Mitmenschen begeistern kann, dass sie von sich aus automatisch anderen weiter empfehlen, dann ist das auch Verkauf. Sogar im besten Sinne des Wortes. Was glaubst Du verkauft im Internet am meisten? Klar, Empfehlungen und Rezessionen.

Und deswegen möchte ich Dir jetzt auch mein Konzept vorstellen, welches ich entwickelt habe, damit Du ganz einfach und leicht ohne Risiko, in das große Thema Network Marketing einsteigen kannst. Aber bevor Du mit dem nächsten Kapitel beginnst, arbeite jetzt bitte in aller Ruhe die Checkliste wieder durch.

Network Marketing – auch Dein Weg zum Erfolg?



Zunächst ein paar Worte über das Thema **Network Marketing**:

Wie oft hast du schon einen genialen Film gesehen, eine hammermäßige Pizza gegessen oder das ultimative Schnäppchen ergattert und es dann sofort deiner besten Freundin, deinem Kumpel oder der gesamten WhatsApp-Gruppe empfohlen? Hmmm? Genau! Ständig, oder?

Und jetzt stell dir mal vor, du würdest jedes Mal dafür bezahlt werden, wenn jemand deinem Tipp folgt. Klingt wie ein Traum? Willkommen in der Welt des Network Marketings, auch bekannt als Empfehlungsmarketing!

Hier läuft das nämlich genau so: Du empfiehlst Produkte oder Dienstleistungen, die du sowieso gut findest, und verdienst daran! Es ist, als ob du bei jeder Netflix-Empfehlung oder jedem Geheimtipp-Restaurant gleich ein bisschen was vom Kuchen abbekommst. Deswegen ist Network Marketing eigentlich genial, um sich selbstständig zu machen.

Wenig Geld für den Start nötig: Du brauchst keinen fetten Kredit und auch keine High-Tech-Büros. Dein Smartphone bzw. Dein Laptop reicht völlig aus!

Flexibilität: Du entscheidest, wann und wo du arbeitest. Am Strand mit 'nem Cocktail in der Hand, in dem Straßencafe um die Ecke mit einem leckeren Cappuccino oder auf dem Sofa mit deiner Lieblingsmusik im Hintergrund!

Dein Netzwerk rockt: Das Einzige, was du mitbringst, ist deine Begeisterung. Und die steckt an! Denn jeder liebt es, Empfehlungen von Leuten zu bekommen, denen er vertraut – und das bist DU!

Und noch etwas ganz wichtiges, weil ich das so oft gefragt wurde: Network Marketing hat nichts mit fragwürdigen Pyramiden- oder Schneeballsystemen zu tun, sondern basiert auf echten Produkten, die du mit gutem Gewissen weiterempfehlen kannst. Es ist einfach ein ganz cleveres Business.

Die Frage die sich Dir jetzt stellt: Kannst Du das auch und wie fängst Du am besten an?

Und jetzt komme ich zu dem Power Up – Konzept, welches ich selbst entwickelt habe. Ich habe 40 Jahre Erfahrung im Bereich Vertrieb, Verkauf und Marketing. Und ich habe bereits mit tausenden Menschen zusammen gearbeitet. Und aus all dieser Erfahrung und meiner ganz persönlichen Situation heraus, habe ich dieses Konzept entworfen.

Lass mich Dir eine Frage stellen: Was würdest Du Freunden und Bekannten lieber weiter empfehlen oder anders ausgedrückt, wofür könntest Du Dich mehr begeistern?

Möglichkeit A: Ein Produkt aus dem Gesundheitsbereich (welches Menschen nachweisbar helfen kann ihre Gesundheit zu verbessern) zu einem Kaufpreis von 500.- Euro.

Möglichkeit B: Ein Konzept bei dem jeder dieses geniale Produkt aus dem Gesundheitsbereich, im Wert von 500.- Euro bekommen kann ohne dafür selbst in die eigene Tasche greifen zu müssen.

Ok ich wette, dass Du jetzt, wie 99% aller Leser zu Möglichkeit B tendierst, richtig? Und genau das ist das Power Up Konzept. Und wie funktioniert das nun?

Das Power Up Konzept besteht aus drei Teilen, die ich Dir hier jetzt kurz erklären möchte. Das ganze Konzept wird Dir auf der Webseite

www.pwr-up.eu

ganz genau erklärt, sogar mit Videos. Deswegen hier jetzt nur ein kleiner kurzer Überblick für Dich.

Das Power Up Konzept



Teil 1: **500.- Euro geschenkt** bekommen als Mitspieler bei einer Tipgemeinschaft **von ROBET HOOD**. Aber keine Angst, Du musst selbst nicht tippen oder gar selbst spielen. Das übernehmen Profis für Dich, Und von denen bekommst Du dafür, dass Du Mitspieler warst, 500.- Euro geschenkt. Ich weiß hört sich unglaublich an, aber es hat sowohl bei mir als auch bei meiner Frau funktioniert. Und übrigens bei 10.000den anderen Mitspielern auch!

Teil 2: **Gesund trinken mit der LUMIVITAE CELL POWER FLASCHE.** Diese Flasche reichert durch eine spezielle Technik, Dein ganz normales Trinkwasser mit molekularem Wasserstoff an. Molekularer Wasserstoff (H_2) ist in den letzten Jahren wegen seiner potenziellen gesundheitsfördernden Eigenschaften in den Fokus der Wissenschaft gerückt. Obwohl es sich um ein einfaches und kleines Molekül handelt, hat es interessante Auswirkungen auf den menschlichen Körper, insbesondere im Bereich des oxidativen Stresses und der Entzündungen.

Teil 3: **Geld verdienen durch Weiterempfehlung des POWER UP Konzeptes.** Im Grunde verschenkst Du nur Geld und Gesundheit und verdienst so richtig gutes Geld. Am besten Du schaust Dir jetzt einmal alle Teile des Power Up Konzeptes auf unserer Webseite an.

www.pwr-up.eu

TUN & DURCHHALTEN – die zwei Seiten der Erfolgsmedaille



Wir sind jetzt beim letzten Kapitel dieses Buches angelangt. Also möchte ich jetzt mit Dir noch einmal Resümee ziehen. Du wirst es in Zukunft sehr schwer haben, mit dem Wissen was ich Dir bis jetzt vermittelt habe, in eine Opferrolle zurück zu fallen. Du weißt jetzt, dass Du der Schöpfer Deiner Welt bist. Alles, was Dir widerfährt, ob gut oder schlecht, hast Du selbst in Dein Leben gerufen. Keine Ausreden mehr, von wegen Glück, Zufall oder Schicksal. Du bist Dein eigenes Schicksal. Ab jetzt zählst nur noch Du. Das was Du willst, ziehst Du in Dein Leben.

Eines ist unbestritten, jeder Mensch sucht Erfolg in seinem Leben. Ob in finanzieller Hinsicht, in familiärer Hinsicht oder körperlich – geistiger Hinsicht. Ganz gleich. Das Streben nach Erfolg lässt uns Menschen vorankommen. Nur so wachsen wir. Um Ziele zu erreichen sollte man sich von äußeren Einflüssen frei machen und nur nach innen auf sich selbst schauen. Denn das Lebensglück oder der Lebenserfolg hängt nicht von Zufällen oder Schicksal ab, sondern alleinig von unserer Einstellung, unserem Glauben, unserem Wissen und unseren Fähigkeiten.

Das größte Hindernis auf dem Weg zum Erfolg, sind Deine bisherigen Denkgewohnheiten. Der Mensch fürchtet sich vor neuen, ungewohnten Ideen

und Verhaltensweisen. Wenn Du also Erfolg haben willst, musst Du Dich davon befreien, denn jede neue Erkenntnis überwindet alte Denkgewohnheiten. Es genügt nicht nur zu wissen, man muss es auch tun. Deine Lernbereitschaft und Dein Wille etwas zu verändern sind die wichtigsten Voraussetzungen für Deinen Erfolg. Nur so kann in Deinem Leben etwas positives erfolgen!

Wissen ohne TUN ist absolut sinnlos. Nur angewandtes Wissen führt zum Erfolg. Den Erfolg ist nicht zufällig. Erfolg erfolgt, wenn Du jetzt Dein Wissen und Deine Fähigkeiten richtig einsetzt. Doch Deine Fähigkeiten können nur dann zur vollen Entfaltung kommen, wenn Deine Energie (Gedanken, Gefühle, Worte, Taten) ausgerichtet bzw. zielgerichtet sind. Dies kann allerdings nur dann erfolgen, wenn Du auch klar definierte Ziele hast. Keiner plant zu versagen, aber viele versagen Ihr Leben zu planen.

„Über das Gelingen Deiner Pläne entscheidet ein wichtiger Faktor: Die Intensität mit der DU daran glaubst. Ohne Glauben gibt es keinen Erfolg! Wenn Dir nur genug am Angestrebten liegt, wirst Du es erreichen. Du musst das Angestrebte auch wirklich wollen!“

William James

Du hast gelernt, wie Du Ziele im Außen genau planen und strukturieren kannst. Du kannst nun anhand dieser Erfolgsregel Deine Ziele Schritt für Schritt erreichen. Es kann sein, dass es Dir am Anfang nicht ganz leicht fällt, so genau und detailliert bei der Zielplanung zu arbeiten. Das ist ganz normal. Aber auch hier gilt: Übung macht den Meister. Am Anfang empfehle ich Dir, diese Erfolgsregel mit kleinen Zielen zu beginnen und zu testen. So bekommst Du ein Gefühl dafür, diese Erfolgsregel optimal anzuwenden. Verzweifele auch nicht wenn Du gerade am Anfang mehrmals mitten in Deiner Zielerreichung aufhören musst, weil sich die Situation völlig geändert hat oder weil die Lösung des Ziels so nicht mehr möglich ist. Sehe es einfach als Training an.

Meiner Meinung nach wird das schöpferische Prinzip Dich gerade am Anfang testen, ob Du denn auch wirklich Dein Ziel erreichen willst. So wird Dir vielleicht öfters die Zielerreichung durch irgendwelche Umstände erschwert. Aber wie gesagt, übe einfach weiter. Trainiere solange, bis Du die meisten Eventualitäten bereits im Vorfeld mit einplanen kannst. Notiere Dir am besten jeweils den nächsten Teilschritt in Deinen Terminplaner / Erfolgstagebuch. Dann weißt Du immer genau was zu tun ist. Sollte der Schritt beendet sein, nehme ihn aus dem Terminplaner / Erfolgstagebuch, hake ihn in der Checkliste als erledigt ab und trage wieder den nächsten Schritt in den Terminplaner / Erfolgstagebuch.

An der Stelle möchte ich noch auf einen wichtigen Punkt zu sprechen kommen. Ich habe ja bereits gesagt, dass nach meiner Meinung jeder Mensch auf dieser Welt ist, um Lernschritte des Lebens zu absolvieren. Aus meiner Erfahrung

heraus kann ich heute sagen, dass die Lernschritte, die ich von der Schöpfung (Universum, Gott, dem Leben usw.) bekommen habe, immer genau so groß oder schwierig waren, dass ich sie gerade zu diesem Zeitpunkt lösen konnte. Nach meinem Verständnis bekommst Du immer nur Lernschritte von der Schöpfung, die Du auch lösen kannst. Ein wichtiger Schritt ist auch das loslassen. Was bedeutet eigentlich loslassen? Was soll man los-lassen? Etwas loszulassen bedeutet, seine ganze Aufmerksamkeit von etwas abwenden und auf eine andere Sache lenken. Ich will dies einmal an einem Beispiel erklären.

Angenommen Du hast durch die Zielstrukturierung ein Ziel vor Augen und hast auch alles notwendige getan, sowohl im Außen als auch im Innen, damit das Ziel realisiert werden kann. Nehmen wir an, Dein Ziel war es, einen neuen Arbeitsplatz zu finden. Du hast alles im Außen getan, damit sich Dein Ziel einstellt. Du hast Bewerbungen verschickt, Du hast Dich persönlich bei verschiedenen Arbeitgebern vorgestellt, Du hast in Deinem Bekanntenkreis jedem gesagt, dass Du eine neue Arbeitsstelle suchst, Du hast beim Arbeitsamt vorgesprochen usw. Im Innen hast Du ein klares Drehbuch geschrieben und Du visualisierst täglich Deinen Arbeitsplatz. Du siehst Dir täglich Deine Collagen an und hast jeden Tag Deine Mental-Übungen gemacht. Du richtest Deine Aufmerksamkeit positiv auf einen neuen Arbeitsplatz aus.

Jede einzelne Erfolgsregel hast Du also befolgt. Trotzdem zeigt sich kein Ergebnis. Die Meisterdemonstration im Außen lässt auf sich warten. Eine Meisterdemonstration ist übrigens ein umfassendes, positives Ergebnis Deines Tuns. Es ist die Antwort auf Deine Bestellungen (Gedanken, Worte, Handeln, Gefühle), die genaue Verwirklichung Deines Ziels. Also sozusagen ein vollendeter Erfolg.

Das ist natürlich sehr wichtig. Du musst es Dir auch wirklich wert sein, dass sich die Meisterdemonstration einstellen kann. Hast Du Dich früher öfter einmal einprogrammiert:

"Es ist doch klar, dass es mal wieder bei mir nicht klappt."

"Bei mir klappt das nicht."

"Wieso sollte ausgerechnet ich so etwas bekommen?"

Dies sind alles minderwertige Gedanken, mit denen Du Dich zur Minderwertigkeit abstempelst. Noch schlimmer sind die folgenden Gedanken:

"Ich darf kein Glück haben."

"Ich bin vom Pech verfolgt."

"Krankheit und Armut sind mir in die Wiege gelegt."

"Alles ist gegen mich." usw.

Wenn Du diese - oder ähnliche - Sätze in der Vergangenheit immer wieder verinnerlicht hast, ist es kein Wunder, dass Du Dich nun auch diese Meisterdemonstration nicht gönnst. Es wird Zeit, dass Du damit aufhörst. Vergegenwärtige Dir bitte, dass auch Du als Gewinner geboren wurdest. Das Universum lässt niemanden hängen. Wenn jemand die Meisterdemonstration zulassen muss, dann bist Du es. Glaube mir, das Universum ist dazu jederzeit bereit. Sei Du es auch. Ab sofort sagst Du Dir immer wieder die folgenden Sätze:

"Es geht mir jeden Tag in jeder Beziehung immer besser."

"Ich akzeptiere jetzt alles Gute, welches mir zusteht in meinem Leben."

Sage diese Sätze immer wieder. Schreibe sie auf Aufkleber und klebe diese überall dorthin, wo Du jeden Tag hinschaust. Trage diese Sätze in Deinen Terminplaner / Erfolgstagebuch Diese beiden Sätze müssen Dir überall begegnen. So kannst Du Dich dann endlich umprogrammieren, so dass auch Du Dir alles Gute gönnen kannst.

Du weißt ja, zwanghaftes Bemühen verstärkt genau das Gegenteil. Warum ist das so? Nun, wenn Du zwanghaft irgend etwas herbeiführen willst, dann vertraust Du nicht genügend dem schöpferischen Prozess. Ich erkannte das bei mir ganz krass an dem folgenden Beispiel:

Bevor ich mit **Mindway** und **Piju** begonnen habe war ich im Finanzmarkt tätig. Dort beschäftigte ich mich mit den sogenannten Großgeschäften ab 1 Mio DM aufwärts. Diese Geschäfte werden meist nur am Telefon vorbereitet. Erst wenn telefonisch und auch per Fax soweit alles geregelt war, traf man sich persönlich um die Verträge zu zeichnen. Nun kam es sehr oft vor, dass ich alles getan hatte, was in meiner Macht stand, sowohl im Innen als auch im Außen. Trotzdem wollte es nicht so richtig gelingen.

Alles dauerte mir zu lange. Wahrscheinlich auch deswegen, weil ich zu diesem Zeitpunkt noch sehr großen finanziellen Druck hatte. Diesen wollte ich natürlich so schnell wie möglich loswerden. Also rief ich immer wieder die Geschäftspartner an, um zu hören was es Neues gibt. Ständig saß ich am Telefon und wartete darauf, dass es klingelt. In 99% aller Fälle klingelte es nicht. Warum? Weil ich darauf wartete und nicht dem Schöpferischen Prinzip vertraute. Denn wenn ich auf das Ergebnis meiner Bestellungen bewusst warte, baue ich ein Spannungsfeld auf, welches die Zielerreichung angreift.

Wenn Du zum Beispiel in ein Restaurant gehst und Deine Bestellung aufgibst, gehst Du ja auch nicht ständig in die Küche und fragst, ob das Essen nun bald kommt. Genauso ist es mit einer Bestellung an das Schöpferische Prinzip oder

Universum. Je öfter Du nachfragst, desto länger musst Du warten. Denn Nachfragen bedeutet Zweifel. Zweifel bedeutet wiederum nicht genügend Vertrauen zu haben.

Solange Du aber nicht 100%ig vertrauen kannst, werden negative Gedanken (Zweifel) die Ursache der Wirkung sein. Ersetze also Zweifel durch Vertrauen. Die Klopfttechnik dazu kennst Du ja. Nutze auch hier die Atemtechnik immer wenn Zweifel hochkommen.

Feiere auch kleine Erfolgserlebnisse, indem Du Dir vor Augen hältst, dass auch Du alles erreichen kannst, was Du Dir wünschst. Denn wenn es im Kleinen funktioniert, funktioniert es auch bei großen Meisterdemonstrationen. Es liegt wirklich nur an Dir. Also, wenn Zweifel kommen und Du wieder in die Verlegenheit kommen solltest, zwanghaft zu bemühen, setze Dich ruhig hin und mache die Vertrauensübungen.

Nun kann es aber dennoch vorkommen, dass die Zweifel Dich nicht loslassen und Du trotz Vertrauensübungen zwanghaft bemühen willst. Dann sitzt der Zweifel sehr tief und ist sehr hartnäckig. Dann gibt es nur noch eine Möglichkeit, sich vor dem zwanghaften Bemühen zu schützen. Und diese Möglichkeit möchte ich Dir jetzt vorstellen!

Angenommen Du bist ein Verkäufer von Staubsaugern. Dein Ziel ist es, fünf Staubsauger in einer Woche zu verkaufen. Nun kommt ein Kunde auf Dich zu und berichtet Dir, dass er sich mit dem Gedanken trägt, zehn Staubsauger für seine Firma zu erwerben. Nun machst Du alles, um diesen Kunden zufrieden zu stellen. Du erstellst ihm ein tolles Angebot, führst ihm sämtliche Geräte vor und besprichst mit ihm alle wichtigen Details. Ihr werdet euch handelseinig aber der Kunde muss das Geschäft noch mit der Geschäftsleitung absprechen und absegnen lassen. Du fährst nach Hause und bist der glücklichste Mensch in diesem Moment.

Am nächsten Tag sitzt Du vor dem Telefon und wartest auf den Anruf des Kunden um den unterschriebenen Auftrag abholen zu können. Leider klingelt das Telefon nicht. Also rufst Du an. Dein Kunde meldet sich und Du fragst höflich an, ob Du noch etwas helfen kannst. Dein Kunde verneint dies und bestätigt Dir nochmals, dass er den Auftrag nur noch abzeichnen lassen muss und sich dann umgehend bei Dir meldet. Du legst auf und es geht Dir wieder gut. Am nächsten Tag beginnt das gleiche Spiel wieder und am darauffolgenden Tag ebenso.

Mittlerweile ist Dein Kunde etwas genervt, bestätigt aber nach wie vor, das Geschäft mit Dir machen zu wollen. Es ist nun bereits Freitag und Du hast noch kein einziges Stück verkauft weil Du Dich auf den einen Kunden konzentriert hast. Voller Verzweiflung nimmst Du nun Deine Arbeitsmappe vor und gehst jede Erfolgsregel noch einmal durch. Alles passt. Du hast alles nötige getan,

damit Deine Meisterdemonstration klappen kann. Du machst nun nochmal Deine Vertrauensübungen. Aber die hilft nicht viel, da Du am Montag in Deiner Firma zur Geschäftsbesprechung mit leeren Händen kommst. Der Druck ist zu groß.

Das Gesetz der quälenden Gedanken schlägt nun voll zu Buche. Immer kurz vor der Zielrealisation kommen noch einmal alle negativen Gedanken, um einen total zu verunsichern und zu prüfen. Lässt man sich dadurch nicht verunsichern und macht einfach weiter, kommt die Realisation kurz danach. Es bleibt Dir nur noch der letzte Schritt: loslassen. Es ist der schwerste aber in der Situation auch der einzige Schritt, den Du gehen kannst. Nun weißt Du, dass loslassen auch bedeutet, eine Alternative zu suchen. Also sagst Du Dir:

"Ich habe alles notwendige getan und akzeptiere nun diese Meisterdemonstration. Meine Meisterdemonstration wird zur rechten Zeit kommen. So sei es."

Dann beginnst Du anhand der Checklisten Alternativen auszuarbeiten. Du gehst nun mit Deiner ganzen Aufmerksamkeit weg von diesem einen Kunden, hin zu Deiner Alternative. Samstags morgens packst Du Deinen Musterkoffer und gehst Deine Alternative an. Als Du nach Hause kommst, hast Du zwei Staubsauger verkauft. Deine Frau kommt freudestrahlend auf Dich zu und berichtet Dir, dass ein anderer Großkunde angerufen hat und fünfzehn Staubsauger bestellt hat. Am Montag läge die Bestellung bereit zur Abholung. An diesen Kunden hattest Du gar nicht mehr gedacht, denn die Sache lag schon Monate zurück.

Du hast alles getan im Innen und im Außen, dass deine Meisterdemonstration kommen kann. Dann hast Du los gelassen und die Meisterdemonstration kam. Eines ist noch interessant zu erwähnen. In den meisten Fällen kommt die Meisterdemonstration aus einem Kanal, von einer Seite, die Du nie erwartet hättest. Übrigens, dies war ein realer Fall, der einem guten Freund von mir, genauso passiert war.

Kommen wir nun zu einem letzten wichtigen Punkt. Sicher gibst Du mir recht, wenn ich sage: „Nichts ist motivierender als der Erfolg selbst!“ Immer wenn Du ein Ziel, ein Teilziel oder auch nur einen Teilschritt erledigt hast, hattest Du Erfolg. Genieße den Augenblick in dem Du dieses Ziel, ein Teilziel oder auch nur einen Teilschritt in Deiner TO DO Liste abhakst. Am besten Du ankerst dieses gute Gefühl. Schließe nachdem du abgehakt hast kurz die Augen, balle Deine rechte Hand zu einer Faust und sage Dir zwölfmal hintereinander: "Ich ankere dieses gute Gefühl meines Erfolges"

Jedes mal wenn Du jetzt die Faust ballst, stellt sich automatisch dieses tolle Gefühl, alles erreichen zu können und Erfolg zu haben, wieder ein. Ankere jedes mal nach dieser Methode das Gefühl, wenn Dir wieder was gelungen ist.

Je häufiger Du dieses Gefühl ankerst, um so besser wirst Du es später automatisch einstellen können wenn Du es brauchst. Wenn Du das Gefühl geankert hast solltest Du Dich nun auch für Deinen Erfolg belohnen. Ich halte es immer so, wenn ich einen Teilschritt erfolgreich erledigt habe, gönne ich mir und meiner Frau ein schönes Essen zu zweit oder ich kaufe mir etwas schönes. Dadurch stärke ich meine Motivation für die weiteren Ziele. Wenn Du Dich nämlich nicht belohnst, wer soll es denn dann tun?

- 1) Wenn die Meisterdemonstration nicht eintritt, Du aber alle Erfolgsschritte beachtet hast, liegt es meistens an Deinem Selbstwertgefühl oder am zwanghaften Bemühen.
- 2) Lasse den Pfeil (den Weg) los, damit er ins Ziel treffen kann. Gebe Deinen Weg auf und suche nach Alternativen.
- 3) Belohnung ist die Nahrung des Unterbewusstseins. Nichts ist motivierender als Dein eigener Erfolg. Also belohne Dich dafür.

Übung macht den Meister!

Dein Charakter, Deine Persönlichkeit, Deine Lebensumstände, also Du selbst bist das Ergebnis Deines Glaubens. Du bist das Resultat aus Deinen bisherigen Gedanken, Gefühlen, Worten und Taten. Mit Hilfe Deiner Gedanken, Gefühle, Worte und Taten sendet das Bewusstsein, Befehle an Dein Unterbewusstsein. Dieses führt diese Befehle aus. Egal, um welche Befehle es sich handelt. Denn Dein Unterbewusstsein wertet nicht, es wirkt nur! Sei also achtsam mit Deinen Befehlen. Denn diese sind in jedem Fall Ziel gerichtete Energie.

Albert Einstein sagte:
„Materie ist verdichtete Energie – beides lässt sich ineinander umwandeln!“

Dieser Tatsache unterliegt das schöpferische Prinzip, von Ursache und Wirkung. Jeder Gedanke, jedes Gefühl, jedes Wort und jede Tat ist eine Ursache. Jeder Ursache folgt nun eine Wirkung. Jede Wirkung entspricht in Quantität und Qualität, stets der Ursache. Wenn Du also unachtsam Gedanken, Gefühle, Worte und Vorstellungen in Deinem Bewusstsein zu lässt, erzielst Du damit unbewusste und sogar unerwünschte Wirkungen in Deinem Leben.

Also setze in Zukunft gezielt erwünschte Ursachen, um auch erwünschte Wirkungen zu bekommen. Dies erreichst Du am besten, im ruhigen und gelassenem Zustand. Ohne Druck, denn Druck erzeugt Gegendruck. Zwanghaftes Bemühen, verstärkt das Gegenteil. Im entspannten Zustand, erreichst Du Deine unbewussten Kräfte und kannst Dich so regelrecht umprogrammieren. Lasse Dich in der Entspannung von bildlichen Vorstellungen

und zielgerichteten Affirmationen und Suggestionen erfüllen. Kreiere die Form Deiner Ziele und laden diese mit positiven Gefühlen auf. Glaube fest an deren Verwirklichung und wiederhole dies ständig. So wirst Du den gewünschten Erfolg erzielen.

Der Prozess der Selbstbeeinflussung im Innen, **muss immer ohne jede Anstrengung, ohne zwanghaftes Bemühen verlaufen**. Wenn sich der Wille und der Glaube feindlich gegenüberstehen unterliegt ohne Ausnahme der Wille. Also noch mal: Jede Anstrengung bewirkt das genaue Gegenteil Deiner Absicht. Und denke auch daran, dass die Sprache Deines Unterbewusstseins, eine Sprache der Bilder ist.

**Ein chinesisches Sprichwort drückt es schön aus:
„Ein Bild sagt mehr, als tausend Worte!“**

Deine Zukunft wird sich so gestalten, wie Du diese vor Deinem geistigen Auge siehst. Dein Unterbewusstsein unterscheidet nicht zwischen Deiner Vorstellung und der Realität. Du stellst Dir also alles so vor, als wäre es bereits die Wirklichkeit. Die Wiederholung und der Glaube daran, wird alles in Deinem Leben schaffen, was Du Dir vorstellst.

Die Menschen haben ein bestimmtes Selbstbild von sich und sie werden so, wie sie es sich vorgestellt haben, so wie sie sich selbst sehen. Mache Dir also ständig ein Bild von dem was, wer und wie Du sein möchtest. Finde die richtige Einstellung zu Dir selbst. Sehe Dich als Gewinner und Du wirst zwangsläufig zum Gewinner. Je genauer das Selbstbild, desto gezielter die Wirkung. Je öfter Du Dir Dein ideales Selbstbild vorstellst, um so schneller wird die Wirkung in Dein Leben treten.

Mache es Dir zur Gewohnheit, Dein ideales Selbstbild vorzustellen. Gewöhne Dich an Dein ideales Selbstbild. Um so schneller wird es Wirklichkeit. Unsere Gedanken und Vorstellungen gestalten unsere Gewohnheiten, diese formen unseren Charakter. Unser Charakter formt unser Schicksal. Die Ursache von allem, ist der Gedanke.

Werde zum Autor, Regisseur und Hauptdarsteller Deines Lebensfilms

„Achtung, Kamera läuft immer! Du bist Drehbuchautor, Regisseur und Hauptdarsteller Deines Lebensfilmes. Du schreibst entweder selbst Dein Drehbuch oder Du lässt es durch Unachtsamkeit von anderen schreiben. Du entscheidest entweder selbst, über jede einzelne Kameraeinstellung oder lässt andere bestimmen, was Du aufzeichnest. Deine Sinne sind die Kameraleute, Deine Aufmerksamkeit ist die Kamera. Deine Kamera läuft immer und zeichnet ständig auf. Ob Du achtsam bist oder nicht spielt dabei keine Rolle. Deine Aufzeichnungen in Form von Gedanken, Gefühlen und Vorstellungsbildern sind Ursachen! Die so auf Deinem Film (in Deinem Bewusstsein) geprägten

Eindrücke erscheinen dann auf der Leinwand Deines Lebens als Wirkungen, in Form von Erfahrungen, Ereignissen und Situationen!"

Und wo steht jetzt gerade Deine Kamera? **Der Mensch bekommt nicht immer das was er will, aber er bekommt immer das was er braucht.**

Deswegen bezeichne ich auch Probleme als Lehrmeister. Denn an jedem gelösten Problem wächst Du und Wachstum ist der Sinn des Lebens. Wenn Du nun also Probleme bekommst, dann weil Du an der Stelle noch wachsen sollst. Das wertvollste und wichtigste, was Du also tun kannst, ist die Dinge die getan werden müssen, zu tun. Ganz gleich ob Du diese tun willst oder nicht, ob es Dir gefällt oder nicht. Aber Vorsicht! Operative Hektik ersetzt geistige Windstille.

Bevor Du an Deine Probleme herangehst, solltest Du Dich vertraut machen, denn das schafft Vertrauen. Komme zur Ruhe und beleuchte das Problem erst einmal ganz genau. Gehe nach den Schritten der Problemlösung vor. Schritt für Schritt. Wenn Dir etwas noch nicht ganz klar ist, dann stelle dem Prozess Raum und Zeit zur Verfügung. Erzwinge nichts. In der Ruhe liegt die Kraft. Ziehe Dich zurück, lasse los und frage nach. Höre auf Deine innere Stimme, auf den ersten Impuls. Erkenne so was zu tun ist.

Du kannst keine Situation meistern und kein Problem lösen, wenn Du Dir nicht die Mühe machst, diese Situation und das Problem genau anzuschauen. Akzeptiere das Problem. Gehe den schlimmsten Fall durch. Integriere den schlimmsten Fall. Suche Alternativen. Transformiere den schlimmsten Fall, in den besten aller Fälle und erlöse so das Problem. Wo ein Problem auftaucht, fehlt Dir vielleicht eine entscheidende Fähigkeit. Um diese mangelnde Fähigkeit zu erlangen, benötigst Du zunächst das Wissen um diese Fähigkeit und was mit dieser Fähigkeit zusammen hängt. Um dieses Wissen zu erlangen, musst Du für alles, was Du tust die absolute Verantwortung übernehmen. Die Verantwortung für Deine eigenen Ursachen, darfst Du nie ersetzen durch Schuldzuweisungen, an andere.

Sobald Du das Wissen um die fehlende Fähigkeit eingesetzt hast und auch die 100%ige Verantwortung übernommen hast, musst Du auch die Kontrolle, all Deines Tuns übernehmen. Richtige Kontrolle ist unabdingbar für Deinen Erfolg. Und ohne Misserfolg ist kein Erfolg denkbar. Das ist das Naturgesetz der Polarität. Aber auch bei Erfolg und Misserfolg verhält er sich, wie in der Natur. Nach dem Tal kommt der Berg, nach der Nacht kommt der Tag, nach einem Misserfolg kommt der Erfolg. Wenn Du also einen Misserfolg erleidest, dann halte durch, denn Du kannst ganz beruhigt davon ausgehen, dass der Erfolg nicht mehr lange auf sich warten lässt. Prinzipiell gilt: Lasse quälende, negative Gedanken, Zweifel und Misserfolge einfach kommen. Ärgere Dich nicht, sondern freue Dich darüber, denn es steht eine große Entwicklung bevor.

Am dunkelsten ist es immer vor der Dämmerung. Und was in der Natur gilt, gilt auch in der Lebenspraxis. In vielen Zweifeln und kleinen Misserfolgen findet sich ein indirekter Hinweis auf die bevorstehende Verwirklichung.

"Wer aufgibt, bevor er das Ziel erreicht hat, wird niemals ein Sieger sein!"

Das Nachdenken über quälende Gedanken ist bedeutungslos – gefährlich sind nur die Schlüsse die Du daraus ziehst. Entscheide Dich jetzt also, in Zukunft quälende Gedanken als das zu sehen was sie sind: Vorboten der Realisation. Entscheide Dich, durchzuhalten bis Dein Ziel realisiert ist. Denn die wahre Realität ist in uns drinnen. Das Außen, Dein Umfeld ist nur eine Illusion, nur eine Kopie Deines Innern. Schärfe auch jeden Tag Ihr Werkzeug, Deine mentale Kraft. Nur diese innere mentale Kraft entscheidet über Dein Leben. Also trainiere diese Kraft. Je besser Dein Werkzeug ist, um so besser ist Deine Zielerreichung.

Sei achtsam und lasse den Kanal offen. Wenn Du ein Ziel erreichen willst und Du setzt entsprechend Deine Ursachen, dann lasse auch zu gegebener Zeit los; damit die Wirkung kommen kann. Gebe nicht auch noch den Kanal (den Weg) vor. Denn meistens kommt die Hilfe von einer Seite, mit der Du sowieso nie gerechnet hättest.

Wenn Du eine Bestellung aufgegeben hast, dann richte Deine Aufmerksamkeit ausschließlich auf den erwünschten Endzustand und überlasse getrost den Rest der Schöpfung oder dem Universum. Dann kommt die Hilfe ganz bestimmt. Üben, üben und noch mal üben, so geht es weiter. Die weiteren Aufgaben bekommst Du nun von Professor „ALLTAG“ gestellt. Für mich ist der Zeitpunkt gekommen, meine Ausführungen zu beenden.

Alles was ich weiss, habe ich Dir jetzt mitgeteilt. Alles was mich weiter brachte, kann jetzt Dich weiter bringen. Der Weg ist das Ziel. Du bist auf dem besten aller Wege, nämlich dem Weg ein **LIFE ROCKSTAR** zu werden. Bleibe diesem Weg treu. Lerne weiter. Auch wenn Du jetzt mit diesem Buch fertig bist. Gerade jetzt solltest Du weitermachen. Es gibt noch so viele positive Bücher und Seminare. Mache weiter. Lerne weiter. So wirst auch Du ein **LIFE ROCKSTAR**. Alles ist möglich, es liegt an Dir.

„Alles was wir brauchen um wirklich erfolgreich, zufrieden und glücklich zu sein, ist etwas, wofür wir uns begeistern können!“

Alles was ich denke, alles was ich fühle, alle meine Erfahrungen und all mein Wissen steckt nun in diesen Seiten. Und ich bin mir sicher, sobald ich das letzte Wort geschrieben habe, beginne ich wieder von vorne und versuche www.mindway.de und www.piju.de zu verbessern. Bestimmt fallen mir wieder neue Ideen ein, die ich, den Menschen nicht vorenthalten möchte. Aber irgendwann muss ich ja mal aufhören zu schreiben und Dir dieses Buch auch anbieten.

In diesem Sinne wünsche ich Dir alles erdenklich Gute auf Deinem weiteren Lebensweg zum **LIFE ROCKSTAR**.

Dein Hanno Jung

Das E-Book / Kurs: LIFE ROCKSTAR ist kostenlos für Dich, aber...

...wenn Du mich und meine Arbeit unterstützen willst, möchte ich Dich um kleine Gefallen bitten:

- 1) Wenn Dir mein E-Book / Kurs gefallen hat, empfele mich doch bitte weiter, damit auch andere Menschen ein LIFE ROCKSTAR werden. Hier der Link zum weiter Empfehlen:

<https://shop.piju.de/rockstar/>

- 2) Wenn Du mich und meine Arbeit unterstützen möchtest, kannst Du Dich gerne mal auf meiner Webseite umschauen, ob Dir nicht das ein oder andere gefällt <https://shop.piju.de/>

- 3) Und natürlich würde ich mich auch sehr über eine kleine Spende von Dir freuen. Gerne auf PayPal:

<https://www.paypal.com/paypalme/hannojung6663>