Klaus Gunkel
luckpad. der glücksnavigator

Klaus Gunkel

luckpad.
der glücksnavigator

Es liegt in Ihrer Hand.
Zum Glück

luckpad der glücksnavigator

Bibliografische Information der Deutschen Bibliothek
Die Deutsche Bibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über http.://dnb.d-nb.de abrufbar.

ISBN 978-3-937948-21-8

Lektorat: Dr. Sonja Ulrike Klug, The Expert in Publishing Books
Covergestaltung: Martin Zech
Satz und Layout: Das Herstellungsbüro, Hamburg
Druck und Bindung: Druckerei Steinmeier, Deiningen

Vertrieb und Auslieferung:

Minerva KG
Bunsenstraße 6
D-64293 Darmstadt
Tel.: 0 61 51 / 9 88-0
Fax: 0 61 51 / 9 88-39
minerva@minerva.de
www.minerva.de

seminarRat GmbH
Rosenweg 2
D-64625 Bensheim
Tel.: 0 62 51 / 58 05 55
Fax: 0 62 51 / 58 05 00
info@seminarrat.de
www.seminarrat.de

Copyright: © Klaus Gunkel, www.seminarrat.de, www.luckpad.de

Das Werk einschließlich all seiner Texte und Abbildungen ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechts ist ohne ausdrückliche Zustimmung des Autors unzulässig und strafbar. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen in andere Sprachen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Folgende im Buch erwähnte Produkte und Dienstleistungen sind als eingetragene Warenzeichen geschützt: FührungsPartnerschaft®, luckpad®, glücksnavigator®

Widmung

Inhalt

Vorwort von Nikolaus B. Enkelmann 11

1. Einführung: Was mir das luckpad bringt 13

2. Kristallkugeln und Gummibälle – worauf es im Leben wirklich ankommt 18

I. Teil: Glücksklee in Aktion: Praktische Hinweise für alle Lebensbereiche

3. Beziehungen erfüllender gestalten: Lebendigkeit, Klarheit und Seelenfrieden

Die Bedeutung meiner Selbstliebe 27

Eine persönliche Lebenskrise 31

Die Wende im Leben meistern 35

Mein zwischenmenschliches Umfeld aufräumen – Beziehungen bereinigen 39

4. Die Finanzen nach vorne bringen: Fülle, Vermögen und Unabhängigkeit

Die Verantwortung übernehmen 45

Eine Frage meines Lebensstandards 48

Sparen, wo es sinnvoll ist 50

Finanzielle Unabhängigkeit erreichen 53

Heraus aus den Schulden 58

Größere Investitionen sorgfältig überlegen und planen 64

Meinen Geldmuskel stärken 68

5. Die Gesundheit verbessern: Dynamik, Wohlbefinden und Fitness
Mehr Energie und Power 80
Regelmäßige Bewegung 82
Was es beim Sport zu beachten gilt 86
Mein inneres Laboratorium aktivieren 88
Schrittweiser Gewichtsverlust durch körperliche Bewegung 95
Meine Ernährung soll mich stärken 97
Innere Reinigung durch Heilfasten 103
Die Kunst des Entspannens 106

6. Beruf und Berufung leben: Talente, Erfolg und Wirkung
Talente und Stärken erkennen und nutzen 112
Der Wegweiser zu meiner Berufung 114
Die Wirkung auf andere aktiv steigern 119
Die drei Quellen der zwischenmenschlichen Beeinflussung 122

II. Teil: Auf dem Weg zum Glück – Grundlagen der wirkungsvollen Umsetzung

7. Die Bedeutung der Lebens- und Jahresziele
Meine Ziele im Leben 131
Die Zieleingabe in meine Glücksnavigation 134
Die Antwortbögen 138
Zeitliche Zielkorridore – die Jahre als Schritte zu meiner Lebensvision 156
Jahresziele für alle Lebensbereiche festlegen 161
Ziele bildlich fixieren – Unterstützung durch Collagen 164
Dankbarkeit für das ganze Jahr 170

8. Konstruktive Arbeit mit meinem Unterbewusstsein
Das Zusammenspiel von Bewusstsein und Unterbewusstsein 174
Meine Zusammenarbeit mit George 177
Die Kraft der Formulierung 183
Aktive Arbeit mit George – ein Erfahrungsbericht 188
Mich einlassen und probieren 192
Wodurch erschaffen wir? 194
Wie Angst blockieren kann 196

III. Teil: Der glücksnavigator – Anwendung und Einsatzmöglichkeiten

9. Das luckpad im Überblick
Werkzeug zum Erreichen meiner Ziele **207**
Der Unterschied zu klassischen Zeitplanern **211**

10. Das luckpad in der Praxis
Basis meiner Selbstorganisation: die Woche **216**
Die Kunst der Delegation **224**
Meine Dankbarkeit zum Ausdruck bringen **229**

11. Der wichtigste Termin mit mir selbst: die Stille Stunde
Rückschau und Vorschau **233**
Der bewährte Ablauf **235**
Checkliste meiner Glücksschritte **237**
Der Umgang mit den Tagesblättern und -aufgaben **242**

12. Die Selbstorganisation in neue Dimensionen bringen
Meine wichtigste Aktivität des Tages **248**
Das zweite Mal am Tag aufwachen **258**

Zum Abschluss **262**

Anhang
Literatur **271**
Danksagung **273**
Stichwortregister **275**
Über den Autor **278**

Vorwort von Nikolaus B. Enkelmann

Liebe Leserin, lieber Leser,

nicht nur das Buch »der glücksnavigator« liegt in Ihrer Hand, sondern auch die Möglichkeit, aus sich und Ihrem Leben das Beste zu machen. Aus diesem Grund bin ich Klaus Gunkel dankbar, dass er Ihnen mit diesem wertvollen Buch ein funktionierendes System an die Hand gibt, das Ihnen Mut macht, sich auf den Weg zu begeben.

Seit über 40 Jahren befasse ich mich mit der Glücksforschung und den Gesetzen des Erfolgs. Als Trainer, Mentor und professioneller Redner habe ich in den vergangenen Jahrzehnten zu über einer Million Menschen gesprochen. Meine Erfahrungen haben gezeigt, dass es für jeden möglich ist, sein Leben nach seinen eigenen Vorstellungen zu gestalten. Die wichtigste Voraussetzung ist allerdings, dass Sie sich darüber im Klaren sind, was genau Sie wollen und welche Ziele Sie verfolgen. Mit diesen Voraussetzungen haben viele meiner Seminarteilnehmer im Beruf Spitzenleistungen gezeigt; manche sind z. B. als Sportler Weltmeister geworden. Dieses Buch und die darin beschriebene Systematik helfen auch Ihnen dabei, an die Spitze zu kommen.

Seit vielen Jahren kenne ich Klaus Gunkel und habe seinen persönlichen Weg stets bewundert. Er ist nie abgehoben, sondern erfrischend direkt und geradlinig. Alles, was er schreibt, hat er selbst erlebt, durchlebt und somit erprobt. Die zentrale Botschaft dieses großartigen Buches lautet: »Nimm das Steuer deines Lebens in deine eigenen Hände. Verschenke weder deine Talente noch deine Zeit«.

Das Buch dient Ihnen als wertvoller Wegbegleiter und ist ein Tribut an den Glauben und die Zuversicht – an das unbegrenzte Potenzial, das in jedem Menschen steckt. Daher sollten Sie sich den Inhalt dieses Buches ohne Zögern und Zaudern erarbeiten. Dann werden auch Sie erleben, dass Ihr Wunsch, Ihre Zukunft zu vergolden, immer stärker wird. Ganz deutlich werden Sie erkennen: Je mehr Sie für sich tun, umso mehr wird auch jeder Mensch in Ihrem Umkreis davon profitieren. Freuen Sie sich auf die Zeit, die vor Ihnen liegt!

Ihr Nikolaus B. Enkelmann
www.enkelmann.de

1. Einführung: Was mir das luckpad bringt

Liebe Leserin, lieber Leser,

unsere Zeit rast. Alles verändert und bewegt sich, wie wir in den vier Lebensbereichen Beruf(ung), Finanzen, Beziehung und Gesundheit feststellen können: Unsere Berufe sind im Wandel begriffen, was oftmals Ängste auslöst. Beziehungen, die als sicher galten und für die Ewigkeit bestimmt waren, werden in Frage gestellt. Unsere Finanzen, die uns Sicherheit garantieren sollten, sind großen Veränderungen ausgesetzt. Und unsere Gesundheit ist in Gefahr, wenn wir nicht ständig unser Augenmerk darauf legen und aktiv für unsere Vitalität sorgen. Das einzig Beständige, so scheint es, ist die Veränderung. Deshalb wird es immer wichtiger, in unserer eigenen Mitte zu bleiben.

Praktische Hilfen

Dabei will Sie dieses Buch unterstützen. Es enthält neben Beispielen von Menschen, die das luckpad positiv für sich genutzt haben, eine große Anzahl von praktischen Lebenshilfen, Anregungen und Hinweisen für alle vier Lebensbereiche. Dies unterstützt Sie, mit weniger Aufwand viel bessere Resultate zu erzielen. Die Anwender des luckpad fanden ihren beruflichen Platz, als sie ihre Talente und Stärken erkannt hatten und zu ihrer Berufung machten. Sie gewannen im Beruf die Anerkennung und Bestätigung, die sie sich immer gewünscht hatten. Das alles geschah, nachdem sie sich selbst voll und ganz angenommen hatten und damit zu ihrer Selbstliebe fanden.

Doch nicht nur im Beruf stellte sich der ersehnte Erfolg ein, sondern auch in allen anderen Lebensbereichen. Mit der gewachsenen Selbstliebe stieg auch die Verbundenheit mit ihrem Lebenspartner, oder es fand sich der

geeignete Traumpartner. Konflikte mit Eltern, Familienmitgliedern und Kindern wurden aufgelöst, und die Beziehung zu Freunden und Verwandten gewann eine neue Dimension. Schwierige finanzielle Situationen entspannten sich, so dass sich materielle Fülle einstellte. Menschen mit wenig Energie und schlechter Gesundheit berichten von einem Leben mit Power und Kraft. Alle sind sich einig: Die Ziele und Ergebnisse kamen mit Leichtigkeit und fast spielerisch in ihr Leben. Wie dies möglich ist, erfahren Sie hier.

Mit den Beispielen und Hilfen, die ich in diesem Buch erläutere, will ich mich nicht als »allwissender Berater« vor Ihnen aufspielen, sondern Ihnen meine persönlichen Erkenntnisse und Erfahrungen weitergeben. Denken Sie bitte nicht, dass es mir selbst immer und jederzeit gelingt, alles perfekt umzusetzen und damit allen Lebensbereichen gleichermaßen gerecht zu werden. Vielleicht gibt es niemanden, der dazu in der Lage ist.

Sich den Herausforderungen stellen

Es geht vielmehr darum, dass wir uns den Herausforderungen stellen und uns immer mehr unserem angestrebten Ideal annähern. Wenn wir das Gefühl haben, einen Bereich im Griff zu haben, bewegt sich das Leben weiter. Dann sind wir aufgefordert, uns wieder verstärkt um einen anderen Bereich zu bemühen, den wir zuvor vernachlässigt haben. Es scheint uns manchmal so zu gehen wie dem Tellerdreher im Zirkus: Er muss ständig darauf bedacht sein, sich dem am stärksten trudelnden Teller zuzuwenden, um ihn vor dem Hinunterfallen zu bewahren. Das scheint so eine Art Ganztagsschule des Lebens ohne Ferien zu sein. Es ist absolut menschlich, dass wir alle unsere Pannen, Unzulänglichkeiten und Rückschläge haben; mir geht es da genauso wie jedem anderen auch. In diesem Buch finden Sie keine wissenschaftliche Abhandlung über Zeitmanagement und Selbstorganisation. Es will nicht allen Management-Grundlagen gerecht werden, sondern wurde aus der Lebenspraxis für die Lebenspraxis geschrieben.

Sollten Sie sich beim Lesen ertappt oder angesprochen fühlen, so ist das beabsichtigt. Wenn Sie das Gefühl haben, dass ich Ihnen ab und zu einen Spiegel vorhalte, seien Sie mir bitte nicht böse, wenn es Ihnen einmal weh tun kann. So fällt es Ihnen leichter, sich selbst zu beobachten. Das hilft Ihnen, aus Ihrer gegenwärtigen Situation hinauszutreten, diese von außen zu betrachten und nach Ihren eigenen Vorstellungen zu verändern.

Die Wirkung des Buches hängt von Ihrer Mitarbeit und Umsetzung ab. Sie sind eingeladen, sich auf das größte Abenteuer Ihres Lebens einzulassen: sich selbst zu finden und das Leben zu führen, das Sie sich schon immer gewünscht haben. Wer dies tut, motiviert auch andere mit seinem positiven Beispiel und unterstützt sie, sich ebenfalls auf den positiven Weg der Veränderung zu machen.

Das Abenteuer Ihres Lebens

Was uns davon abhält, uns auf das größte Abenteuer unseres Lebens einzulassen, ist die Angst. Sie hält uns am Boden und hindert uns daran, dass unser Leben abhebt und wir für uns das Beste bekommen. Sicher haben Sie bereits bemerkt, dass wir immer wieder die Dinge bereuen, die wir nicht gewagt, nicht versucht, nicht ausprobiert haben. Wenn wir einen Anlauf unternommen haben, und sei er noch so zaghaft, haben wir zumindest einen Eindruck davon, an der Startlinie gewesen zu sein. Wir haben das für uns im Augenblick Machbare unternommen und uns in Bewegung gesetzt. Das bewahrt uns vor dem bedrückenden Gefühl, dass wir eine gebotene Chance ungenutzt verstreichen ließen. Das ist gut so, denn irgendwann werden wir auf unser Leben zurückblicken und uns kritisch fragen: Haben wir aus unserem Leben alles gemacht, was uns möglich war? Damit sind alle Bereiche unseres Lebens gemeint, nicht nur der Beruf oder der materielle Erfolg.

Versuchen Sie, sich einmal vorzustellen, wie Ihr Leben aussähe, wenn Sie zehnmal mutiger wären als bisher. Welche Gegebenheiten würden Sie nicht mehr als unveränderlich hinnehmen? Um wie viel stärker würden Sie nach Chancen, Verbindungen und Kontakten Ausschau halten, um voranzukommen? Dieses Buch wird Sie dabei unterstützen und Ihren Mut in neue Dimensionen des Vertrauens und der Zuversicht katapultieren.

Einsichten in den Alltag integrieren

Achten Sie darauf, dass Sie alle Bereiche Ihres Lebens harmonisch aufeinander abstimmen. So wachsen Gesundheit, Beziehung und Finanzen in gleichem Maße wie Ihr beruflicher Erfolg. Die Einsichten, die Sie mit Hilfe dieses Buches für sich bekommen, können Sie Stück für Stück in Ihre gewohnten Lebensabläufe integrieren. Damit erreichen Sie Ihre mittel- und langfristigen Ziele mit nicht gekannter Leichtigkeit und Effizienz. Vielleicht werden Sie, bis Sie das erreicht haben, etwas Disziplin, Geduld und Konsequenz brauchen, doch es lohnt sich! Die wiederkehrenden täg-

lichen und wöchentlichen Anwendungen werden zu neuen Gewohnheiten, die so selbstverständlich sind wie das tägliche Zähneputzen. Das fällt Ihnen umso leichter, wenn Sie die im Buch beschriebenen Praxistipps nach und nach anwenden. Ziel ist, dass Sie mit dieser neuen Art des Selbstmanagements Ihre Wünsche smart statt hart erreichen.

Inhalte des Buches

Im ersten Teil erhalten Sie eine Fülle von Hinweisen für die vier Lebensbereiche Beruf(ung), Finanzen, Beziehung und Gesundheit. Dieser Part ist entstanden, weil sich viele Menschen über Hinweise freuen, die über ihr vertrautes berufliches Umfeld hinausgehen und insbesondere Beziehungen, Gesundheit und Finanzen betreffen. Sie erfahren, wie Sie diese Lebensbereiche aktiv gestalten und immer weiter verbessern können. Im zweiten Teil werden Ihnen wichtige Grundlagen des Selbstmanagements vermittelt, indem Sie Hilfen zum Erreichen Ihrer (Lebens-)Ziele erhalten. Eine Reihe von Antwortbögen erleichtert es Ihnen, Ihre Ziele zu finden und schriftlich festzuhalten. Sie werden ebenfalls damit vertraut gemacht, wie Sie Ihr Unterbewusstsein aktiv in Ihre tägliche Arbeit integrieren, um Ihre Ziele leichter zu verwirklichen. Der dritte Teil des Buches macht Sie mit dem System des luckpads vertraut. Er vermittelt Ihnen den Umgang mit den Zeiteinheiten Woche und Tag und zeigt Ihnen, wie Sie Ihre Selbstorganisation leichter optimieren können.

www.luckpad.de

Bleiben Sie dran, die im Buch beschriebenen Hilfen immer weiter zu kultivieren und auszubauen! Ich freue mich sehr, von Ihren persönlichen Erfahrungen und den daraus resultierenden Ergebnissen zu erfahren. Unterstützen Sie aktiv die Inhalte dieser Arbeit, indem Sie anderen über Ihre Erfolge berichten, die Ihnen auf diesem Weg gelungen sind. Nehmen Sie mit mir Kontakt auf und schreiben Sie mir eine E-Mail über *www.luckpad.de*, damit ich anderen wiederum über Ihre Erfolge berichten kann. So erhalten viele Menschen für ihr Leben mehr Mut, Zuversicht und Hoffnung, und es gelingt uns gemeinsam, die Welt ein bisschen besser zu machen. Eine Erfolgsspirale setzt sich in Gang.

Es braucht Eigenverantwortung, Zuständigkeit und Entschlossenheit, selbst etwas zu tun, um sein Leben immer weiter zu optimieren. Genau aus diesem Grund entstand unser Motto: *»Es liegt in meiner Hand. Zum Glück.«* Das Motto drückt aus, dass *Sie* aufgefordert sind, für Ihre eigene Glückseligkeit zu sorgen, niemand sonst.

Ich verspreche Ihnen, dass dieses Buch Ihnen viele Antworten auf die gegenwärtigen Herausforderungen und Veränderungen gibt und Ihnen einen Weg aufzeigt, in Ihre Balance zu kommen. Herzlichen Dank für Ihr Vertrauen, dass Sie sich mit mir auf diesen spannenden Weg in ein glücklicheres und erfüllteres Leben machen!

Viel Erfolg wünscht Ihnen

Ihr Klaus Gunkel

2. Kristallkugeln und Gummibälle – worauf es im Leben wirklich ankommt

Ein aufschlussreiches Modell der Lebensbalance verdeutlicht die unterschiedliche Bedeutung – das unterschiedliche Gewicht – der verschiedenen Lebensbereiche anhand von Gummibällen und Kristallkugeln.

Gummibälle

Bestimmte Bereiche unseres Lebens unterliegen im Laufe der Zeit einem natürlichen Wandel und sind dazu bestimmt, sich immer wieder zu verändern. Wenn Sie die Gelegenheit haben, die Lebensläufe von sehr erfolgreichen Managern, Unternehmern und Selbständigen zu studieren, können Sie beobachten, dass der berufliche Weg und die damit verbundene Karriere selten wie an der Schnur gezogen konstant nach oben verlaufen. Es gibt bei den meisten Erfolgsmenschen immer wieder ein Auf und Ab. Klar ist auch, dass sich mit dem finanziellen und beruflichen Erfolg der Lebensstil verändert, dass mehr oder weniger Geld und Erfolg die davon abhängigen Lebensumstände positiv oder negativ beeinflussen. Die Wohnsituation, Ferien, Anschaffungen, Restaurantbesuche sowie Hobbys und kostspielige Gewohnheiten sind je nach Verhältnissen unterschiedlich.

Beruf und Finanzen sowie den davon beeinflussten Lifestyle können wir als *Gummibälle* bezeichnen: Sie fallen auf die Erde und springen wieder hoch, sie hüpfen auf und ab. Wenn Sie Kinder beim Spielen mit Flummis beobachten, sehen Sie, dass ein Gummiball, der von großer Höhe herabfällt und auf der Erde aufschlägt, fast in seine Ausgangshöhe zurückhüpft. Das geschieht einfach und problemlos. Selbst wenn wir mal »unten« sind und uns im Lebensstil einschränken müssen, geht es auch wieder bergauf.

Worauf wir hingegen achten müssen, sind die Lebensbereiche, die die Grundlage dafür darstellen, wieder nach oben zu kommen: Ihre Gesundheit, Ihre Beziehungen und Ihre Persönlichkeitsentwicklung sind die *Kristallkugeln* Ihres Lebens. Mit diesen sollten wir sehr sorgsam umgehen, wir sollten sie beschützen, pflegen und fördern. An uns selbst zu denken, uns selbst wichtig zu nehmen, uns selbst genügend Aufmerksamkeit und Selbstliebe zu schenken, ist die Voraussetzung, die Kristallkugeln nicht zu zerbrechen, sondern als unseren Schatz zu hüten.

Kristallkugel Persönlichkeitsentwicklung

Wir sollten offen dafür werden, ständig an uns zu arbeiten, und nie aufhören zu lernen und zu wachsen, um uns immer wieder auf neue Situationen, Gegebenheiten und Veränderungen einlassen zu können. Damit investieren wir in die wichtigste Person unseres Lebens: uns selbst. Vor kurzem habe ich meine Kinder auf ein Wochenendseminar mitgenommen. Nach einem allgemeinen Murren, dass ich ihnen mit dem Besuch des Seminars ihre wertvolle Freizeit zum »Chillen« mit ihren Freunden nehme, fragte mich mein Sohn Paul nach dem Preis des Seminars. Er wollte sich von mir lieber das Geld für die Seminargebühr auszahlen lassen, um sich dafür ein iPhone zu kaufen. Auch wenn wir jetzt über die Idee eines 14-Jährigen schmunzeln, handeln wir denn nicht oft genauso? Sind wir denn nicht oft bereit, unser Geld lieber in Anschaffungen zu investieren als in uns selbst?

Wenn Sie, lieber Leser, zwischen 30 und 40 Jahre sind, können Sie sich fragen: Wie viel Geld habe ich, seit ich meinen Führerschein habe, in meinem bisherigen Leben für Kauf, Unterhalt oder Verschönerung meiner Autos ausgegeben? Hand aufs Herz: Haben Sie bis heute in Ihrem Leben genauso viel, mehr oder weniger Geld in Ihre eigene Weiterbildung, in Seminare, Kurse, Workshops investiert?

Waren und sind Sie bisher dauerhaft und regelmäßig bereit, für Ihre Persönlichkeitsentwicklung in DVDs, Bücher, Audio-Programme zu investieren? Womit haben Sie in den letzten zwei bis fünf Jahren systematisch und nachhaltig an der weiteren Entwicklung Ihrer Fähigkeiten und Fertigkeiten, Ihrer Spiritualität, Ihrer Wirkung auf andere, Ihres Auftretens, Ihrer sprachlichen Fähigkeiten, Ihrem Ausdruck und Ihrer Rhetorik gearbeitet?

Seit Sie die Schule oder Universität verlassen haben, sind all diese Maßnahmen freiwillig. Es obliegt Ihrer eigenen Disziplin, Konsequenz und Entscheidung, an sich weiterzuarbeiten. Sie können sich dafür entscheiden, stehen zu bleiben und nichts Neues aufzunehmen oder offen und bereitwillig ein eigenes Selbstverständnis aufzubauen, systematisch weiter zu wachsen und sich immer weiter zu entwickeln. Nun gehören Sie ja zur Top-Gruppe der in Sachen Persönlichkeitsentwicklung Engagierten, denn Sie sind die Leserin oder der Leser und wahrscheinlich auch die Käuferin oder der Käufer dieses Buches. Sie haben damit schon den Beweis angetreten, dass Sie nicht nur Geld in die Hand nehmen, sondern Sie gehören zu denen, die das Buch lesen und systematisch durcharbeiten. Wenn Sie jedoch in Ihrem Umfeld nach der Bereitschaft zu Investitionen in die eigene Persönlichkeit fragen, werden Sie die Antworten höchstwahrscheinlich ernüchtern. Das Maß der Bereitschaft ist ein Hinweis auf die eigene Wertigkeit, die sich jemand beimisst. Es ist ein Indikator für den eigenen Selbstwert und die Selbstliebe.

Kristallkugel Gesundheit

Wenn Sie bis ins hohe Alter vital, energiegeladen, dynamisch und jung geblieben sind, werden Sie immer wieder genug Kraft haben, von vorne zu beginnen. Bleiben Sie körperlich und psychisch rege und wach, so werden Sie auch noch im Alter von weit über 70 Jahren in der Lage sein, eine neue Karriere zu starten. Mein Vater ist 79 Jahre alt. Wenn wir am Wochenende mit den Kindern meine Eltern besuchen, spielt er meine beiden 14-jährigen Söhne und meinen Schwager beim Tischtennis noch immer an die Wand. Meine Eltern machen mehrmals im Jahr Urlaub und verreisen regelmäßig, unternehmen Schiffsreisen und sind ständig unterwegs. Solange ich denken kann, trainiert mein Vater regelmäßig als Sportkegler und geht zweimal in der Woche in die Sauna, um seinen Kreislauf in Schwung zu halten. Schon im Alter von Mitte 50 machte er seinen Traum wahr, sein Unternehmen zu verkaufen und in den Ruhestand zu gehen. Der Schein trügt, denn er ist viel zu jung geblieben, um wirklich gar nichts mehr zu tun. Er hat sich lange mit Geldanlagen beschäftigt. Sehr schnell merkte er, dass er zu viel Power hat, um nur seinen Ruhestand zu genießen. Er machte seine Leidenschaft, mit Aktien und Wertpapieren zu handeln, zu seinem neuen Beruf und geht darin voll auf. Die Spannung des Geldhandels hält ihn geistig fit, und er ist mit seinem Gedächtnis und seiner Wachheit vielen 50-Jährigen weit überlegen.

Fit bis ins hohe Alter

Wenn wir nicht ausreichend auf unsere Gesundheit achten und dadurch immer schwächer und kränklicher werden, wird uns jeglicher Wandel und jede Veränderung Sorgen machen. Gesundheit, Fitness und Vitalität sind unser wichtigstes Kapital. Ich selbst hatte bis Ende 40 keinerlei Krankheiten und ignorierte im Sommer 2009 die Symptome einer Blinddarmentzündung so lange, bis es zwei Tage später zur lebensgefährlichen Bauchentzündung kam. Nach einer Operation half mir meine Grundfitness sehr schnell wieder auf die Beine, und nach 10 Tagen war ich wieder fit genug, die bereits geplante Seminarveranstaltung durchzuführen. Von der Beanspruchung des Jahres 2009 entsprechend ausgepowert, war meine Kondition jedoch nicht die Beste, um mit meinen Söhnen beim Snowboarden mithalten zu können.

Alle Signale, die ich am Vormittag des ersten Skitages von meinem Unterbewusstsein bekam, ignorierte ich entschlossen, so dass ich mir bei einem Sturz die Bänder meiner linken Schulter abriss. Als ich mit großen Schmerzen aus dem Schneehügel aufstand, hatte ich das Signal verstanden: Ich sollte lernen, mit mir sanfter umzugehen. Ich hatte es mal wieder übertrieben und aus meiner Operation im Sommer nichts gelernt. Sofort dachte ich: 48 Jahre alt, nie krank und nun innerhalb von sechs Monaten zweimal im Krankenhaus zu liegen, kann kein Zufall sein. Ich konnte an meinem vergleichbar kleinen Handikap der Unbeweglichkeit meiner linken Schulter erleben, wie eingeschränkt ich plötzlich in allem war. Morgens brauchte ich im Bad sehr viel länger, um in den Tag zu starten, kam nur schwer in mein Hemd und war monatelang nur unter Schmerzen fähig, mich richtig zu bewegen und Sport zu treiben. Es war nur eine kleine Beeinträchtigung, aber bis dahin hatte ich meine Gesundheit immer für selbstverständlich gehalten.

> **Brauchen wir immer erst den Kollaps, die Entbehrung oder den Verlust, um das, was wir in unserem Leben haben, richtig zu schätzen? Oft wird uns erst dann bewusst, wie beschenkt wir zuvor waren, wenn uns das, was wir zu wenig geschätzt haben, weggenommen wurde.**

Mit dieser Lehrstunde des Lebens sollte es bei mir nicht zu Ende gewesen sein. Während der Genesung meiner Schulter konnte ich noch etwas lernen: Mein zu ambitioniertes Training im Fitness-Studio, mit dem ich mei-

ne Schulterluxation zu ignorieren versuchte, verursachte mir immer wieder Rückschläge. Ich verzögerte in einer einzigen Trainingseinheit, mit der ich mir zu viel zumutete, den Heilungsprozess entscheidend. Die Schulterkapsel entzündete sich und eine monatelange Therapie war die Folge. Ich lernte meine Übung und verstand. Ich sollte mit mir sanfter umgehen und nicht wieder alles kraftvoll und verbissen erreichen wollen. Daraufhin ging ich 2010 die Dinge mit mehr Überblick und weniger Druck an. Die Gelassenheit, nach der ich mich seit Jahren sehnte, konnte ich auf diesem Weg ganz bewusst wahrnehmen und erleben. So wurde für mich das Jahr 2010 eines der erfülltesten in meinem Leben, weil ich viel bewusster und gelassener zu agieren begann und mein Leben mehr genoss.

Halten wir uns immer wieder vor Augen: Der gesunde Mensch hat viele Wünsche, der kranke Mensch hat nur einen, nämlich wieder gesund zu werden. Sorgen Sie dafür, dass es gar nicht so weit kommt, bleiben Sie gesund!

Kristallkugel Beziehung

Mit Beziehungen verhält es sich ähnlich wie mit der Gesundheit. Nach dem Verlust von wertvollen Menschen merken wir erst, wie wichtig sie für unser Seelenglück gewesen sind. Auch mich riss es vor etlichen Jahren fast aus der Bahn, als mich meine damalige Freundin verließ. Nie hätte ich mir mit Mitte 20 vorstellen können, dass es mich so treffen würde. Selbstverliebt und von meiner eigenen Unwiderstehlichkeit überzeugt, war ich total erschüttert, als ich realisierte, dass meine damalige Freundin aus dem gemeinsam besprochenen vorübergehenden Abstand eine endgültige Trennung machte. Zuvor war immer ich derjenige gewesen, der Beziehungen beendete. Es lag vollkommen außerhalb meines Vorstellungsvermögens, dass ich einmal auf der anderen Seite stehen könnte.

Ich tat alles, was in meiner Macht stand, meine Freundin zurückzugewinnen, und mein Einfallsreichtum und meine Anstrengungen schienen keine Grenzen zu kennen. Ich war mir sicher, dass es nur eine Frage der Zeit wäre, bis sie wieder zu mir zurückkäme. Erst als ich sie zum ersten Mal mit ihrem neuen Freund glücklich und zufrieden sah, war mir klar, dass ich sie endgültig verloren hatte. Jetzt ging es für mich erst richtig los, und ich möchte Ihnen im Einzelnen ersparen, was ich unternommen habe, um sie zurückzubekommen. Es dauerte mehr als zwei Jahre des Schmerzes und der Trauer, um wirklich über den Verlust hinwegzukommen. Erst damals

habe ich begriffen, welchen Wert eine erfüllte Partnerschaft im Leben hat. Freunde, Bekannte, Mitarbeiter und Kollegen, die mir von ihrem Kummer in Beziehungen erzählten, habe ich vorher nie ernst genommen. Erst nachdem ich selbst durch diesen Schmerz gegangen war, konnte ich die Menschen verstehen. Jeder entwickelt in einer solchen Zeit seine individuelle Verarbeitungsstrategie für seinen Schmerz. Ich habe wie besessen gearbeitet, sechs und sieben Tage die Woche, um mich abzulenken und nicht an den Verlust denken zu müssen. Um nicht zur Ruhe zu kommen, habe ich die verbleibende Zeit Sport getrieben. Die Sonntag-Nachmittage waren die Hölle für mich: Während ich Freizeit hatte, waren alle meine Freunde mit ihren Lebenspartnern und -partnerinnen zusammen. Regelmäßig lud ich mich bei meinem besten Freund ein, um mich bei ihm auszuweinen. Er verstand mich sehr gut, auch wenn er nach einigen Wochen von meinem Geheule ziemlich genervt war. Ich rückte ihm fast jeden Sonntag mit meinen Sorgen auf die Pelle. Seitdem erlebe ich den Schmerz und die Verzweiflung von Menschen in meinem Umfeld, deren Partnerschaften auseinandergegangen sind, viel bewusster und verständnisvoller. Aus meiner eigenen Erfahrung kann ich sehr gut nachvollziehen, wie es ihnen geht, und weiß, welchen Wert eine erfüllte Beziehung im Leben eines Menschen hat. Mir ist klar, was Khalil Gibran meinte, als er in seinem Buch »Der Prophet« schrieb: »Wie die Liebe dich krönt, so kreuzigt sie dich«. Um wie viel größer muss der Schmerz sein, wenn man nicht nur von der Partnerin, sondern noch darüber hinaus von den Kindern, die man liebt, getrennt wird.

Nachlässigkeiten der Aufmerksamkeit in Beziehungen kann man sich nur schwer verzeihen. Da wird das Bild der Kristallkugel, die zerborsten zu unseren Füßen liegt, klar. Nie wieder lassen sich die Splitter und Scherben so zusammenkleben, dass eine makellose Kristallkugel entsteht.

Übrigens hatte diese damals tragische Episode meines eigenen Lebens ein Happy-End: Kurz nachdem ich die Beziehung mit der ehemaligen Freundin emotional komplett erledigt hatte, lernte ich auf einer Incentive-Reise die Frau meines Lebens kennen, die ich Jahre zuvor schon aus der Ferne bewundert hatte. Wir führten über ein Jahr lang eine Fernbeziehung. Sie krempelte mein ganzes Leben um, zog bei mir ein, und wir heirateten nach zwei weiteren Jahren. In den schwersten Zeiten meiner Karriere stärkte

sie mir den Rücken, indem sie unabhängig von Erfolg und Misserfolg hinter mir stand und meinen Weg unterstützte. Sie hielt in meinen zwei bisher größten Krisen meines Lebens unbeirrt und optimistisch zu mir und schenkte mir die drei bezauberndsten Kinder, die man sich vorstellen kann. Ich hatte schon in meiner Jugend von drei Kindern geträumt. Sie unterstützte und erzog sie mit mir gemeinsam zu bemerkenswerten, starken und selbstsicheren Persönlichkeiten. Heute weiß ich mit absoluter Sicherheit, dass keine andere Frau auf die gleiche Art und Weise zu mir gehalten hätte. Sie lässt mich die Art von Freiheit leben, die ich mir wünsche.

Die wichtigste Frage für unser Leben lautet: Wie gelingt es mir, meine Kristallkugeln Beziehung, Gesundheit und Persönlichkeitsentwicklung so zu behüten, dass die Gummibälle Berufung und Finanzen gerne auf- und abspringen können? Je mehr uns das gelingt, desto sicherer werden wir ein erfülltes Leben führen und uns in allen wichtigen Bereichen weiterentwickeln.

EINLADUNG ZUR AKTION

Die ersten Schritte für meine Umsetzung sind:

_____

_____

Ich lege für mich fest, was in meinem Leben die Kristallkugeln sind:

- _____
- _____
- _____
- _____

I. Teil:

Glücksklee in Aktion: Praktische Hinweise für alle Lebensbereiche

Viele Seminarteilnehmer berichten immer wieder, wie leicht es ihnen fällt, Aufgaben für den Bereich Beruf bzw. Berufung zu finden. Umso schwerer fällt es ihnen jedoch, den übrigen drei Bereichen genügend Beachtung zu schenken. Solange Sie nicht wissen, was Sie für Finanzen, Beziehung und Gesundheit tun können und Ihre Waage einseitig zugunsten des Berufs ausschlägt, kommen Sie nicht ins innere Gleichgewicht. Sie finden daher in diesem Teil des Buches praktische und umsetzbare Hinweise für alle vier Lebensbereiche, damit Ihr Glücksklee vollständig wird.

3. Beziehungen erfüllender gestalten: Lebendigkeit, Klarheit und Seelenfrieden

Die Bedeutung meiner Selbstliebe

Manche Menschen geben anderen sehr viel: Sie bemühen sich um ihre Kinder, selbst wenn sie schon lange erwachsen sind, pflegen kranke Angehörige oder halten jahre-, oft jahrzehntelang ihrem Lebenspartner den Rücken frei, damit dieser seinen Karriereweg gehen kann. Sie engagieren sich sozial oder wenden sich auf wunderbare Art ihren Kollegen, Mitarbeitern und Geschäftspartnern zu. Bei allem Engagement vergessen die Menschen jedoch oft das Wichtigste: *sich selbst!* Sie machen es allen anderen recht, sorgen für alle in ihrem Umfeld, vernachlässigen sich dabei aber über Jahre hinweg selbst. Manche Menschen verleugnen sich regelrecht, ignorieren oder sabotieren ihre eigenen Bedürfnisse. Innerlich hören sie eine Stimme, die ihnen wie ein innerer Antreiber immer wieder suggeriert: »Es ist nicht genug!« Was sie auch tun, es reicht nicht aus, und so geben sie anderen immer mehr, ohne dabei sich selbst genug zu geben. Häufig wird uns aufgrund einer falsch verstandenen Nächstenliebe schon mit der Erziehung eingetrichtert, dass wir uns um andere kümmern sollen anstatt um uns selbst, denn angeblich ist es »egoistisch«, sich um die eigenen Bedürfnisse zu kümmern. Bekanntlich heißt es jedoch: »Liebe deinen Nächsten *wie dich selbst*.« Verständlicher wäre die Formulierung: »Liebe dich selbst, dann kannst du alle anderen besser lieben.« Das heißt, wenn wir uns selbst nicht lieben, können wir auch andere nicht lieben. Die Selbstliebe ist die wichtigste Voraussetzung, um auch anderen Menschen etwas geben zu können.

Bevor ich mich und meine Kraft anderen zur Verfügung stelle, muss ich dafür gesorgt haben, dass ich in meiner eigenen Fülle bin, mir selbst das gebe, was ich benötige und mir wünsche, und dass ich mit mir selbst im Reinen bin.

Selbstliebe versus Egoismus

Von allen Beziehungen ist die zu Ihnen selbst die wichtigste. Sie sollten mit sich selbst im Einklang sein, und das bedeutet unter anderem auch, dass Sie für sich das Recht auf die bestmögliche Gegenwart und Zukunft beanspruchen. Je größer Sie denken, glauben, erschaffen und sich Ihr zukünftiges Leben vorstellen können, desto stärker sind Sie dann auch in der Lage, Ihren Mitmenschen das Beste zu geben. Wenn Sie nach der idealen Voraussetzung suchen, um am wirkungsvollsten Ihre Kunden, Ihre Kinder, Ihre Eltern, Ihren Lebenspartner, Ihre Freunde, Ihren Chef, Ihr Unternehmen, Ihre Patienten usw. zu unterstützen, so finden Sie sie in Ihrer Selbstliebe. Sie ist keine Einladung für ungezügelten Egoismus, der mit anderen rücksichtslos umgeht, um selbst Vorteile zu haben. Egoismus ist nicht mit Selbstliebe zu verwechseln. Selbstliebe bedeutet, sich selbst das Allerbeste zu gönnen, ohne dabei anderen etwas wegzunehmen oder ihnen zu schaden.

Das ist in der Regel sehr einfach, denn unsere ehrlich gemeinten Wünsche und Bedürfnisse sind immer so angelegt, dass sie sich erfüllen können, ohne anderen zu schaden. Wenn wir davon ausgehen, dass es auf der Welt genug Möglichkeiten und Chancen für alle gibt, so ist es einfach, selbst Gutes zu erhalten, ohne dass anderen etwas weggenommen wird. Wenn Sie sich z. B. einen besseren Arbeitsplatz oder eine Beförderung wünschen, so können Sie diese bekommen, ohne dass Ihren Kollegen eine Chance entgeht – es sei denn, Sie würden es absichtlich so einfädeln, einen Kollegen wegzuekeln, nur damit Sie genau seine Stelle bekommen. In diesem Falle wären Sie nicht ehrlich, weil Sie nicht auf Ihre eigenen Fähigkeiten, Kenntnisse und Talente vertrauen, sondern Sie würden egoistisch handeln, und zwar aus Motiven des Neides heraus. Gehen Sie jedoch davon aus, dass es keinen Mangel an guten beruflichen Positionen gibt und für alle ein Leben in Fülle möglich ist, dann erübrigt sich negatives Verhalten gegenüber anderen, um sich Vorteile zu verschaffen.

Gehen Sie bitte auch nicht von der falschen Voraussetzung aus: »Es darf mir erst dann gut gehen, wenn es dem Rest der Welt (meiner Familie, der

Firma usw.) auch gut geht«. Wenn Sie so denken, dann verbauen Sie sich ebenfalls den Weg zur Erfüllung Ihrer eigenen Bedürfnisse und zu Ihrer Selbstliebe. Frauen neigen erfahrungsgemäß eher als Männer zu dieser Einstellung, weil sie oft so erzogen worden sind, sich für das Wohlergehen anderer bedingungslos einzusetzen und für sie, besonders im familiären Umfeld, aufopfernd zu sorgen. Doch diese Einstellung führt letztlich nur dazu, dass sie selbst niemals das im Leben erhalten, was sie sich wünschen, und damit die Selbstliebe völlig auf der Strecke bleibt. Schließlich wird es immer jemandem im Umfeld geben, dem es gerade einmal schlecht oder schlechter als Ihnen selbst geht. Dies ist kein Grund, sich immer wieder ganz hinten in der Reihe anzustellen, um darauf zu warten, dass Glück und Wohlergehen »von alleine« einmal bei Ihnen ankommen. Das werden sie nicht tun, wenn Sie nicht selbst aktiv für sich sorgen.

Durch die Selbstliebe entwickelt sich Ihr eigenes Selbstvertrauen, Ihr Urvertrauen. Je stärker Sie sich selbst vertrauen, desto kraftvoller, überzeugender und glaubwürdiger sind Sie. Und Ihre Rolle als Unterstützer in Ihrem Umfeld erhält eine neue kraftvolle Dimension. Es ist wichtig, dass Sie in Ihrer eigenen Kraft sind.

Selbstvertrauen

Je sicherer und selbstbewusster Sie sich fühlen, auch wenn Sie um sich herum einen Mangel (an Reichtum, Erfolg, Liebe, Gesundheit usw.) bemerken, desto mehr Sicherheit und Vertrauen strahlen Sie auf Ihre Mitmenschen aus und desto stärker können Sie auch die Menschen in Ihrem Umfeld, Ihre Kunden, Ihren Chef, Ihre Familie usw. unterstützen. Dementsprechend wird umso mehr zu Ihnen zurückfließen und Ihr Leben bereichern.

Sie selbst stehen an erster Stelle

Denken Sie an Manager, die selbst ausgepowert und gestresst sind, aber auf die Anliegen ihrer Mitarbeiter mit Ruhe und Gelassenheit reagieren sollen. Oder denken Sie an die alleinerziehende Mutter, die sich seit Jahren keine Auszeiten gegönnt hat und nun bei jedem kleinen Fehltritt oder Problem ihrer Kinder überreagiert. Beide sind schon lange an ihrer Belastungsgrenze angekommen oder haben sie überschritten. Sie werden vielleicht entgegnen, ich könnte mir den Druck und die Ausweglosigkeit der jeweiligen Situationen, in denen diese Menschen stecken, nicht vorstellen. Doch genau darum geht es in diesem Buch und bei der Anwendung des luckpads! Alles beginnt mit Ihnen selbst und damit, wie wichtig Sie sich

nehmen. Empfinden Sie Ihre Situation als bedrückend oder ausweglos, so ist es höchste Zeit, etwas daran zu ändern, denn so kann es auf keinen Fall mehr weitergehen, wenn Sie nicht in den Burnout geraten wollen. Ein Sprichwort sagt: »Wenn dein Pferd tot ist, steig ab!« Satteln Sie um auf ein anderes Pferd – gönnen Sie sich das, was Sie sich selbst am meisten von Ihrem Leben wünschen. Wenn Sie die Antwortbögen (Seite 138 ff.) ausgefüllt haben, dann wissen Sie, womit Sie sich selbst das Beste gönnen.

Mitgefühl statt Mitleid

Lassen Sie sich emotional nicht in schwierige oder ausweglose Situationen anderer hineinziehen, indem Sie Mitleid zulassen. Wenn Sie mit-*leiden*, helfen Sie damit niemandem – im Gegenteil: Sie laden die unerwünschte Situation nur noch stärker mit Energie auf und verstärken das Leid damit zusätzlich. Statt mitzuleiden, sollten Sie *Mitgefühl* empfinden. Das gelingt Ihnen am besten, wenn Sie aus Ihrer Mitte heraus Ihre Fülle, Kraft und Stärke ausdrücken können.

Hand aufs Herz: Wie steht es mit Ihrer Selbstliebe, mit Ihrem inneren und äußeren Gleichgewicht? Wie denken Sie über sich selbst? Je mehr das Bild, das wir von uns selbst haben, unseren eigenen Anforderungen entspricht, desto authentischer sind wir. Dazu gehört es auch, klar zu sagen, was wir nicht oder nicht mehr wollen, Nein zu sagen, anstatt alle fremden Wünsche zu erfüllen, die andere an uns herantragen. Innerlich wissen wir das schon lange, aber wir haben häufig Angst vor den Konsequenzen, haben Angst, abgelehnt zu werden oder andere vor den Kopf zu stoßen mit unserer Meinung, unseren Werten und unseren Vorstellungen von unserem Leben. Es gehört Mut dazu.

Ich konnte das bei meinem jüngsten Sohn Tim beobachten: Als er 14 Jahre alt war, verliebte sich ein Teil von ihm in ein sehr hübsches Mädchen, wobei die Initiative mehr von ihr ausgegangen war. Er war zwar sehr interessiert an dem Mädchen, doch es war ihm ebenso wichtig, Zeit mit seinen Freunden zu verbringen. Hin und her gerissen zwischen dem Mädchen und seine übrigen Interessen, gab Tim nach ein paar Wochen vor, es nicht mehr so zu lieben, wie es ihm richtig erschien. Er sprach mit mir über seine Zweifel. Weil er das Mädchen mochte und es sehr hübsch fand, riet ich ihm abzuwarten und sich Zeit zu lassen, damit sich die Sache entwickeln könne. Eines Sonntagnachmittags erzählte er mir sehr erleichtert, dass er Schluss gemacht habe. Es fiel ihm schwer, denn er wusste, dass das

Mädchen sehr an ihm hing. Tim war mutig genug, ehrlich zu sich und zu ihr zu sein. Er war seinen eigenen Gefühlen treu und machte daraus kein Geheimnis, auch in dem Wissen, das Mädchen damit verletzen zu müssen. Ich bewunderte seinen Mut, seine Entschlossenheit und die Klarheit, wie er zu seinen eigenen Werten, seiner Wahrheit und seiner inneren Stimme stand.

Nehmen Sie sich selbst am wichtigsten! Sie haben große Macht und Einfluss. Sie sind die wichtigste Person für die Weiterentwicklung Ihres Lebenspartners, Ihrer Kinder, Bekannten, Verwandte, Kollegen, Freunde und Mitarbeiter. Sie sind der Kraftgeber, die Lokomotive und der Motor, der den Zug zieht, und dafür sorgt, dass es nach vorne geht. Deshalb müssen Sie mit sich selbst besonders gut umgehen, und zwar *bevor* Sie sich um irgendjemand anderen kümmern.

Eine persönliche Lebenskrise

1999, im Alter von Ende 30, erlebte ich eine große Lebenskrise. Ich hatte es mit meiner Arbeit maßlos übertrieben! Was ich 17 Jahre lang liebte, wurde mir von einem Tag zum anderen zur unerträglichen Last. Die körperliche und seelische Dauerbelastung, die mir mein übertriebener beruflicher Einsatz bescherte und die ich in früheren Jahren locker weggesteckt hatte, rächte sich. Nichts hatte mir so viel Spaß gemacht wie meine Arbeit, meine Berufung. In einer der größten deutschen Vertriebsgesellschaften in der Finanzwirtschaft hatte ich die höchste Position erreicht, was mir reichlich Erfolgserlebnisse, ein entsprechendes Einkommen, Anerkennung, das Gefühl gebraucht zu werden und mich weiterzuentwickeln beschert hatte. Scheinbar passte alles – bis der Tag kam, an dem ich alles in Frage stellte. Ich konnte nicht mehr! Was mir vorher leicht von der Hand ging, war plötzlich mühsam und schwer, strengte mich an, deprimierte mich und ließ mich immer mehr an meiner Aufgabe und an mir selbst zweifeln. Mich beschlich das schale Gefühl, nichts sei mehr in Ordnung. Nachdem auch einige Wochen Auszeit nichts geholfen hatten, fiel meine Entscheidung: Ich hängte meinen Job an den Nagel, ohne irgendwelche erkennbaren beruflichen Alternativen zu haben. Gleichzeitig stellte ich auch

den Rest meines Lebens in Frage: Meine Familie und die Kinder, das Haus, die Autos und alle Annehmlichkeiten, die im Laufe der Jahre angeschafft worden waren, kamen auf den Prüfstand. Kaum etwas, das vorher wichtig war und für das ich hart gearbeitet hatte, schien jetzt noch wertvoll zu sein.

Zeit im Überfluss

Trotz des guten finanziellen Rahmens, den ich geschaffen hatte und der mir und meiner Familie ein sicheres Netz bedeuteten, fühlte ich mich wie ein »Häufchen Elend«. Die nun reichlich vorhandene Zeit, die mir nach dem jahrelangen Zeitmangel im Überfluss zur Verfügung stand, nutzte ich, um Aufgeschobenes zu bearbeiten. Zum ersten Mal erlebte ich es, Zeit im Überfluss für mich, für meine Familie und die Kinder zu haben. Ich hatte viel nachzuholen, denn ich hatte es versäumt, mir mein damaliges Berufsleben so zu organisieren, dass mir ausreichend Zeit für meine sechsjährige Tochter und die zweijährigen Zwillingsbuben zur Verfügung stand. Meine Kinder sind mein Ein und Alles, und im Rückblick kam ich mir wie ein Rabenvater vor, der sich viel zu wenig um die Familie gekümmert und viel zu sehr als »Geldverdiener« verstanden hatte. Die Rolle als Hausmann gefiel mir immer besser, und ich konnte mir zeitweise sogar vorstellen, überhaupt nicht mehr zu arbeiten.

Tagsüber war ich beschäftigt und unternahm mit den Kindern alles nur Erdenkliche. Als jemand, der aus einer Welt kam, in der er ständig Geschäftspartnern zur Verfügung stand und es gewohnt war, wichtig zu sein, kam ich mir nun recht unwichtig vor. Keiner interessierte sich für mich, niemand brauchte mich, und die Welt da draußen schien ohne mich weiterzulaufen, auch in meiner ehemaligen Firma.

Nach einigen Monaten wurde mir klar: Das kann es nicht gewesen sein! Mir fehlte der Lebenssinn, meine Aufgabe, meine Berufung. Ich bereute es, meine Arbeit aufgegeben und mich ins »Nichts« gestürzt zu haben, und verurteilte mich als naiv und kopflos. Niemals würde ich wieder etwas so Gutes finden wie das, was ich weggeworfen hatte. Nie wieder würde es mir gelingen, so ein erfüllendes Gefühl, wie es mir mein Beruf als Berufung gegeben hatte, zu erleben.

Nagende Selbstzweifel

Waren die Tage auch ausgefüllt, wurden die Nächte für mich zum Horrortrip. Etliche Male schreckte ich nachts schweißgebadet auf, von Albträu-

men und Selbstzweifeln geplagt. War ich denn wirklich ein guter Vater, wenn ich meinen Kindern alle Holiday- und Freizeitparks Deutschlands präsentierte, für sie zur Verfügung stand und mich um sie kümmerte? Was nützt den Kindern ein Vater, der sich für sie aufopferte, aber dabei selbst totunglücklich war? Welches Vorbild würde ich für sie sein? Bin ich denn nicht ein besserer Vater, wenn ich meiner Berufung nachgehe und dabei glücklich und erfüllt bin?

Ja, ich wollte es nicht mehr so übertreiben wie zuvor, aber es wäre doch schön für die Kinder und mich selbst, wenn sie einen fröhlichen Papa hätten. Sie hätten einen Vater, der zwar eingespannt und fleißig ist, aber glücklich und zufrieden, wenn er wieder einer echten Berufung nachgeht. War auch mein Selbstbewusstsein am Boden, so wusste ich trotzdem, dass ich so schnell wie möglich wieder meinen Platz finden musste. Ich war angeschlagen, unsicher, geschwächt und demotiviert. Aber die Nächte gehörten mir, und ich beschäftigte mich stundenlang mit meinen Werten, Zielen und neuen Lebensvisionen. Ich schrieb immer wieder seitenweise alles auf, machte lange Listen.

Versuch der Neuorientierung

Zunächst schrieb ich auf, was ich nicht mehr wollte, weil es mir am einfachsten erschien. Es folgten die Dinge, die ich mir für mein neues Leben wünschte. Was ich aufschrieb, verfeinerte und vertiefte ich mit Checklisten, Traumtagen, Stärkenanalysen usw. Vieles davon ist in weiterentwickelter Form später in das luckpad und in dieses Buch eingeflossen und soll Ihnen als Unterstützung bei der Selbst-Navigation dienen.

Die Monate der Orientierung und Selbstfindung fühlten sich wie Jahre an. Als nach meinen akribischen »Bestellungen beim Universum« nach mehr als einem Jahr immer noch keine Lieferung eintraf, war ich ziemlich sauer. Instinktiv aber merkte ich, was mir gut tat. So waren die privaten Freundschaften, die ich glücklicherweise außerhalb meines geschäftlichen Umfeldes seit Jahren aktiv pflegte, eine große Hilfe. Der Kontakt zu meinen ehemaligen Geschäftspartnern hingegen war nach meinem Ausstieg abgebrochen: Sie konnten meine Entscheidung nicht nachvollziehen, dass ich auf einen Schlag aufgab, was Jahre des Aufbaus benötigt hatte.

Meine Versuche zu meditieren misslangen, und auch Klosterbesuche in Thailand waren nicht das Richtige für mich. Mir fiel es schwer, meine

Mit Sport Depressionen bekämpfen

Ruhe durch das stille Meditieren zu finden. Ein Freund, der seit Jahrzehnten sportlich untrainierte Manager zum Laufen motiviert, brachte auch mich zum Laufen. Das »Soft-Jogging«, wie er es nannte, half mir sehr. Entschlossen nahm ich den Versuch wahr, weil mir in meiner Verzweiflung und Orientierungslosigkeit ohnehin jeder Strohhalm recht war, der mir geboten wurde. Mit den langsamen Bewegungen des Laufens stellte sich bei mir die Ruhe ein. Das Tempo war so gemächlich, dass es mir gar nicht wie Sport vorkam. Es brachte mir die ersehnte Ruhe, entspannte mich und machte mich etwas gelassener. Ich lief, schrie meine Verzweiflung aus mir heraus und betete, der liebe Gott solle mir endlich wieder einen Platz zeigen, der wie mein alter Beruf zu mir passt, nur eben besser. Die Sehnsucht nach einer neuen Berufung, einer Aufgabe, einer Mission, einer Passion, wie sie sich früher anfühlte, trieb mich. Es sollte nur eben anders sein als früher, denn ich wollte keinesfalls mehr zurück.

Das regelmäßige Laufen für eine Dauer von 20 bis 30 Minuten wurde für mich eine Art Meditation. Als Morgenritual habe ich es bis heute beibehalten. Es hilft mir, mich zu sortieren, auf den Tag einzustimmen und in meine Mitte zu kommen. Außerdem macht es mich ruhiger und geduldiger. War ich früher ein Morgenmuffel mit extremen Anlaufschwierigkeiten, so bin ich heute früh auf und habe schon vor dem morgendlichen Duschen ausreichend Bewegung.

Plötzlich war die Vision da

Nach ungefähr eineinhalb Jahren war es soweit – meine Vision war da. Innerhalb einer Woche lösten sich alle Schwierigkeiten auf: Es erschien der erste Artikel in einer Fachzeitschrift, und es kamen zwei Interessenten, die von sich aus anfragten, ob ich bereit wäre, für sie Seminare zu halten. Ein Gespräch mit einem mir noch heute sehr wichtigen Freund bestärkte mich darin, dass meine Fähigkeiten in der Beratung und Betreuung von Unternehmen liegen. All dies war für mich der Auslöser, ins Beratungs- und Seminargeschäft einzusteigen. Im Rückblick fällt mir beim Schreiben dieser Zeilen ein: Nachdem ich in Thailand mehr als eine Woche lang fast von morgens bis abends meditiert hatte, war mein Schlaf nach vier Tagen sehr leicht. Gegen drei Uhr nachts kam mir im Halbschlaf ein vordringlicher Gedanke – heute würde ich »Eingebung« dazu sagen: Das Stichwort lautete »Seminare«. In meinem verkopften Denken entstand daraus zunächst die Idee, eine Seminarberatungsfirma zu gründen. Mein Selbstvertrauen war damals noch zu gering, als dass ich es mir zugetraut hätte,

selbst Seminare zu geben. Meine zukünftige Firma sollte qualitativ gute Seminare anderer Anbieter prüfen und anschließend vermarkten.

Im Nachhinein denken Sie vielleicht, dass es doch auf der Hand lag, auf der Basis meines Vertriebswissens Seminare zu halten. Doch mir fehlte das Selbstvertrauen, denn ich war so am Boden, dass der klare Hinweis vom Universum zum damaligen Zeitpunkt einfach für mich nicht annehmbar war. Die Botschaft war aber zweifellos bereits sehr früh in meine Richtung zu mir unterwegs.

Die Wende im Leben meistern

Lebenkrisen rechtzeitig erkennen und vermeiden

Sollten Sie sich beim Lesen der vorangegangenen Seiten in der Beschreibung meiner Situation selbst wiedererkennen, so brauchen Sie nicht unbedingt so zu verfahren, wie ich es getan habe, indem Sie alles auf einmal hinwerfen. Provozieren Sie nicht gleich den Supergau! Denn meist gibt es einen smarteren, leichteren Weg, um die Wende zu schaffen. Am besten ist es, wenn Sie eine derart kritische Situation, wie ich sie erlebt habe, schon im Voraus vermeiden. Ich bin nur aufgrund meiner extremen Einseitigkeit, alle Energie in meinen Beruf, meine Berufung, zu investieren, in diese Lebenskrise geraten. Erst dadurch habe ich erkannt, dass es fatal ist, alle übrigen Lebensbereiche zu vernachlässigen. Fragen Sie sich: Was können Sie tun, um eine Lebenskrise rechtzeitig zu vermeiden? Wie können Sie es schaffen, mit wenig Aufwand bei sich und Ihren Werten zu bleiben? Wie gelingt es Ihnen, Ihre Ziele und Visionen nicht aus den Augen zu verlieren? Wie gelingt es Ihnen, in Ihrer Energie und Ihrer Kraft zu bleiben? Was kann Ihnen helfen, genügend Auszeiten für sich zu haben, um zu planen, nachzudenken und sich stärker selbst zu reflektieren? Wie schaffen Sie es, sich als Gestalter Ihres Lebens zu fühlen? Wie ist es möglich, sich nicht fremdbestimmt und abhängig von auferlegten Terminen hetzen zu lassen; sich nicht bestimmen zu lassen von Veranstaltungen und Verpflichtungen, die meist auch noch zunehmen, je höher Ihre Position, Ihr Status und Ihre Stellung sind?

Alles beginnt mit Ihrer Selbstreflexion, Ihrem Bild von sich selbst und mit Ihrem Bild von der Welt draußen: Wie wichtig sind Ihnen Ihre eigenen

Ziele, Visionen und Werte? Was genau macht Ihnen Freude, bringt Ihnen Spaß, macht Sie glücklich? Können Sie glauben, dass es Ihnen gelingen kann, Ihre Ziele privat und geschäftlich mit Leichtigkeit zu erreichen? Oder sind Sie davon überzeugt, dass Sie es nur mit hohem Aufwand, Entbehrungen und unter Schmerzen schaffen können? Glauben Sie, dass es möglich ist, die Ziele, die Sie sich selbst stecken oder die Ihnen vorgegeben werden, auch smart statt hart zu erreichen? Falls Sie sich bisher noch nicht mit den Antwortbögen des luckpad (Seite 138 ff.) beschäftigt haben sollten, dann ist jetzt der richtige Zeitpunkt dafür.

Sehen Sie Ihr bisheriges Leben an: Es ist das Abbild Ihrer Gedanken, Ihres Glaubens und Ihrer Vorstellungen aus der Vergangenheit, die Sie über Jahre hinweg genährt haben. Nur das, woran Sie geglaubt haben, hat sich in Realität verwandelt. Wenn Sie das annehmen, dann verstehen Sie, wie wichtig es für Sie ist, sich ausreichend Zeit und Freiräume zu nehmen, um geistig die Welt zu erschaffen, die Sie für Ihre Zukunft wünschen, erhoffen, planen und entwickeln. Positiv vorzudenken ist Ihre wichtigste Aufgabe, gleich ob Sie Visionär oder Ideengeber sind oder nicht. Wenn Sie es nicht tun, wer soll denn sonst außer Ihnen für Ihr Leben verantwortlich sein?

Zeit für Inspiration

Für manche Menschen ist es echte Arbeit, neue und gute Ideen für sich und ihr Leben zu entwerfen. Die meisten dieser Ideen kommen Ihnen nicht unter Zwang oder Druck oder nach Plan, z. B. in einem Kreativ-Workshop oder einem Brainstorming Samstagvormittag zwischen 8.45 und 11.30 Uhr. Ideen und Eingebungen kommen Ihnen viel eher unter der Dusche, beim Laufen, in der Sauna, bei der Autofahrt, beim Spaziergang mit Ihrem Hund oder beim Musikhören. Jeder ist darin anders veranlagt. Sie wissen sicher selbst am allerbesten, was Ihnen gut tut und was Sie tun müssen, um Ihre Inspiration anzuzapfen. Es hilft Ihnen sicher, den Quellen Ihrer Inspiration nachzuspüren, um sich gezielt dafür Zeit zu nehmen und sie wirklich auszuschöpfen. Wir trauen uns manchmal nicht, weil wir ein schlechtes Gewissen und das Gefühl haben, dass dies keine echte Arbeit sei, sondern sich wie Freizeit anfühlt. Wichtig ist, dass Sie Eingebungen, die Ihnen kommen, schnellstens schriftlich festhalten und systematisch weiterentwickeln.

Genau betrachtet ist Inspiration Ihre wichtigste Aufgabe, wenn Sie eine verantwortliche Position ausfüllen. Gleich ob Sie Hausfrau, Erzieher, Krankenpflegerin oder Sekretärin sind, Sie sind es sich selbst schuldig. Damit sind wir wieder beim Thema Selbstwert, Selbstliebe und Selbstvertrauen. Nutzen Sie Ihr morgendliches Walking, Ihre Autofahrt oder Ihre Zeit auf der Sonnenliege im Urlaub oder am Wochenende beim Spaziergang – lassen Sie Ihre Gedanken um Ihre zukünftigen Pläne und Ihre bevorstehenden Projekte kreisen. Wenn Ihre Arbeit für Sie noch mehr zur Berufung werden soll, fühlen Sie sich dauerhaft berufen. Vielleicht sind Sie gedanklich damit beschäftigt, selbst wenn Sie sich vorgenommen haben, es am Wochenende sein zu lassen. Es ist gut so, solange Sie sich damit wohlfühlen; vernachlässigen Sie dabei aber die übrigen Lebensbereiche Finanzen, Beziehung und Gesundheit nicht.

Ihr eigenes Coaching

Ganz wichtig ist es, wie wir mit uns selbst umgehen und in welcher Sprache wir mit uns selbst sprechen. Wie reden Sie in Ihren Selbstgesprächen mit sich oder gar über sich? Viele Menschen sind mit sich selbst und ihrer eigenen Meinung über sich zu streng; es schwingen unnötigerweise Tadel und Kritik mit, wie wir sie manchmal während unserer Erziehung im Elternhaus gehört haben. Beim Ausfüllen der Antwortbögen kann es Ihnen helfen, sanfter mit sich umzugehen, anstatt zu hart mit sich ins Gericht zu gehen.

Sie sind derjenige, der für seine eigene Motivation, seine eigene Anerkennung und seinen eigenen inneren Dialog verantwortlich ist. Die Mehrzahl dieser Gedanken ist unbewusst und läuft einfach so ab. Schon gleich nach dem Aufwachen geht es los: Beobachten Sie sich, wie Sie sich nach den ersten Sekunden des Aufwachens fühlen. Was sagen Sie zu sich selbst? Hören Sie z. B. innere Antreiber (»Gib dir Mühe!«, »Streng dich an!«, »Lass dich nicht so hängen!« usw.), oder hören Sie eine sanfte Stimme, die Ihnen einen wunderbaren Tag voller Freude wünscht?

Gehen Sie mit sich selbst sanft und liebevoll um, anstatt sich zu kritisieren, zu verurteilen oder Vorwürfe zu machen. Diese Sanftheit ist auch eine Form der Selbstliebe, des Selbstwertes und der Anerkennung.

Wenn Sie registrieren, dass Sie nach dem Aufwachen müde und abgespannt sind, besteht die Wahrscheinlichkeit, dass Ihr Tag unter einem negativen Vorzeichen beginnt. Dann geht es im Bad weiter, wenn Sie sich kritisch im Spiegel betrachten. Auch bei der Auswahl Ihrer Garderobe werden Sie keine gute Wahl treffen, denn Ihre Grundschwingung ist negativ. Mein Vorschlag: Sagen Sie in solchen Situationen ganz bewusst STOPP zu sich und der Einstellung, die Sie gerade haben. Es ist jetzt an der Zeit, ein zweites Mal an diesem Tag aufzuwachen. Für dieses zweite Mal sind Sie voll verantwortlich. Sagen Sie sich, dass Sie heute alles in Ihrer Macht Stehende tun werden, um der beste Manager, Vater, Verkäufer oder Buchhalter, die beste Hausfrau, Mutter, Sekretärin, Verkäuferin usw. zu sein, der oder die Sie sein können.

Mut zur eigenen Entwicklung

Durch Selbstzweifel kann man sich mitunter festfahren und gute Projekte oder Ideen nicht zur Ausführung bringen. Mir ging es so mit der Frage, ob ich dieses Buch schreiben darf. Mit dem luckpad und mit feinstofflichen Themen beschäftige ich mich schon weit über zehn Jahre. Es ist schon sehr lange her, dass ich die ersten Impulse für dieses Buch bekam. Mir fehlte der Mut oder, ehrlicher gesagt: Ich hatte große Angst davor, dass man über mich die Nase rümpfte; mehr noch: dass man mich abstempelt und damit meine Arbeit als Unternehmensberater und Trainer in Misskredit bringt und mir meine Glaubwürdigkeit entzieht. Alle meine Inhalte und Beiträge kämen dann nicht bei den Menschen an. In den letzten zehn Jahren habe ich dennoch diese Themen in jedes meiner Seminare, Veröffentlichungen und Vorträge hineingepackt und mich Schritt für Schritt auf den Weg gemacht. Ich freue mich, wenn Sie das als Einladung und Vorlage akzeptieren, jetzt auch zu Ihrer eigenen Entwicklung, Ihren Erkenntnissen und Entdeckungen zu stehen, auch wenn sie ungewöhnlich sind und nicht der »Norm« entsprechen. Sie und ich wissen, dass Sie damit sehr helfen, die Welt entscheidend nach vorne zu bringen und wir gemeinsam damit eine Lawine von neuen Erkenntnissen in Bewegung setzen werden.

Mein zwischenmenschliches Umfeld aufräumen – Beziehungen bereinigen

Es löst nicht zu unterschätzende innere Blockaden auf, wenn wir Beziehungen, mit denen wir nicht im Reinen ist, aufräumen. Warum ist das so wichtig? Alle Menschen, mit denen Sie in Ihrem bisherigen Leben in Beziehung standen, beeinflussen Sie noch heute. Vor allem geht es darum, Konflikte, die im Laufe der Jahre entstanden sind, zu klären. Alle Konflikte, die Sie mit Menschen in der Vergangenheit hatten, wirken wie energetische Bremsen, die Sie am Fortkommen hindern.

Die Beziehung zu den Eltern

Eine der wichtigsten Beziehungen ist die zu unseren Eltern. Solange Sie Ihre Eltern für das verurteilen, was Sie Ihnen nach Ihrer heutigen Beurteilung Negatives (oder vermeintlich Negatives) angetan haben, sind Sie nicht wirklich frei; genau genommen, sind Sie immer noch in der Kind-Eltern-Verbindung gefangen. Sie sind noch nicht endgültig erwachsen, denn in gewissem Sinne sind Sie immer noch in der Opfer- statt in der Gestalter-Rolle Ihres Lebens. Es gilt: Wem man die Schuld gibt, dem gibt man die Macht. Solange Sie Handlungen, Verfehlungen oder anderes aus der Vergangenheit mit Energie aufladen, sind diese in Ihrem Leben präsent und damit gegenwärtig. Es ist an Ihnen, sich von den negativen Schwingungen der Vergangenheit zu befreien.

> **Wenn Sie negative Schwingungen nicht ablegen, beeinflusst dies Ihr Unterbewusstsein, Ihr Erleben und damit Ihr Leben. Machen Sie Ihren Frieden mit allen Menschen, zu denen Sie kein positives Verhältnis hatten. Es geht letztlich darum, sich von dem früher Erlebten zu befreien, sich zu erleichtern, es als Negatives aus dem Leben zu entfernen – und die Bahn frei zu machen für Neues, Positives und Erfüllendes.**

Sofern Sie nach und nach die Konflikte in den Beziehungen auflösen, setzen Sie dadurch große Kräfte frei. Wenn Sie mutig sind, fangen Sie bei den Menschen an, die Ihnen am nächsten stehen: Ihren Eltern, falls Sie etwas mit Ihnen zu bereinigen haben. Machen Sie den ersten Schritt als Gestalter und ergreifen Sie die Initiative: Je nachdem, wie mutig Sie sind, nehmen Sie den Hörer in die Hand und rufen Sie an, um ein Treffen zu vereinbaren. Wenn Sie weniger Mut haben, schreiben Sie eine E-Mail oder

einen Brief, in dem Sie sich auf die positiven Aspekte Ihres Verhältnisses beziehen. Vielleicht wird ein einziges Treffen nicht ausreichen, um eine gestörte Beziehung zu bereinigen. Wichtig ist, dass Sie den Prozess erst einmal in Gang bringen.

Wenn Sie die Beziehung bereinigen, ist es wichtig, dass Sie Ihre Eltern nicht mit Vorwürfen, Rechtfertigungen, Anklagen, Beschwerden, Kritik oder Beschuldigungen überziehen – damit wird sich die Beziehung gewiss nicht verbessern, sondern eher verschlechtern. Viel wichtiger ist es, dass Sie in dem, was Ihre Eltern getan haben, die Liebe sehen, die sie Ihnen geben wollten – mag es auch schwierig sein, dies in einer belasteten Beziehung zu erkennen. Sorgen Sie für eine positive Grundstimmung und -schwingung, indem Sie Liebe, Licht und Zuneigung senden, bevor Sie anrufen oder schreiben.

Eine Positivliste anfertigen

Fällt es Ihnen besonders schwer, sich positiv einzustimmen, fertigen Sie vorher eine Liste von mindestens zehn positiven Punkten an, die Ihre Eltern auszeichnen. Machen Sie das unbedingt schriftlich, denn das Notieren von zehn Punkten hat eine viel stärkere Kraft, als diese Punkte nur im Geiste aufzuzählen. Überdies zwingen Sie sich damit, nicht bei sieben oder acht aufzuhören, sondern die Liste zu füllen. Lassen Sie für Ihre Aufzählung ruhig anscheinend belanglose Eigenschaften wie gute Umgangsformen, Ordnungssinn, Disziplin und ein gepflegtes Äußeres gelten, um die erforderliche Anzahl von zehn Punkten zu erreichen.

Möglicherweise sind Ihre Eltern oder andere wichtige Menschen, mit denen Sie einen Konflikt hatten, nicht mehr am Leben. Wenn Sie diese Zeilen lesen, machen Sie sich vielleicht den Vorwurf, die Beziehung nicht zu ihren Lebzeiten bereinigt zu haben. Schreiben Sie in diesem Fall einen persönlichen Brief an die Betreffenden. Benennen Sie die Dinge, die Sie in der Vergangenheit bewegt haben, ganz konkret. Erläutern Sie genau, was das Verhalten der Betreffenden in Ihnen ausgelöst und mit Ihnen gemacht hat. Gehen Sie noch ein letztes Mal in Ihren Schmerz, auch wenn Sie dies seit Jahren vermieden haben, um ihm auszuweichen. Dann können Sie den Schmerz für immer loslassen.

Sollten Sie als Waise aufgewachsen sein und Ihre Eltern nie kennengelernt haben, wurden Sie verlassen oder sind Ihre Eltern zu früh verstorben, ver-

fahren Sie wie folgt: Schildern Sie Ihre Sehnsucht und schreiben Sie auf, wie sehr Sie Ihren Vater oder Ihre Mutter vermisst haben. Schreiben Sie, wie schmerzhaft es für Sie war und wie sehr sie Ihnen als Kind gefehlt haben. Schreiben Sie auf, was Sie mit Ihnen gerne getan, erlebt, besprochen und unternommen hätten und wie einsam und verlassen Sie sich fühlten, als Sie die anderen Kinder von ihren Eltern erzählen hörten oder Sie sie mit deren Eltern beobachteten.

Besuch bei der Großmutter

An einem Wochenende fand die Geburtstagsfeier meiner Großmutter statt, die 94 Jahre alt wurde. Die ganze Familie war da und traf sich wie immer zum gegenseitigen Austausch. Doch meiner Oma ging es an diesem Sonntag gesundheitlich sehr schlecht. Etwa drei Wochen zuvor war sie gestürzt, hatte sich verletzt und wurde vorsorglich ins Krankenhaus zur Kontrolle eingeliefert. Sie wurde mit Infusionen versorgt und in den klassischen Krankenhausablauf integriert.

Meine Oma war schon immer recht zäh und robust – eine Dame des alten Schlages, zu der es nicht passt, sich zu beklagen. Lieber leidet sie im Stillen. Als meine Mutter sah, dass meine Oma im Krankenhaus von Tag zu Tag mehr abbaute, holte sie sie gegen den Rat der Ärzte, die keine besonderen Symptome festgestellt hatten, wieder nach Hause. Glücklicherweise wohnt meine Großmutter im Haus meiner Eltern und ist dort schon, solange ich zurückdenken kann, in deren Leben integriert. Bei ihrer Geburtstagsfeier waren ihr die Auswirkungen des Krankenhausaufenthalts noch anzumerken. Sie saß völlig geistesabwesend und verschlossen alleine in der Küche. Um den Trubel des Familienfestes konnte und wollte sie sich nicht kümmern und genoss es stattdessen, für sich alleine zu sein.

Ich selbst ließ mich an jenem Tag von meinem Vater und den Dingen, die ich noch selbst zu erledigen hatte, von meiner Großmutter ablenken. Erst am Sonntagabend realisierte ich in meiner Stillen Stunde, wie ernst es um meine Oma stand. In der Folgewoche hatte ich viele Termine zu absolvieren, nahm mir aber vor, mein Elternhaus schnellstmöglich erneut zu besuchen, um mit meiner Oma ein paar Minuten alleine sprechen zu können. Ich rechnete damit, dass in den nächsten Tagen das Schlimmste passieren könnte, und hätte mir nicht verziehen, mich nicht von ihr verabschiedet zu haben.

Klärendes Gespräch

Als ich am Mittwochabend kurz vor 20.00 Uhr – viel später als geplant – mit schlechtem Gewissen an meinem Elternhaus ankam, war ich froh, meine Oma noch frisch und munter anzutreffen. Für gewöhnlich ging sie um diese Zeit schon zu Bett, doch diesmal war sie nach einem Nickerchen gerade wieder aufgewacht und mit ihrem Abendessen beschäftigt. Ich habe meiner Oma sehr viel zu verdanken, denn während meine Eltern in meiner Kindheit in ihrem Unternehmen eingebunden waren, erklärte sich meine Oma dafür zuständig, das Familienleben rund um die Firma so zu gestalten, dass alles gut lief. Sie weckte mich morgens, machte mir das Frühstück und sorgte dafür, dass ich als Kind pünktlich zur Schule kam. Sie war dafür zuständig, dass alles im Haushalt reibungslos lief. Im Rückblick war sie ein echter Engel und für uns Kinder immer da.

Was ihr bei all dem, was sie für uns Kinder und meine Eltern tat, fehlte, waren Herzlichkeit und Wärme. Sie war eher der Typ »Feldwebel«, und ein herzlicher Kontakt war die Ausnahme. Schon als Kind war ich sehr aufgeweckt, hatte immer Widerworte und wenig Verständnis für das Wertesystem meiner durch den Krieg geprägten Oma. Von meiner anderen Oma, der Mutter meines Vaters, bekam ich weniger praktische Unterstützung, aber dafür viel mehr Zuneigung und Liebe, die ich bei der Mutter meiner Mutter vermisste. Sie konnte sicher nicht aus ihrer Haut. Ein strenger Vater und die Kriegszeit hatten sie geprägt. Später wurde sie, wie man uns immer wieder berichtete, mit ihren drei kleinen Kindern von ihrem Ehemann verlassen. Sicher war sie vom Leben enttäuscht und hat es nie geschafft, mit ihrem Ex-Mann und sich selbst ihren Frieden zu machen.

Dankbarkeit

Der Abend mit meiner Großmutter verlief viel besser, als ich es mir erhofft hatte. Nachdem es mir gelungen war, sie von meinen Eltern abzuziehen, und ich mit ihr alleine war, dunkelte ich das Licht etwas ab, um so näher an sie heranzukommen. Ihr war das zunächst etwas suspekt, aber so konnte ich ihr ganz ohne Ablenkung sagen, was mir wichtig war. Ich sagte ihr, dass ich sie liebe, und bat sie um Verzeihung, dass ich mich in den letzten 20 Jahren im Vergleich zu meinen Geschwistern so wenig um sie gekümmert hatte und nach meinen Umzügen nach Frankfurt und an die Bergstraße so selten bei ihr gewesen war. Ich sagte ihr, dass es mir leid tue, dass ich ihr bisher im Leben für das, was sie für mich getan hatte, so wenig zurückgegeben hätte. Dann dankte ich ihr ausführlich für all die Dinge, die sie für mich als Kind und Jugendlicher getan hatte. Ich zählte all die Dinge

auf, an die ich mich erinnern konnte, und hatte damit eine Art Filmrückblick unserer gemeinsamen Momente und Erlebnisse. Als ich sie fragte, ob sie etwas in ihrem Leben bereute, antwortete sie, dass sie gerne häufiger am See spazieren gegangen wäre, der sich in der Nähe des Hauses meiner Eltern befindet. Wir sprachen noch davon, wie sie die Treue und Fürsorge ihrer Tochter einschätzte. Sie sagte, ihre Tochter sei immer für sie da gewesen. Ich fragte sie, ob sie ihr das schon gesagt habe. Sie verneinte, und ich empfahl ihr, es schnellstens zu tun.

Abschied

Rückblickend bin ich erleichtert, dankbar und glücklich, dass ich die Gelegenheit hatte, mich bei meiner Oma ausführlich zu bedanken und damit meinen Frieden mit ihr zu machen. Wenige Tage später verstarb sie. Noch am Vortag ihres Ablebens konnte ich sie besuchen und mich von ihr endgültig verabschieden. Sie war an diesem Tag aber nicht mehr ansprechbar. Um so wichtiger war es, dass es mir zuvor gelungen war, ihr unter vier Augen das Wichtigste gesagt zu haben.

> **Sicher gibt es auch in Ihrem Leben nicht nur Menschen, mit denen Sie etwas zu bereinigen haben, sondern auch solche, bei denen Sie sich bedanken möchten – häufig sind es sogar dieselben Menschen! Denn Beziehungen sind oft vielschichtig; haben wir auf der einen Seite viel Konfrontierendes erlebt, so gab es oft auf der anderen Seite auch viel Liebe. Empfehlenswert ist es, eine Liste all dieser Menschen anzulegen und sie nach und nach zu bearbeiten.**

Je besser es Ihnen gelingt, mit den Menschen Ihren Frieden zu machen, desto freier werden Sie sich fühlen. Wenn Sie Schritt für Schritt die Konflikte aufarbeiten und Ihre Dankbarkeit für das Positive zum Ausdruck bringen, wird es nicht nur im Außen für Sie besser, sondern Sie werden auch in Ihrem Inneren viel mehr Liebe zulassen können.

Den Seelenfrieden herstellen

Nachdem Sie die ersten Gespräche geführt haben, werden Sie sehr schnell spüren, wie befreiend dieses Aufräumen sich auf Ihr Unterbewusstsein und Ihren Seelenfrieden auswirken. Wir alle – und ich bin sicher keine Ausnahme – haben eine Riesenangst, auf die Menschen zuzugehen, mit denen wir noch eine »Rechnung offen« haben. Sie werden bald merken, dass die Menschen sehr schnell bereit sind, auf Ihre Initiative einzugehen.

Sie sind, genau betrachtet, selbst dankbar und innerlich heilfroh, dass Sie den ersten Schritt getan haben und auf sie zugekommen sind. Auch wenn sie es Ihnen nicht zeigen, so leiden sie unter dieser Situation genauso wie Sie.

Wenn Sie Ihren Mut erst einmal zusammengenommen haben, erkennen Sie schnell, dass dieses Aufräumen nur halb so schwierig ist, wie Sie es sich vorgestellt haben. Wenn Sie Übung darin bekommen und schon das eine oder andere Erfolgserlebnis gehabt haben, können Sie Ihre ganze Vergangenheit chronologisch durchgehen, sich einen Aktionsplan für die nächsten zwölf Monate erstellen und sich alle Menschen vornehmen, mit denen Sie im Konflikt gewesen sind.

EINLADUNG ZUR AKTION

Die ersten Schritte für meine Umsetzung:

_____

_____

Mein erster Schritt in Richtung Selbstliebe ist:

_____

_____

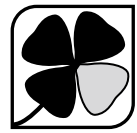
_____

Die folgenden Beziehungen werden ich in den kommenden zwölf Monaten aufräumen: (Datum von heute: __ . __. ____)

- _____
- _____
- _____

4. Die Finanzen nach vorne bringen: Fülle, Vermögen und Unabhängigkeit

Die Verantwortung übernehmen



Die Finanzen sind einer der vier Lebensbereiche, der Ihre Beachtung verdient. Meiner Beobachtung nach denken viele Menschen zu wenig über Geld, Finanzen und damit zusammenhängende Aktivitäten nach, wenn sie nicht durch das luckpad immer wieder daran erinnert werden. Oft werde ich gefragt, was sie sich für ihre Finanzen vornehmen und welche To-Do's sie in den Wochen- und Tagesplänen dementsprechend eintragen sollen. Daran sehe ich, welch »blinder Fleck« für viele der Umgang mit Geld und damit verbundene Aufgaben sind und wie sehr dieser Bereich vernachlässigt wird, weil man nicht gerne hinschaut, und zwar unabhängig von der Höhe des Einkommens. Sie erhalten in diesem Kapitel Anregungen, Hinweise und Antworten auf die Frage, wie Sie im Bereich Finanzen arbeiten können. Mehr noch: Sie bekommen Hinweise, wie Sie Ihre Einstellung zu Geld positiv verändern können, so dass Sie es zu finanzieller Unabhängigkeit bringen.

Auch wenn Sie nicht das Talent eines Buchhalters mitbringen und Finanzen, Steuern, Zahlen und Bankkonditionen nicht zu Ihren Lieblingsthemen gehören, kommen Sie nicht umhin, sich mit Ihren Finanzen aktiv auseinanderzusetzen, wenn Sie möchten, dass sich Ihre finanzielle Situation verbessern und nach Ihren Wünschen gestalten soll. Möglicherweise sind Sie in der glücklichen Lage, bereits finanziell frei und unabhängig zu sein und von Ihrem Vermögen leben zu können. Dann werden Sie beim Lesen dieses Kapitels noch einige Male zustimmend nicken, weil Ihnen

diese Dinge längst bekannt und in Fleisch und Blut übergegangen sind. Vielleicht hatten Sie das Glück, von Kindesbeinen an ein professionelles Verhältnis zu Geld entwickelt zu haben. Das ist jedoch die Ausnahme, und zu sicher sollte man sich bei diesem Thema auch in diesem Fall nicht fühlen. Der Volksmund sagt: Die erste Generation baut ein Vermögen auf, die zweite vermehrt es, und die dritte verprasst es.

Geld als Tabu-Thema

Der Umgang mit Geld ist ein regelrechtes Tabu-Thema, das in der Öffentlichkeit so gut wie keine Aufmerksamkeit erfährt. In keiner Schule gehört es zum Lehrplan, obwohl es bereits unmittelbar nach dem Schulabschluss für die jungen Leute von höchster Bedeutung ist. In den letzten 30 Jahren habe ich sogar Betriebswirte, Finanzdienstleister und Steuerberater kennengelernt, die mit ihren eigenen Finanzen alles andere als vorbildlich umgingen. Seit mehr als 20 Jahren bin ich der Finanzdienstleistungsbranche verbunden und habe festgestellt, dass auch Banker und Versicherungsfachleute nicht professionell mit ihrem eigenen Geld umgehen. Ansonsten müsste es den meisten von ihnen gelingen, nach ca. zehn bis 15 Jahren von den Zinsen ihres Vermögens zu leben. Das ist jedoch nicht der Fall. Umso wichtiger ist es, dass wir uns in diesem Kapitel mit dem beschäftigen, was als Thema in der Öffentlichkeit meist »ausgespart« wird.

Was empfinden Sie im Zusammenhang mit Vermögen oder gar Reichtum? Dies ist eine Frage der »Geldprogramme«, die wir in uns gespeichert haben. Wenn Sie Ihnen suggerieren, dass Sie es nicht wert seien, viel Geld zu verdienen, oder dass viel Geld schlecht sei, weil es Ihren Charakter verdirbt und Sie überheblich macht oder sich in sonstiger Weise negativ auf Sie auswirkt, werden Sie entweder nicht so viel Geld verdienen, wie Sie wollen, oder es wird nicht bei Ihnen bleiben. Sie werden es von sich wegschieben, indem Sie es durch einen zu üppigen Lebensstandard oder schlecht ausgewählte Geldanlagen wieder verlieren.

Geld hat keinen Wert an sich, sondern ist eine Vereinbarung darüber, welchen Wert es als Währung innerhalb einer bestimmten Gemeinschaft von Menschen allgemein haben soll. Wir können es auch anders ausdrücken: Geld ist reine Energie, und wie jede Energie, so folgt auch das Geld der Beachtung, die wir ihm schenken. Beachtung bringt Verstärkung und Missachtung bringt Verlust. Das heißt:

Wenn Sie zu Geld kommen wollen und das Geld auch bei Ihnen bleiben soll, müssen Sie ihm ausreichend Aufmerksamkeit schenken. Ansonsten bekommen Sie es entweder gar nicht, oder Sie verlieren es schnell wieder.

Sie wissen ja, in solchen Fällen ist das Geld nicht weg, sondern es gehört nur jemand anderem, vielleicht Ihrer Bank, Ihrem Chef oder dem Finanzamt.

Delegieren, aber die Zuständigkeit behalten

Sie alleine sind verantwortlich für Ihre Finanzen, niemand sonst! Wenn Sie als Unternehmer und Chef Mitarbeiter haben, die Ihnen bei der Aufbereitung Ihrer Zahlen und der Finanzen zur Hand gehen, Sie beraten oder Ihnen zuarbeiten, dann können Sie diese Arbeiten delegieren, aber niemals die damit verbundene Verantwortung. Die Zuständigkeit muss immer bei Ihnen bleiben. Vor- oder Teilarbeiten sind delegierbar, aber die Kontrolle und der Überblick bleiben Chefsache! Dabei ist es egal, in welchem Beruf Sie tätig sind und wie hoch Ihr Einkommen ist. Sie dürfen niemandem die Zuständigkeit für Ihre Finanzen überlassen, sondern müssen am Hebel der Entscheidungen bleiben. Behalten Sie Ihre Finanzen immer im Auge, unabhängig davon, ob es Ihnen in finanzieller Hinsicht gut oder schlecht geht.

Geld und Ansehen

Geld und Erfolg gehören in unseren Breitengraden zusammen, wie Sie an einem kleinen Gedankenexperiment feststellen können: Angenommen, Sie haben einen Termin bei einem Spezialisten vereinbart: einem Steuerberater, Architekten, Anwalt, Arzt oder Notar. Nach dem ersten Telefonat kennen Sie die Person noch nicht, sondern wissen lediglich, dass ihr Stundensatz 600 Euro beträgt.

Fragen Sie sich selbst, wie Sie einen Berater oder Dienstleister behandeln, von dem Sie wissen, dass er für seine Leistung einen solch hohen Stundenlohn verlangt. Kann es sein, dass Sie sich in einer anderen Art und Weise auf den Termin einstellen als bei einem seiner Kollegen, der für seine Leistung lediglich 50 Euro pro Stunde bekommt? Voraussichtlich werden Sie sich auf Ihren Termin bereits sehr gut vorbereiten, eventuell auch sorgfältiger als sonst kleiden, und mit hoher Wahrscheinlichkeit pünktlich erscheinen, weil Sie sich ausgerechnet haben, was Sie eine Verspätung von einer Viertelstunde kostet. Daran können Sie ermessen, dass die Höhe

des Einkommens eine direkte Auswirkung darauf hat, wie wir einen Menschen schätzen und achten.

Einkommen, Verdienst und Geld sind unumstritten der sichtbare Maßstab für Qualität, Können, Respekt und Achtung.

Eine Frage meines Lebensstandards

Finanzielle Unabhängigkeit

Der Grund, warum Sie daran interessiert sein sollten, ein gesundes Verhältnis zu Geld, Vermögen und Überfluss aufzubauen, ist der, dass es ein wichtiger Baustein zu Ihrer Freiheit, Ihrer finanziellen Unabhängigkeit, ist. Diese haben Sie erst dann vollkommen erreicht, wenn Sie von Ihrem Vermögen leben können. In diesem Moment fällt der Druck, Geld verdienen zu *müssen,* weg. Genau genommen, können Sie Ihren Beruf als Berufung aus reiner Leidenschaft und zum Spaß erst dann richtig betreiben, wenn Sie finanzielle Unabhängigkeit erreicht haben.

Wann Sie es geschafft haben, von Ihren Zinsen oder Renditen leben zu können, hängt von zwei Faktoren ab:

1. Von Ihrem Lebensstandard, also Ihrem monatlichen Geldbedarf
2. Davon, ob und wie viel überschüssiges Einkommen Sie gut – gewinnbringend sowie zins- und renditeträchtig – anlegen

Über die Verhältnisse leben

»Alle Rechnungen, die ich erhalte, bezahle ich niemals sofort, da mir dazu einfach das Geld fehlt. Die Rechnungen werden vielmehr in eine große Trommel geschüttet, aus der ich am Anfang jedes Monats drei mit verbundenen Augen herausziehe. Diese Rechnungen bezahle ich dann sofort. Ich bitte Sie zu warten, bis das große Los Sie getroffen hat« (zit. nach *Gewerbe-Report-Magazin*, 2/2011, Seite 42).

Das steht wörtlich im Schreiben einer Frau an eine Versicherungsgesellschaft, nachdem diese sie angemahnt hatte, dass sie ihre Police nicht bezahlt habe. Der Brief klingt so verrückt, dass man ihn kaum für wahr halten kann, und doch wurde er tatsächlich verfasst. Hier versuchte offensichtlich jemand auf ganz »unkonventionelle« Art, sein Ausgabenverhalten in

den Griff zu bekommen. Doch wie wir wissen, fängt dies nicht erst beim Begleichen von Rechnungen an, sondern bereits beim Kauf von Dingen. Bei dieser Gelegenheit möchte ich Sie nicht nur daran erinnern, dass es für einen vernünftigen Umgang mit Geld wichtig ist, Rechnungen fristgerecht zu bezahlen. Vor allem möchte ich Sie auch darauf hinweisen, dass im Bereich Konsum und Lebensstandard ganz entscheidende Fehler begangen werden, und zwar unabhängig von der Höhe der Einnahmen.

Nicht nur in der Mittelschicht, sondern auch bei vielen Topverdienern konnte ich häufig beobachten, dass bei Einkommenszuwächsen im gleichen Maße auch die Ausgaben für die Lebenshaltung wuchsen: Ein repräsentativeres Auto, eine noch größere Immobilie, teurere Kleidung, edle Uhren, kostspielige Reisen und anderes repräsentieren nach außen, dass man es geschafft hat und erfolgreich ist. Leider entwickelte sich das Guthaben auf der Bank nicht im gleichen Maße mit wie die Ausgaben – im Gegenteil. Es stagnierte sogar, weil die Betreffenden keine Strategie hatten, bis wann sie finanzielle Unabhängigkeit erreicht haben wollten, und dementsprechend nicht systematisch daraufhin sparten. Statt mit den Jahren gelassener zu werden, machte die Situation sie erst recht abhängig von den laufenden Einnahmen, damit sie den hohen Lebensstandard aufrechterhalten konnten. Geht dann beruflich oder privat etwas schief, treten schneller als gedacht Schwierigkeiten auf. Die Betreffenden können ihren Lebensstandard nicht mehr finanzieren und müssen schlimmstenfalls Kredite aufnehmen, um laufenden Verbindlichkeiten nachkommen zu können.

Fehlende Rücklagen

Ich kannte Vertriebs-Profis, die noch zu D-Mark-Zeiten im Monat sechsstellige Summen verdienten und dennoch nach zehn Jahren keinerlei Rücklagen besaßen. Diese Leute hatten ein regelmäßiges Einkommen von über einer Million DM pro Jahr, brachten es aber nicht fertig zu sparen. Im Gegenteil, sie gaben immer etwas mehr aus, als sie einnahmen, lebten also auch auf diesem hohen Niveau weit über ihre Verhältnisse. So entsteht eine Abwärtsspirale. Ich brauche nicht zu erklären, dass dies bis zur Insolvenz gehen kann. Aber so weit muss es ja gar nicht kommen! Auch weniger gut verdienende Menschen machen den Fehler, zu viel Geld für mehr oder minder nutzlose Konsumgüter auszugeben. Statt in teure Autos oder Luxusgüter fließen dann die Beträge z. B. in Garderobe, Sammlungen, Schmuck oder anderes.

Überlegen Sie genau, wie hoch Ihr Lebensstandard wirklich sein muss, damit Sie und Ihre Angehörigen angenehm leben können. Selbst wenn Ihr Einkommen wächst, sollten Sie Ihre Lebenshaltungskosten niemals im gleichen Maße mitwachsen lassen. Vielmehr müssen Sie das »überschüssige« Einkommen, das aus höheren Einnahmen entsteht, auf die Seite legen. Wenn Sie nicht, unabhängig von Ihren monatlichen Einnahmen, *anfangen*, regelmäßig Geld auf die Seite zu legen, wird es Ihnen nie gelingen, selbst wenn Ihre Einnahmen weiter steigen sollten.

Sparen, wo es sinnvoll ist

Gewohnheiten im Umgang mit Geld

Damit will ich Ihnen gleich schonungslos die Illusion nehmen, dass sich die Angewohnheit zu sparen, Geld zurückzulegen und Konsumverzicht zu üben, irgendwann »automatisch« einstellt, wenn nur erst Ihre Einnahmen hoch genug sind. Nichts dergleichen wird geschehen! Wachen Sie auf, und schauen Sie sich ehrlich Ihr Verhalten und Ihren gewohnten Umgang mit Geld kritisch »von außen« an und betrachten Sie, was geschieht. Welche Gewohnheiten, Überzeugungen, Glaubenssätze und Meinungen über Geld haben Sie? Und damit wir gleich Nägel mit Köpfen machen:

Mit welchem Betrag beginnen Sie ab sofort, sich für Ihre Zukunft zu verpflichten? Wie hoch ist Ihr langfristiger Sparbeitrag, mit dem Sie ab sofort dafür sorgen, dass Sie Ihrem Vermögen einen entscheidenden Schritt näherkommen? Legen Sie hier und jetzt einen Betrag fest, den Sie als Dauerauftrag auf einen Sparvertrag oder anderweitig für sich auf ein separates Konto einzahlen, damit Sie nicht in Versuchung kommen, an das gesparte Geld heranzugehen. Unternehmen Sie gleich etwas und entscheiden Sie, was Sie jetzt tun werden, um Geld anzusparen!

Seien Sie nicht kleinlich mit den Beträgen, die Sie sich selbst verordnen! Sie tun es für sich – für niemanden sonst. Es ist also auch ein Ausdruck von Selbstliebe und Selbstwert, weil es zeigt, dass Sie gut für sich selbst sorgen. Wenn Sie Unternehmer oder Freiberufler sind, werden Sie feststellen: Sobald Sie sich auf einen wirklich hohen Sparbetrag festlegen, kom-

men Ihnen fast gleichzeitig Ideen, Möglichkeiten und Geschäftschancen, mit denen Sie ein entsprechendes Mehr an Einkommen generieren. Auch wenn Sie als Angestellter arbeiten, seien Sie mutig und trainieren Sie Ihren Sparmuskel, indem Sie gleich jetzt eine Entscheidung treffen und sich für einen Sparbetrag entscheiden.

Freude am Shopping

Die meisten Menschen empfinden Freude, Spaß und Vergnügen dabei, sich schöne Dinge anzuschaffen und sich das Ersehnte zu kaufen. Vielleicht kennen auch Sie Menschen, für die das regelmäßige Shopping am Samstag schon zu einer angenehmen Gewohnheit geworden ist, die in den Wochenablauf integriert wurde. Dazu gehört es auch, die neuen Errungenschaften »tütenweise« den Daheimgebliebenen vorzuführen und sich der Ekstase des aktuellen Kaufrauschs zu ergeben. Solange man der Freude am Konsum und dem Ausgeben von Geld geradezu erlegen ist, stehen die Chancen zu sparen denkbar schlecht. Das heißt nicht, dass man sich nicht hin und wieder etwas Schönes gönnen sollte. Aber man sollte im Auge behalten, wie viel und wie oft man dies tut – und ob die Anschaffungen wirklich erforderlich sind. Seien wir ehrlich: Oft kaufen wir uns etwas, weil es uns *gerade im Moment* Spaß macht oder fasziniert, nicht weil wir es wirklich benötigen. Die Freude ist aber schnell verflogen, sobald man die Dinge einmal erworben hat, und oft verstopfen sie anschließend unnötig die Schränke und den Wohnraum. Prüfen Sie also immer Ihr Motiv, wenn Sie sich etwas kaufen: Brauchen und nutzen Sie den Gegenstand wirklich? Wollen Sie sich eine Freude gönnen, die vielleicht nur ein Ersatz für etwas anderes Uneingestandenes oder Ungelebtes ist? Oder ist es eine echte Freude? Tätigen Sie Investitionen, die sich lohnen. Komfortausgaben wie Kleidung, Feiern und Reisen sind keineswegs Investitionen – das Geld wird ausgegeben und ist für alle Zeit verbraucht. Einen *Return on Investment* gibt es nicht. Machen Sie auch niemals Schulden für Konsumausgaben!

Auf dem Weg zum Millionär …

Meine Kommunion war für mich finanziell ein Ereignis, das bei mir einen echten Quantensprung im Erleben von Reichtum auslöste. Wenn ich mich richtig erinnere, müssen es damals knapp 1000 DM gewesen sein, die sich durch die Großzügigkeit all meiner Bekannten, Onkel, Tanten und Verwandten angesammelt hatten. Ich kam in meiner Kinderwelt mit den vielen eintreffenden Umschlägen voller Geld und den Scheinen, die mir von jedem zugesteckt wurden, fast in eine Art Geldrausch. Die Beträge, die ich

erhielt, waren so weit weg von den fünfzig Pfennig, die ich gelegentlich für ein Eis oder für Süßigkeiten bekam, dass ich mich reicher fühlte als jeder Multimillionär.

Zur Kommunion bekam ich auch ein bemaltes Holzschmuckkästchen mit einem Geheimfach, in dem ich meine Geldgeschenke verschlossen hielt. Weil ich ohnehin zur Kommunion sehr viele Geschenke erhielt, waren erst einmal alle meine Wünsche erfüllt. Ich erinnere mich sehr genau, wie beharrlich ich mich weigerte, mir irgendetwas zu kaufen und dafür auch nur einen einzigen meiner lieb gewordenen Scheine auszugeben. Es kam mir vor, als sei nun das Tor zu meinem Reichtum geöffnet worden und ich solle nicht der Versuchung erliegen, meinen Reichtum aus Unvorsichtigkeit oder Verschwendung aufs Spiel zu setzen. Mein Reichtumsbewusstsein und damit meine Lust zu sparen, zu horten und zu vermehren, waren geweckt, und ich genoss es in vollen Zügen.

Schmerz auf Konsum programmieren

In dieser Phase erlebte ich am eigenen Körper zum ersten Mal, wie es sich anfühlt, wenn man auf »Geld ausgeben« Schmerz programmiert hat. Das war bei mir der Fall. Jeder Schein, von dem ich mich hätte trennen müssen, hätte mir physische und psychische Schmerzen bereitet. Der Schmerz, den ich empfunden hätte, wäre entschieden höher gewesen als die Freude, die mir irgendeine Anschaffung hätte bereiten können. Ich behielt mein Geld und vermied es so lange wie möglich, meinen Schatz anzurühren.

Irgendwann ließ jedoch die Aufmerksamkeit für meinen Schatz nach, und das begann mit dem kleinsten Schein, einem Fünf-Mark-Schein. Dieser kleine Betrag schien mein Vermögen nicht ernsthaft in Gefahr zu bringen. Der Stein kam ins Rollen, und nach und nach traute ich mich auch an die größeren Scheine, ohne dass es mir gelang, dagegen anzusparen. Irgendwann überkam mich dann eine Ohnmacht und Hilflosigkeit. Ich sah mein Vermögen schwinden, und als ich mehr als die Hälfte ausgegeben hatte, empfand ich mich unfähig, meinen Schatz zu behalten. Ich hatte das Gefühl: »Jetzt ist sowieso alles egal, auf die letzten paar hundert DM kommt es nicht mehr an.« Möglicherweise kommt Ihnen dieses Muster bekannt vor. Oft spielen wir es noch, wenn wir schon lange erwachsen sind. Deshalb Vorsicht: Jeder Euro auf dem Weg zum Sieg für Ihr Ziel zählt!

Mit Anfang 20 bemerkte ich an mir selbst, dass ich es mir angewöhnt hatte, immer dann shoppen zu gehen, wenn ich frustriert war. Als ich eines Tages nach Hause kam, stellte ich fest, dass ich einem echten Kaufrausch verfallen war. Etwas später wurde mir bewusst, welches Muster ich da kultiviert hatte. Das wollte ich keinesfalls fortsetzen, denn mir war klar, dass ich auf diese Weise keine Chance hätte, zu Reichtum und Fülle zu kommen. Zum Glück fiel mir die Geschichte meines Holzschmuckkästchens wieder ein. Ich habe es immer noch und brachte es erneut zum Einsatz. Nun begann ich damit, mir wieder bewusst Schmerz auf »Geld ausgeben« zu programmieren. Ich gewöhnte mir an, möglichst lange mit dem Ausgeben von Geld zu warten, weil ich vermeiden wollte, mich bei einem Rückfall vor mir selbst zu schämen. Wenn ich unterwegs war und in der Stadt etwas sah, das mir gefiel, versagte ich es mir immer, es spontan mitzunehmen. Ich ließ mir die Sachen zurücklegen und überlegte mit Abstand ganz bewusst, ob mir der Verzicht auf mein Geld nicht mehr Schmerzen bereiten würde, als mir die Anschaffung an Freude brachte. Erst wenn ich mir sicher war, dass es mir die Ausgabe wirklich wert war, tätigte ich den Kauf. Seitdem kann ich mit Fug und Recht behaupten, dass ich Geld liebe, denn seit dieser Zeit freue ich mich wirklich sehr über das Geld, das ich besitze. Bei jeder Anschaffung, sei sie noch so gut durchdacht, verspüre ich noch heute etwas Wehmut beim Ausgeben des Geldes, aber ich belasse es dabei.

Neue Programmierung

Finanzielle Unabhängigkeit erreichen

Solange Sie nicht bereit sind, auf ein bisschen Konsum bzw. Lebensstandard und eine Reihe von Ausgaben zu verzichten, werden Sie es nicht schaffen, das erforderliche Vermögen aufzubauen. Um es Ihnen hier einmal zu verdeutlichen, bediene ich mich eines Rechenbeispiels: Gehen wir es einmal etwas großzügig an, und legen wir uns auf ein Sparziel von einer Million Euro fest. Wenn wir diese Summe als Basis nehmen, können Sie mit dem Verschieben der Nullen einfach weiterrechnen.

Ein Grundstock an Kapital

Gehen wir davon aus, dass eine Million Euro die Summe darstellt, die Ihnen einen ausreichend hohen Zinssatz beschert, damit Sie nicht mehr zu arbeiten brauchen, also finanziell unabhängig sind. Auch wenn derzeit ein entsprechend hoher Zinssatz etwas mühsam zu erwirtschaften ist, sollte es

einer Bank bei einem professionellen *Family-Banking* bei einem Zeithorizont von zehn bis 20 Jahren gelingen, für Sie durchschnittlich vier Prozent Zinsen zu erwirtschaften. Diese vier Prozent entsprechen 40 000 Euro im Jahr bzw. 3333 Euro im Monat, die Sie als Rente regelmäßig erhalten, ohne Ihr Kapital, die eine Million Euro, aufzuzehren. Für die Optimisten und Großdenker unter Ihnen: Die monatliche Rente beträgt bei zwei Millionen 8333 Euro und bei drei Millionen 15 000 Euro. Dabei habe ich unterstellt, dass bei einer Diversifikation der Geldanlage bei zwei Millionen Euro Kapital 5 Prozent und mit drei Millionen Euro 6 Prozent Zinsen zu erwirtschaften sind.

Folgen Sie jetzt bitte weiterhin meinem Gedankengang, auch wenn die Zahlen bei Ihnen Verwirrung und Unglauben auslösen oder Sie einen Anfall von Größenwahn beim Autor vermuten. Wir wollen doch genau daran arbeiten, beengende Denkmuster zu überwinden! In meinen Seminaren höre ich oft den Hinweis, dass das Kapital ja nicht netto zur Verfügung stehe, weil es noch versteuert werden muss. Andere bemerken, dass vier bis sechs Prozent Zinsen zu hoch gegriffen seien. Wieder andere können es sich nicht verkneifen, mich an die Inflation zu erinnern und daran, dass der Betrag später eine viel geringere Kaufkraft hat als heute. Das mag alles richtig sein, entscheidender als die Höhe der Summe ist aber, Ihren Fokus auf das Ziel des Vermögensaufbaus zu legen.

Mehr Freiheit

Wenn Ihnen eine, zwei oder drei Millionen Euro zurzeit noch als zu groß erscheinen, dann rechnen Sie für sich nach und wählen Sie eine Summe, an die Sie glauben können. Hören Sie aber unbedingt damit auf, im Hinblick auf die Erwirtschaftung eines Grundstocks an Kapital wegzuschauen. Wenn Sie eine Summe von 500 000 Euro zugrunde legen, erhalten Sie immer noch eine Rente von 1666 Euro monatlich, und bei 250 000 Euro sind es monatlich 833 Euro an Einnahmen, die der Grundstein für mehr Freiheit, Beweglichkeit und Unabhängigkeit für Ihr Leben sein können. Es ist für uns alle derzeit nicht genau klar, welche Anlageform sich in Zukunft als die beste Strategie für die Erwirtschaftung eines gewissen Zinssatzes erweisen wird – seien es Mieteinnahmen aus Immobilien, Dividenden aus Aktien oder anderes. Eines ist klar: *Sie brauchen auf jeden Fall Geld*. In welcher Form Sie dann optimal auf die sich in der Außenwelt verändernden Bedingungen reagieren können, gilt es später zu entscheiden.

Bevor Sie anfangen können, systematisch und konsequent einen Grundstock an Kapital anzusparen, müssen Sie zunächst einmal einen Kassensturz machen, um offen und ehrlich zu ermitteln, wo genau Sie im Moment stehen: Welche Verbindlichkeiten haben Sie, und wie lange laufen diese noch? Wie weit haben Sie Ihr Konto überzogen? Wie hoch ist Ihr angespartes Vermögen derzeit? Halten Sie Soll und Haben schriftlich vollständig und exakt fest, und zwar auf den Euro genau. Dies ist wichtig, damit Sie sich nicht an den Tatsachen vorbeimogeln, Ausreden erfinden, um nicht genau hinzusehen, oder einen Vorwand haben, sich vor dem Sparen zu drücken. Machen Sie es wie ein guter Kaufmann, der jederzeit einen Überblick über seine Kosten, seine Ausgaben und seine Steuern hat.

Wenn Sie bisher nur wenig Guthaben besitzen, ist es in Ordnung. Wenn Sie noch gar kein Guthaben besitzen oder Schulden haben, ist es auch in Ordnung. Es kommt jetzt vor allem darauf an, genau hinzuschauen, um sich die gegenwärtige Situation nicht »schön zu lügen«, sondern ehrlich mit sich selbst umzugehen und den Status quo anzunehmen. Insbesondere Schulden verleiten dazu, die Situation zu verdrängen, weil sie Angst macht oder Gewissensbisse hervorruft. Aber gerade negative Kontostände sind der wichtigste Grund überhaupt hinzusehen. Seien Sie gewiss: Es gibt immer eine Lösung! (Sie werden im Laufe dieses Kapitels noch einige Möglichkeiten kennenlernen, um Schulden abzubauen.)

Mit Immobilien verspekuliert

Vor einigen Jahren habe ich mich mit einigen Immobilienkäufen in den neuen Bundesländern völlig verkalkuliert. Statt der beim Kauf erhofften Wertsteigerung halbierte sich ihr Wert. Die Miete blieb weit hinter den Erwartungen zurück, weil mehrere Mieter monatelang nicht zahlten und schließlich eine eidesstattliche Versicherung abgaben. Ich blieb auf vielen tausend Euro Mietforderungen sitzen und konnte die Zinsen für die aufgenommenen Hypotheken nicht einmal ansatzweise aus den Mieteinnahmen decken. Von einer Zinstilgung und einer abzusehenden Entschuldung konnte gar keine Rede sein. Bei einem Verkauf der Immobilien, die damals (aus steuerlichen Gründen) voll in der Finanzierung steckten, konnte ich maximal die Hälfte der Darlehenssumme erwarten, während ich auf der anderen Hälfte in Form von Schulden sitzen blieb und bis heute noch zahlen müsste, wenn ich mich nicht um eine andere Lösung be-

müht hätte. Im Klartext: Alles sah aussichtslos aus. Nicht gerade ein echtes Motivationsthema, dessen Beschäftigung mir Spaß machte!

Wenn ich das schmerzhafte Thema verdrängt und mich stattdessen mit dem beschäftigt hätte, was mir Spaß machte, hätte ich finanziell immer weiter draufgezahlt – ein Fass ohne Boden. Deshalb ging ich mein Immobilienproblem an und besprach es mit einigen Freunden. Ich bat zwei von ihnen, die ich für die kompetentesten hielt, mir bei meinem Kassensturz behilflich zu sein. So erhielt ich unterschiedliche Meinungen und Einschätzungen meiner Situation. Einer meiner Freunde riet mir, einen seiner Bekannten anzurufen. So kam der Stein ins Rollen, und es wurde schließlich mit einigem Einsatz eine Lösung gefunden, wie die Immobilien zu einem vertretbaren Preis zu verkaufen waren. Das Ganze zog sich weit länger als ein Jahr hin. Für mich bedeutete dies unzählige Telefonate, Gespräche und einen riesigen Aufwand, doch am Ende konnte ich diese anfangs für mich aussichtslose Situation in eine gute Lösung verwandeln: Ein Immobilienvertrieb konnte meine Wohnungen zu einem vertretbaren Preis verkaufen. Als Gegenleistung der Verkäufe trainierte ich deren Führungsteam über einige Monate zum Selbstkostenpreis. So ergab sich für alle Beteiligten eine Win-Win-Situation, und ich war ein große Sorge los.

Lösungen suchen statt jammern

Bekannte, Kunden und Freunde, die ähnliche Probleme hatten wie ich, jammerten, klagten und gaben anderen die Schuld an ihrer Fehlinvestitionen, ohne sich ernsthaft und ausführlich mit den Fakten und möglichen Lösungen auseinanderzusetzen. Ich erzähle Ihnen dieses Beispiel nicht, um bei Ihnen einen guten Eindruck zu hinterlassen, sondern um Ihnen zu verdeutlichen, dass ich es sehr gut nachfühlen kann, wie es jemandem geht, der sich in einer scheinbar aussichtslosen finanziellen Situation befindet.

Sehen Sie in Sachen Geld genau hin! Gehen Sie in die Gestalterrolle und verlassen Sie die Opferrolle. Handeln Sie, anstatt zu jammern! Machen Sie sich auf den Weg, weil Sie damit Situationen und Menschen in Bewegung bringen, die Ihre Probleme zum Positiven verändern und lösen können.

Für die Zukunft sorgen

Ab jetzt gehören Sie zu den Menschen, die beim Thema Geld genau hinschauen! Es ist *Ihre* Aufgabe, für Ihre Zukunft zu sorgen. Sie alleine sind in der Verantwortung und der Zuständigkeit, etwas zum Besseren zu verändern. Es obliegt nicht Ihren Eltern, Ihrem Lebenspartner und schon gar nicht Ihren Kindern, im Alter für Sie und Ihre Versorgung aufzukommen. Verlassen Sie sich auch nicht auf den Staat, denn das heute bekannte System wird es, wenn Sie es brauchen, nicht mehr geben, wenn Sie alt sind. Wenn Sie heute nicht damit beginnen, für später etwas zurückzulegen, wird es keine Alternativen geben, und Sie werden auf jeden Fall verlieren.

Falls es Ihnen gelingt, Ihre Einstellung zu Geld und Ihre Gewohnheiten im Umgang mit Geld zum Positiven zu verändern, werden Sie, unabhängig von äußeren Rahmenbedingungen, immer in der Lage sein, Reichtum anzusammeln. Selbst wenn Sie Ihr Vermögen aufgrund von äußeren Gegebenheiten verlieren sollten, werden Sie bis dahin so viel im Umgang mit Geld gelernt haben, dass Sie auf schnellstem Weg wieder zu einem Vermögen kommen. Das konnte man z. B. bei Menschen beobachten, die aufgrund der Währungsreform 1948 wie alle anderen alles verloren. Diejenigen, die am schnellsten zu neuem Geld und einem neuen Vermögen kamen, waren diejenigen, die schon vorher gelernt hatten, richtig mit Geld umzugehen. Weil diese professionelle Umgangsweise mit Geld und Vermögen bei untrainierten Lottogewinnern nie angelegt wurde, sind diese wenige Jahre nach ihrem Gewinn meist ärmer als zuvor. Der richtige Umgang und das Verhältnis zu Geld ist eine Bewusstseinsfrage, die es zu kultivieren gilt.

Weitergabe Ihres Know-hows

Wenn Sie selbständig sind und Mitarbeiter haben, sollten Sie beachten, dass für diese dasselbe gilt wie für Sie. Sorgen Sie mit Hilfe von Gesprächen dafür, dass Ihre Mitarbeiter nicht in finanzielle Abhängigkeit geraten, sondern unterstützen Sie sie beim Ansparen der ersten Barreserven. Scheuen Sie sich nicht, dieses heikle Thema aktiv anzusprechen. Letztlich kommt dies auch Ihrem Unternehmen zugute. Denn wenn Ihre Mitarbeiter stets mit finanziellen Sorgen zur Arbeit erscheinen, werden sie sich nicht so engagieren, wie sie könnten. Ein Teil ihrer Energie bleibt in ungelösten finanziellen Problemen gebunden und steht nicht für eine produktive Arbeit in Ihrer Firma zur Verfügung.

Heraus aus den Schulden

Die allgemeine Bewertung von Schulden

Wenn man vor ein oder zwei Generationen Geld leihen und einen Kredit aufnehmen musste, so galt dies als Unart und wurde als Zeichen eines instabilen Charakters angesehen, weil es zeigte, dass man nicht richtig mit Geld umgehen konnte. Schuldner wurden mit Schimpfnamen bedacht wie »Schuldenbuckel«, »Verschwender«, »Schnorrer«, »Zocker« usw. Diese Bewertung des Schuldenmachens hat sich innerhalb der letzten 20 Jahre geradezu ins Gegenteil verkehrt, und die Geldinstitute profitieren davon. Sie haben das Schuldenmachen – und damit den katastrophalen Umgang mit Geld – salonfähig gemacht, indem sie uns pausenlos mit Werbung bombardieren, die uns den Reiz von Krediten, verbunden mit dem Reiz des Konsumierens, vorführen. Ich will hier die Rolle des Täters nicht nur den Banken zuweisen, denn es kann keine Täter geben, wenn es nicht auf der anderen Seite Opfer gäbe, die die Angebote der Geldinstitute wie auch vieler anderer Geschäfte bereitwillig annähmen. Genau darum geht es in diesem Kapitel: uns als Konsumenten und Kunden der Banken stärker in die Zuständigkeit, Verantwortung, Wachheit und Aufmerksamkeit zu führen.

Wir haben uns einreden lassen, dass es absolut in Ordnung ist, über unsere finanziellen Verhältnisse zu leben und dass wir uns deshalb nicht schlecht oder schuldig zu fühlen brauchen. Nicht nur Geldinstitute bieten uns ganz selbstverständlich Kredite an, sondern auch viele Geschäfte, in denen man Konsumgüter kaufen kann, gleich ob Möbel, Autos oder andere größere Gegenstände. Doch wir sollten merken, was mit uns passiert, wenn uns Banken mit ihrem Marketing dazu motivieren und einladen, unsere Konten ins Minus laufen zu lassen. Eine namhafte Bank in Deutschland hat vor einigen Jahren mit dem Begriff »Rückwärtssparen« geworben. Auf diese Weise wurde die Aufnahme von Schulden für Konsumentenkredite in fünfstelliger Höhe angepriesen. Es wird den Kunden scheinbar leicht gemacht, erst zu konsumieren und dann zu bezahlen, indem sie Geld, das sie nicht haben, in Dinge stecken, die sie nicht brauchen. Doch für die Schulden zahlen wir einen knallharten Preis! Es dauert Jahre, um die Schulden abzustottern – Jahre, in denen das Geld für andere wichtige Dinge nicht zur Verfügung steht und in denen man sich übermäßig einschränken und auf vieles verzichten muss. Als Folge stellen sich Abhängigkeit, Unfreiheit und Versklavung ein, die schlimmer nicht sein könnten.

Die Schuldenfalle

In welcher verkehrten Welt leben wir eigentlich, wenn Berufsanfängern schon in der Lehre ein Kontokorrentkredit eingeräumt wird, der dreimal so hoch ist wie ihre monatliche Ausbildungsvergütung? Weil das nicht genug ist, wird noch ein Kredit für die Wohnungseinrichtung gewährt und das erste Auto auf Leasing-Basis gekauft. Raffinierter kann man eine »langfristige Kundenbindung« bei jungen Menschen nicht aufbauen, denn es ist nicht abzusehen, wie lange es dauern wird, bis sich das so installierte Verständnis eines Negativ-Kontos vom Soll ins Haben dreht. Die jungen Menschen werden von Beginn ihrer Berufslaufbahn an geradezu darauf konditioniert, dass sie für das Geld, das sie für ihre Lebenshaltung benötigen, nicht selbst verantwortlich sind, sondern dass es »auf den Bäumen wächst« und man es nach Bedarf einfach »pflücken« kann. Ist erst einmal der Anfang mit Schulden gemacht, dauert es oft Jahre, bis die Betreffenden verstanden haben, was mit ihnen geschehen ist. Wenn es um die eigenen Finanzen geht, verstehen viele die Grundrechenarten nicht mehr. Viele könnten sich ausrechnen, was sie ein vorweggenommener Konsum, der in einem Zeitraum von drei Jahren oder länger abgetragen wird, kostet, aber sie wollen es nicht – weil es weh tut, sich seine eigenen Fehler und Verführungen einzugestehen.

Überschuldung

Immer mehr Menschen häufen so viele Schulden an, dass sie völlig unfähig sind, sie überhaupt jemals in ihrem Leben noch zu begleichen. Sie tappen in die »Schuldenfalle«. Das betraf im Jahr 2010 laut Statistik 7,3 Millionen Menschen in Deutschland; somit ist jeder zehnte Erwachsene überschuldet. Bei jungen Menschen ist das Handy die häufigste Schuldenfalle, bei Erwachsenen sind es veränderte Lebensumstände wie Trennung vom Partner, Scheidung oder Unfall. Schaut man genau hin, bedeutet dies: Es wurden in guten Zeiten keine finanziellen Rücklagen gebildet, so dass die veränderten Lebensumstände schnell zu finanziellen Engpässen führten.

Im Falle der Überschuldung bleibt dann nur die Möglichkeit, Privatinsolvenz anzumelden. Das bedeutet: Die Betreffenden müssen sechs Jahre lang ihr gesamtes Einkommen, soweit es über das Existenzminimum hinausgeht, zur Tilgung ihrer Schulden aufwenden. Danach sind sie, sofern sie diese belastende Zeit durchhalten und keine neuen Schulden anhäufen, frei. Wenn nach sechs Jahren noch Restschulden vorhanden sind, brauchen diese nicht mehr beglichen zu werden. Das ist quasi der Notausgang, wenn die Schulden-Wellen völlig unkontrolliert über einen Menschen

hinwegschwappen. »Wehret den Anfängen«, muss man diesem Falle sagen. Begonnen hat alles einmal mit dem *ersten* Kredit, dem durch Fahrlässigkeit und Leichtsinn viele weitere folgten. Besser ist es, erst gar keine Schulden zu machen – schon gar nicht, wenn es um vorweggenommenen Konsum geht. Man sollte Anschaffungen erst dann tätigen, wenn das Geld dafür vorhanden ist.

Nachfolgend finden Sie Hinweise, wie Sie »reinen Tisch« machen, wenn Sie zurzeit im Minus sind und Schulden haben. Das ist der erste Schritt, um ein Plus aufzubauen.

Vorsicht beim Kontokorrent

Banken räumen Kontokorrentkredite ein, deren Volumen sich nach der Höhe des Bruttoeinkommens oder der Umsatzentwicklung bemisst. Bei Lohnerhöhungen, Einkommenssteigerungen und Mehreinnahmen erhält man problemlos einen höheren Kontokorrentkredit. Für eine Bank ist dies ein leicht zu kalkulierendes Spiel. Denn wenn sie Ihnen eine Kreditlinie unverhandelt zur Verfügung stellt, berechnet sie Ihnen für jeden Euro, mit dem Sie ins Minus geraten, 13 Prozent Zinsen. Dies gilt aber nur, solange Sie im vereinbarten Kreditrahmen bleiben. Wenn Sie darüber hinaus leichtsinnig den Überblick über Ihre Ausgaben verlieren und Ihre Linie überziehen, werden Sie mit bis zu 20 Prozent Zinsen zur Kasse gebeten. Wohlgemerkt: Wir reden hier von Konditionen in der derzeitigen Niedrigzinsphase, in der Hypothekenzinsen mit einer Festschreibung von zehn Jahren um die vier Prozent gehandelt werden.

Die wenigsten Menschen sind so diszipliniert, ihre Kontostände ständig im Auge zu behalten. Nicht selten werden Kontokorrentkredite beinahe jeden Monat in Anspruch genommen, obwohl sie lediglich als Ausnahme vorgesehen sind. Vielfach redet man sich selbst ein, dass es sich nicht lohnt, auf dem Girokonto ein Guthaben zu behalten, weil die Bank entweder gar keine oder nur 0,5 Prozent Zinsen bezahlt.

Kosten eines Kontokorrentkredits

Lassen Sie uns ansehen, wie teuer Sie ein Kontokorrentkredit zu stehen kommt: Wenn Sie eine Kreditlinie von 5000 Euro die meiste Zeit im Jahr in Anspruch nehmen, so kostet Sie das pro Jahr 650 Euro Zinsen. Im Monat sind dies mehr als 54 Euro. Bei einer Kreditlinie von 10 000 Euro sind es bereits 108 Euro pro Monat. Würden Sie diese 54 Euro über einen Zeitraum von 30 Jahren mit einem durchschnittlichen Zinssatz von 4 Prozent

anlegen, so ergäbe dies eine Summe von ca. 50 000 Euro. Bei 108 Euro kommen wir bereits auf ein Guthaben von ca. 100 000 Euro! Man mag sich einreden, dass dieser Betrag nicht lebensentscheidend ist, doch bedenken Sie, dass Sie dieses Geld in Anbetracht der heute absehbaren Rentensituation sicher gut brauchen könnten – ganz zu schweigen von dem Betrag, den es auf dem Weg zu Ihrer finanziellen Unabhängigkeit leisten könnte!

Es nährt geradezu ein Armutsbewusstsein, wenn wir über Wochen, Monate und manchmal Jahre bei der Lektüre unserer Kontoauszüge immer wieder einen negativen Impuls bekommen. Jedes Mal, wenn wir auf unseren Auszügen eine Zahl im Soll (im Minus) sehen, suggerieren wir uns sehr überzeugend, dass wir nicht mit Geld umgehen können, dass wir in Armut und Mangel leben, dass es zu wenig von dem gibt, was wir benötigen.

Diese kleinen negativen Vorzeichen auf unseren Kontoauszügen scheinen uns ständig beweisen uns wollen, dass es uns nicht gelingt, mit Geld klug umzugehen. Was damit in uns ausgelöst wird, ist viel schlimmer und negativer als der Betrag, den die Banken uns abnehmen. Wie wollen Sie Ihrem Unterbewusstsein positiv suggerieren, dass Sie in Fülle und Überfluss leben, wenn ihm in Form Ihrer Kontoauszüge immer wieder Beweise für das Gegenteil präsentiert werden? Auf diese Weise wird es Ihnen unmöglich gelingen, Ihr eigenes Armutsbewusstsein in ein Bewusstsein von Reichtum und Überfluss zu überführen.

Drücken Sie die Stopptaste

Was ist also zu tun? Auch hier gilt es genau hinzusehen. Als Erstes unternehmen Sie alles, um Ihre Kontokorrentlinien auf einen positiven Stand zu bringen. Sie haben auf Ihr Unterbewusstsein den größten negativen Einfluss. Deshalb ist es so entscheidend, dass Sie dafür sorgen, mit Ihrem Girokonto ins Haben zu kommen und dauerhaft darin zu bleiben. Wenn Ihr Kontokorrentkredit zu groß ist, als dass Sie ihn mit ein wenig Anstrengung innerhalb von zwei bis drei Monaten tilgen können, dann vereinbaren Sie einen Termin mit Ihrem Banker. Wandeln Sie den Kontokorrentkredit in ein Darlehen um, das Sie laufend mit einer entsprechenden Rate tilgen. Ein Darlehen ist von der Zinshöhe für Sie auf jeden Fall preiswerter als ein Kontokorrentkredit. Ihre verbindliche Zusage an die Bank, Ihre Zahlungsverpflichtungen gewissenhaft einzuhalten und sich eine Ausgabendisziplin zuzulegen, so dass Sie Ihr Girokonto in Zukunft nicht mehr

überziehen, wird die Bank am ehesten dazu bewegen, Ihnen ein Darlehen einzuräumen.

Lassen Sie sich aber für die Tilgung des Darlehens nicht zu lange Zeit. Legen Sie die Latte für die Rückzahlung ruhig hoch. Auf diese Weise trainieren Sie Ihren Sparmuskel, und das hilft Ihnen nach der Abzahlung des Kredits auch dabei, sich ein Vermögen anzusparen, um finanziell unabhängig zu werden. Legen Sie einen bestimmten Betrag auf der Habenseite (im Plus) fest, den Sie in Zukunft nie mehr unterschreiten werden. So haben Sie den wesentlichen Schritt aus Ihrer Schuldenfalle vollzogen. Es ist dabei unerheblich, ob Sie für diesen positiven Betrag eine Zinsgutschrift erhalten oder nicht.

Die drei wichtigsten Schritte aus der Schuldenfalle:

1. **Ausgabendisziplin einhalten**
2. **Kontokorrentkredit tilgen, gegebenenfalls vorher in ein Darlehen umwandeln**
3. **auf dem Girokonto immer im Haben bleiben, und zwar mit einer festgelegten Mindestsumme**

Umgang mit Banken

Wenn Sie mit Ihrem Bankberater engeren Kontakt haben und er Ihr nachhaltig verändertes Sparverhalten beobachten kann, bringen Sie sich in eine immer bessere Ausgangssituation. Sie werden immer freier von den Entscheidungen – oder sagen wir besser: von der Willkür – Ihrer Bank. Hilfreich ist es auf jeden Fall, dass Sie unterschiedliche Bankverbindungen aufbauen. Das beginnt damit, dass Sie bei drei verschiedenen Banken einen für beide Seiten unverbindlichen Kennenlerntermin, bei Filialbanken immer mit dem jeweiligen Direktor, vereinbaren. Es ist immer wichtig, mit dem »Hans« statt nur mit dem »Hänschen« zu sprechen. Achten Sie darauf, dass die Banken nicht im selben Ort sind. Auch wenn Sie im späteren Verlauf für das Tagesgeschäft an einen Sachbearbeiter verwiesen werden, ist ein erster positiver Eindruck beim Direktor für jede weitere Bearbeitung nur von Vorteil. Tragen Sie bei diesem Termin ganz unabhängig von Ihrer Tätigkeit unbedingt geschäftsmäßige Kleidung, um auch optisch in gleicher Augenhöhe zu verhandeln. Selbst wenn Sie für diesen Termin einen Umweg in Kauf nehmen müssen, um sich umzuziehen, lohnt sich der Aufwand allemal. Machen Sie sich klar, dass es sich um ein Verkaufsgespräch handelt, bei dem Sie sich positiv in Szene setzen müssen. Sie

müssen entscheiden, ob die Chemie zwischen Ihnen, dem Direktor und dem Ihnen zugeteilten Sachbearbeiter stimmt. Wenn nicht, vereinbaren Sie weitere Termine – Banken gibt es genug.

Einen Kredit oder Kontokorrentrahmen sollten Sie sich immer einräumen lassen. Je höher die Kontokorrenthöhe ist, die Sie ohne Sicherheiten erhalten, desto besser – selbst wenn Sie diese nie in Anspruch nehmen. Idealerweise vereinbaren Sie diese Termine zur Vereinbarung eines Kontokorrentrahmens zu einem Zeitpunkt, zu dem Ihre Geschäftszahlen, Bilanzen, Steuererklärungen, BWAs usw. sehr gut sind. Die Zahlen beeinflussen Ihr Risiko-Rating entsprechend positiv und verbessern Ihre Verhandlungsbasis. Zudem ist Ihr Selbstvertrauen höher, als wenn Sie in Schulden stecken. Solche Gespräche sollten Sie immer führen, wenn es Ihnen gut geht, und nicht, wenn Sie in Not sind und mit dem Rücken an der Wand stehen.

Einen hohen Kontokorrent aushandeln

Wenn die Sympathie stimmt, kann es weitergehen. Mit mehreren Alternativen in petto können Sie im Gespräch mit Ihrem Banker offen die Konditionen nennen, die Sie sich vorstellen. Fangen Sie mit 8 Prozent Zinsen für den Kontokorrentkredit an, signalisieren Sie aber, dass Sie bei positiver Kooperation Ihrerseits mit einer Reduzierung von weiteren ein bis zwei Prozent rechnen. Lassen Sie sich, um einen entsprechenden Bewegungsspielraum zu gewinnen, eine möglichst hohe Dispositionslinie einräumen. An der Höhe, die Ihnen gewährt wird, können Sie ablesen, wie sicher Sie den Bankern sind. Auch hier ist es von Vorteil, dass Sie mehrere Eisen im Feuer haben. Je nachdem, wie mutig Sie sind, können Sie das schon bei den Verhandlungen andeuten. Bleiben Sie ganz entspannt bei all diesen Gesprächen, denn Sie können sich, wenn Sie vorher lediglich eine einzige Bankverbindung hatten, nur verbessern.

Machen Sie sich klar, dass Banken ganz normale Dienstleister sind – nicht anders als Ihr Anwalt, Zahnarzt, Steuerberater oder auch Ihr Obsthändler, Kioskverkäufer oder Getränkehändler. Teilweise verlieren die Banken manchmal aus den Augen, dass Sie der Kunde sind und nicht umgekehrt. Seien Sie sich bewusst, dass Sie keineswegs alles akzeptieren und annehmen dürfen, was Ihnen vorgelegt wird.

Kosten bei Umschuldungen

Bei einer Umfinanzierung wollte mein Bankberater von mir eine Bearbeitungsgebühr von 300 Euro. Ich bin mir sehr sicher, dass 99 Prozent aller Kunden, die er sonst betreut, einer solchen Gebühr ganz widerstandslos zustimmen. Als ich ihm sagte, dass ich der Bearbeitungsgebühr von 300 Euro nicht zustimmte, glaubte er, seinen Ohren nicht zu trauen. Ich sagte ihm, ich würde die Gebühr nicht akzeptieren, weil ich das Geld anderweitig brauche, nämlich für ein Fahrrad für meinen Sohn. Um die Gebühr zu sparen, würde ich mir die Arbeit machen, bei der Konkurrenz nachzufragen, ob dort eine gebührenfreie Umfinanzierung möglich ist. Wir telefonierten nach ein paar Tagen noch einmal, und er sah schließlich von der Gebühr ab. Manchmal kann man 300 Euro nicht leichter verdienen.

Größere Investitionen sorgfältig überlegen und planen

Nichts überstürzen

Bei der Ausgabe größerer Summen lasse ich mir viel Zeit. Ich versuche, die Entscheidungen solange wie möglich hinauszuschieben, und überdenke, prüfe und vergleiche Alternativen sehr sorgfältig. Fast immer finde ich ein noch günstigeres Angebot oder eine bessere Alternative. Beispielsweise bin ich beim Autokauf sehr zögerlich geworden, weil ich in meiner »Sturm-und-Drang-Zeit« dafür sehr viel Geld ausgab. Da ich beruflich überwiegend mit Flugzeug, Zug und Taxi unterwegs bin, prüfe ich, ob meine alten Autos nicht noch gut genug sind und ob mir ein neuer Wagen im Verhältnis zur Investition wirklich einen solch größeren Mehrwert an Spaß, Lifestyle und Komfort bietet. Gerade weil ich schon viele Autos gefahren habe, bemerke ich nach ein paar Wochen den Unterschied zum alten Wagen kaum noch, und die Freude am Neuen ist dann auch verflogen. Selbst wenn ich mich zu spät entscheide und das begehrte Objekt nicht mehr zur Verfügung steht, ärgere ich mich nicht. Denn schließlich wird man nur von dem Geld reich, das man nicht ausgibt.

Die entscheidende Frage vor dem Kauf von Prestige-, Luxus- oder Premiumobjekten lautet: Wie nachhaltig ist der Wert? Generell muss ein aktuell hoher Preis nicht schlecht sein, sondern es kommt vor allem auf den langfristigen Wert an. Manchmal kann es sich durchaus lohnen, hochpreisig zu kaufen, wenn Sie sicher

sein können, beim Wiederverkauf Ihren Einsatz zurückzubekommen oder sogar einen höheren Wert zu erzielen. Um das wirklich beurteilen zu können, müssen Sie sich vorher gut informieren, Marktkenntnisse erwerben und Fachleute fragen, damit Sie sich nicht verspekulieren.

Bei Fahrzeugen z. B. sollten Sie den Verkaufswert nach zwei Jahren und bei Immobilien den Mindestverkaufspreis nach fünf Jahren ermitteln. Falls Sie sich trotz eines niedrigen Wertes beim Weiterverkauf für die Anschaffung entscheiden, müssen Sie sich genau überlegen, ob Sie einen möglichen Verlust wirtschaftlich verkraften könnten, auch wenn Ihre laufenden Einnahmen deutlich sinken sollten – andernfalls Hände weg!

Anschaffung und Bau von Immobilien

Generell leben Sie leichter und sorgenfreier, wenn Sie sich von Anschaffungen und damit in Verbindung stehenden Ausgaben weniger abhängig machen. Hängen Sie Ihr Herz nicht zu sehr an Dinge! Bedenken Sie, dass sich Lebenssituationen ändern können, heute schneller als je zuvor. Dinge, die Sie heute anschaffen, können Ihnen schon morgen unter veränderten Lebensumständen zur Last werden. Dies ist insbesondere bei Immobilien der Fall – »immobil« heißt bekanntlich »unbeweglich«. Die lieb gewordene Eigentumswohnung oder das Haus wird bei einer beruflichen Veränderung, die mit einem Ortswechsel verbunden ist, schnell zur Belastung: Bei einem Verkauf können Sie eine ungünstige Zeit erwischen, so dass Ihnen der erzielte Preis erhebliche Verluste beschert. Wenn Sie die Wohnung behalten und sich für die Vermietung entscheiden, gehen Sie das Risiko ein, dass Ihre Einbauten und die von Ihnen sorgsam gepflegte Einbauküche ramponiert werden. Mieter gehen selten so sorgsam mit gemietetem Eigentum um wie Sie als Besitzer.

Zu beobachten ist auch, dass Eltern, die es sich leisten können, Mehrfamilienhäuser bauen, damit jedes der Kinder eine eigene Wohnung bekommt. Kaum fertiggestellt, verliebt sich der Sohn oder die Tochter in einen Partner, der mehrere hundert Kilometer entfernt lebt, und zieht zu ihm. Damit ist der Plan des Großfamilienkonzepts gescheitert. Überdenken Sie auch Ihr Vorhaben, Ihr Eigenheim mit viel Platz auszustatten, um jedem Familienmitglied ein separates Zimmer zu gönnen. Früher als vermutet verlassen die Kinder das Haus, trennen sich die Eltern oder verändern sich die Lebensbedingungen in anderer Art und Weise. Eines ist gewiss: Selten

entwickeln sich die Dinge genau so, wie wir sie gerne hätten oder wie wir es uns vorgestellt haben. Nicht selten wird der Traum vom Eigenheim im Nachhinein zu einem echten Geldgrab.

Überziehung des Baupreises

Beim Bau eines Eigenheims wird oft nicht so genau auf die Kosten gesehen. Man baut ja nur einmal, so heißt es, will es komfortabel haben und macht ungern Kompromisse. Das hat zur Folge, dass der Bau in allen Fällen teurer wird als veranschlagt. Ich kenne in meinem Freundes- und Bekanntenkreis keinen einzigen Bauherrn, der exakt im kalkulierten Plan geblieben ist. Die angenommene Überziehung des ursprünglich geplanten Baupreises von zehn Prozent, den Bauträger als Erfahrungswert Ihren Kunden nennen, halte ich für untertrieben. Das bedeutet, dass die Verschuldung durch die benötigten Darlehen, die bereits vor Baubeginn bis zur Grenze erschöpft waren, sich noch erhöht. Wenn sich die Hauseigentümer dann nach zehn bis 15 Jahren von den finanziellen Belastungen befreit haben, werden selbst bei einem Neubau die ersten Reparaturen fällig. Damit meist nicht genug: Als Eigenheimbesitzer wissen Sie, dass Sie mit einem Haus nie ganz fertig werden. Praktisch jedes Jahr fallen kleinere oder größere Renovierungs- oder Instandhaltungsarbeiten an: hier ein Wintergarten, dort eine Markise, dann eine Fassadendämmung oder eine neue Heizung usw. Auch die Auflagen, die der Gesetzgeber Hausbesitzern macht, werden immer größer und damit teurer. Zudem ist es häufig so, dass Immobilien aufgrund hoher Schulden zu einem nicht unwesentlichen Teil der Bank gehören, aber nicht denjenigen, die sie bewohnen und erworben haben.

Wir sehnen uns danach, alles Mögliche zu besitzen. Das Wenigste davon macht uns wirklich im erhofften Maße glücklich. Denken Sie um und überlegen Sie, ob Sie nicht das eine oder andere, auf das Sie keinen herausragenden Wert legen, unbedingt besitzen müssen.

Bei größeren Anschaffungen wie Immobilien oder Autos sollten Sie nicht zu langfristig im Voraus planen, denn Lebensumstände können sich heute schneller denn je verändern und damit den Besitz zur Last machen, wenn er sich nicht zu einem angemessenen Preis veräußern lässt. Bleiben Sie beweglich und verfahren Sie nach dem Prinzip »Nutzen statt Besitzen«. Immobilien, Autos und andere Dinge, die z. B. Hobbys betreffen, lassen sich

oft besser mieten anstatt kaufen. Den Anschaffungspreis können Sie sparen und damit schneller zu Ihrem Ziel, der finanziellen Unabhängigkeit, gelangen.

Fahrzeuge

Als meine Söhne noch klein waren, habe ich gelegentlich für einen Tag ein Quad oder ein Trike ausgeliehen, um ihnen eine Freude zu machen. Wir sind damit an einem schönen Sommertag umhergefahren. Im Urlaub liehen wir uns Jetskis, Boote oder Mietwagen aus, um die Orte besser zu erkunden. Zu Hause habe ich mir, wenn ich Spaß daran hatte, verschiedene Motorräder ausgeliehen. So konnte ich unterschiedliche aktuelle Modelle ausprobieren. Am folgenden Tag gab ich die Fahrzeuge vollgetankt zurück, ohne mir Gedanken über Reparaturen, Versicherungen, einen Abstellplatz im Winter, einen Garagenplatz und Ähnliches machen zu müssen. Bei meinen Kindern konnte ich ebenso wie bei mir feststellen, dass die Lust an solchen »fahrbaren Untersetzern« bereits nach einem Tag deutlich nachließ. Auch wenn sie mein Eigentum gewesen wären, hätte der Spaß nicht länger angehalten.

Gehabt haben befreit von haben müssen

Mit vielem, was wir uns anschaffen, binden wir uns einen Klotz ans Bein, der uns mehr kostet, als er uns bringt. Damit ist nicht nur der finanzielle Aspekt gemeint. Weil ich mir schon vieles angeschafft und den Spaß daran gegönnt habe, kann ich heute sagen: »Gehabt haben« befreit von »haben müssen«. Mit diesem Abstand von den Dingen fällt es mir leicht abzuwägen, welchen Nachteil ich mitkaufe, wenn ich mir eine Sache anschaffe. Machen Sie sich in dieser Hinsicht frei von Konventionen und Denkmodellen der Vergangenheit. Sie sind nicht weniger wert, wenn Sie weniger besitzen. Verändern Sie bestehende Strukturen, indem Sie über Vermietung oder Untervermietung, Teilung oder Verkleinerung nachdenken, wenn sich die Rahmenbedingungen verändern. Öffnen Sie sich auch der Möglichkeit, sich z. B. von Ihren Immobilien zu trennen, wenn Sie ein gutes Angebot bekommen.

Meinen Geldmuskel stärken

Es geht darum, dass es Ihnen gelingt, auch im finanziellen Bereich die Selbstreflexion gegenüber Geld und Finanzen zu schärfen. Indem Sie den nachfolgend geschilderten Sachverhalten Aufmerksamkeit schenken, wird es Ihnen gelingen, Ihren Geldmuskel mehr und mehr zu stärken. Beginnen Sie langsam und vorsichtig mit dem Training, damit Sie sich nicht verheben. Es macht keinen Sinn, wenn Sie sich einen Muskelriss zuziehen und damit der Trainingserfolg zum Scheitern verurteilt ist. Laufen Sie sich warm, bevor Sie sich an Größeres heranwagen. Fangen Sie mit kleinen Gewichten an, und steigern Sie, ausgehend von dieser Basis, den Schwierigkeitsgrad.

Die Zehn-Prozent-Kasse

Als meine Kinder anfingen, den Wert des Geldes zu verstehen, fragte mich einer meiner Söhne, wie er Millionär werden könne. Ich freute mich über seine Frage und erklärte ihm die Zehn-Prozent-Kasse: Wenn er von allem Geld, das er jemals in seinem Leben bekäme, immer zehn Prozent weglege, würde er irgendwann auf jeden Fall Millionär. Es sei wichtig, dass er damit schon sehr früh, am besten sofort, beginne, und zwar mit jedem Euro Taschengeld, mit dem Geld, das er für gute Zeugnisnoten von seiner Großmutter bekommt, und mit dem, was er sich mit Gartenarbeit selbst verdient. Als ich ihm erklärt und gezeigt hatte, dass zehn Prozent gar nicht viel waren, willigte er ein. Seine Geschwister fanden die Idee so gut, dass sie sich der Aktion ihres Bruders anschlossen. Also besorgte ich schnellstens für alle drei große Sparbüchsen aus Porzellan, die sich nicht öffnen ließen. Es wurde vereinbart, dass dieses Geld niemals angetastet wird. Seitdem hielten sich meine Kinder mit kleinen Unterbrechungen daran. Die Porzellanschweine mussten bald aufgrund von Überfüllung aufgebrochen werden, damit der Inhalt bei der Bank eingezahlt werden konnte.

In jedem ernst zu nehmenden Ratgeber über Umgang mit Geld finden Sie die Zehn-Prozent-Kasse. Wann beginnen Sie damit?

Die Kleingeldkasse

Schon seit über 25 Jahren benutze ich keine Geldbörse, sondern nur eine Geldklammer für Banknoten. Daher sammelt sich bei mir immer viel Kleingeld an. Als ich mir vornahm, mein Geldbewusstsein zu stärken und nach neuen Wegen Ausschau zu halten, entschloss ich mich, das Kleingeld, das ich abends in meinen Taschen fand, in einem großen Einmach-

glas zu sammeln, das auf meinem Schreibtisch steht. Das mache ich schon seit vielen Jahren so. Am Ende des Monats zahle ich dann den Betrag, der sich angesammelt hat, auf ein Konto ein, das mittlerweile ein stattliches Guthaben aufweist. Diese kleine Geste liefert mir und meinem Unterbewusstsein neben andere Gewohnheiten jedes Mal das positive Zeichen und den handfesten Beweis, dass ich immer besser gelernt habe, mit Geld umzugehen.

Die 30-Tage-Übung

Eine der besten Übungen, die ich selbst gelegentlich durchführe und meinen Seminarteilnehmern sehr ans Herz lege, ist die 30-Tage-Übung, die dazu dient, das eigene Ausgabenverhalten zu überprüfen:

> **Schreiben Sie 30 Tage lang sämtliche Ausgaben auf, die Sie tätigen, einschließlich Kleinigkeiten. Sie können sofort damit beginnen und brauchen nicht den nächsten Monatsanfang abzuwarten. Legen Sie ein Blatt an, auf dem Sie in mehreren Spalten das Datum, den Zweck und den Betrag festhalten, für den Sie Geld ausgegeben haben. Wenn Sie sehr diszipliniert sind, reicht es auch, wenn Sie alle Ausgaben auf der Rückseite Ihrer Tagesblätter im Zeitplaner notieren und wöchentlich addieren. Schreiben Sie definitiv *alles* auf.**

Wenn Sie z. B. an der Tankstelle noch ein Magazin oder ein Päckchen Kaugummi mitnehmen, notieren Sie auch dies. Am Tagesende vergewissern Sie sich, alles festgehalten zu haben, indem Sie sämtliche Zahlungsbelege durchsehen. Auch wenn Sie der Ansicht sind: »Ich weiß doch genau, wofür ich mein Geld ausgebe«, macht es einen entscheidenden Unterschied, ob Sie es nur wissen oder auch aufschreiben. Mit der schriftlichen Fixierung zwingen Sie sich dazu, sich genauestens vor Augen zu führen, wofür Sie Ihr Geld verwenden. Sie werden sich wundern, wie viele Ausgaben Sie finden, von denen Sie schon während des Aufschreibens fragen: »Musste das denn jetzt wirklich sein?« Das hilft Ihnen dabei zu überdenken, ob das eine oder andere tatsächlich wichtig oder nötig ist. Vieles tun wir, weil wir es immer getan haben und es zur Gewohnheit geworden ist. Sie sehen also Ihre guten und Ihre weniger guten Geldgewohnheiten auf einer bewussteren Ebene. Es kommt Ihnen dann so vor, als würden Sie mit einer anderen Person, Ihrem Finanzmanager, Ihre Ausgaben besprechen.

Bei dieser Gelegenheit prüfen Sie auch alle ihre Kontobewegungen wie Daueraufträge, Abbuchungsvereinbarungen und Lastschriften. Vielleicht stellen Sie fest, dass alte Sportvereine, bei denen Sie längst nicht mehr Mitglied sind, noch Geld abbuchen. Oder Sie finden heraus, dass Zeitschriften-Abonnements und Spenden Ihr Konto belasten, ohne dass es Ihnen vorher aufgefallen ist. Jedenfalls bekomme ich dieses Feedback von vielen meiner Seminarteilnehmer, die sich dieser Übung konsequent gestellt haben.

Kundenkarten prüfen

Viele Unternehmen bieten ihren Kunden spezielle Dauerkarten, Zehnerkarten oder Ähnliches für die regelmäßige Benutzung von Schwimmbad, Sauna, Solarium, Autowaschstraße und anderen Einrichtungen an. Auf den ersten Blick scheint dies finanziell von Vorteil zu sein, denn oft erhalten Sie nach zehn Nutzungen die elfte gratis. Doch schauen Sie auch hier genau hin: Sie zahlen alles im Voraus und treten mit dem gesamten Preis in Vorlage. Verändern sich die Umstände – ist das Wetter schlecht, verlieren oder verlegen Sie die Karte oder läuft sie ab, ohne vollständig genutzt worden zu sein –, so sind Sie eindeutig im Nachteil. Längerfristige vertragliche Bindungen, z. B. auch in Fitness-Studios, lohnen sich nur bei sehr intensiver und konsequenter Nutzung. Bei sportlichen Aktivitäten bedenken die wenigsten, dass sich oft größere Trainingspausen durch heiße Sommer, Auslandsreisen, Krankheiten oder einfach durch Trägheit und veränderte Lebenspläne ergeben. Oft stehen Sie sich günstiger und sind unabhängiger, wenn Sie für die jeweilige Einzelnutzung etwas mehr bezahlen, als wenn Sie für eine langfristige Bindung einen Preisnachlass bekommen.

Ich habe keinesfalls die Absicht, Ihnen die Dinge, die Ihnen wirklich etwas bedeuten, auszureden. Wenn Sie bestimmte Hobbys haben, sollten Sie diese auch nach wie vor genießen. Sind Sie ein echter Gourmet und legen Wert auf ein teures Fünf-Gänge-Menu, gibt es nichts daran auszusetzen. Wenn Sie Weinkenner sind oder Zigarren lieben und dafür Geld ausgeben, hat das seine Berechtigung. Seit über zehn Jahren besuche ich im Herbst die Gegend von Piemont zusammen mit Freunden, von denen einige echte Weinkenner sind, die jedes Mal ein kleines Vermögen für Rotwein aus der Barolo-Gegend ausgeben. Ich für meinen Teil ziehe viel leichtere Weine vor und bin mit Rotwein zum Preis von sechs bis zehn Euro pro Flasche absolut glücklich. Zwar schmecke ich den Unterschied im direkten Ver-

gleich der Qualität der Weine, aber ich wäre niemals bereit, pro Flasche 30 bis 50 Euro auszugeben.

Es geht nicht darum, dass Sie sich bei allen Ausgaben über Gebühr einschränken und permanent Verzicht üben, sondern darum, immer genauer festzustellen, was Ihnen Ihr Geld bzw. Ihre geplante Anschaffung wirklich wert ist. Damit können Sie sich ein Stück weit von der gesellschaftlichen Konvention dessen, was als »billig« oder »teuer« gilt, distanzieren, weil jeder den Wert für Dinge individuell anders beurteilt. So machen Sie sich davon frei, etwas zu kaufen, nur weil es »allgemein« als teuer und damit als wertvoll gilt. Sie selbst entscheiden *für sich persönlich*, was Ihnen Dinge oder Waren bedeuten. Mit der 30-Tages-Liste können Sie genau überprüfen, ob sie Ihr Geld entsprechend Ihren eigenen Prioritäten ausgeben.

Abschied von Bank- und Kreditkarten

Kreditkarten verführen besonders dazu, Schulden zu machen. Schon die Wortprägung »*Kredit*-Karte« mutet eigenartig und irreführend an, denn im Grunde sollen doch die mit dieser Karte getätigten Ausgaben von der Habenseite eines Girokontos beglichen werden; sie stellen also eigentlich keinen Kredit dar. Ich habe an mir selbst beobachtet, dass ich Bargeld viel weniger leichtfertig ausgebe habe, als wenn ich mit Kreditkarten oder mit EC-Karten bezahle. Außerdem liebe ich es immer, ausreichend Bargeld bei mir zu haben. Es gibt mir das Gefühl von Reichtum, Freiheit und Unabhängigkeit, das ich mit Kreditkarten, gleich wie hoch die Kreditlinien sind, nie habe.

Als meine Söhne mir verwundert erzählten, dass der elfjährige Nachbarsjunge eine eigene EC-Karte von seinem Vater bekommen habe, klingelten bei mir die Alarmglocken. Ich weiß, dass es bei der heutigen Reizüberflutung noch viel schwieriger als früher ist, Kindern die richtige Einstellung zu Geld und den damit verbundenen Umgang beizubringen. Hier können wir als Erwachsene als Vorbild wirken, indem wir selbst ausschließlich mit Bargeld bezahlen. Dies gibt uns ein viel besseres Gefühl für die Summe des ausgegebenen Geldes als das Bezahlen mit Karten. Denn bei einer Abbuchung von unserem Konto können wir nicht gleich den Kontostand sehen. Häufen sich die Abbuchungen per Karte, ist das Konto schnell im Minus, ohne dass wir es bemerken. Das Fehlen der Relativität zwischen

der Summe, die abgebucht wird, und der Veränderung des Kontostandes lässt leicht den Eindruck entstehen, als gäbe es irgendwo im Nirwana einen Geldberg, den wir bedenkenlos plündern könnten.

Das Monatsbudget bar abheben

Vor vielen Jahren gab mir im Umgang mit Bargeld einer meiner Geschäftspartner einen sehr praktischen Tipp, wie es gelingt, sich von EC- und Kreditkarten zu befreien: Mein Partner hebt am Anfang des Monats genau den Betrag ab, den er als Monatsbudget eingeplant hat. Dies war bei ihm zu Beginn eine sehr kleine Summe, weil er sich zuvor in eine finanzielle Schieflage gebracht hatte und auf diesem Weg schnellstens wieder von seinen Schulden herunterkommen wollte. Diese Summe verteilt er, je nachdem wie viele Wochen der Monat hat, auf vier oder fünf Briefumschläge. Am Anfang jeder Woche ist genau klar, was er bis Sonntagabend zur Verfügung hat. So ist es für ihn um einiges leichter, eine Woche zu überblicken und mit dem geringen Betrag zurechtzukommen, als das Geld und seine Ausgaben den ganzen Monat lang im Auge zu behalten. Auf diese Weise gelang es ihm, sich innerhalb von zwei Jahren zu entschulden. Auch danach hat er seine Methode beibehalten.

Die beste Art, ein besseres Verhältnis zu Geld zu bekommen, ist die, nur noch Bargeld zu verwenden. Trennen Sie sich von Ihrer Gewohnheit, mit der EC-Karte zu bezahlen, und geben Sie bei der nächsten Gelegenheit Ihre Kreditkarten zurück, wenn Sie sie nicht als Sicherheit, z. B. bei der Mietwagenfirma, brauchen. Reden Sie sich selbst nicht ein, dass Sie durch Ihre Karte einen größeren Kreditrahmen bekommen, weil Ihr Zahlungsziel damit vier Wochen beträgt. Das Gegenteil ist der Fall, denn bei der späteren Abrechnung tauchen Zahlungen auf, die Sie nach vier Wochen längst vergessen haben und mit denen Sie dann nicht mehr rechnen.

Liquidität ist das Wichtigste

Für Ihr Reichtumsbewusstsein ist es ganz entscheidend, dass Sie immer darauf achten, liquide zu bleiben. Bleiben Sie, wie man so schön sagt, immer »flüssig«! Stets Geld zu Ihrer Verfügung zu haben, können Sie nicht hoch genug bewerten. Liquidität fördert Ihr Reichtumsbewusstsein weit mehr als die kleinen Vorteile, die Ihnen durch Kredit- oder EC-Karten suggeriert werden.

Insbesondere beim Konsumverhalten junger Menschen ist zu beobachten, dass sie selten Reserven haben. Jede Anschaffung und jeder bevorstehende Kauf wird in der Höhe danach bemessen, was gerade auf dem Konto ist. Das erste Mofa, das erste Auto, die neue Wohnung – alles kostet genau so viel, dass nachher kein Geld mehr übrig ist. Entweder wird alles verfügbare Geld zusammengekratzt oder es wird der Kontokorrentkredit ausgereizt, oder – noch schlimmer – es wird ein Darlehen aufgenommen, um die neue Anschaffung bezahlen zu können. Wer seine Anschaffungen immer so ansetzt, dass er damit seine Finanzen »bis zum Anschlag« belastet, installiert damit eine Gewohnheit, die dazu führt, dass man sich arm fühlt, egal wie viel man verdient. Warten Sie mit Ihren Investitionen, bis Sie so viel Geld besitzen, dass nach der Ausgabe noch genug übrig bleibt. Oder reduzieren Sie Ihre Ansprüche so weit nach unten, bis die Ausgabe in Ihr Budget passt. Wenn beides nicht möglich ist, verzichten Sie komplett auf den Kauf.

Kein Geld verleihen

Wenn Sie als jemand geschätzt werden, der mit Geld umgehen kann, warten bald neue Herausforderungen auf Sie. Möglicherweise werden Sie von anderen gefragt, ob Sie ihnen finanziell aushelfen können. Da es heute ein relativ kleines Problem ist, einen Kredit bei einer Bank zu bekommen, können Sie davon ausgehen, dass Sie vor allem von solchen Menschen um Geld gebeten werden, die nirgendwo sonst Geld bekommen, weil sie nicht kreditwürdig sind, also keinerlei Sicherheiten haben, auf die man ihnen etwas geben könnte. Die Kehrseite der Medaille: Sie kommen ihren Verpflichtungen zur Rückzahlung nicht nach. Sie können davon ausgehen, dass diese Menschen ihre Gewohnheiten Ihnen zuliebe nicht ändern werden. Zwar werden Sie die schönsten Versprechungen bezüglich der Rückzahlungen hören, dazu die atemberaubendsten Geschichten aus tausend und einer Nacht, aber all das sind nur Hirngespinste. Diese Menschen ordnen die Gegenwart der Zukunft unter.

Während Sie selbst verstanden und erfahren haben, wie es sich anfühlt, zu verzichten oder mehr zu leisten, um sich das eine oder andere zu gönnen, sind diese Menschen noch weit davon entfernt. Machen Sie einen Test, indem Sie sie auffordern, einen Job zu finden, mit dessen Hilfe sie den gewünschten Betrag entweder verdienen oder abarbeiten können. An der Reaktion erkennen Sie schnell, wie es um ihre Einstellung zu Geld und Leistung wirklich bestellt ist. Beim Geld hört die Freundschaft auf. Das

Sprichwort können Sie wörtlich nehmen, und es bezieht sich immer auf den Zeitpunkt der Rückzahlung des geliehenen Geldes. Gehen Sie davon aus, dass Sie Ihr Geld nur sehr schwer wiederbekommen werden, auch wenn Sie vorsorglich einen Schuldschein verwendet haben, in dem Rückzahlungstermine fixiert wurden, um wenigstens etwas schriftlich zu haben. Es wird nicht viel helfen. Vielleicht haben die Betreffenden bereits eine Eidesstattliche Versicherung abgegeben, dann greift jeder Schuldschein ohnehin ins Leere.

Das Geliehene energisch zurückfordern

Wenn Sie sich zu einer privaten Kreditvergabe haben überreden lassen, steht Ihnen die nächste Prüfung für Ihr eigenes Geldbewusstsein bevor: Sie sind jetzt aufgefordert, sich auf die Hinterbeine zu stellen und sich für Ihr Geld einzusetzen. Wie wichtig nehmen Sie Ihren Reichtum und das Geld, das man Ihnen aus der Tasche gezogen hat? Bedenken Sie, das Geld gehört Ihnen bereits, und Sie müssen nun ein zweites Mal darum ringen, es zu bekommen. Lassen Sie sich nicht vertrösten und gehen Sie Konflikten nicht aus dem Weg. Bedenken Sie, dass die Zeit gegen sie spielt. Das schlechte Gewissen, sofern bei fehlendem Schuld(en)bewusstsein überhaupt vorhanden, wird dafür sorgen, dass sich Ihr »befreundeter« Schuldner nicht mehr bei Ihnen sehen lässt, anstatt sich aktiv um pünktliche Rückzahlung zu bemühen. Damit sind Sie am Zug. Gehen Sie mit der Einstellung ans Werk, dass Sie nicht ohne Weiteres Ihr Geld zurückbekommen werden, und setzen Sie sich für jeden einzelnen Euro ein. Wenn Sie bei einem Ihrer Besuche nur zehn, 20 oder 50 Euro als Rückzahlung bekommen, ist es besser als gar nichts. Vielleicht geht es für Sie einfach darum, der Energie des Geldes ein zweites Mal zu zeigen, wo sie hinzufließen hat. Sie werden nicht leichter an Ihr Geld kommen, als wenn Sie als Gläubiger hartnäckig bleiben und sich Schritt für Schritt beim Schuldner das holen, was Ihnen zusteht.

Sollten Sie nachlassen, haben Sie bereits verloren, weil auch Ihr Schuldner, ob er will oder nicht, nach dem Prinzip der Schmerzvermeidung agiert. Wenn er Ihre Bedrängungen nicht als schmerzhafter empfindet, als Ihr Geld zurückzuzahlen, wird er sich für den kleineren Schmerz entscheiden. Um an Ihr Geld zu kommen, müssen Sie ihm also so große Schmerzen zufügen, dass er von seiner Seite aus keine andere Wahl hat, als entweder zu zahlen oder die ehemalige Freundschaft als beendet anzusehen. Am Ende hätten Sie beides verloren: Ihr Geld und einen Freund.

Am besten ist es, Sie lassen sich nicht darauf ein, Geld im Freundes- oder Bekanntenkreis zu verleihen. Bleiben Sie standhaft, wenn man Sie um Geld bittet. Einfacher als Geld zu verleihen ist es, Geld zu verschenken. Fragen Sie sich in diesem Falle, was das mit Ihrem Geldbewusstsein macht.

Das Geld studieren

Wenn Sie Ihr Unterbewusstsein dazu bringen möchten, eine größere Menge Geldes zu materialisieren, ist es von Vorteil, wenn Sie sich die Euroscheine vornehmen und genau ansehen, um jedes winzige Detail darauf zu erfassen. Lernen Sie die Geldscheine auf dem optischen Weg ganz auswendig, um zweifelsfrei zu zeigen, was genau sie in Ihr Leben bringen möchten. Ich habe der Einfachheit halber nur den 500-Euro-Schein auswendig gelernt, weil ich mir nur große Summen bestelle und es damit einfacher geht. Ein Betrag von 30 000 Euro z. B. besteht lediglich aus 60 violetten kleinen Papierzetteln. Eine Million Euro sind nur 2000 violette 500-Euro-Scheine und 6000 von ihnen entsprechen dem Wert von drei Millionen Euro – die Summe, mit der viele Menschen die absolute Freiheit auf Erden verbinden. Um das Geld zu erhalten, müssen Sie dann nach den entsprechenden Verbindungen und Kontakten Ausschau halten, um Gelegenheiten zu schaffen, durch die das Geld in Ihr Leben kommen kann.

Wenn Sie sich etwas intensiver mit den Euroscheinen auseinandersetzen, dann werden Sie erkennen, dass alle auf der einen Seite die Abbildung einer Brücke und auf der anderen Seite die eines Tores bzw. Fensters haben. Ich habe mir angewöhnt, Geldscheine so zu übergeben, dass auf der mir zugewandten Seite die Brücke zu sehen ist. Ich will mein Geld nämlich nicht zum Fenster hinauswerfen, sondern es lieber über die Brücke auf den Weg schicken, damit es auf dem gleichen Weg nach starker Vermehrung wieder zu mir zurückkommen kann. Ein reizvolles Spiel, vor allem weil ich immer wieder beobachten kann, wie fantastisch es bei mir funktioniert.

Der Reserveschein

Seit vielen Jahren habe ich mir schon angewöhnt, dass ich unabhängig von dem Geld, das ich bei mir trage, an einer separaten Stelle immer einen 500-Euro-Schein bei mir habe. In erster Linie symbolisiert der Schein für mich Reichtum und Lifestyle und stärkt mein Reichtumsbewusstsein. In zweiter Linie dient er dazu, mich vor unvorhergesehenen finanziellen

Engpässen zu bewahren, z. B. wenn kein Geldautomat in der Nähe ist oder wenn die Kreditkarte nicht einsatzfähig ist. In seltenen Fällen dient der Schein auch dazu, bei günstigen Gelegenheiten, in denen ich schnell entscheiden muss, einen Kauf zu realisieren. Keineswegs verleitet mich der 500-Euro-Schein aber zu unvernünftigen Ausgaben.

Sie trainieren Ihren Geldmuskel und Ihr Reichtumsbewusstsein, indem Sie die Geldscheine optisch genau studieren und damit Ihrem Unterbewusstsein zeigen, was Sie sich wünschen. Zum gleichen Zweck können Sie, unabhängig von Ihrem übrigen Geld, unterwegs immer einen 500-Euro-Schein mit sich führen.

Verbindlichkeiten in der richtigen Haltung begleichen

Bei mir wurden vor kurzem einige Schreinerarbeiten durchgeführt, die einen nicht unerheblichen vierstelligen Betrag verursachten. Ich beobachtete den angestellten Schreinergesellen bei der Arbeit und bat ihn, zusätzlich noch die eine oder andere Detailarbeit vorzunehmen, die das Gesamtbild wesentlich verschönerte. Er war sehr geschickt, flink und dabei hilfsbereit und nett. Mein erster Impuls war, ihm ein Trinkgeld von zwanzig Euro zu geben. Gewöhnlich habe ich immer ein paar hundert Euro Bargeld bei mir, stellte aber an diesem Morgen fest, dass es lediglich knapp 50 Euro waren. Ich wusste, dass ich für mein Taxi kurz darauf noch etwas Bargeld brauchte, und entschied mich deshalb, ihm nur zehn Euro zu geben. Das war für ihn viel, aber für mich trotzdem bitter, weil es in mir sofort das Gefühl von Mangel und Enge verursachte. Zehn Euro sah ich für die hervorragende Leistung im Verhältnis zur Gesamtinvestition als zu gering an.

Ihren Zahlungsverpflichtungen sollten Sie nicht nur pünktlich und gewissenhaft nachkommen, sondern auch in einer Haltung von Freude und Überfluss. Machen Sie sich immer wieder deutlich: Geld nützt niemandem, solange es nicht im Umlauf und im Verkehr ist. Erst wenn es zirkuliert, wird sein aufgedruckter Wert vermehrt. Sind Sie kleinlich oder bezahlen Sie gar mit Geiz und unter Schmerzen Ihre Rechnungen, blockieren Sie den Fluss des Geldes nicht nur für sich selbst, sondern für alle anderen Menschen, zu denen es nicht weiterfließen kann, weil Sie es festgehalten haben.

Zahlungsmoral prüfen

Überprüfen Sie Ihre Zahlungsmoral und Ihre Gewohnheit, wie lange Sie bisher damit gewartet haben, Ihre offenen Rechnungen oder gar Schulden, die Sie bei anderen Menschen haben, zu begleichen. Vielleicht dachten Sie bisher, sich auf diese Weise einen Zinsvorteil zu verschaffen. Diese Haltung hat sich leider seit Jahren, ausgehend von vermeintlich cleveren Geschäftsleuten, bis in die privaten Haushalte eingeschlichen. Energetisch ist es jedoch ein Schlag ins Gesicht und die höchste Form von Ignoranz dem Leben gegenüber. Wenn Sie Ihren Zahlungen nur schleppend oder gar nicht nachkommen, zeugt dies von einem Bewusstsein des Mangels und der Not. Auf diese Weise kann keine Fülle in Ihr Leben treten. Sie schreien förmlich in die Welt hinaus, dass man Sie und Ihre Forderungen in der gleichen Art und Weise behandeln soll, wie Sie es mit anderen tun. Damit materialisieren und energetisieren Sie Armut, Mangel und Knappheit in Ihrem Leben. Dies ist ein energetisches Gesetz. Die gute Nachricht ist dementsprechend:

> **Ihr Handeln übt eine extrem große Wirkung auf alle anderen Menschen aus. Wenn Sie also Ihrerseits alle Ihre Rechnungen schnellstmöglich bezahlen sowie Schulden und Verpflichtungen gegenüber anderen, die Ihnen vertrauensvoll Geld geliehen haben, systematisch abtragen, dann beschleunigen Sie den Geldfluss in Ihrem Leben aktiv. Damit kommen Sie aus dem von Ihnen geschaffenen Mangelbewusstsein schnellstens heraus. Wenn Sie Zahlungen leisten, gleich ob bar oder online, tun Sie dies stets mit einer Haltung von Großzügigkeit, Freude und Dankbarkeit. Sagen Sie sich: »Ich bin froh und glücklich, dass ich in der Lage bin, diese großen Beträge so mühelos bezahlen zu können«. Beim Empfänger rufen Sie positive Empfindungen und unterstützende Wirkungen hervor.**

Als meine Frau sich 2008 einen Traum erfüllte, indem sie sich mit Ende vierzig entschied, Landschaftsarchitektur zu studieren, absolvierte sie zunächst ein Praktikum in einem Gartenbaubetrieb. Sie hatte sich für diese drei Monate einen der heißesten Sommer ausgesucht und litt sehr unter der Hitze. Anscheinend wollten die Inhaber ihre Ernsthaftigkeit und ihren Willen auf die Probe stellen. Sie wurde voll mit eingebunden, baute Zäune, schaufelte Sand und Kies und übernahm sogar Pflasterarbeiten. Von den männlichen Kollegen ließ sie sich nichts schenken. Sie besuchte in dieser

Zeit zahlreiche Kunden, aber wie sie berichtete, waren nur ganz wenige so »großzügig«, den Handwerkern Getränke anzubieten, obwohl sie in ihren Gärten bei größter Hitze schwerste körperliche Arbeiten verrichteten. Anerkennungen in Form eines Trinkgeldes kamen noch weniger vor. Wir sehen, dass wir auf der Welt in Richtung Beitrag und Liebe noch einiges vor uns haben.

Großzügigkeit

Mein 14-jähriger Sohn Paul berichtete vor kurzem von einer Begebenheit, über die er sich maßlos gefreut hatte. Er stand mit einigen Freunden am Eingang eines Supermarktes und hatte einen Riesenhunger, aber kein Geld dabei. Er wollte sich wie die anderen Jungen ein belegtes Brötchen kaufen. Daraufhin wurde er von einem Obdachlosen angesprochen, der ihm zwei Euro in die Hand drückte. Paul bedankte sich, wies das Geld aber zurück, indem er dem Mann sagte, dass er von ihm kein Geld annehmen könne. Er habe doch selbst nicht viel und brauche es nötiger. Daraufhin gab sich der Obdachlose zu erkennen und bestand darauf, dass Paul das Geld nehmen solle. Vor ungefähr zwei Jahren habe Paul ihm beim Betteln 50 Cent gegeben, deshalb könne er die zwei Euro auf jeden Fall von ihm nehmen. Außerdem wisse er, dass Paul ihm helfen würde, wenn er in Not sei.

Wenn Sie Menschen etwas schenken wollen oder Ihnen ein bestimmter Betrag in den Sinn kommt, den Sie als Trinkgeld geben wollen, bleiben Sie dabei: Geben Sie den vollen Betrag, den Sie aufgrund Ihrer Intuition für richtig halten. Lassen Sie es nicht zu, noch einmal darüber nachzudenken, um sich dann für einen kleineren Betrag zu entscheiden, den Ihnen Ihr Verstand nennt. Dann geben Sie lieber gar nichts als zu wenig, denn wenn Sie es zulassen und weniger geben, erzeugen Sie automatisch das Gefühl von Mangel. Genau das wollen Sie ja nicht mehr, denn Sie haben sich ja für Fülle, Reichtum und Überfluss entschieden.

Die ersten Schritte für meine Umsetzung:

_____

_____

_____

_____

Ich mache meinen kompletten Kassensturz, indem ich alle positiven Werte meines Vermögens und meine Schulden und Verbindlichkeiten saldiere, um zu sehen, wo genau ich jetzt stehe. (Aktuelles Datum __. __. ____)

_____

_____

_____

_____

Ich lege meine Zielsetzung für meine zukünftigen Finanzen fest.
(Aktuelles Datum __. __. ____)

_____

_____

_____

_____

5. Die Gesundheit verbessern: Dynamik, Wohlbefinden und Fitness

Mehr Energie und Power

»In der ersten Hälfte unseres Lebens opfern wir unsere Gesundheit, um Geld zu verdienen. In der zweiten Hälfte unseres Lebens opfern wir das Geld, um unsere Gesundheit wiederzuerlangen.« Was Voltaire vor fast 300 Jahren schrieb, trifft auch noch heute zu. Viele Menschen achten nicht auf ihre Gesundheit, weil sie den Schwerpunkt ihres Lebens zu sehr in den Bereich Beruf(ung) legen. Möglicherweise kommen Ihnen folgende Symptome bekannt vor: Sie sind morgens, kurz nachdem Sie aufgestanden sind, schon nervös und gereizt. Es gibt Tage, an denen Sie das Gefühl haben, erschöpft und kraftlos zu sein. Ihnen ist zur Last geworden, was Ihnen früher leicht von der Hand ging. Ihre Waage zeigt ungebremst steigendes Gewicht an, Ihre Gelenke knirschen und der Rücken schmerzt. Ihre Lust auf Sex hat nachgelassen.

Wohlbefinden

Würden Sie gerne Ihr optimales Körpergewicht, Ihr Wohlfühlgewicht, halten und trotzdem mit Genuss schlemmen können? Möchten Sie zehn bis 12 Stunden hellwach und konzentriert arbeiten können und danach noch Ihre Freizeit, Ihre Familie und Ihr Hobby genießen? Würden Sie sich freuen, fünf bis zehn Jahre jünger zu wirken, morgens ohne Gliederschmerzen aufzuwachen und Ihr Liebesleben weiterhin bis ins hohe Alter aktiv zu gestalten? Dann wird Ihnen sehr gefallen, was Sie auf direktem Wege dorthin bringen kann. Übrigens: Wenn Sie das Folgende lesen und verinnerlichen, wird es Ihnen mit Leichtigkeit gelingen, die beschriebenen Symptome zu vermeiden.

Sicher stimmen Sie mit mir darin überein, dass Gesundheit die Voraussetzung für Kreativität und Leistungsfähigkeit ist. Man spricht hierzulande jemandem bereits Gesundheit zu, wenn er nicht krank ist. Das ist eine recht bescheidene Einstellung, denn meiner Meinung nach ist mehr für uns alle drin. Fangen wir einmal so an: Gesundheit liegt vor, wenn Körper, Geist und Seele harmonisch in ihrer Mitte sind. Wenn Sie mehr darüber wissen wollen, sollten Sie sich mit den Themen dieses Kapitels befassen. Ich verspreche Ihnen, nicht in wissenschaftliche Sphären abzudriften. Alles im Folgenden Beschriebene ist leicht nachvollziehbar und verständlich erklärt. Es ist speziell darauf ausgelegt, in den normalen Tages- und Wochenablauf integrierbar zu sein. Auch Sie können das, wenn Sie wollen.

Es geht darum, Ihnen in Ihrem Leben mehr Energie und Power zu verschaffen. Ich denke, Sie stimmen zu, dass Sie davon nie genug haben können. Wir gewinnen mehr Energie aus drei verschiedenen Bereichen: aus der richtigen Nahrung, aus Bewegung und aus Entspannung.

Entspannung

Entspannung beginnt damit, dass Sie sich selbst genug Ruhepausen gönnen. Planen Sie dafür feste Zeiten ein. Das muss in anspruchsvollen Phasen des Lebens nicht viel Zeit und keinen Ortswechsel bedeuten. Es reicht, wenn es Ihnen gelingt, morgens und abends drei bis sechs Minuten in Ruhe zu sitzen und nur zu atmen. Meditation (vgl. Seite 108) hilft Ihnen direkt, sich zu ordnen und gezielt positiven Einfluss auf die Erreichung Ihrer Ziele zu nehmen. Insbesondere in anspruchsvollen Zeiten wird das Ritual regelmäßigen Meditierens für Sie eine große Kraftquelle sein. Deshalb entspannen Sie sich regelmäßig, auch wenn es nur drei Minuten sein sollten. Genau diese Pause hilft Ihnen, sich und den Trubel um Sie herum zu entschleunigen. Es unterstützt Ihren Stressabbau und beugt ihm vor, wenn es Ihnen gelungen ist, sich Ruhepausen zu festen Zeiten zu reservieren.

Regelmäßige Bewegung

Die Veränderung der letzten hundert Jahre

Ein Energiekiller, der in der langen Menschheitsgeschichte von mehreren Millionen Jahren erst seit etwa hundert Jahren auftritt, ist der Bewegungsmangel. Der menschliche Körper ist, wie bei vielen Tieren auch, ein Bewegungsapparat. Er wurde dafür geschaffen, täglich Strecken von 20 bis 40 Kilometern zurückzulegen. Damit erfüllte er in der menschlichen Urzeit die Voraussetzung für die tagelange Jagd, bei der große Strecken und Hindernisse überwunden werden mussten. Der menschliche Körper hat sich demnach mehr als 99 Prozent der Zeit, in der die Menschen existieren, auf diese Gegebenheiten eingestellt und sich in die heutige Form entwickelt. Evolutionäre Veränderungen gehen langsam vonstatten und dauern Hunderte oder Tausende von Generationen. Weil sich unsere Körper in der kurzen Zeit von hundert Jahren nicht verändert haben, leben wir heute immer noch in den Körpern der 20-, 30- und 40-Kilometer-Läufer. Der Nachteil ist aber jetzt, dass unsere Körper nicht nur für Bewegung konzipiert sind, sondern diese sogar dringend brauchen, um nicht krank zu werden. Dabei geht es nicht nur um das Überwinden langer Strecken. Vielmehr werden in unserem Organismus nur durch Bewegung Stoffe erzeugt, die wir brauchen, um gesund zu bleiben.

Zu wenig Gelegenheit für Bewegung

Wir haben es heute im Alltag zwar sehr bequem, aber gleichzeitig zu wenig Gelegenheit, uns zu bewegen. Morgens fahren wir mit dem Auto zur Arbeit, selbst unsere Kinder bringen wir bis zur Schultür. Der Fahrstuhl nimmt uns das Treppensteigen ab, dann sitzen wir den ganzen Tag am Schreibtisch. Nach der Arbeit fahren wir mit dem Auto zum Supermarkt. Zu Hause angekommen spannen wir aus, essen, was wir in der Mikrowelle erwärmt haben und legen die Füße hoch. Oft sitzen wir anschließend vor dem Fernseher. Irgendwann schlafen wir vor Erschöpfung, Langeweile oder mangels Entscheidung, die Flimmerkiste endlich wieder auszuschalten, davor ein.

Unser Alltag erscheint uns sehr stressig, weil wir die angestauten Reize, den Ärger mit den Kindern, die Aggressionen der Kunden und die Hektik im Büro zwar empfinden, aber keine Gelegenheit haben, das im Körper angesammelte Adrenalin über Bewegung wieder abzubauen. Unsere Vorfahren konnten, als der Säbelzahntiger um die Ecke kam, entweder fliehen oder

kämpfen, um das Stresshormon wieder aus ihrem Körper auszuscheiden.

Doch während unsere Vorfahren viele Kilometer pro Tag zu Fuß zurücklegten, kommen wir kaum auf ein paar hundert Meter täglich. Unseren Kindern geht es nicht viel besser. Ein Sportlehrer erzählte während des Elternabends, dass nach seiner Schätzung gut ein Drittel der Schulkinder nicht die Treppen nach unten laufen könne, ohne sich am Geländer festzuhalten. In seiner Sportstunde war bei vielen Schülern die Koordinationsfähigkeit so schlecht, dass einige nicht in der Lage waren, rückwärts zu rennen, ohne zu stolpern. Die Zeiten, in denen die Kinder mehrere Stunden draußen im Freien tobten, sprangen und kletterten, sind längst vorbei. Selbst auf den Schulhöfen haben die Kinder ihre Handys, oder Gameboys zum Spielen dabei; nachmittags sitzen sie oft vor dem Computer oder Fernseher. Von Bewegung keine Spur! So ist verständlich, wieso selbst junge Menschen unter Übergewicht leiden.

Zivilisationskrankheiten

Bei Erwachsenen hat sich eine Vielzahl von Zivilisationskrankheiten eingestellt, die bereits zur Regel geworden sind. Sie betreffen nicht nur eine Generation, sondern die überwiegende Mehrheit der Menschen, die sich zu wenig bewegen. Wir finden z. B. Arteriosklerose, erhöhten Blutdruck und Übergewicht. Arteriosklerose entsteht als Verkalkung der Arterien dadurch, dass die Blutzufuhr aufgrund von Ablagerungen eingeschränkt ist, und wird durch falsche Ernährung beschleunigt. Der überhöhte Blutdruck wird ganz eindeutig aufgrund von Bewegungsmangel verursacht. Vielfach wird er mit Medikamenten bekämpft, obwohl die einfache Form der Heilung, sich zu bewegen, doch auf der Hand liegt. Menschen, die sich regelmäßig bewegen, verlangsamen ihren Ruhepuls in einer ganz außergewöhnlichen Weise. Der Ruhepuls und die damit im Durchschnitt reduzierten Herzschläge wirken sich auf Ihre Herzmuskeln in entscheidender Weise aus. Wenn wir annehmen, dass die Anzahl der Schläge eines Herzens vorbestimmt ist, verlängert sich Ihr Leben durch die »nicht verbrauchten« Schläge um viele kostbare Jahre.

Die Anzahl der Denkarbeiter hat bereits seit langem die Gruppe der körperlich Berufstätigen und die der handwerklich Tätigen überrundet. Scheinbar ist aber gerade die Funktionsweise des Gehirns und dessen langfristige Gesundheit ganz maßgeblich von ausreichend Bewegung ab-

hängig. Auch für ältere Menschen ist Bewegung ein Jungbrunnen für den Körper, der sie länger vital hält und vorbeugend gegen Alzheimer wirkt.

Durch ausreichend Bewegung beugen Sie vielen Erkrankungen und dem Alterungsprozess vor. Außerdem bauen Sie Stress ab, fühlen sich im Alltag frischer und sind belastbarer.

Geeignete Sportarten

Sport ist nicht gleich Sport. Manche Sportarten, bei denen der Schwerpunkt auf Sprinten und Krafttraining liegt, sind gesundheitlich weniger geeignet, um den Bewegungsmangel auszugleichen. Die besten Erfolge lassen sich durch Ausdauer-Sportarten erzielen. Squash und Krafttraining im Fitness-Studio z. B. lösen nicht das Gleiche aus wie ein 20-Kilometer-Lauf, den unsere Vorfahren in der Steppe leisteten. Geeignet sind hingegen Ski-Langlauf und Laufen, bei denen 70 bis 90 Prozent der Muskelmasse in Bewegung gebracht werden. Auch Radfahren und Schwimmen sind zu empfehlen; allerdings müssen Sie hier den doppelten Zeiteinsatz wie beim Laufen investieren, um den gleichen Erfolg zu haben. Die sogenannten »freie Radikale« im Organismus, die durch Stress verursacht werden und Nährboden für verschiedene Krankheiten sein können, werden bei Ausdauer-Sportarten am besten abgebaut. Jeder gute Trainer weiß, dass das Laufen bei niedriger Pulsfrequenz dazu beiträgt, diese freien Radikale zu beseitigen.

Die offensichtlichen Vorteile von Ausdauer-Sportarten liegen auf der Hand:

- Sie bauen Stress ab,
- Sie bringen Ihr Immunsystem auf Vordermann,
- Sie vermeiden Krankheiten, weil Sie sich mit der Bewegung im Freien bei Wind und Wetter abhärten.
- Sie verbrauchen Kalorien und vermeiden Übergewicht.
- Sie verbringen regelmäßig Zeit an der frischen Luft, anstatt in geschlossenen Räumen zu sitzen. Das ist wichtig, weil wir die Strahlungsenergie der Erde für unser Wohlbefinden und unsere Vitalität benötigen.

Entscheiden Sie sich, welche Sportart Sie ab sofort betreiben wollen. Wenn Sie noch unschlüssig sind, erkundigen Sie sich nach den Möglichkeiten in Ihrer Umgebung (Sportvereine, Schwimmbäder, Fahrradclubs usw.) und absolvieren Sie mehrere Probetrainings, um herauszufinden, was Ihnen Spaß macht, um sich anschließend zu entscheiden. Sport soll keine Schinderei sein, sondern leicht und mühelos erfolgen und eine Abwechslung zum Alltag sein!

Vorteile des Laufens

Ich habe für mich als Ausdauer-Sportart das Laufen entdeckt und in mein Leben integriert. Es ist für mich täglich umsetzbar, denn es braucht keinen festen Zeitrahmen. Selbst bei absoluter Dunkelheit kann ich im Licht der Straßenlaternen laufen. Ich bin an keinen bestimmten Ort gebunden und kann entweder am Strand oder um jedes Hotel laufen, in dem ich Seminare halte. Es macht mir Spaß, auch einmal mit einem Partner zu laufen, aber es ist nicht unbedingt notwendig. Ich genieße die Zeit am Morgen, für mich zu sein, um mich auf den Tag einzustimmen und wach zu werden. Die richtige Kleidung und Funktionswäsche, die es mittlerweile sehr günstig zu kaufen gibt, macht mich auch im Winter unabhängig von Wind und Wetter. Dabei ist es wichtig, bei niedrigen Temperaturen durch Handschuhe und Kopfbedeckung eine Unterkühlung zu vermeiden, weil der Körper über Hände und Kopf auskühlt.

Nach dem Laufen, Walking oder Radfahren sollten Sie darauf achten, dass Sie sich regelmäßig dehnen und strecken. Sind Sie bereits über 40 Jahre alt, wäre es von Vorteil, wenn Sie sich zusätzlich ein- bis zweimal pro Woche ein Krafttraining für Ihren Oberkörper gönnen. Denn die Hormone verändern sich ab diesem Alter so, dass Sie ohne Muskelbeanspruchung pro Jahr ca. drei Prozent Ihrer Muskelmasse verlieren.

Was es beim Sport zu beachten gilt

Viele von uns verbinden mit Sport das, was ihnen von pädagogisch manchmal wenig motivierten Schullehrern beigebracht wurde. Wir selbst und unsere Kinder haben in der Schule erlebt, dass sich Phasen langen Sitzens mit Phasen kurzer, aber heftiger Bewegung ablösten, in denen dann innerhalb einer Schulstunde dem Körper viel zu viel abverlangt wurde. Zu allem Überfluss wurde dann noch für Sport Schulnoten vergeben, wobei nur diejenigen gut wegkamen, die mit Höchstleistungen glänzten. Wir haben so viele negative Erinnerungen aus unserer Schulzeit abgespeichert, dass wir uns irgendwann entschieden haben, alles, was uns daran erinnert, tunlichst zu vermeiden. Also werfen Sie alles über Bord, was Sie bisher blockiert hat, und beachten Sie das Folgende, damit es klappt. Sport sollte keine »Schinderei« des Körpers sein, sondern Spaß machen und leicht sein. Wir haben die Tendenz, uns beim Sport zu viel vorzunehmen, besonders wenn wir lange keine Bewegung hatten. Damit schaden wir jedoch dem untrainierten Körper.

Niedrige Pulsfrequenz

Wenn Ihre Beanspruchung bei einer sehr geringen Pulsfrequenz liegt, erreichen Sie den besten gesundheitlichen Effekt. Sie können sich sicher vorstellen, dass auch unsere Vorfahren in der Steppe nicht in der Lage waren, 30 oder 40 Kilometer im vollen Tempo zurückzulegen. Sie konnten das nur, weil sie in einem sehr langsamen Trab oder einem strammen Marschtempo unterwegs waren. Wenn Sie bereits Sportler sind, wird Ihnen dieses niedrige Tempo beim Laufen, Radfahren oder auch Schwimmen fast lächerlich vorkommen, weil es sich am Anfang für Sie gar nicht wie Sport anfühlt. Sie bewegen sich nämlich mit 60 bis höchstens 70 Prozent Ihrer maximalen Herzfrequenz. Die maximale Frequenz erreichen Sie, wenn Sie bei einem Belastungstest auf dem Fahrradergometer so schnell radeln, bis Sie total erschöpft sind und das Gefühl haben, kurz vor dem Ersticken vom Rad zu fallen. Eine derart große Anstrengung ist jedoch nicht gefordert, sondern eher schädlich! Wenn Sie sich mit 60 bis 70 Prozent Ihrer Herzfrequenz bewegen, dann entspricht dies etwa 120 bis 130 Herzschlägen pro Minute. Genau in diesem Bereich – nicht weniger, aber auch nicht mehr – sollten Sie sich bewegen! Um das zu überwachen, brauchen Sie einen Pulsmesser, den Sie entweder in hochwertiger Ausführung im Fachhandel erhalten oder auch bereits für etwa 20 Euro beim Discounter erstehen können. Ein Brustgurt, der elastisch auf der Höhe Ihres Herzens an-

gebracht ist, übermittelt Ihren Pulsschlag auf einer dazugehörigen Armbanduhr. Ohne auf die Uhr zu schauen, werden Sie während des Trainings mit einem Piepston informiert, wenn Sie die Pulsgrenze über- oder unterschreiten. So sind Sie sicher, immer in der von Ihnen gewünschten Bandbreite zu trainieren und damit den besten Effekt zu erzielen.

Aerobes Training

Bleibt Ihre Pulsfrequenz in der Bandbreite von 120 bis 130 Herzschlägen pro Minute, so trainieren Sie im aeroben Bereich, das heißt, Ihrem Körper wird während des Trainings ausreichend Sauerstoff zugeführt. Auf diese Weise verbrennt Ihr Körper während des Bewegungsvorgangs körpereigenes Fett. Bewegen Sie sich hingegen zu angestrengt bei zu hoher Pulsfrequenz, so gelangt nicht genügend Sauerstoff in die Zellen, und Sie bleiben im anaeroben Bereich, in dem Sie weder Stress noch Fett abbauen können. Ein Zeichen dafür, dass anaerob trainiert wurde, ist der Muskelkater, der durch mangelnde Versorgung der Muskeln mit Sauerstoff entsteht. Der Organismus verbrennt in diesem Fall kein Körperfett. Wenn wir uns zu wenig bewegen und viel sitzen, ist unser Körper auf weite Strecken im Alltag ohnehin nicht ausreichend mit Sauerstoff versorgt; gerade darum können Unwohlsein oder Krankheiten entstehen. Ein Bewegungstraining, dass diesen Effekt noch verstärkt, weil es wiederum nur im anaeroben Bereich geschieht, ist ineffektiv und eher schädlich als nützlich. Auch die freien Radikale werden bei Über- oder Unterbeanspruchung erzeugt.

Die Fettverbrennung, die bei einem Training im aeroben Bereich möglich ist, ist vergleichbar mit einem Kamin- oder Lagerfeuer: Nur wenn dem Feuer ausreichend Sauerstoff zugeführt oder zugefächert wird, lodern die Flammen auf. Bei Sauerstoffmangel, wenn das Feuer abgedeckt wird, erlöschen die Flammen. Für die Fettverbrennung wird sehr viel Sauerstoff benötigt. Da wir nur ein beschränktes Sauerstoffvolumen in unseren Lungen haben und es nicht hilft, schneller zu atmen, bleibt uns nichts anderes übrig, als *sehr langsam* zu laufen, zu schwimmen oder zu radeln. Dann stimmt das Verhältnis von Zufuhr und Bedarf.

Jeden Tag 30 Minuten

Sie brauchen sich nur 30 Minuten täglich zu bewegen. Wenn Sie schon zu Beginn schnelle Fortschritte machen, ist die Verführung groß, länger als 30 Minuten zu trainieren. Bedenken Sie aber, dass Ihre Gelenke, Sehnen, Bänder und Knochen Zeit brauchen, um sich auf die neue Belastung einzustellen. Weniger ist eher mehr. Bewegen Sie sich lieber jeden Tag weni-

ger als dreimal pro Woche eine Stunde. Das unterstützt auch den Prozess, dass sich eine Gewohnheit wie das tägliche Zähneputzen einstellen kann: Sie putzen Ihre Zähne auch nicht nur dreimal pro Woche, dafür aber besonders gründlich, sondern täglich etwa gleich intensiv. Eine kontinuierliche Beanspruchung von etwa 30 Minuten führt zur besten aktiven Fettverbrennung, die von den Muskeln im Körper in Gang gesetzt wird.

Die wichtigsten Grundregeln für körperliches Training mit positiver gesundheitlicher Wirkung sind:

- **Wählen Sie eine Ausdauer-Sportart, die Ihnen gefällt.**
- **Trainieren Sie täglich nicht mehr als 30 Minuten.**
- **Sorgen Sie dabei für eine niedrige Pulsfrequenz und für ein Training im aeroben, sauerstoffangereicherten Bereich. Dies gelingt Ihnen durch eine kontinuierliche, langsame, gemächliche Bewegung.**
- **Vermeiden Sie Muskelkater, Überanstrengung oder zu lange Trainingsphasen!**

Mein inneres Laboratorium aktivieren

Der menschliche Körper braucht auch deshalb Bewegung, weil sie chemische Vorgänge in Gang setzt, durch die Hormone erzeugt werden, die uns gesund, vital und jung bleiben lassen. Wie bei unseren Vorfahren auch werden diese Hormone bei uns als »Belohnung« nach einer längeren körperlichen Betätigung freigesetzt. Sie sollten wissen, welch positiven Kick Sie sich selbst, Ihrem Körper und Ihrem Unterbewusstsein jeden Tag durch sportliche Betätigung geben können. Ihr Körper ist in seinem inneren Laboratorium in der Lage, die besten »Drogen« herzustellen, die Ihr Wohlbefinden steigern, z. B. ACTH, Endorphine und Serotonin. Das Einzige, was Sie dafür tun müssen, um ihm zu helfen, diese Stimmungsaufheller für Sie zusammenzubrauen, ist, sich in der richtigen Art und Weise zu bewegen.

Ideenlieferant ACTH

Beginnen wir mit Ihrem Geist. Sicher haben Sie schon festgestellt, dass Ihnen gerade bei Ausdauer-Sportarten die besten Ideen kommen – möglicherweise gerade dann, wenn Sie im Schwimmbecken nach der zehnten

Bahn nicht mehr an den Ablauf Ihrer Schwimmbewegungen denken. Die Ruhe, die dann entsteht, unterstützt das Ganze zwar, aber tatsächlich wird durch das gleichmäßig langsame Schwimmen im Körper das Kreativhormon ACTH (Adrenokortikotropes Hormon) erzeugt, welches dazu führt, dass uns gute Ideen, Einfälle und Gedanken in den Sinn kommen.

In allen kreativen Berufen, wie in der Werbung, als Künstler, Erfinder, Entwickler oder Ingenieur – sind Sie darauf angewiesen, gute Ideen zu produzieren, wobei Ihnen ACTH hilft. Sie stimulieren den kreativen Prozess viel mehr, wenn Sie die Langlaufski anschnallen und auf die Loipe gehen, als wenn Sie weitere Stunden in Ihrem Büro »brüten«. Ideal wäre es, wenn Sie mit Kollegen oder Freunden gemeinsam skilanglaufen und sich währenddessen unterhalten. Durch die Gemeinsamkeit entstehen energetische Felder. Indem Sie sich darin gemeinsam bewegen, steigern Sie Ihre Kreativität. Sobald Ihre Ideen stocken, Sie mit einer Situation oder Herausforderung nicht weiterkommen und das Gefühl haben, alles schon durchdacht zu haben, machen Sie eine Bewegungspause. Sie werden danach mit viel mehr Energie und neuen Ideen, Blickwinkeln und Lösungsansätzen in einem Bruchteil der Zeit belohnt werden.

Endorphine, die Stimmungsaufheller

Vielleicht ist es Ihnen schon passiert, dass Sie nach dem Heimkommen von der Arbeit Ihren aufgestauten Frust an Ihren Lieben ausgelassen haben. Möglicherweise haben Sie Ihre Kinder beschimpft und haben Ihren Partner provoziert. Um nicht den Hausfrieden komplett zu zerstören, haben Sie sich Luft gemacht und sind vielleicht auf Ihrem Mountainbike oder Ihrem Rennrad mit einer riesigen Wut im Bauch losgeradelt, ohne genau zu wissen wie. Schon nach einigen Kilometern ging es Ihnen besser. Möglicherweise haben Sie das auf den freien Blick auf die weiten Felder, die laue Sommerluft am Abend, den angenehmen Fahrtwind und darauf, dass Sie endlich wieder einmal Ihren Körper richtig gespürt haben, zurückgeführt. Als Sie nach ein bis zwei Stunden zurückkamen, schien Ihnen die ganze Welt wie verwandelt: Sie verspüren eine wunderbare Verbindung zu Ihren Kindern, freuen sich, Ihren Partner zu sehen, und können es gar nicht erwarten, ihn in den Arm zu nehmen.

Was ist passiert? Nichts hat sich verändert. Ihre Kinder sind jetzt noch genauso »zickig« wie vor zwei Stunden, doch Sie empfinden alles viel positiver. Der Grund ist nicht nur Ihr Körpergefühl, der Sommerabend oder

die Schönheit der Natur, die Sie in sich aufgenommen haben. Sie haben sich unterwegs auf Ihrem Fahrrad eine Spritze voll Endorphine in Ihre Adern gepumpt. Nur brauchten Sie dafür keine Nadel, denn das Glückshormon hat Ihr Körper selbst zusammengebraut. Diese Glücksgefühle sind es, die Menschen dazu bringen, sich chemische Drogen wie Heroin oder Kokain künstlich zu verabreichen. Sie gehen dabei jedoch einen Pakt mit dem Teufel ein, weil sie davon früher oder später süchtig, krank und abhängig werden oder sogar mit dem Leben dafür zahlen können. Sport ist die gesündere Alternative, weil sie dem Körper erlaubt, die Glückshormone selbst herzustellen. Marathon- und Langstreckenläufer sowie Triathlonsportler kennen diesen Effekt, und nicht wenige üben genau deshalb diese Sportarten aus.

Wenn Sie lange genug (Ausdauer-)Sport betreiben, belohnt Sie Ihr Körper mit der Produktion von Endorphinen: Sie fühlen sich glücklich und zufrieden; Stress und Frustration lassen Sie hinter sich.

Die Jugendspritze Serotonin

Der Jugendlichkeitskult scheint voll im Trend zu sein, denn nicht nur Promis, sondern auch Menschen wie Sie und ich sind immer mehr bereit, an ihrem Körper durch Schönheitschirurgie und andere Maßnahmen das eine oder andere »machen zu lassen«, um besser auszusehen. Vielleicht haben Sie vor Ihrem letzten Urlaub beim Anprobieren des Bade-Dress im Spiegel bemerkt, dass sich einige Pfündchen am Körper angesammelt haben, die nicht nur zu viel sind, sondern auch zu hässlichen Beulen und Streifen geführt haben, die eigentlich nicht dorthin gehören. Und dann die »volle Sonnenbeleuchtung« am Strand, bei der man alles sieht, was man eigentlich nicht sehen sollte! Was bleibt da anderes übrig, als immer alles gut abzudecken? Für diese schlimme Not hält die Natur oder besser Ihr inneres Laboratorium eine Lösung für Sie bereit.

Während eines entspannten und nur wenig anstrengenden Dauertrainings wird in Ihrem Körper ein wahrer Anti-Aging-Cocktail als Verjüngungskur gebraut. Das so produzierte Serotonin ist ganz maßgeblich für eine sichtbare Verjüngung verantwortlich. Und das funktioniert auf ganz natürlichem Wege! Nahrungsergänzungen, Schönheitsoperationen und Faltencremes haben keine solch starke Wirkung wie Serotonin.

Unter Ausdauersportlern werden Sie Menschen begegnen, die weit über 50 Jahre alt sind und die Sie maximal für Ende 30 halten würden. Viele Athleten berichten, dass sich ihr Körperbau aufgrund regelmäßigen Trainings massiv verändert und verjüngt hat. Ihre Fitness habe sich nach einigen Jahren so positiv entwickelt, dass ihre Leistungsfähigkeit höher war als mit Mitte 20. Wenn Sie sich die Gesichter von Triathleten und Läufern ansehen, fällt Ihnen auf, welch faltenfreie Haut viele von ihnen trotz nicht mehr jungen Alters haben. Ich habe bei meinen wenigen Marathonläufen, die ich vor rund zehn Jahren absolvierte, Frauen und Männer entspannt und locker an mir vorbeilaufen sehen, die älter als 75 oder 80 waren. In Tibet und im alten ländlichen Japan werden etliche Männer und Frauen in ihren Dörfern weit über hundert Jahre alt und erfreuen sich noch immer bester Gesundheit und eines wachen Geistes. Noch in diesem Alter verbringen sie jeden Tag unabhängig von Wind und Wetter viele Stunden auf dem Feld und mit körperlicher Arbeit und Bewegung. Die Bewegung und die laufende Beanspruchung lässt sie bis ins hohe Alter fit und munter bleiben.

Krankheiten im Alter

Vor rund zwei Jahren hatte ich ein für mich sehr einschneidendes Erlebnis: Ich besuchte einen sehr guten Freund und ehemaligen Geschäftspartner, der wegen einer Darmkrebs-Operation ins Krankenhaus eingewiesen und operiert worden war. Weit nach Ende der Besuchszeit kam ich gegen 20 Uhr ins Krankenhaus. Ich wollte meinem Freund gut zureden, Mut geben und ihn motivieren, damit er bald wieder gesund wird. Dem Pflegepersonal signalisierte ich, dass mir sein Wohlergehen sehr am Herzen lag und sie sich besonders um ihn bemühen sollten. Die Zustände im Krankenhaus waren für mich erschreckend, weil die Anzahl der Pfleger in der Nachtschicht in keinem gesunden Verhältnis zur Belegung der Patientenbetten stand. Mir fiel auf, dass der Großteil der Patienten älter als 70 Jahre und sehr unbewusst in seinen Verhaltensweisen war. Da winkte eine alte Dame, die auf dem Flur lag, mit ihrem Gebiss, um auf sich aufmerksam zu machen. Da irrte ein betagter Herr, den alle »General« nannten, mit nacktem Rücken und mit am Po offenem Leibchen auf dem Gang umher und fand sein Zimmer nicht mehr.

Als ich mit dem Stationsleiter ins Gespräch kam und ihm sagte, dass ich mir hier ein bisschen wie im Irrenhaus vorkäme, nahm er das recht entspannt, gab mir allerdings Recht. Im Krankenhaus wären derzeit sehr viele

ältere Menschen, und gut 80 Prozent von ihnen litten an starker Demenz. Ich war schockiert. Er fügte noch hinzu, dass für viele von ihnen die Demenz ein Segen sei, weil sie vieles nicht mitbekämen, was mit und um sie herum geschehe. Scheinbar werden wir für unsere eigene Bequemlichkeit und den jahrelangen Bewegungsmangel bestraft. Wir werden nicht nur eine Nation von Fetten, Kranken und Hässlichen, sondern wir entwickeln uns auch noch zu einem Land der schwachsinnigen Alten. Herzlichen Glückwunsch!

Bessere Konzentration durch Noradrenalin

Wir sind noch nicht am Ende mit unserem gesunden Chemiecocktail, mit dem uns unser Körper bei entsprechender Bewegung beschenkt. Konzentrationsfähigkeit wird durch das Hormon Noradrenalin erzeugt, das durch Bewegung immer wieder neu produziert wird. Gerade wenn Sie anspruchsvolle Projekte haben, die hohe Anforderungen an Ihre Konzentration stellen und viel »Hirnschmalz« erfordern, sind Sie gut beraten, regelmäßig Bewegungspausen einzulegen. Bei hoher Beanspruchung ist es wirkungsvoll, in der Mittagspause einen strammen Spaziergang zu machen und das Essen ausfallen zu lassen. Probieren Sie es bei nächster Gelegenheit einmal aus. Sie werden bei sich selbst beobachten können, dass Sie nicht in ein Energietief fallen, sondern Ihren Noradrenalinspeicher aufladen, so dass Sie die zündende Idee finden, nach der Sie den ganzen Vormittag lang gesucht haben.

Sie sollten sich darüber im Klaren sein, dass Sie vor einer sehr wichtigen Entscheidung für Ihre Zukunft stehen: Wenn es Ihnen gelingt, Ihre Gewohnheit, sich mehr zu bewegen, entweder beibehalten oder sie neu in Ihr Leben integrieren, kann das dazu führen, dass Sie bis ins hohe Alter ein aktives, dynamisches und erfülltes Leben führen. Reihen Sie sich schon heute in die richtige Gruppe der zukünftigen »jungen Alten« ein. Alt werden Sie von alleine, aber über Ihren späteren Gesundheitszustand entscheiden Sie bereits jetzt maßgeblich selbst.

Sexualhormone

Wenn Sie mit dem Altsein noch etwas Zeit haben, wird Sie neben Ihrer Berufung noch die zweitwichtigste Sache der Welt interessieren, nämlich das Thema Sex. Wahrscheinlich wundern Sie sich mittlerweile, was alles aus dem körpereigenen Laboratorium an »Wundermitteln« kommt. Sie haben richtig geraten: Der Ausdauersport sorgt auch in puncto Sexualhor-

mone bestens für Sie. Er stimuliert bei Männern und Frauen die Sexualhormone. Zeigen Sie mir eine Paarbeziehung, die aufgrund von zu häufigem, erfülltem und liebevollem Sex zum Scheitern verurteilt ist. Ich glaube, wir sind uns einig, dass eher das Gegenteil ein Auslöser für Konflikte, Spannungen und Trennungen ist. Beim luckpad geht es ja nicht nur um das Thema Gesundheit, sondern auch um Beziehungen als tragende Säule Ihres Lebensglücks. Und beides ist miteinander in wunderbarer Weise verbunden.

Das Sexualhormon Testosteron wird in der Übergangsphase vom Kind zum Erwachsenen dem menschlichen Organismus in einer Überdosis zur Verfügung gestellt. Bei den Mädchen wird es in Östrogen umgewandelt und verhilft ihnen zu einer fraulichen Figur, die die prämenstruale Entwicklung in Gang setzt. Den Jungen verhilft das Testosteron dazu, Energien und Kräfte freizusetzen und zu mobilisieren, die manchmal geradezu übermenschlich anmuten. Der Drang, sich körperlich zu betätigen, ist dann fast unstillbar. So berichtete mir ein guter Freund, dass die Power seines 15-jährigen Sohnes geradezu grenzenlos war, als er gemeinsam mit ihm Mountainbike fuhr. Gemeinsam bewältigten die beiden eine sehr anspruchsvolle Bergtour im Odenwald. Mein Freund, der mit mir vor Jahren Marathon lief und sich noch immer in einer Topverfassung befindet, war danach völlig erschöpft. Doch sein Sohn fragte ihn ganz entspannt, ob er Lust hätte, die gleiche Tour, die ihnen so viel Spaß gemacht hatte, sofort noch einmal zu fahren. Da musste der Vater passen, während sich der Sohn sogleich auf den Weg machte. Wenn bei diesen jungen Burschen das Sexualhormon so viel Energie freisetzt, dann ist gut zu verstehen, dass es auch Ihnen – egal, ob Mann oder Frau – nützt. Es wird auch Sie mit entsprechender Power ausstatten.

Dickmacher Insulin

Eines der stärksten Krankheitsrisiken überhaupt ist das Dickmacherhormon Insulin. Es wird durch jede Art von Ausdauersport immer wieder systematisch und nachhaltig abgebaut. Haben Sie einen Hang zum Süßen? Ernähren Sie sich manchmal ungesund oder zu reichhaltig? Macht Ihnen Essen und Trinken einfach Spaß? Wenn ja, verzeiht Ihnen Ihr Körper bei regelmäßiger Bewegung einfach viel, viel mehr. Ich selbst würde mich als eine regelrechte Fressraupe bezeichnen. Wenn Sie Kinder haben, kennen Sie sicher das Buch »Die Raupe Nimmersatt«. Sie isst alles durcheinander und schlingt alles in sich hinein. Danach verwandelt sie sich in einen

Schmetterling. Ich bin diese Raupe Nimmersatt. Ich bin der Typ Vater, der seinen Kindern zu Ostern und Nikolaus deren Schokolade aus den Verstecken klaut und sie danach hemmungslos verschlingt. Bei der Frage, ob ich einmal am Eis lecken darf, machten meine Kinder immer einen großen Bogen um mich, weil sie wussten, dass von ihrem Eis nicht mehr viel übrig war, nachdem ich davon gekostet hatte. Im Großen und Ganzen ernähre ich mich vernünftig, aber wenn es mich reitet, bin ich schon recht hemmungslos. Und trotzdem: Die Sünden, die ich ab und an bei meiner Ernährung begehe, werden mir einfach auf der Grundlage, dass ich seit über 12 Jahren täglich ein wenig Bewegung habe, verziehen.

Verbesserung des Stoffwechsels

Wenn ich Sie jetzt noch immer nicht für Ausdauersport begeistern konnte, dann weiß ich nicht mehr, womit ich Sie noch hinter dem Ofen hervorlocken soll. Sie haben erkannt, dass Sie mit der richtigen Art der Bewegung in Ihrem eigenen Körper Prozesse in Gang setzen können, die Sie sich vielleicht schon seit Jahren gewünscht haben. Selbst die beste Pillenkombination vermag nicht, wozu Ihr eigener Körper mit Leichtigkeit in der Lage ist, ganz abgesehen von den schädlichen Nebenwirkungen, die künstliche chemische Stoffe wie Tabletten hervorrufen. Ausdauersport sorgt nicht nur für die ausreichende Produktion von Hormonen, sondern steigert auch die Durchblutung. Mittelfristig verbessert sich durch Ausdauersport der Stoffwechsel. Die damit einhergehende Verbrennung der von Ihnen aufgenommenen Nahrung bewirkt, dass Sie bereits nach neun Wochen im Schlaf Ihr eigenes Körperfett verbrennen!

Sich regelmäßig zu bewegen, erfordert nur einen überschaubaren Aufwand an Zeit und Energieeinsatz. Es braucht weit weniger Überwindung, als Sie sich bisher vorgestellt haben, denn gefragt sind nicht größere Kraftakte oder anstrengendes Training, sondern kontinuierliche und eher ruhige Bewegungen. Es sind also wieder einmal die kleinen Glücksschritte, die Sie zum Erfolg bringen, nicht der große Aufwand. Wann fangen Sie damit an?

Schrittweiser Gewichtsverlust durch körperliche Bewegung

Es ist immer wieder zu beobachten, dass Menschen, die damit beginnen, regelmäßig Sport zu treiben, zu Anfang an Gewicht zulegen. Das ist jedoch nur eine kurzfristige Übergangsphase, weil sich das spezifisch leichtere Fettgewebe nach und nach in das schwerere Muskelgewebe verwandelt. So kann es sein, dass jemand durch regelmäßige sportliche Betätigung zunächst zwei bis drei Kilo zunimmt. Dies ist jedoch kein Grund zur Besorgnis, denn um die Fettverbrennung zu stimulieren, wird das neu gebildete Muskelgewebe dringend benötigt.

Fettgewebe wird in Muskelmasse verwandelt

Die regelmäßigen Intervalle eines 30-minütigen Trainings führen dazu, dass sich die Fettverbrennung wie folgt entwickelt: Zu Beginn verbrennen Sie lediglich 0,1 Gramm Fett – nicht gerade viel für diese Mühe! Wenn Sie vier Wochen durchgehalten haben, sind es schon fünf Gramm und nach zwölf Wochen sind es 25 Gramm, was immerhin bereits 250 Kilokalorien entspricht. Stellen Sie sich vor, Sie teilen ein Stück der handelsüblichen Butterpäckchen, die Sie im Supermarkt erhalten, in zehn gleich große Streifen. Nach jedem 30-minütigen Training schneiden Sie gewissermaßen einen dieser Fettstreifen von Ihrem Bauchfett herunter. Nach drei Monaten werden Sie reichlich mit Schlankheit belohnt! Die Fettabsaugung wird ganz automatisch von Ihren neuen Muskelpartien besorgt.

Bis zu meinem 38. Lebensjahr hatte ich bei 1,88 Meter Körpergröße keine Probleme, mein Gewicht von 90 Kilogramm zu halten. Als ich mit dem Laufen begann, hatte ich keineswegs vor abzunehmen, war aber nach etwa drei Monaten bei 87 Kilogramm angelangt, nach weiteren drei Monaten waren es 85 Kilogramm. Nach einem Jahr pendelte sich mein Gewicht auf 80 Kilogramm ein und schwankt seit über zehn Jahren um maximal zwei Kilo, ohne dass ich darauf sonderlich achte. Ich erinnere mich noch gut, dass ich ein Jahr, nachdem ich mit dem Laufen begonnen hatte, alle Gürtel, die ich besaß, entweder ändern oder ausrangieren musste, weil sie mir zu weit geworden waren. Mein Bauchumfang hatte sich um fünf Zentimeter reduziert.

Wie neu geboren!

Das funktioniert auch bei »pfundigen« Menschen. Vor einigen Monaten traf ich einen Mann wieder, mit dem ich gemeinsam vier Jahre zuvor ein Seminar bei Klaus Herweck besucht hatte. Der Trainer hatte uns am Mor-

gen eine praktische Einführung ins Laufen gegeben. Der wirklich große Mann war ein ehemaliger Basketballspieler mit einer Körpergröße von über 1,92 Meter. Beim Lauftraining erzählte er, er sei durch sein berufliches Engagement immer weniger dazu gekommen, Sport zu treiben, so dass sich sein Gewicht von 85 Kilo auf jetzt 176 Kilo gesteigert habe. Klaus Herweck sagte ihm, dass er sich trotz seines hohen Gewichtes sehr gut bewege und sein sportlicher Körper unter seinen »Fleischbergen« noch vollkommen vorhanden sei. Nach dem Einführungslauf entschied sich der Mann für ein persönliches Coaching und dafür, ab sofort regelmäßig zu laufen. Seine Gattin sei ebenfalls Läuferin. Er begann mit Walkingeinheiten, weil sein Gewicht und die Gelenke das Laufen noch nicht zuließen.

Als ich den Mann in einem meiner eigenen Seminare vor kurzem wiedertraf, erkannte ich ihn zunächst gar nicht und konnte mich nicht an sein Gesicht erinnern. Erst als er sich vorstellte, wurde mir bewusst, wer vor mir stand. Dadurch, dass er inzwischen über 70 Kilo Gewicht verloren hatte, war er äußerlich und auch sonst völlig verändert! Er berichtete mir, er sei im Sommer seinen ersten Halbmarathon in Heidelberg gelaufen und habe inzwischen ein Gewicht von unter hundert Kilo erreicht, das er schon seit Monaten mühelos halte. Sein Leben habe sich mit dem neuen Körper wieder komplett zum Positiven verändert. Er fühle sich wie verwandelt, und es komme ihm vor, als habe er ein neues Leben begonnen. Eine wunderschöne Begegnung und ein Beweis, dass alles möglich ist für diejenigen, die wirklich wollen!

Wozu Fettreserven?

Stellen Sie sich vor, Sie haben 20 Kilo Übergewicht. Was macht dieses Fett mit Ihrem Körper? Als Jugendlicher habe ich auf der Baustelle mitgeholfen und mit herkömmlichen Zehnliter-Eimern Wasser getragen. Wissen Sie, wie schmerzhaft die Bügel der vollen Eimer in die Finger schneiden? Diese 20 Kilogramm machen selbst die kleinste Strecke zur Tortur. Sie sind heilfroh, wenn Sie die Eimer wieder abstellen können. Bleiben Sie nur einige wenige Sekunden mit den gefüllten Eimern voll Wasser stehen, so schmerzt Ihnen sehr schnell der ganze Körper. Umgekehrt erleben Sie ein echtes Wohlgefühl in Rücken, Schultern, Hüften, Ellbogen- und Handgelenken, wenn Sie von der Last befreit werden.

Dieser Belastung setzen Sie Ihre Gelenke und den Rücken aus, wenn Sie die Fettmasse tagtäglich mit sich herumschleppen. Wir reden hier nicht

von der Muskelmasse, die ja zur Kraftsteigerung beiträgt, auch nicht von dem Muskel-, Bänder- und Sehnenapparat, der die Stabilität Ihres Skeletts unterstützt, sondern es geht um passive Fettpolster, die Sie mit sich herumtragen. Sie sind zu nichts nutze. Wir leben ja nicht in einer Region, in der wir durch plötzliche Nahrungsknappheit um unser Überleben bangen müssen. Wenn wir uns neben den ästhetischen Komponenten darüber im Klaren sind, dass wir nicht nur unseren Bewegungsapparat, sondern auch unseren gesamten Organismus durch zu viel Körperfett belasten, wird schnell klar, dass wir uns einen riesigen Gefallen tun, wenn wir uns davon befreien.

Wenn Sie diese Zeilen jetzt motiviert haben und Sie Laufanfänger oder Wiedereinsteiger im Ausdauersport und über 40 Jahre alt sind, sollten Sie vor dem Trainingsbeginn einen Gesundheits-Check bei einem Sportarzt durchführen lassen. Gehen Sie bitte nicht zu einem beliebigen Arzt, denn die Erfahrung zeigt, dass diese oft selbst am ungesündesten leben. Lassen Sie sich von Ausdauersportlern einen guten Sportarzt empfehlen, der selbst Läufer ist und Ihnen nicht etwa Ihr Vorhaben versucht auszureden. Wenn Sie Ihre persönliche Lebensqualität verbessern wollen, dann sollten Sie noch heute den ersten Schritt machen und mit Ihrem Ausdauertraining sorgsam beginnen.

Die Hinweise auf den vorausgegangenen Seiten verdanke ich Klaus Herweck, den ich 1999 kennengelernt habe. Er ist Laufcoach *(www.laufcoach.de)*, und ich habe vieles von ihm gelernt, angewandt und zur Gewohnheit gemacht.

Meine Ernährung soll mich stärken

»Du bist, was du isst.«

Neben der Bewegung ist die Ernährung maßgeblich für Ihren Energiezustand. Nicht umsonst heißt es: »Du bist, was du isst.« Wie bereits beschrieben, genieße ich das Essen viel zu sehr, als dass ich mich vor Ihnen als Experte in Ernährungsfragen aufspielen könnte. Dennoch möchte ich Ihnen in diesem Kapitel ein paar Hinweise geben, wie Sie Ihre Ernährung – und damit letztlich auch Ihr Wohlgefühl und Ihre Gesundheit – verbes-

sern können. Sie basieren auf den Empfehlungen des prominenten Ernährungs- und Bewegungsexperten Dr. med. Michael Spitzbart. Überlegen Sie sich während der Lektüre bitte, wie Sie die Hinweise umsetzen und in Ihren Lebensalltag integrieren können.

Weniger ist mehr

Wenn Sie gerne gut und viel essen, wird es Ihnen nicht gefallen zu erfahren, dass wir in der Regel viel zu viel essen. Die meisten von uns kämen mit einem Drittel weniger an Nahrungsmitteln aus und würden sich damit energiegeladener und dynamischer fühlen. Gut 40 Prozent unserer Körperenergie benötigen wir für die Verdauung von der Nahrungsaufnahme bis zur Ausscheidung.

Wir haben es uns einfach angewöhnt, mehr zu essen als erforderlich, nicht zuletzt auch deshalb, weil Essen unter anderem ein geselliger und kommunikativer Akt des gemeinsamen Erlebens ist. Da wird man bei einem abendlichen Besuch, nachdem man bereits gegen 18.00 Uhr zu Abend gegessen hatte, gefragt, ob man nicht noch eine Kleinigkeit mitessen will. Es erfordert dann viel Disziplin, auf eine zweite köstlich duftende Mahlzeit zu verzichten. Der Alkoholgehalt von einem Gläschen Wein macht es nicht leichter, denn einerseits kann er gute Vorsätze aufweichen und andererseits regt er den Appetit an. Essen hat eben nur bedingt etwas mit Energieaufnahme zu tun, sondern es hat auch mit Lifestyle, Genuss und Geselligkeit zu tun.

Das Sättigungsgefühl beachten

Sollten Sie zu der Generation gehören, die von den Eltern dazu erzogen wurde, den Teller stets vollkommen leer zu essen und nichts übrig zu lassen, hat man Ihnen Ihr natürliches Sättigungsgefühl möglicherweise bereits in der Kindheit abtrainiert. Ihnen fällt es dann schwer zu erkennen, wann es an der Zeit ist, mit dem Essen aufzuhören, denn Sie haben die erforderliche Sensibilität verloren und überhören, wann Sie satt sind. Manche Menschen verwechseln ein Hungergefühl auch mit einem Durstgefühl; sie essen, obwohl sie eigentlich etwas trinken möchten. Das Sättigungsgefühl setzt erst mit einer Zeitverzögerung von etwa 20 Minuten nach dem Essen ein. Vielleicht ist es Ihnen schon passiert, dass Sie im Restaurant eine zweite Portion bestellt haben, weil Sie sehr hungrig waren oder es Ihnen besonders gut geschmeckt hat. Doch dann haben Sie die Mahlzeit nicht aufgegessen, denn inzwischen stellte sich ein Völlegefühl ein – die Augen waren eben größer als der Magen. Mit einem in der Kind-

heit entsprechend konditionierten Essverhalten ist es umso wichtiger, sensibel auf seine Essgewohnheiten zu achten und auf den eigenen Körper zu hören.

Achten Sie bei allen Mahlzeiten auf Ihr natürliches Sättigungsgefühl. Probieren Sie aus, ob Sie unter Umständen mit einem Drittel weniger an Nahrung auskommen, insbesondere wenn Sie eine eher sitzende Tätigkeit ausüben.

Der Stoffwechsel ist entscheidend

Manche Menschen versuchen, ihr Essverhalten zu kontrollieren, indem sie bei jeder Mahlzeit die Kalorien zählen. Wenn Sie sich schon einmal darauf eingelassen haben, wissen Sie gut, wie lästig und aufwendig das ist und wie sehr es Ihre Lebensqualität beeinträchtigt. Sie wollen doch nicht ernsthaft Ihr zukünftiges Leben mit dem Zählen und Wiegen Ihrer Portionen und mit Kalorientabellen bestreiten! Das funktioniert doch nicht wirklich auf Dauer. Es ist viel leichter und praktikabler, wenn Sie Ihren Körper dabei unterstützen, die ihm zugeführte Nahrung gut zu verbrennen. Das gelingt Ihnen einerseits durch Ausdauersport und andererseits auch durch Trennkost (mehr dazu im übernächsten Abschnitt auf Seite 102 f.).

Verdauungs- und Ruhezyklen

Innerhalb eines Tageszyklus ist der Stoffwechsel und damit die Verbrennungsleistung nicht immer gleichmäßig stark. Der Zyklus ist nicht bei allen Menschen identisch und schon gar nicht mit der Uhr zu kontrollieren. Bei allen Menschen ist es jedoch so, dass die Verdauungsfähigkeit nach 18.00 Uhr deutlich nachlässt und während der Nacht fast vollständig aufhört. Am Morgen ist die Verdauung bei vielen noch wenig aktiv. Erst nach und nach nimmt der Organismus Schwung auf, bis die Verdauungssäfte gegen zwölf Uhr auf ihren Höhepunkt zusteuern. Wenn Sie die Disziplin aufbringen und nach dem Aufstehen Ihren Organismus mit einem leichten Laufen, strammen Walking oder einem Spaziergang in Schwung bringen, schaffen Sie es besser und leichter, auf Touren zu kommen und regen noch zusätzlich Ihre Verdauung an.

Wasser in ausreichender Menge trinken

Unser Planet Erde besteht zu ca. 70 Prozent aus Wasser und unser Körper hat den gleichen prozentualen Flüssigkeitsanteil. Sollte nicht unsere Nahrung ebenfalls zu 70 Prozent aus Flüssigkeit bestehen? Vielleicht achten Sie ja bereits darauf, regelmäßig ausreichend zu trinken. Abhängig vom jeweiligen Körpergewicht sollten wir über den Tag verteilt zwischen zwei

und drei Litern Flüssigkeit zu uns nehmen. Wenn Sie in geschlossenen Räumen arbeiten, sich wenig bewegen und nur mit dem Kopf arbeiten, werden Sie leicht müde, insbesondere wenn Ihr Gehirn zu wenig Flüssigkeit bekommt. Die Nervensynapsen benötigen, um elektromagnetische Impulse weitergeben zu können, ausreichend Flüssigkeit. Andernfalls trocknen sie regelrecht aus, was unsere Denkfähigkeit erschwert.

Es ist wichtig, dass unter der Flüssigkeit, die wir zu uns nehmen, genügend Wasser ist. Andere Getränke wie Kaffee oder Alkohol versorgen den Körper nämlich nicht mit Flüssigkeit, sondern bewirken genau das Gegenteil: Sie dehydrieren ihn bzw. tragen zum Austrocknen bei. Außerdem begünstigen sie die Ansammlung von Giftstoffen im Körper. Wasser hingegen erleichtert nicht nur die Verdauung, sondern hilft auch dabei, Schadstoffe wie freie Radikale leichter aus dem Körper auszuscheiden.

Wissenschaftliche Untersuchungen haben sogar gezeigt, dass die ausreichende Zufuhr von Wasser dazu beitragen kann, Krankheiten zu mildern oder sogar zu heilen. Die ayurvedische Lehre rät, sich regelmäßig mit *heißem* Wasser etwas Gutes zu tun, und das unabhängig von der Witterung. Wenn Sie diesen Hinweis in den Wintermonaten aufnehmen und dazu, Ihrer Geschmacksrichtung entsprechend, noch geraspelten Ingwer zugeben, hat dies eine wärmende Wirkung. Tee hat generell eine aufwärmende Wirkung. Frisch gepresste Säfte sorgen für eine gesunde Vitaminzufuhr.

Testen Sie für sich selbst, wie das Trinken von Wasser Ihnen helfen kann, den Tag über mehr Energie und Konzentration zu gewinnen. Wenn Sie im Laufe des Tages bemerken, dass Sie zunehmend müder werden, trinken Sie eine ganze Flasche Wasser. Sie werden sich schnell wieder frischer und energiegeladener fühlen. Gehören Sie zu den Menschen, die »chronisch« zu wenig trinken, ist es hilfreich, wenn Sie im luckpad notieren, wann Sie den Tag über Wasser oder andere gesunde Getränke zu sich nehmen wollen.

Wenn Sie viel mit dem Auto unterwegs sind, legen Sie sich auf Ihren Beifahrersitz eine große Wasserflasche, die Sie tagsüber nach und nach trinken. Im Kofferraum können Sie eine kleine Kiste stilles Wasser unterbringen, die Ihnen hilft, Ihre tägliche Ration an Flüssigkeit zu sich zu nehmen.

Obst, Gemüse und Salate

Ich habe bei mir beobachtet, dass es mir hilft, fit und munter zu bleiben, wenn ich bis zwölf Uhr mittags nur Obst und Säfte zu mir nehme oder ganz auf das Frühstück verzichte. Man sagt, dass sich der Stoffwechsel durch die Kombination von Frühsport und leichter Kost bis zu 600 Prozent steigern kann. Probieren Sie selbst aus, was Ihnen gut tut. Meine Frau zum Beispiel ist nach eigener Aussage ohne ein richtiges Frühstück zu nichts imstande. Für sie ist ein Obstfrühstück nicht denkbar, weil sie als Frühaufsteherin offenbar mehr Energie hat und meine Anlaufschwierigkeiten am Morgen gar nicht kennt.

Sofern Sie die Säure gut vertragen, sollten Sie auch reichlich Obst essen. In Obst, Salaten und Gemüse ist viel Flüssigkeit gebunden, die Sie auf diese Weise zu sich nehmen. Melonen, Beeren und Trauben enthalten nicht nur Vitamin C, sondern decken auch einen Teil des erforderlichen Flüssigkeitsbedarfs. Überprüfen Sie Ihre Essgewohnheiten im Hinblick auf den Wassergehalt! Gerade in Stresssituationen vergessen wir häufig, Salate und Gemüse in ausreichenden Mengen zu uns zu nehmen. Schon wenn Sie sich bei der Auswahl am Buffet für einen Vorspeisensalat entscheiden, machen Sie damit einen kleinen weiteren Schritt in die richtige Richtung.

Wenn ich mehrere Tage Seminare halte und darauf bedacht bin, mein Energieniveau hoch zu halten, esse ich tagsüber fast nur Obst mit etwas Naturjoghurt. Ich vermeide damit das uns allen bekannte »Mittagsloch«, das sich durch einen vollen Magen einstellt, weil durch die eingeleitete Verdauung das Blut vom Kopf in den Magen schießt. Leichtes Obst oder nur ein Salat als Hauptmahlzeit lässt mich auf einem hohen Energielevel arbeiten und dadurch konzentriert bei der Sache bleiben.

Im Falle von Krankheiten

Bei einer Grippe lehnt der Körper Speisen ab, weil er weiß, dass ihn das Essen und die Verdauung der Energie beraubt, die er für die Genesung dringend braucht. Wenn Sie möglichst schnell gesunden wollen und es Ihr Säurehaushalt zulässt, versuchen Sie, nur Obst und frisch gepresste Säfte zu sich zu nehmen. Das Obst enthält viele positive und gesunde Inhaltsstoffe und belastet den Körper mit der Aufnahme und der Verdauung kaum oder gar nicht. Dabei ist der Unterschied zwischen abgepackten und frisch gepressten Säften immens. Die Faserstoffe der frischen Säfte enthalten Enzyme, die gesunde Wirkstoffe in Ihren Kreislauf transportieren. Zu Hause können Sie sich selbst Säfte auspressen, und unterwegs finden Sie

auf fast allen Wochenmärkten, an Hauptbahnhöfen und an Flughäfen Stände, an denen frisch gepresste Säfte angeboten werden. Die vermeintlich hohen Preise von drei bis fünf Euro pro Glas sind eine gute Investition in Ihre Gesundheit, wenn Sie den Aufwand für Einkauf, Transport, Auspressen und Reinigung der Küche bedenken.

Die Wirkung von Trennkost

Trennkost ist ein spannendes Thema, mit dem sich noch nicht alle Menschen auseinandergesetzt haben. In einer Zeit, in der bald jede Woche neue »Diäten« zum Abnehmen auf den Markt kommen, ist die Wirkung der bewährten Trennkost vielen unbekannt. Trennkost basiert auf dem Prinzip, dass eiweiß- und kohlenhydrathaltige Lebensmittel nicht zugleich bei einer Mahlzeit gegessen werden. Eiweißhaltig sind z. B. Fisch, Fleisch, Wurst, Käse und Tofu; Kohlenhydrate (= Zucker) enthalten Beilagen wie Nudeln, Kartoffeln, Brot und Reis. In der »normalen« Küche ist es so, dass Eiweiße und Kohlenhydrate stets innerhalb einer Mahlzeit miteinander kombiniert werden: Da gibt es Fisch mit Reis, Fleisch mit Kartoffeln und Brot mit Butter und Käse oder Wurst.

Zucker und Eiweiße stets trennen

Doch diese Kombinationen sind für den Körper nicht verdauungsfördernd. Eiweiße werden im Körper als Säuren und Kohlenhydrate als Basen verstoffwechselt, das heißt verwertet. Vielleicht wissen Sie noch aus dem Chemieunterricht, dass sich Säuren und Basen gegenseitig abstoßen und nicht miteinander verbinden können. Daher benötigt der Verdauungsprozess bei einer Vermischung von beidem bis zu 16 Stunden. Durch eine getrennte Aufnahme wird die Verwertungszeit auf vier Stunden herabgesetzt. Für eine Mahlzeit, bei der Kohlenhydrate und Eiweiße vermischt werden, muss also bedeutend mehr Verdauungsenergie aufgewendet werden. Diese Energie fehlt Ihrem Körper. Zudem tritt ein Völlegefühl auf, das bei Trennkost-Mahlzeiten nicht entsteht. Unsere Esskultur, wie sie heute noch überwiegend in Restaurants gepflegt wird, nimmt darauf wenig Rücksicht.

Probieren Sie selbst einmal aus, Eiweiße und Kohlenhydrate voneinander zu trennen, wobei zwischen den Mahlzeiten jeweils rund vier Stunden liegen sollten.

Die Trennung beider bedeutet eine gewisse Umstellung bei der Zubereitung der Nahrung. Insbesondere beim Mittagessen können Sie auf die üblichen »Sättigungsbeilagen« wie Kartoffeln oder Nudeln verzichten, und das Brot sollten Sie nicht mehr mit Butter und Käse belegen. Doch die Umstellung lohnt sich: Sie werden merken, dass der Körper die Nahrung getrennt leichter und schneller verdaut. Falls Sie, wie so viele Menschen heute, übersäuert sind, Ihr Körper also zu viele Säuren enthält, können Sie auf leichte Weise ganz auf Eiweiße verzichten und damit ein basisches Gleichgewicht fördern. Trennkost hat sich auch bewährt bei Menschen, die Magenprobleme haben. Nicht zuletzt berichten viele, dass sie durch Trennkost mühelos einige Kilos verloren haben, ohne dabei überhaupt auf irgendwelche Mahlzeiten oder auf ein Sättigungsgefühl verzichten zu müssen. Wenn immer rund vier Stunden zwischen den eiweiß- und den kohlenhydrathaltigen Mahlzeiten liegen, fördert dies die Verdauung.

Neutrale Beilagen

Blattsalate sind als Beilagen zum Essen neutral und enthalten weder Kohlenhydrate noch Eiweiße, allerdings nur dann, wenn in den Salaten keine Eier oder Kartoffel versteckt sind. Die meisten Gemüse sind ebenso neutral wie Salate. Deshalb ist die Menge der Beilagen, sofern Sie sich auf Salate und Gemüse beschränken, bei der Trennkost nur wenig relevant. Wenn Ihnen daher eine Fisch- oder Fleischportion nicht ausreicht, um sich satt zu fühlen, ergänzen Sie diese durch entsprechende Salat- und Gemüseportionen, die auch etwas größer ausfallen dürfen.

Innere Reinigung durch Heilfasten

Heilfasten basiert auf der Grundlage, dass die Menschen schon immer mit Zeitphasen zurechtkommen mussten, in denen ihnen keine feste Nahrung zur Verfügung stand. Die Natur hat bei uns Menschen einen Automatismus eingerichtet, der nach wie vor unverändert funktioniert. Er sorgt dafür, dass der Körper nach Ablauf von drei Tagen ohne Aufnahme fester Nahrung in eine Art Sparmodus umschaltet. Man kann sich das so vorstellen, dass der Körper nach dieser Zeit von der äußeren Ernährung auf die innere Ernährung umstellt. Weil der Organismus registriert, dass er keinerlei feste Nahrung erhält, greift er die im Körper angelegten Reserven an: unsere Fettpölsterchen.

Vorteile des Heilfastens

Das Fasten finden wir fast in allen Religionen. Die gepriesene und damit in Verbindung gebrachte »Kasteiung« hat in Wahrheit den Zweck, den Körper von Grund auf zu reinigen und damit eine Kräftigung zu erzeugen. Dies beugt Krankheiten vor und bewirkt eine körpereigene Heilung. Unser Körper benötigt überraschenderweise 30 bis 40 Prozent der aufgenommenen Nahrung für die Verdauung selbst. Bevor der Körper auf den Fasten-Modus umschaltet, verspürt man Hunger und Appetit, der danach jedoch deutlich nachlässt. Viele beschreiben, dass sie in der Fastenzeit einen noch nicht gekannten Anstieg von Energie, Kreativität und Tatendrang erleben. Denn nun steht die sonst für den Verdauungsprozess aufgewandte Leistung voll zur Verfügung. Auch der Hunger bleibt aus, nachdem die ersten drei Tage überstanden sind.

Der Darm ist vielfach mit unserer Ernährung, der häufig denaturierten Kost und den aufgenommenen Giftstoffen überfordert. Zu einer Ruhepause mit regenerativer Wirkung hat unser Darm nur beim Heilfasten Gelegenheit. Voraussetzung dafür ist, dass er eine komplette Entleerung erfährt. Dies geschieht durch Einnahme von Glaubersalz, das Durchfall erzeugt, oder auf sanftere Weise durch Verzehr von ca. fünf bis zehn Trockenpflaumen, die zuvor ein bis zwei Stunden in Wasser eingelegt wurden, oder durch Einläufe.

Genug trinken

Während des Heilfastens ist es sehr wichtig, auf die vermehrte Zufuhr von Flüssigkeit zu achten. Mit Tees, Säften, Brühen und reichlich Wasser wird der Körper ausreichend mit Nährstoffen versorgt. Die Aufnahme von Flüssigkeit ist die Grundlage für Vitalität und Wohlbefinden. Auch wenn man über Wochen ohne feste Nahrung auskommen könnte, kann es schon nach einigen Tagen ohne Flüssigkeit zu Schäden kommen. Wir kommen ohne Essen, aber nicht ohne Trinken aus. Neben der Reinigung des Darms regeneriert sich der ganze Körper. Sie werden staunen, wie sich Haut und Haare verschönern, weil sie sich auf natürlichem Weg gestärkt haben.

Fettreserven werden durch Heilfasten aufgezehrt und reduzieren sich zusehens. Es empfiehlt sich, während des Fastens Sport zu treiben, um bei der Gewichtsabnahme nicht an Muskeln, sondern nur an Fett zu verlieren. Dabei sollte man auf Sportarten verzichten, die schnelle Bewegungen und Sprints erfordern. Besser sind auch hier Ausdauer-Sportarten, die eine kontrollierte Kreislaufbelastung zulassen. Selbstverständlich ist auf Alko-

holkonsum innerhalb der Fastenzeit zu verzichten, weil er dem gewünschten Entgiftungsprozess entgegenwirkt. Hier kann es für jeden sehr spannend sein, ob er problemlos in der Lage ist, auf den gewohnheitsmäßigen Konsum des abendlichen Gläschens Wein oder Bier zu verzichten. Das ist ein guter Selbsttest, um zu prüfen, inwieweit es sich um ein Ritual handelt oder schon eine gewisse Abhängigkeit besteht.

Das Fastenbrechen – ein Neuanfang

George Bernhard Shaw, Schriftsteller mit Fastenerfahrung, sagte: »Jeder Dumme kann fasten, aber nur ein Weiser kann das Fasten richtig abbrechen.« In dem sehr empfehlenswerten Buch von Hellmut Lützner »Wie neugeboren durch Fasten« wird nicht nur beschrieben, wie Sie eine Heilfastenkur richtig durchführen, sondern auch, wie Sie den Körper wieder langsam und schonend auf feste Nahrung umstellen. Das Überprüfen und aktive Reflektieren Ihrer bisherigen Ess- und Trinkgewohnheiten macht einen Neuanfang nach dem Fasten leichter denn je. Während des Fastens erkennen Sie, welche schädlichen Gewohnheiten sich bei Ihnen mit der Zeit eingeschlichen haben und welche Energieräuber bestimmte Nahrungs- oder Genussmittel für Ihren Körper gewesen sind. Mir selbst gibt es immer wieder die Gelegenheit zu einem Neustart, dem Überdenken meiner Vorsätze und dem, was mit der Zeit daraus geworden ist. Sie werden feststellen, dass sich nach dem Fasten auch Ihre Geschmacksnerven verfeinert haben. Ein Apfel oder ein frischer Salat hat dann einen ganz anderen und viel »lebendigeren« Geschmack als früher – auch ein Grund, mehr Gesundes zu sich zu nehmen.

Sollten Sie nicht kerngesund sein, konsultieren Sie vor dem Heilfasten Ihren Arzt und befragen Sie ihn, ob und wie lange Sie fasten dürfen, ohne Ihren Körper überzustrapazieren. Manchmal ist es empfehlenswert, sich beim ersten Fastenversuch einer Gruppe von erfahrenen Fastern anzuschließen.

Die Kunst des Entspannens

Gleichgewicht von Anspannung und Entspannung

Aus dem Sport können wir im Hinblick auf Höchstleistungen im Beruf vieles ableiten. Im Sport weiß man mittlerweile, dass es weniger auf die Intensität des Trainings als auf die Qualität der Pausen ankommt. Wer zu intensiv trainiert und dabei zu wenig Regenerationsphasen einlegt, dessen Leistungskurve kann unter Umständen ins Negative kippen. Die effizienteste Regeneration bei zugleich höchsten Leistungen entsteht durch das Zusammenspiel von Anspannung und Entspannung.

Wer im Beruf Höchstleistungen erbringen möchte, sollte sich an dem Vorgehen der Spitzensportler ein Vorbild nehmen und nicht an einen Acht-Stunden-Tag noch weitere zwei, drei oder fünf Stunden Arbeit anhängen – nach dem Motto: »Wenn wir es am Tag nicht schaffen, nehmen wir die Nacht noch dazu.« Es sind die Pausen, die Ruhephasen und die Entspannungstechniken, die uns zu den gewünschten Spitzenleistungen bringen. Wenn Sie eine Pause oder eine Auszeit nehmen bzw. sich einen kleinen Abstand zu Anstrengung und Anspannung gönnen, sind Sie danach viel leistungsfähiger, konzentrierter und ideenreicher. Dies gilt sogar schon dann, wenn Sie nur aus Ihrem Arbeitszimmer an die frische Luft hinausgehen. Nach einigen tiefen Atemzügen können Sie mit neuer Kraft weitermachen. Trinken Sie anschließend einen frisch gepressten Saft oder einen halben Liter Wasser, um Ihre Konzentrationsfähigkeit zu steigern. Die so investierten 15 bis 20 Minuten werden Sie mit einem spürbaren Anstieg an Energie und Kreativität leicht wieder ausgleichen. Fragen Sie sich selbst, ob sich Ihre Produktivität letztlich an Ihrer Leistung oder an Ihrer investierten Zeit bemisst.

»Schlafe, bevor du müde wirst«, ist eine Grundregel, die hilft. Gerade wenn Sie ein umfangreiches Wochenpensum zu bewältigen haben, sollten Sie sich nicht bis zur Erschöpfung auspowern, sondern vorausschauend Schlaf und kleine Ruhepausen in Ihre Wochen- und Tagespläne einbauen, damit Sie sich nicht überanstrengen. Meist können Sie voraussehen, wann das sein wird.

Winston Churchill bestand auf seinem täglichen Mittagsschlaf. Er wusste genau, dass er ein bestimmtes Schlafpensum benötigte, und ließ sich durch nichts und niemanden von seiner Gewohnheit abbringen, nicht ein-

mal als die feindlichen Bomber ihre Angriffe gegen London flogen. Es ist überliefert, dass ihn niemand in seinem Mittagsschlaf stören durfte. Auch in Krisenzeiten kam es ihm auf seine souveräne und ausgeruhte Konstitution an. Das war für ihn die Voraussetzung, um stets die richtigen Entscheidungen treffen zu können. Was Churchill in Kriegszeiten und unter höchstem Druck gelang, sollte auch uns möglich sein! Ihm war klar, dass sein Maß an Selbstliebe und Beachtung seiner Energie ihm die Grundlage verschaffte, sein Bestes zu geben. In seiner Position konnte er seinem Land den höchsten Nutzen bringen, indem er auf sich achtete.

Kurze Nickerchen helfen

Regenerationsphasen können kurz sein. Ich behalf mir in Zeiten des Hochdrucks mit sogenannten »Kurzschlaf-CDs«, die über Kopfhörer gehört werden: Ein Sprecher zählt Sie langsam – begleitet von Wellenrauschen oder Musik – von 20 auf Null herunter und hilft Ihnen schnell und sanft, direkt in eine Tiefschlafphase zu gelangen. Nach 20 Minuten werden Sie dann auf die gleiche Weise erstaunlich frisch in den Wachzustand zurückgeholt. Die Wirkung der Entspannung kann einer Regeneration von zwei bis drei Stunden Schlaf entsprechen. Ich habe dies manchmal in der Mittagspause praktiziert, indem ich die Bürotür verschloss und das Telefon ausschaltete, um Störungen zu unterbinden. Ich war danach bis spät abends voll leistungsfähig und konzentriert.

Möglicherweise gehören Sie zu denjenigen Menschen, die nur vier oder fünf Stunden Schlaf benötigen. Ich persönlich komme mit weniger als sieben bis acht Stunden nicht aus, ohne dass ich zur Regeneration das ganze Wochenende brauche, um mein Schlafdefizit wieder auszugleichen. Versuche, die ich immer wieder unternahm, quittierte mein Körper mit großem Unbehagen, bis hin zu Rückenschmerzen, Kopfweh und Gliederschmerzen. Sorgen Sie also dafür, dass Sie so viel Schlaf haben, wie Sie benötigen.

Sorgen Sie täglich für kurze »Entspannungsoasen«, in denen Sie sich, abgeschirmt von möglichen Störungen aus Ihrer Umgebung, einen Kurzschlaf von ca. 20 Minuten zur Regeneration gönnen. In dieser Zeit tanken Sie so weit auf, dass Sie sich unter Umständen zwei oder drei Stunden Mehrarbeit ersparen können.

Atmung, der Energielieferant

Ähnlich wie Bewegung und Flüssigkeitsaufnahme ist die Atmung für Ihren Energiezustand maßgeblich verantwortlich. Der Sauerstoff wird nicht nur für die Verdauung der Nahrung aufgewendet, sondern auch vom Gehirn benötigt. Grundlage jeder Meditationstechnik ist die Tiefenatmung. Der Atem ist die entscheidende Brücke, die zur Entspannung führt. Wichtig ist, dass Sie in die Bauchatmung gehen. Das ist keine Kunst: Atmen Sie einfach gegen Ihre Gürtelschnalle! Dabei geht es nicht um eine besonders schnelle oder langsame Atmung. Bleiben Sie einfach im natürlichen Rhythmus Ihres Atmens. Der Körper holt sich die erforderliche Luft, die er zum Einatmen benötigt, automatisch.

Meditation

Eine der besten Möglichkeiten, sich zu entspannen, ist die Meditation. Meditieren hat das Ziel, gedankenfrei zu sein oder zu werden. Der Nutzen dieser Gedankenfreiheit liegt darin, dass Sie nicht in der Vergangenheit und nicht in der Zukunft sind. Wenn Sie weder da noch dort sind, wo sind Sie dann? Genau: Sie sind im Hier und im Jetzt. In diesem Zustand gibt es keine Reflexion auf Vergangenheit oder Zukunft. Sie sind im Zustand des Seins. Dieser Seins-Zustand ist nicht nur frei von Ego, sondern auch von Denken, Vergleichen, Be- und Verurteilen. Im Hier und Jetzt erschaffen Sie, und zwar genau das, was für Sie und Ihr Wesen in diesem Moment richtig, wichtig und passend ist. Sie ziehen damit alles in Ihr Leben, was zu Ihnen gehört und Ihnen am besten entspricht. Sie stehen in der direkten Verbindung mit dem Göttlichen. Damit ziehen Sie in der Meditation die Gegebenheiten in Ihr Leben, die für Sie optimal sind.

Je einfacher, desto besser

Wenn Sie im Meditieren noch nicht so geübt sind, hilft es Ihnen, sich anhand eines inneren Films den Ablauf Ihrer Meditationsreise vorzustellen. Gestalten Sie die Meditationsphasen so einfach wie möglich. Je ungezwungener das Ganze abläuft und je weniger Vorbereitung Sie benötigen, desto häufiger und regelmäßiger werden Sie mit Ihrem Unterbewusstsein gemeinsam meditieren. Es kommt mehr auf die Häufigkeit Ihrer gemeinsamen Verbindungen an als auf die Intensität. Wenn es Ihnen gefällt, können Sie natürlich aus jeder Meditation ein »riesiges Spektakel« mit Meditationsmusik, Räucherstäbchen, Schneidersitz, Kerzen und abgedunkeltem Licht veranstalten. Allerdings glaube ich, dass ein solcher Aufwand Sie eher davon abhält, Ihre Meditationen regelmäßig durchzuführen. Meine Meditationen habe ich in meine morgendlichen Läufe integriert und konnte damit gleichzeitig eine Garantie installieren, es nicht zu vergessen.

Sie brauchen sich zum Meditieren nicht im Schneidersitz in eine Meditationshaltung zu begeben, die für uns Europäer oft eher gewöhnungsbedürftig ist. Suchen Sie sich lediglich einen ruhigen Platz, an dem Sie vor Störungen aller Art einschließlich des Telefons geschützt sind! Setzen Sie sich mit geradem Rücken auf einen Hocker oder auf einen Stuhl, ohne mit dem Rücken die Lehne zu berühren. Atmen Sie zu Beginn morgens oder abends nur drei Minuten.

Machen Sie keinen Wettbewerb daraus, und erwarten Sie keine kosmische Erleuchtung, sondern atmen Sie einfach nur! Ich habe in Asien einige Wochen im Kloster verbracht und teilweise von morgens sechs Uhr bis zu den Abendstunden geatmet – in der Erwartung, es würde etwas Bahnbrechendes geschehen oder ich würde etwas ganz Besonderes spüren. Aber nichts dergleichen ist passiert. Wenn Sie ruhig werden, ist es gut. Wenn sich Ihre Gedanken überschlagen und etwas in Ihrem Inneren auf Sie einredet, ob Sie nichts Besseres zu tun haben, ist das auch gut. Beruhigen Sie sich, und atmen Sie einfach weiter, bis Ihre drei Minuten vorbei sind. Sie werden staunen, wie gut das für Sie ist: drei Minuten, in denen Ihr Herz ruhiger schlagen kann – drei Minuten, in denen Ihr Gehirn nicht unter Hochdruck arbeitet – drei Minuten, in denen Ihr Geist sich öffnen und Ihr Körper neue Energien tanken kann.

Nichts erwarten

Das Ziel der Meditation ist für viele, einen Zustand der Gedankenlosigkeit zu erreichen. Der Zustand wird deshalb angestrebt, weil man dann voll im Hier und Jetzt ist und damit Vergangenheit und Zukunft hinter sich lässt. Ob wir in diesem Zustand etwas sehen, hören oder fühlen, ist nicht wichtig. Viele machen den Fehler und erwarten, dass sie Eingebungen oder Informationen über sich und das Leben im Moment des Meditierens erhalten. Damit sind Sie wieder im Denken und nicht mehr im Sein. Das ist auch gar nicht erforderlich, denn die Informationen, die uns in der Meditation erreichen, bleiben erhalten. Sie treten zu passender Zeit in unser Bewusstsein. Manchmal kommen sie, wenn wir am wenigsten mit ihnen rechnen, z. B. beim Duschen, Fahrradfahren oder im Halbschlaf kurz nach dem Aufwachen. Die für Sie nützlichen Informationen kommen zu Ihnen, weil Sie sie durch Ihre Meditation auf den Weg gebracht haben.

Die Mandarinen-Technik

In diesen gedankenfreien Meditationen legen wir den Samen für die Früchte des Universums. Ich hatte glücklicherweise vor einigen Monaten einen Seminarteilnehmer, der schon über 30 Jahre Erfahrung mit dem Meditieren hatte und lange Zeit eine indische Meditationsschule leitete. Er verfügte daher über viele Meditationstechniken und schenkte uns während des Seminars einen sehr einfachen Schlüssel, um die Tür zu dieser ersehnten Gedankenstille zu öffnen. Er nennt sie die Mandarinen-Technik: Formen Sie mit Ihrer rechten Hand einen mandarinengroßen Ball, keine feste Faust, sondern eher eine lose Rundung. Wenn Sie sich aufrecht mit geradem Rücken auf einen Hocker oder auf die Kante Ihres Stuhls gesetzt haben, legen Sie diese Mandarine so auf Ihren Scheitel, dass der Handrücken nach oben zeigt und Ihre Fingerspitzen Ihren Mittelscheitel berühren – nicht sehr schwer, sondern eben ungefähr mit dem Gewicht einer Mandarine. Achten Sie darauf, dass die Fingerspitzen an die Stelle stoßen, die die Fontanelle bildet. Lassen Sie die »Mandarine« einige Sekunden auf Ihrem Scheitel liegen und konzentrieren Sie sich auf das Gewicht, das sanft auf Ihren Kopf drückt. Dann heben Sie die Mandarine ca. fünf Zentimeter an und konzentrieren sich darauf, den Kontakt zu ihr weiterhin zu spüren und so lange wie möglich die Verbindung anhalten zu lassen. Sie werden sehen, das wird Ihnen unerwartet lange gelingen, und zwar so lange, wie Sie Ihre aufrechte Sitzhaltung und Ihre zur Mandarine geformte Hand oberhalb Ihres Scheitels schweben lassen. Probieren Sie es aus! Wahrscheinlich bleiben Sie die ganze Zeit über gedankenfrei, während Sie Ihre Konzentration auf das Gewicht der Mandarine richten. Damit sind Sie voll im Hier und Jetzt. Eine verblüffend einfache und simple Technik! Dafür reisen nicht wenige wochenlang in die Klöster Asiens, besuchen viele Meditationsseminare und Kurse oder pilgern durch Indien. Mir persönlich fiel es ohne diese Technik immer sehr schwer, in die Gedankenfreiheit zu gelangen. Entsprechend dankbar bin ich für diesen einfach umsetzbaren Trick.

Sich einlassen und probieren

Wenn Sie jetzt versuchen, alle in diesem Kapitel vorgestellten Methoden auf einmal in Ihr Leben zu integrieren, werden Sie sicherlich scheitern. Es ist einfacher, wenn Sie es langsam angehen und mit kleinen Dingen beginnen. Geben Sie sich einfach Zeit, das eine oder andere nach und nach auszuprobieren und herauszufinden, was Ihnen gut tut. Notieren Sie gleich jetzt, was Sie wann tun wollen. Messen Sie der Vergangenheit und Ihren bisherigen Gewohnheiten und Einstellungen keine allzu große Bedeutung bei, sondern geben Sie sich die Erlaubnis, Neues zu versuchen. Beginnen

Sie mit dem, was Sie am meisten angesprochen hat und von dem Sie glauben, dass es Ihnen mit Sicherheit und Leichtigkeit gelingen wird. Wenn es funktioniert und Sie sich dabei wohlfühlen, dann ist es der perfekte erste Glücksschritt, dem weitere folgen können. Wenn nicht, probieren Sie etwas anderes aus, das Ihnen mehr zusagt, eher liegt oder leichter fällt. Sie werden erkennen, dass Ihnen mit der Zeit die hier angesprochenen Themen nicht mehr begegnen oder – sofern sie für Sie von Bedeutung sind – Ihnen immer häufiger über den Weg laufen. Ist Letzteres der Fall, sollten Sie genauer hinsehen und hinhören, denn es ist nie Zufall, was Ihnen zufällt.

EINLADUNG ZUR AKTION

Die ersten Schritte für meine Umsetzung:

_____

_____

Um mein Wohlbefinden zu steigern, werde mich ab sofort regelmäßig bewegen, indem ich Folgendes tue:

_____

_____

_____

In meiner Ernährung werde ich ab jetzt berücksichtigen, was mir gut tut, und zwar folgendermaßen:

_____

_____

_____

(Aktuelles Datum __. __. ____)

6. Beruf und Berufung leben: Talente, Erfolg und Wirkung

Talente und Stärken erkennen und nutzen

Jeder von uns besitzt einzigartige Talente und Stärken, mit der er oder sie einen ganz besonderen individuellen Beitrag in der Welt leisten kann. Wenn wir unsere Berufung entfalten wollen – und das geschieht ja meistens im Beruf –, geht dies nur, indem wir unsere Stärken und Talente zur Geltung bringen und das tun, was uns lieber ist als alles andere auf der Welt und was wir besser als alles andere können. Wenn wir unsere Talente einsetzen, sind wir in unserer größten Kraft, fühlen uns erfüllt und glücklich. Wir leisten mehr, als wenn wir in einem Bereich, einem Beruf oder in einem Umfeld arbeiten, in dem wir unsere Talente und Stärken nicht richtig einsetzen und uns demzufolge auch nicht richtig entfalten können. Mehr noch: Wenn wir unsere Talente und Fähigkeiten einsetzen, geht uns die Arbeit leichter und müheloser von der Hand. Wir erreichen unsere Ziele smart statt hart – mit weniger Einsatz und Anstrengung.

Viele Menschen haben bei ihren Talenten und Stärken noch nicht richtig hingesehen und nicht danach gesucht, geschweige denn sie aktiv eingebracht. Andere kennen ihre Stärken, aber sie haben sie bisher nicht ernst oder wichtig genug genommen, weil es noch an Selbstliebe fehlte. Sie haben ihre eigenen Talente vor sich und anderen heruntergespielt, klein geredet oder nicht hoch genug veranschlagt. Sie haben den Wert ihrer Begabungen und Fähigkeiten nicht zugelassen, weil ihre Selbstzweifel und ihre Minderwertigkeit es ihnen nicht erlauben, zu ihren Stärken zu stehen und sie gegen Angriffe zu verteidigen.

Doch wir haben keine Zeit zu verlieren, indem wir ständig mit uns und dem hadern, was uns noch fehlt oder worin wir immer noch nicht perfekt genug sind. Mit dieser Einstellung kommen wir nicht dazu, überhaupt anzufangen. Wenn wir uns damit aufhalten, an unseren Fehlern herumzudoktern, sie zu beseitigen und auszugleichen – indem wir beispielsweise noch mehr lernen, weitere Ausbildungen machen usw. –, werden wir niemals fertig. Die Dinge, die uns nicht liegen, liegen uns eben nicht. Man kann aus einem Ackergaul kein Rennpferd machen oder umgekehrt. Alle Erziehungs-, Selbst- oder Umerziehungsmaßnahmen und alle beruflichen Aus- und Fortbildungen sind zwecklos, wenn sie in eine falsche Richtung zielen, die an den eigenen Begabungen vorbeigeht. Wenn wir unsere Schwächen versuchen zu beseitigen, werden wir bestenfalls mittelmäßig, aber niemals wirklich gut oder gar Spitze. Deshalb sollten wir uns umschauen, in welchem Bereich, in welcher Branche und in welchem Beruf wir unsere Fähigkeiten optimal einsetzen können.

Keine Minderwertigkeit

Wir sollten uns klarmachen: Wenn wir unsere Talente und Stärken nicht zur Geltung bringen, hat dies nicht nur Einfluss auf den Beruf, sondern auf alle vier Lebensbereiche: Wir werden es in einem »ungeliebten Job« sehr schwer haben, gutes Geld zu verdienen oder gar finanzielle Unabhängigkeit zu erlangen. Wir werden weniger glücklich und zufrieden sein, was sich wiederum auf alle unsere Beziehungen einschließlich Partnerschaft belastend auswirken kann. Schlimmstenfalls werden wir sogar krank, weil wir unsere beruflichen Aufgaben als stressig und aufreibend empfinden, wenn sie nicht mit unseren Stärken konform gehen und mehr als nötig an unseren Kräften zehren. Im Grunde leben wir also an uns selbst vorbei, wenn wir nicht unseren Talenten und damit uns selbst folgen. Wir leben etwas Fremdes, das wir nicht sind und in dessen Rolle wir uns nicht wohlfühlen, weshalb wir sie auch nicht richtig ausfüllen können.

Auswirkung auf alle Lebensbereiche

In dieser Phase der Menschheitsentwicklung gibt es viele verborgene Talente auf der Erde, die noch auf ihre Entdeckung warten. Um wie viel reicher, erfüllter, schöner und vollkommener wäre unsere Erde, wenn all diejenigen, die mit weniger Selbstbewusstsein ausgestattet sind, an die »Grundlinie« kämen, um sich mit ihren Talenten zu melden und ihren Beitrag zu leisten! Denen, die noch nicht aufgewacht sind, gilt es, Mut, Selbstvertrauen und Zuversicht einzuhauchen. Diese Menschen brauchen einen Schubs – nicht nur damit sie sich selbst ein Leben in Fülle und Er-

Schlummernde Talente

fülltheit gönnen, sondern damit sie ihre Begabung auch der Welt schenken können.

Der Wegweiser zu meiner Berufung

Für die meisten Menschen in Europa ist die berufliche Ausrichtung entscheidend für ihr persönliches definitives Hauptziel. Nichts scheint so grundlegend für unser Seelenglück zu sein wie das Gefühl, dem richtigen Beruf nachzugehen. Das lässt sich nur noch steigern, wenn wir gewiss sind, aus unserem Beruf die wahre Berufung gemacht zu haben. Wenn wir beseelt sind von dem, was wir beruflich tun, wenn es uns nicht wie Arbeit, sondern wie ein Vergnügen oder eine Selbstverständlichkeit vorkommt, ist es leicht, sich glücklich und erfüllt zu fühlen.

Mit meinen Kindern habe ich schon immer sehr viel und gerne über meine Arbeit gesprochen. Schon als sie ganz klein waren, erzählte ich ihnen, dass für mich das Arbeiten so ähnlich ist, als ob sie mit ihren Playmobil- oder Legofiguren spielen. So wie Kinder beim Spielen oft Zeit und Raum völlig vergessen und sich ganz in ihr Spiel vertiefen, so geht es mir in meiner Arbeit, denn ich empfinde sie nicht als Last oder als Anstrengung. Oft schon habe ich meinen Seminarteilnehmern während eines Seminartages gesagt, dass ich auf keinem Platz der Erde lieber wäre als bei ihnen im Seminarraum. Es fühlt sich so an, als ginge ich meinem Hobby nach und nicht meiner Arbeit. Ich würde das Gleiche sicher auch tun, wenn ich kein Geld dafür bekäme.

Freude am Tun

Mir ist bewusst, welches Geschenk es für mich ist, auf diese Weise meiner Berufung nachzugehen. Das ist mir jedoch nicht einfach so zugefallen. Vielmehr habe ich immer wieder das Gefühl, dass alles, was ich bisher in meinem Leben tat, genau dazu diente, mich auf meinen heutigen Platz im Leben vorzubereiten. Genauso bin ich davon überzeugt, dass die nächsten Schritte der Veränderung in meinem Leben auf dem aufbauen werden, was ich heute tue und daraus lerne. Der Indikator für mich, wann es Zeit sein wird, meine Berufung und meinen Beruf zu verändern, ist die Freude am Tun. Sobald mir meine jetzige Tätigkeit keinen Spaß mehr macht, höre ich damit auf, weil ich weiß, dass ich nur gut in dem bin, was mir Freude

bereitet. Neben einer Wachheit, Ehrlichkeit und Offenheit für Veränderungen können Ihnen die folgenden Hinweise helfen, Ihren Platz und Ihre Berufung herauszufinden.

Ich habe mit den Jahren eine sehr individuelle Einstellung zu Berufen und Berufungen bekommen. Mittlerweile bin ich überzeugt, dass jeder Mensch eine ganz individuelle und einzigartige Aufgabe und damit Berufung auf unserem Planeten hat. Ich glaube daher nicht nur an eine Berufung, sondern vielmehr an Bestimmung.

Ich bin überzeugt, dass es genauso viele Bestimmungen auf der Erde gibt wie Menschen. Um es klar zu sagen: Jeder von uns ist zur Erfüllung seiner eigenen Bestimmung hier auf diesem Planeten angetreten. Wenn wir wissen, dass jeder Mensch ganz individuelle Stärken, Qualitäten, Neigungen und Veranlagungen hat, liegt es nahe, dass es auch für jeden einen ganz bestimmten Platz geben muss – einen Platz, auf dem es ihm gelingt, wie kein zweiter Spitzenleistungen zu erbringen.

Berufswahl von jungen Menschen

Das derzeitige System, das von einer bestimmten Anzahl von Schulfächern, Ausbildungen, Studiengängen und letztlich Berufen ausgeht, beinhaltet eine vollkommen falsche Sichtweise. Unsere Kinder, Heranwachsenden und Schulabgänger sollen sich entscheiden und unter den vorliegenden Angeboten einen Beruf auswählen, der ihnen am ehesten liegt oder ihnen am sympathischsten ist. Um das Ganze noch etwas zu erschweren und die jungen Menschen vollkommen zu verwirren, kommt eine nicht unwesentliche Komponente für die Berufsfindung dazu: Entsprechend vorgewarnt von den Eltern und der Gesellschaft oder angetrieben von eigenem Ehrgeiz, ist es bei der Berufswahl wichtig, wie lukrativ der angestrebte Beruf in Zukunft sein wird. Damit sind alle vermeintlich »brotlosen« Künste von vornherein ausgeschlossen. Zwar meinen es Eltern und andere Ratgeber gut, wenn sie von solchen Berufen abraten, doch im Nachhinein erweisen sich solche Ratschläge oft als falsch. Denn was nützt es, wenn der so »Beratene« zwar in einer lukrativen Branche einen gut dotierten Job hat, dabei jedoch jahrelang totunglücklich sein Leben fristet, weil er sich damit nicht erfüllt fühlt?

Lassen wir unseren Kindern den Freiraum, entsprechend ihren Neigungen beruflich Verschiedenes auszuprobieren. So sind sie in der Lage, ihre Stärken und Talente zu erkennen und anzuwenden, bis sie ihren beruflichen Platz im Leben gefunden oder sogar selbst erschaffen haben.

In der heutigen Wirtschaftswelt entstehen immer wieder neue Branchen und Berufe, an die wenige Jahre zuvor noch niemand gedacht hat. Daraus ergeben sich Möglichkeiten, die wir heute als Eltern oder Erziehende für unsere Kinder noch gar nicht absehen und erkennen können. Kreative Menschen erschaffen auf der Basis ihrer eigenen Talente und Fähigkeiten oftmals ihren Arbeitsplatz selbst oder finden ansprechende Marktnischen, die zuvor noch niemand bedient hat – vorausgesetzt, sie dürfen ihren Neigungen nachgehen.

Die folgenden Wegweiser können Ihnen auf dem Weg zu Ihrer speziellen Berufung eine gute Orientierung geben.

Erster Wegweiser

Ihre Talente, Fähigkeiten und Stärken zeugen von dem, was Ihnen mühelos, leicht und wie selbstverständlich von der Hand geht. Darin finden Sie ein eindeutiges Indiz, wo Ihre Berufung liegen könnte. Sie sollten, ja Sie müssen diese Gaben immer stärker zur Wirkung bringen und einsetzen. Lassen Sie die scheinbare »Objektivität«, mit der Sie Ihre eigenen Talente und Fähigkeiten bisher unter den Scheffel gestellt haben, einmal beiseite. Ihre Bescheidenheit, mit der Sie sich bisher in die zweite Reihe gestellt haben, sollten Sie ablegen sowie mutig und zuversichtlich auf Ihre Berufung, Ihre »Lieblingstätigkeit«, zusteuern.

Falls Sie es bisher noch nicht getan haben, machen Sie sich Gedanken über Ihre individuellen Stärken und Talente: Welche sind das? Ist Ihr derzeitiger Beruf Ihre Berufung? Setzen Sie Ihre Fähigkeiten bisher optimal in Ihrem Beruf ein oder noch nicht? Was ließe sich verbessern? Bräuchten Sie z. B. ein anderes Umfeld, eine andere Art der Tätigkeit, ein anderes Unternehmen oder andere Kunden? Nutzen Sie die Stärkenanalyse bei den Antwortbögen (ab Seite 138), um sich über diese Dinge klar zu werden. Befragen Sie auch die Menschen in Ihrem Umfeld nach deren subjektiver Meinung über Ihre Stärken. Seien Sie gewiss:

Alles, was Sie benötigen, um Ihr berufliches Umfeld entsprechend Ihrer Berufung zu verändern, erhalten Sie vom Universum!

Zweiter Wegweiser

Der zweite Wegweiser baut auf dem ersten auf. Um Ihre Talente als Beruf(ung) so einzusetzen, dass Sie auch finanziell davon leben können, sollten Sie die Frage beantworten: Wo und auf welche Weise können Sie die Talente anwenden und ins Spiel bringen? Womit können Sie bei Einsatz Ihrer Talente, Gaben und Fähigkeiten den Menschen den größtmöglichen Nutzen bringen?

Fangen Sie leicht und entspannt damit an, sich auf den Weg zu machen. Suchen Sie nicht gleich einen neuen Arbeitsplatz und werfen Sie auch nicht unbedacht Ihre bisherige Tätigkeit hin. Beginnen Sie smart, indem Sie einfach Ausschau nach Ihren Talenten und Stärken halten. Starten können Sie, indem Sie unentgeltlich, gemeinnützig oder projektweise arbeiten, ohne gleich hohe Ansprüche, Forderungen oder ein entsprechendes Entgelt zu fordern. Es hilft Ihnen, wenn Sie sich ausprobieren, ohne dabei sofort eine Entlohnung zu erwarten. Beobachten Sie, ob, wie und wann sich Gelegenheiten, Chancen und neue Verbindungen auftun. Top-Leute arbeiten nicht für Geld, sondern um sich weiterzuentwickeln. Wenn dies geschehen ist, kommt das Geld später von alleine.

So habe ich es in meiner ersten Selbstfindungsphase 1999 bis 2000 erlebt. Als ein Freund aus der EDV-Beratungsbranche sich als Trainer selbständig machte, war ich ihm dabei behilflich, seinen Neustart erfolgreicher zu gestalten und seine ersten Probeseminare zu füllen. Ich kann verkaufen, überzeugen und promoten, also ließ ich mich darauf ein. Mein Jahresverdienst war in dieser Zeit niedriger als vorher mein Monatsverdienst. Das war mir egal, denn ich hatte eine sinnvolle Aufgabe, wurde gebraucht und konnte helfen. Im Nachhinein habe ich in dieser Zeit sehr viel gelernt, erfahren und neu aufgenommen, das mir als Unternehmer bis heute nützliche Dienste erwies.

Hinweise für junge Leute

Ich kann Sie und vor allem junge Leute nur ermutigen, einfach mal auf Jobs, Tätigkeiten und Ehrenämter, für die Sie sich interessieren, zuzugehen und probeweise einzusteigen – einfach nur, um zu sehen, was sich daraus ergibt und entwickeln kann. Für junge Menschen ist es schwierig, mit knapp 20 Jahren die Entscheidung zu treffen, welchen Berufsweg sie

einschlagen sollen, ohne vorher einige »Probewürfe« gemacht zu haben. Ich will nicht von den Ausnahmen sprechen, deren Talente und Fähigkeiten so offensichtlich sind, dass ihr Berufsweg auf der Hand liegt. Wir sollten für die jungen Leute etwas mehr Verständnis aufbringen und ihnen zugestehen, sich erst einmal beruflich auf den Weg zu machen, um herauszufinden, was ihnen am besten liegt.

Wenn Sie diese Sichtweisen in nächster Zeit in den Blick nehmen und sich immer wieder nach Ihrem definitiven Hauptziel fragen, werden Sie die Antworten bald erahnen oder sie werden sich Ihnen Stück für Stück offenbaren. Sollten Sie schon Ihr definitives Hauptziel erreicht haben, bleiben Sie offen dafür, was sich Ihnen als Nächstes eröffnet. Denn ein neues Hauptziel markiert den Wendepunkt in Ihrem Leben und führt Sie zu neuen Entwicklungen. Eines ist sicher: Es macht Sinn, sein definitives Hauptziel immer wieder neu zu hinterfragen, denn es bestimmt den Kurs Ihres Lebensschiffes.

Einstellung verändern

Falls Sie schon zu denjenigen gehören, die ihren Beruf zu ihrer Berufung gemacht haben, dann herzlichen Glückwunsch! Aber selbst dann, wenn Sie Ihren Traumberuf noch nicht gefunden haben und derzeit eine Tätigkeit ausüben, die Ihnen weniger gut gefällt, können Sie bereits jetzt Ihre Einstellung innerlich verändern und damit ein neues, schöneres, erfüllteres Verhältnis dazu aufbauen. Probieren Sie es aus, und verlassen Sie die Opferrolle, in der Sie darüber wehklagen und jammern, wie schlecht es Ihnen in Ihrem Beruf geht und wie sehr Sie darunter leiden. Sie können beispielsweise zu sich sagen: »Ich gehe zwar zurzeit einer Arbeit nach, die mich nicht erfüllt, aber trotzdem kann ich nach Gelegenheiten suchen, durch das, was ich tun muss, maximalen Nutzen für andere zu stiften.« Überlegen Sie, wen Sie nach Kräften unterstützen können – z. B. Ihren Chef, Ihre Kunden oder Ihre Kollegen – und wie Sie die Welt dadurch schöner, reicher und erfüllter machen können. Es verändert sich bereits dadurch etwas in Ihrem Leben und im Leben der anderen Menschen, indem Sie Offenheit, Mut, Zuversicht und Optimismus ausstrahlen. Möglicherweise wird durch Ihre veränderte Haltung jemand auf Sie aufmerksam, der Sie kennenlernen möchte oder Ihnen ein Angebot für eine neue, geeignetere Stelle unterbreitet.

Gleich ob Sie Ihren Beruf bereits zu Ihrer Berufung gemacht haben oder noch auf der Suche nach Ihrer Berufung sind, so können Sie vieles tun, um Ihre Wirkung auf andere Menschen positiv zu optimieren und damit Ihren beruflichen Erfolg steigern.

Die Wirkung auf andere aktiv steigern

Wenn wir den für Sie besten Platz im Beruf finden wollen, dürfen Sie Ihre Fähigkeit nicht unter Wert verkaufen. Haben Sie Ihren Platz schon gefunden und sind Ihnen Ihre Fähigkeiten bewusst, geht es darum, andere Menschen davon zu überzeugen.

Kennen Sie das: Nach einem Konzert, einem Vortrag oder einer persönlichen Begegnung mit einem anderen Menschen sind wir von ihm fasziniert und schwärmen von seiner Ausstrahlung. Wir erzählen anderen von seinem besonderen Charisma. Dagegen ist nichts einzuwenden, im Gegenteil – wir sollten uns bewusst machen, dass vieles von dem, was wir an anderen wahrnehmen, von diesen erlernt, trainiert und immer weiter kultiviert wurde. Wir brauchen andere nicht künstlich auf ein Podest zu stellen, denn wir sind genauso in der Lage, vieles davon in unser Leben zu integrieren. Damit befasst sich der folgende Teil dieses Kapitels.

Sobald wir mit Menschen kommunizieren, geht dies weit über den Inhalt unserer Worte hinaus. Wenn wir in Kommunikation mit anderen treten, beeinflussen wir uns gegenseitig: der Verkäufer den Kunden, die Lehrerin ihre Schüler, die Kinder ihre Eltern und umgekehrt. Immer sind wir dabei, auf vielfältige und unterschiedliche Art und Weise Einfluss auf den anderen zu nehmen. Ob wir wollen oder nicht, wir wirken immer. Wir können uns nicht entscheiden, nicht zu wirken.

Das Selbstbild prüfen

Ihr eigenes Selbstbewusstsein ist die treibende Kraft und der Motor dafür, dass es Ihnen mehr und mehr gelingt, Ihr Inneres – Ihre Fähigkeiten, Talente und Begabungen – zum Ausdruck zu bringen und zu kommunizieren. Wenn Sie es nicht tun, werden Sie sich immer ein bisschen missverstanden, zurückgesetzt und von der Welt ungerecht behandelt fühlen. Bevor wir uns der Außenwelt zuwenden, müssen wir uns fragen, wie wir

uns selbst sehen. Je klarer wir uns über unser Selbstbild sind, desto öfter prüfen wir, ob es identisch ist mit dem Bild, das andere von uns haben. Mit anderen Worten: Sind wir authentisch oder nicht? Authentisch sind wir dann, wenn wir unsere Talente und Fähigkeiten leben und ausdrücken. Die Art, wie wir uns selbst fühlen, beeinflusst unsere Ausstrahlung. Wenn wir uns z. B. verstecken und klein machen, dann wirken wir an diesem Tag eben geduckt und klein; treten wir selbstsicher und kompetent auf, dann wird dies von der Umgebung ebenfalls so wahrgenommen. Wie im Innen, so im Außen.

Viele überlassen ihre Ausstrahlung dem Zufall. Sie glauben, es sei ja nicht so wichtig und die Mitmenschen sollten sie doch so nehmen, wie sie sind. Das tun andere Menschen meist nicht, weil sie auf die Außenwirkung für die Beurteilung eines anderen angewiesen sind. Entweder Sie übernehmen in Zukunft die volle Verantwortung für Ihre Wirkung auf andere, oder Sie hören damit auf, enttäuscht zu sein, wenn Sie sich missverstanden fühlen. Sie sind es, der oder die für seine Außenwirkung die volle Verantwortung trägt, nicht die Menschen, die auf Sie reagieren.

Sie sind gut beraten, wenn Sie genau wissen, wie Sie wirken. Je besser Sie Ihre Ausstrahlung kennen, desto stärker können Sie sie einsetzen, verbessern und kultivieren.

Der erste Eindruck

Innerhalb von nur sieben Sekunden ist bei unserem Gegenüber bereits der erste Eindruck entstanden, der unsere Wirkung bei anderen maßgeblich beeinflusst. Die Grundregel der Kommunikation besagt, dass Sie als »Sender« immer dafür verantwortlich sind, was beim »Empfänger« ankommt, nicht umgekehrt. Wie Sie auf andere Menschen wirken, liegt also in Ihrer Macht. In unserer reizüberfluteten Welt dürfen Sie nicht davon ausgehen, dass der andere sich die Mühe macht, den einmal gewonnenen Eindruck zu revidieren. Schneller, als Sie sich versehen, sind Sie in einer bestimmten »Schublade« gelandet, aus der Sie nur schwer wieder hinauskommen. Vergessen Sie Ihren Wunsch, dass man Sie wegen Ihrer inneren Werte schätzen soll. Das ist naiv und funktioniert weder im Beruf, noch in Ihrer Freizeit oder bei Begegnungen mit dem anderen Geschlecht, bei denen Sie sich Chancen ausgerechnet haben. Die Wirkung beginnt genau mit dem ersten Augenblick, und kurz danach ist sie auch schon vorbei. Seien Sie sich darüber im Klaren:

Das ganze Leben ist ein Prozess gegenseitiger Beeinflussung. Wenn Sie es kultiviert haben, in positiver Weise zu beeinflussen, machen Sie die entscheidenden Punkte. Denn jeder lässt sich gern zu seinem eigenen Vorteil beeinflussen, jedoch nie zu seinem Nachteil. Nicht nur im Geschäftsleben ist es so, dass nach einem negativen ersten Eindruck kein zweiter oder dritter Kontakt mehr zustande kommt.

Die Bedeutung der Kleidung

Der erste Eindruck wird ganz wesentlich von der Kleidung beeinflusst, die wir tragen. Immerhin macht sie 90 Prozent von dem aus, was man von einer Person sieht. Innerhalb der ersten sieben Sekunden kommen Sie daher nicht umhin, mit Ihrer Kleidung zu signalisieren, wer oder was Sie sind. An der Kleidung eines Menschen können Sie erkennen, wie es ihm wirtschaftlich geht: Ist sie einwandfrei oder lassen abgewetzte Hemdkragen, abgelaufene Schuhabsätze und speckige Sakkoärmel auf mangelnde Sorgfalt und Schlampigkeit schließen? Wenn Sie nicht »underdressed« erscheinen wollen, sondern so, wie es im Geschäftsleben in den meisten Branchen üblich ist, dann beachten Sie das Folgende:

- Setzen Sie bei der Auswahl Ihrer Garderobe auf Qualität anstatt auf Quantität. Wenn Sie sparen wollen, kaufen Sie Hochpreisiges statt Schnäppchenware, die schon nach einem Transport im Koffer oder nach wenigen Waschgängen aus der Form gerät.
- Teurere Markenware ist meist zeitlos geschnitten und bleibt mehrere Jahre im Trend. Ihre Garderobe ist, so gesehen, kein Luxus, sondern eine Investition in Ihre Persönlichkeit.
- Als Mann sollten Sie sich an klassische Formen und gedeckte Farben wie blau, grau und braun halten und auf grelle Farben verzichten. Als Frau sollten Sie eher etwas Hochgeschlossenes als etwas zu weit Ausgeschnittenes tragen.
- Wenn Sie Mühe haben, als Mann passende Kombinationen bei Anzügen, Hemden und Krawatten zusammenzustellen, nehmen Sie Ihre Lieblingsstücke mit zum Herrenausstatter und lassen Sie sich von einem Verkäufer beraten, der selbst geschmackvoll gekleidet ist.
- Legen Sie sich eine Grundausstattung zu, wenn Sie regelmäßig Business-Garderobe benötigen. Hochwertig wirken rahmengenähte Schuhe in schwarz oder dunkelbraun und Ledergürtel, die farblich zu den Schuhen passen. Denken Sie auch an Strümpfe, die farblich

zu den Schuhen oder zur Hose passen sollten. Wählen Sie unifarbene Töne, die das Kombinieren leicht machen.

Die drei Quellen der zwischenmenschlichen Beeinflussung

Nach Friedemann Schulz von Thun und Nikolaus B. Enkelmann gibt es drei Quellen der zwischenmenschlichen Beeinflussung, deren Wirkung quantitativ unterschiedlich ist:

1. **Die Körpersprache:** Körperspannung, -haltung, Gang und Bewegungen wirken zu 55 Prozent auf andere.
2. **Die Stimme:** Der Klang der Stimme beeinflusst zu 38 Prozent unsere Wirkung.
3. **Der Inhalt:** Das, was wir sagen, der Inhalt der Worte, beeinflusst nur zu 7 Prozent andere Menschen, während wir oft glauben, dass es das Wesentliche ist.

Die Körpersprache

Gehen wir die drei Bereiche der Beeinflussung der Reihe nach durch. Im Hinblick auf die Körpersprache sagt Enkelmann: »Ein König muss aussehen wie ein König!« Das heißt auch: Ein erfolgreicher Geschäftsmann / eine erfolgreiche Geschäftsfrau muss aussehen wie ein erfolgreicher Geschäftsmann / eine erfolgreiche Geschäftsfrau. Kompetenz, Fleiß und Intelligenz sind wichtig, aber genauso wichtig für den ersten Eindruck ist die Körpersprache. Gehen, stehen und bewegen Sie sich wie ein König. Machen Sie sich groß, indem Sie Ihren Kopf gerade nach oben halten. Achten Sie auf Ihre Körperspannung. Hier wird wieder deutlich, wie wichtig Ihre Vitalität und körperliche Fitness ist. Nehmen Sie Ihre Schultern nach hinten, anstatt sie vornüber fallen zu lassen, stehen Sie gerade und gehen Sie mit Bedacht, nicht zu eilig. Herausragende Persönlichkeiten bewegen sich nicht hektisch und unkontrolliert, sondern entspannt und natürlich. Sie überblicken souverän die Lage und den Ort des Geschehens. Sie wissen, was sie können, und gehen ohne Angst auf andere zu. Sie brauchen sich nicht klein zu machen oder zu ducken – weder emotional noch körperlich. Lassen Sie sich auch wie ein König behandeln. Wenn man Ihnen im Restaurant beispielsweise einen Tisch anbietet, der Ihnen nicht gefällt, so fra-

gen Sie nach einem anderen. Gibt man Ihnen ein Hotelzimmer, das Ihnen nicht zusagt, so bitten Sie um ein besseres, schöneres und größeres Zimmer, ohne dass Sie mehr dafür bezahlen müssen.

Mit einer souveränen und selbstsicheren Körpersprache, die Offenheit und Selbstbewusstsein zeigt, üben Sie eine positive Wirkung auf andere aus.

Der Blickkontakt

Ein selbstsicherer Augenkontakt kann die Wirkungsweise einer Person erheblich steigern. Die Augen sind die Fenster zur Seele und der kürzeste Weg zum Gegenüber. Sie geben den Blick in unser Inneres frei. Als Kinder haben wir gelernt, dem anderen bei der Begrüßung immer in die Augen zu schauen. Als unsere Kinder noch klein waren und meine Frau und ich sie immer wieder vergeblich darauf hinwiesen, unseren Freunden bei der Begrüßung in die Augen zu sehen, haben wir es mit einer Frage probiert. Kurz nach dem Händeschütteln fragten wir sie: Welche Augenfarbe hat unser Besuch? Sie wussten es meist nicht und schauten ein zweites Mal aufmerksamer hin. Nutzen Sie diesen Test für sich selbst und gehen Sie im Geiste alle Menschen durch, die Ihnen täglich begegnen. Erinnern Sie sich an die Augenfarbe? Wenn es Ihnen nicht einfällt, dann vielleicht deshalb, weil Sie bisher zu wenig darauf geachtet haben. Manchmal scheint es so, dass man erst dann mit einem anderen Menschen in Kontakt kommt, nachdem ein richtiger Blickkontakt zustande gekommen ist. Von der Wirkung Ihrer Körpersprache, die 55 Prozent Ihrer gesamten Ausstrahlung ausmacht, beträgt der Anteil eines aktiven Blickkontaktes ganze 20 Prozent.

Fragen Sie sich selbst: Wie stark war Ihr Blickkontakt bisher? Wie intensiv und wie lange schauen Sie Ihren Mitmenschen in die Augen? Ein aktiver Blickkontakt lässt das Vertrauen zu anderen Menschen stark wachsen. Ist Ihnen der direkte Blickkontakt unangenehm, so versuchen Sie Schritt für Schritt, dem anderen, Ihrem Gegenüber, immer ein bisschen länger in die Augen zu schauen. Vermeiden Sie es jedoch, andere anzustarren, indem Sie lächeln und wohlwollend schauen. So fühlt sich Ihr Gegenüber nicht bedroht oder eingeschüchtert. Als Frau üben Sie zu Beginn mit weiblichen Testpersonen, um nicht missverstanden zu werden.

Unter Männern gilt eine besondere Regel: Man muss die Blicke des anderen so lange aushalten wie möglich. Wer zuerst wegschaut, hat im Auge des anderen verloren. Das wird niemals ausgesprochen, sondern läuft auf der unbewussten Ebene ab, wurde mir aber immer wieder von etlichen Männern bestätigt. Mit der Dauer des Blickkontakts wird entschieden, ob jemand als unterlegen, gleichrangig oder überlegen eingestuft wird. Entsprechend der jeweiligen Position wird miteinander umgegangen. Schon aus diesem Grund ist es wichtig, dass Sie der Welt nicht sagen, sondern zeigen, wer Sie sind. Vermeiden Sie bei der ersten Begegnung, Ihren Kopf zu senken oder gar sich zu verbeugen. Sie signalisieren dem anderen schon mit dieser ersten Geste, dass Sie sich unterlegen fühlen, und geben ihm somit einen Freibrief, wie er Sie behandeln kann.

Die Stimme

Wenn die Stimme und deren richtiger Einsatz 38 Prozent unserer Wirkung ausmacht, ist das ein sehr beachtlicher Anteil. Die Frage ist, ob wir diesem »Detail« bisher die verdiente Aufmerksamkeit geschenkt haben. Bei sonoren Radiosprechern, die mit einer tiefen Stimme gesegnet sind, merken wir, wie angenehm und wohltuend sich dies auf unser Empfinden auswirkt. Im Gegensatz dazu stehen die »piepsigen und verkratzten« Stimmen der Moderatorinnen auf dem Fernsehkanal Viva. Hohe Töne empfinden wir als schrill, und sie machen aggressiv.

Die Stimme hat etwas mit Stimmung zu tun. Diese erreichen wir, indem wir unserer Stimme Tiefe und Fülle verleihen. Daher müssen wir wissen, wo – in welchem Resonanzraum – die Stimme klingt. Klang hat etwas mit Atmung, Entspannung und nicht, wie vermutet, mit Lautstärke zu tun. Die Klangsäule des Körpers wird, wenn sie voll ausgenutzt werden soll, aus der Tiefe des Bauches, angefangen vom Zwerchfell bis zu Ihrem Mundraum, gebildet. Die Stimme erhält ihren Klang genau durch dieses Volumen, den Resonanzraum. Wollen wir andere überzeugen – und das sind ja die Momente, bei denen es darauf ankommt – werden wir oft laut und schrill, und die Stimme klingt hoch. Eine solch aufgeregte Stimme verrät dem Zuhörer, dass wir gestresst und nervös sind. Das ist keine gute Grundlage, um jemanden zu überzeugen. Die Überzeugungskraft wird nicht höher, wenn wir lauter werden oder unsere Stimme gepresst in die Höhe schießt. Das alles wirkt auf den anderen eher unglaubwürdig und schwächt damit unsere Präsenz unnötig.

Wir haben es alle schon oft gehört: Der Ton macht die Musik. Es heißt nicht: Der Text macht es oder die Lautstärke, sondern allein der Ton. Der Klang des Tones verrät Sie – das ist wichtig zu wissen, denn die Stimme zeigt an, wie es in Ihrem Inneren aussieht. Wenn Sie mit einem Ihnen vertrauten Menschen telefonieren, verrät Ihnen der Klang seiner Stimme, ob er ruhig, ausgeglichen und entspannt ist. Auch andere Merkmale hören Sie heraus, so auch ob Ihr Gegenüber verschlafen, aufgeregt, ängstlich oder auch voll motiviert ist.

Wenn Sie andere Menschen gewinnen und Ihre Ideen überzeugend präsentieren wollen, ist es wichtig, dass Sie Ihre Stimme zur Ruhe und in die Tiefe bringen. Sie brauchen nicht in einer vollkommen anderen Tonart als der Ihren zu sprechen, denn das wirkt künstlich und aufgesetzt. Es reicht, wenn Sie einige Atemzüge in Ihren Bauch hinein (gegen Ihren Gürtel bzw. unterhalb Ihres Nabels) atmen. Auf diese Weise weiten Sie Ihr Zwerchfell und schaffen den Resonanzraum für das Volumen, das Sie sich wünschen.

Wenn Sie die Möglichkeit haben sich vorzubereiten, bevor Sie präsentieren, können Sie sich stimmlich etwas »einbrummen« und damit Ihrer Stimme mehr Tiefe verleihen. Es macht mehr Sinn, sich in dieser Weise entspannt vorzubereiten, als sich nervös noch einmal alle Argumente zurechtlegen zu wollen. Die Argumente sind ohnehin in Ihrem Unterbewusstsein abgespeichert und werden für Sie zu gegebener Zeit abrufbar sein, wenn Sie darauf vertrauen. In diesem Sinne vertreten viele Rhetorik-Trainer einen falschen Ansatz, indem sie Satzfolgen lehren oder auf Diskussionsinhalte aufmerksam machen, anstatt sich darauf zu konzentrieren, den Stimmklang zu optimieren.

Die freie Rede

Das freie Reden ist für viele von uns immer wieder eine Mutprobe. Es scheint nur eine Frage der Anzahl der Zuhörer zu sein, bis fast jeder von uns Lampenfieber bekommt. Andererseits ist die freie Rede das wirksamste Training unseres Selbstbewusstseins. Fast jeder Mensch hat Hemmungen, eine Rede zu halten, und jeder zeigt dabei andere Symptome: Dem einen zittert die Stimme, der andere leidet unter Schweißausbrüchen auf der Stirn oder unter den Achseln, dem Nächsten schlottern die Knie, ein Weiterer läuft im Gesicht rot an. Stellen Sie sich Ihren Ängsten! Denn so-

bald die Symptome beseitigt sind, sind auch die Ängste verschwunden. Drücken Sie sich also nicht vor dem freien Reden, sondern suchen Sie Gelegenheiten dazu. Empfehlenswert sind die Rednerkurse von Dale Carnegie, bei denen Sie in kurzen Reden von zwei Minuten üben können. Machen Sie sich klar, dass Sie nicht nur durch Ihr Fachwissen, sondern auch mit Ihrer Rhetorik andere Menschen überzeugen.

Vor einiger Zeit hörte ich von einem Spezialisten für die Kindererziehung von Jungen, dass der maßgebliche Engpass in den Fähigkeiten der männlichen Führungskräfte der Zukunft in zwei Bereichen läge: der Fähigkeit, Gefühle zu zeigen, und der Fähigkeit zur freien Rede. Darin – und nicht mehr in handwerklichem Geschick oder in körperlicher Kraft – läge der Engpass. Erfolgreiche Führungskräfte der Zukunft verfügen über diese beiden Fähigkeiten. Seither sehe ich Theateraufführungen in den Schulen mit anderen Augen. Hier werden schon früh die Grundlagen für die freie Rede gelegt, die später in allen Führungspositionen so wichtig sind.

Die ersten Schritte für meine Umsetzung:

_____

_____

Was ist mein größtes Talent? Ich frage dazu drei Menschen aus meinem engen Umfeld, die mich gut kennen und von denen ich weiß, dass sie zu mir offen und ehrlich sind.

- _____
- _____
- _____

Womit kann ich den größten Beitrag für andere leisten und dabei gleichzeitig meine Stärken voll einsetzen?

_____

_____

_____

Mit der folgenden Maßnahme verbessere ich meine Außenwirkung und mache sie noch positiver:

_____

_____

_____

II. Teil:

Auf dem Weg zum Glück – Grundlagen der wirkungsvollen Umsetzung

7. Die Bedeutung der Lebens- und Jahresziele

Meine Ziele im Leben

Mit Zielen erfolgreicher

Alle Klassiker der Erfolgsliteratur wie Dale Carnegie, Norman Vincent Peale, Joseph Murphy, aber auch die modernen Erfolgsautoren wie Brian Tracy, Steven M. R. Covey und Lothar J. Seiwert sind sich einig: *Ein hohes Lebensziel ist die Grundvoraussetzung für überdurchschnittlichen Erfolg.* Das zeigen uns nicht nur Menschen wie Warren Buffet, Bill Gates und Donald Trump, sondern es wurde bereits in Tausenden von Studien immer wieder empirisch nachgewiesen, dass Menschen, die sich Ziele für ihr Leben gesetzt haben, sehr viel erfolgreicher sind und diese auch erreichen. Warum sind Ziele für die Ausrichtung des Navigationssystems so entscheidend? Wenn wir in ein Navigationssystem nicht die korrekte Zieladresse eingeben, können wir nicht erwarten, dass es uns den richtigen Weg weist. Genauso verhält es sich auch mit der Glücksnavigation Ihres Lebens. Je genauer Ihre Vorstellungen von Ihrem Leben in allen Bereichen sind, desto sicherer werden Sie diese erreichen. Die Aussage wird noch klarer, sobald wir sie ins Gegenteil verkehren: Solange Sie keine klaren Vorstellungen über Ihre Berufung, Ihre Finanzen, Ihre Beziehungen und Ihren Gesundheitszustand haben, können Sie nicht erwarten, dass das Schicksal dafür sorgt, dass Sie glücklich werden. Woher soll es wissen, was Sie sich wünschen? Es braucht schon Ihre klaren Ziele und Vorstellungen. Das sind die Grundlagen für die Navigation zu Ihren Zielen.

Mehr als 95 Prozent aller Menschen verfolgen keine Ziele. Lediglich die geringe Anzahl von 5 Prozent, also nur einer von 20 Menschen, haben ein konkretes für sich selbst festgelegtes Lebensziel. Schön, dass Sie zu dieser Gruppe gehören oder sich dazugesellen wollen. Wenn Sie sich weiter mit

diesem Thema beschäftigen und dafür offen bleiben, lernen Sie neue interessante Hilfen und Techniken kennen.

Vielleicht denken Sie, dass ein Freund, Kollege oder Mitarbeiter es doch viel nötiger hätte, sich mit diesem Thema zu befassen. Doch viele Menschen nehmen die Hinweise nicht an, die ihnen wie auf einem goldenen Tablett serviert werden. Nur ein kleiner Teil macht sich auf den Weg und bleibt auch darauf. Sie, lieber Leser, liebe Leserin, gehören zu den Erfolgsmenschen, die mehr wollen und auch bereit sind, mehr dafür zu tun.

Ein Leben in Glück und Überfluss

Bei all unseren Zielen und Wünschen sollten wir uns zunächst darauf besinnen, in welch wunderbarer Zeit wir leben. Wir wurden in eine Zeit hineingeboren, die reich, privilegiert, komfortabel und behütet ist wie keine zuvor. Wenn wir auf der Zeitachse von Millionen Jahren nur einen Wimpernschlag von hundert Jahren zurückgehen, befinden wir uns in einer anderen Welt: Es gibt keine Automobile, keine Zentralheizung, keinen Strom und keine soziale Sicherheit. All das ist für uns heute selbstverständlich. Schauen wir 350 Jahre zurück, so litt Europa damals im Dreißigjährigen Krieg an Hungersnöten, und die Menschen mussten um ihr Überleben kämpfen. Viele besaßen nur, was sie am Körper trugen. Heute leben wir in Deutschland seit über 60 Jahren in Freiheit und Frieden, können unbehelligt reisen, unsere Meinung frei äußern und ganz nach unseren eigenen Werten und Vorstellungen unser Leben individuell gestalten. Die Rahmenbedingungen waren noch nie besser, und wir sind vom Leben noch nie so reich beschenkt worden wie hier und heute.

Bevor wir uns Ziele stecken und neue Wünsche ersinnen, sollten wir verstehen, dass wir allen Grund haben, uns reich und beschenkt zu fühlen, mit allem, was wir bereits besitzen. Bedenken wir, womit wir uns beschäftigen und wie wir unseren Unterhalt verdienen, mit welchen Menschen wir uns umgeben und an welchem Gesundheitszustand wir uns erfreuen können. Diese Fülle sollten wir uns bewusst machen (Dankbarkeit!), bevor wir uns mit den Zielen, Visionen und Wünschen unseres Lebens ausführlich beschäftigen. Gerade deshalb, weil uns die Freiheit mit all den vielen Möglichkeiten zur Verfügung steht, treibt es uns, Ziele zu setzen, damit wir unserem Leben und Wirken eine Richtung geben.

Das definitive Hauptziel

Napoleon Hill, der schon vor fast hundert Jahren als Autor des Weltklassikers »Denke nach und werde reich« bekannt wurde und jahrzehntelang eine Erfolgsschule für Erwachsene führte, betonte das Fehlen von Zielen als KO-Kriterium des Erfolgs. In seinem zusammenfassenden Lebenswerk »Die Gesetze des Erfolgs« ging er ins Detail und prägte den Begriff des *definitiven Hauptziels* im Leben eines Menschen. Dieses Hauptziel fixiert die Ausrichtung für den eigenen Lebenskompass. Neben den beschriebenen vier Bereichen des Lebens kommt dem definitiven Hauptziel eine herausragende Sonderstellung zu: Es löst die Energie und den Tatendrang aus, die wir brauchen, um alle anderen Ziele und Teilziele zu erreichen und alle Lebenssituationen entsprechend zu optimieren.

Dieses definitive Hauptziel ist die Festlegung des längerfristigen Lebenszwecks. Sie können es auch als Ihre Berufung bezeichnen. Diese kann sich bei Veränderungen im Leben und mit der Verschiebung Ihrer Werte verändern. Ein junger Vater z. B. kann nach der Geburt eines Kindes ohne Weiteres sein Ziel verändern: Lag ihm zunächst an seiner beruflichen Karriere, die ihn erfüllt, so besteht sein neues definitives Hauptziel möglicherweise darin, sein Kind zu einer prachtvollen und selbstsicheren Persönlichkeit zu entwickeln. Sobald er dies bewusst oder unbewusst zu seinem definitiven Hauptziel erklärt hat, werden sich alle anderen Bereiche seines Lebens dieser Entscheidung unterordnen. Genauso kann das definitive Hauptziel beispielsweise darin bestehen, eine erfüllte Paarbeziehung zu führen, eine unheilbare Krankheit zu besiegen oder ein Millionenimperium aufzubauen. Wir sollten uns allerdings davor hüten, unser eigenes Wertesystem als Maßstab für die Bewertung des definitiven Hauptziels von anderen Menschen heranzuziehen.

Ich selbst habe mich mit den »Gesetzen des Erfolgs« von Napoleon Hill schon seit Jahren intensiv beschäftigt. Auf den Grundlagen dieser Gesetze führte ich in den unterschiedlichsten Unternehmen Seminare mit Vorständen, Geschäftsführern, Unternehmensleitern, Führungskräften und Managern. Beim Bearbeiten der insgesamt 16 Gesetze des Erfolgs fällt es erfahrungsgemäß vielen Teilnehmern am schwersten, sich auf ihr definitives Hauptziel festzulegen und es in einigen Sätzen zu fixieren.

Wenn Sie, lieber Leser, Ihr definitives Hauptziel auf einen kleinen Notizzettel schreiben können, sind Sie sehr sortiert. Falls Ihnen das noch nicht

Das Hauptziel prägnant formulieren

gelingt, können Sie beruhigt sein, denn schon indem Sie dieses Buch lesen und sich der Aufgabe stellen, sind Sie auf dem direkten Weg dorthin. Bleiben Sie dabei, Ihr definitives Hauptziel zu finden. Das ist oder wird Ihnen in den nächsten fünf, zehn oder fünfzehn Jahren so wichtig und wertvoll sein, dass Sie bereit sind, diesem alles andere unterzuordnen. Es wird mit Sicherheit ein solches Ziel, eine solche Aufgabe in Ihrem Leben geben, wenn Sie genauer danach suchen. Dabei muss die Erreichung dieses Ziels gar nicht mit Mühe und Entbehrung einhergehen – im Gegenteil.

Möglicherweise gab es Zeiten in Ihrem Leben, in denen Sie sich treiben ließen. Sie haben diesen Zustand vielleicht sogar eine Weile genossen. Wenn es aber zu lange dauert, verlieren wir die Richtung. Die Jahre verstreichen ungenutzt, und wir empfinden Leere, weil uns die Orientierung fehlt.

Wenn wir uns nicht ausreichend Gedanken über unsere Ziele und die Richtung unseres Lebens machen, müssen wir uns nicht wundern, wenn wir immer wieder woanders ankommen als geplant. Vermeiden Sie unnötige Umwege, indem Sie Ihre Ziele in den Antwortbögen klar festlegen und schriftlich festhalten.

Die Zieleingabe in meine Glücksnavigation

Die Antwortbögen

Mit Ihrem Lebensweg und dem Erreichen Ihres Traumlebens verhält es sich genauso wie mit dem Navigationssystem in Ihrem Auto: Bevor Ihre Fahrt losgehen kann, müssen Sie Ihr Ziel eingeben; ansonsten wissen Sie nicht, wo Sie ankommen werden. Je klarer Ihnen Ihre Ziele in den vier Lebensbereichen Berufung, Finanzen, Beziehung und Gesundheit sind, desto größer ist Ihre Chance, diese auch zu erreichen. Wie erfolgreich Sie sind, hängt davon ab, wie intensiv Sie sich mit Ihren Werten, Wünschen und Zielen auseinandergesetzt haben. Sie sollten die Grundlage für Ihr Selbstmanagement bilden, denn entsprechend Ihren Lebenszielen können Sie sinnvoll die Teilschritte festlegen, um Ihre Ziele Schritt für Schritt zu erreichen. Neben den ab Seite 138 abgedruckten Bögen in diesem Buch gibt es noch eine Vielzahl weiterer Antwortbögen, die für Sie auf der Seite *www.luckpad.de* zur Verfügung stehen. Sie können sich diese kostenlos immer wieder herunterladen und bequem ausdrucken. Die zusätzlichen

Antwortbögen helfen Ihnen, sich noch intensiver über Ihre eigenen Vorstellungen klar zu werden und darüber, wie Ihr Leben im Detail aussehen soll.

Manchen Menschen geht es leicht von der Hand, die Bögen auszufüllen, anderen fällt es schwer, sich festzulegen. Deshalb ist der Besuch unserer Seminare empfehlenswert. Dort haben Sie Zeit und Raum, sich über alle Bereiche Ihres Lebens Gedanken zu machen und auch Ihr bisheriges Leben zu betrachten. Die Verbindung zwischen Vergangenheitsbetrachtung, Gegenwartsanalyse und Zukunftsvision gibt Ihnen ein »objektives« Bild Ihrer Lebenssituation und hilft Ihnen, Ihre Ziele für die nächsten fünf, zehn oder 20 Jahre festzulegen.

Sie sollten mit den Einstiegsfragen auf den Seiten 138 bis 145 beginnen und sich so an das Leitbild Ihrer Ziele herantasten, um sich anschließend ganz nach Ihrem eigenen Tempo näher damit zu beschäftigen. Anschließend können Sie dann die erforderlichen Teilschritte festlegen, um die von Ihnen festgelegte Richtung einzuschlagen. So legen Sie Ihre eigenen Etappenziele fest, die Sie zu Ihrem Erfolgsgipfel führen.

Fortlaufender Prozess der Selbstreflexion

Die Antwortbögen sollten Sie nicht nur ein einziges Mal ausfüllen. Vielmehr ist es für Sie der Start eines fortlaufenden Prozesses der Selbstreflexion. Sie sind aufgefordert, sich in regelmäßigen Abständen zu hinterfragen: Passen die Ziele in Ihren vier Lebensbereichen noch zu Ihren Werten? Haben Sie sich verändert oder weiterentwickelt? Haben sich bestimmte Bereiche verschoben? Müssen Ziele angepasst oder neu justiert werden? Nach einer ersten gründlichen Bestandsaufnahme können Sie sich zwei- bis dreimal im Jahr mit Ihren Antwortbögen beschäftigen, Ihre Ziele nachlesen und gegebenenfalls ergänzen oder korrigieren. Scheuen Sie sich nicht, die Bögen komplett neu zu schreiben, sofern es erforderlich ist. Unter *www.luckpad.de* können Sie stets neue Blanko-Bögen herunterladen, ausfüllen und immer wieder für sich aktualisieren.

Hinweise zum Ausfüllen der Antwortbögen

Vielleicht liegen die Antwortbögen bereits ausgedruckt zur Bearbeitung vor Ihnen. Tun Sie sich selbst den Gefallen, sich damit zu beschäftigen. Sie erreichen damit, dass Sie die Inhalte sowohl intellektuell mit dem Verstand aufnehmen, als auch anwenden und in Ihrer Praxis umsetzen.

Handschriftlichkeit

Ihre Wünsche, Ziele, Visionen und Werte aufzuschreiben ist bereits der Beginn eines schöpferischen Prozesses. Halten Sie alles schriftlich fest, am besten mit der Hand. Das aufgeschriebene Ziel hat bereits eine sehr starke erschaffende Kraft. Sollten Sie darüber hinaus über künstlerische Talente verfügen, verstärken Sie die Wirkung enorm, wenn Sie Ihre Wünsche zeichnen, skizzieren, malen oder in Form einer Collage zusammenstellen (vgl. dazu Seite 164 ff.).

In der schöpferischen Phase ist die Arbeit mit Papier und Stift nicht zu ersetzen. Verzichten Sie deshalb ganz bewusst darauf, beim ersten Durchgang Ihre Ziele mit der Tastatur in Ihren Laptop oder in Ihren Computer einzutippen, denn es hat nicht die gleiche Wirkung wie das handschriftliche Festhalten. Natürlich macht es Sinn, die Bögen anschließend in Ihrem Computer zu archivieren und weiter zu pflegen. Damit gewinnen Sie mit den Zeitabständen zusätzlich einen besseren Überblick, wie sich Ihre Ziele und Ergebnisse mit der Zeit weiterentwickelt haben.

Die Kunst in der Arbeit mit den Bögen besteht darin, einfach zu beginnen. Beantworten Sie die Fragen ganz spontan und notieren Sie die Antworten, die Ihnen als Erstes in den Sinn kommen. Vermerken Sie die Daten der ersten Eintragungen und legen Sie diese separat für sich ab. Denken Sie nicht darüber nach, ob Ihre Antworten klug oder dumm, richtig oder falsch sind, ob Sie Stichworte oder ganze Sätze verwenden – um all dies geht es hier nicht. Vermeiden Sie Perfektion.

Mut zur Vorläufigkeit

Schon das noch unausgereifte Ausfüllen und die Beschäftigung mit möglichen Antworten und ihrer Formulierung wird Ihnen helfen, sich zu ordnen. Nach und nach, wenn Sie sich immer wieder mit den Bögen beschäftigen, werden Ihre Antworten ausgereifter und die Formulierungen präziser. Seminarteilnehmer berichten mir immer wieder, wie angenehm

es ist, die Bögen nach dem ersten Durchlauf nochmals zur Hand zu nehmen – idealerweise in der Stillen Stunde, die an späterer Stelle noch ausführlich beschrieben wird (vgl. Seite 233 ff.) – und weiter daran zu arbeiten, bis Sie sie als auf sich persönlich zugeschnitten empfinden.

Bedenken Sie, dass sich nur wenige Menschen mit diesen Fragen in solcher Ausführlichkeit beschäftigen. Auch wenn Sie sich schon einige Gedanken gemacht haben sollten, besteht immer noch ein wesentlicher Unterschied darin, dass Sie das Gedachte in eine strukturierte Schriftlichkeit und eine zeitliche Abfolge bringen. Darüber hinaus besteht die Herausforderung darin, diese Ziele den vier Lebensbereichen zuzuordnen und sie so nachvollziehbarer und greifbarer zu machen.

Sich festlegen und zugleich flexibel bleiben

Manche Menschen scheuen sich vor einer Festlegung, weil sie sich damit zu eingeschränkt fühlen. Sie meinen, damit Möglichkeiten zu verschenken, etwas Besseres zu finden. Das Gegenteil ist der Fall, denn die Antworten, die Sie aufschreiben, sind nicht »in Stein gemeißelt«. Die Antwortbögen können mit der Zeit ein regelrechtes Eigenleben entwickeln und einem laufenden Veränderungsprozess unterliegen. Die Richtung, die Sie beim ersten Ausfüllen fixiert haben, wird sich – wenn Sie dabei bleiben, die Bögen stets von Neuem lesen und weiter bearbeiten – immer wieder verändern. Um dies zu unterstützen, können Sie Ihre Eintragungen vornehmen und dabei das Datum festhalten. Um die Veränderungen Ihrer Antworten neu zu formulieren, sollten Sie sich stets frische unbeschriebene Bögen von der Homepage *www.luckpad.de* herunterladen.

> **Ziele haben nur dann eine genügend große Anziehungskraft, wenn sie schriftlich fixiert werden. Sie nicht festzulegen bedeutet, *sich selbst* nicht festzulegen im Leben und stattdessen »wie ein Fähnchen im Wind« orientierungslos herumzuflattern. Auch wenn die Ziele schriftlich festgehalten werden, können und dürfen sie sich jederzeit ändern und nochmals neu schriftlich festgehalten werden. Flexibilität ist nicht nur erlaubt, sondern als »Würze des Lebens« auch erwünscht. Bleiben Sie entspannt, denn das Leben ist stets in Bewegung.**

Die Antwortbögen

Werte bestimmen mein Leben

Eine Hilfe kann es für Sie sein, mit den Werten zu beginnen – mit dem, was Ihnen in Ihrem Leben am wichtigsten ist. Ihr Wertesystem bestimmt die Rahmenbedingungen für Ihr Leben. Dem Wertesystem ordnet sich alles unter, was häufig unbewusst innerhalb von Sekunden geschieht. Ein Wertesystem ist ständig im Wandel, weil es sich den Lebenssituationen und Gegebenheiten anpasst und diese sich ihm anpassen. Es kann eine große Klärung für Sie und Ihre Ziele sein, wenn Sie die Reihenfolge Ihrer Werte genau kennen. So werden Sie sich und Ihre eigenen Entscheidungen besser verstehen, denn sie basieren auf dieser Rangordnung. Damit Sie eine entsprechende Auswahl von Werten haben, finden Sie auf dem folgenden Antwortbogen eine Aufstellung von Werten, aus denen Sie nach Belieben auswählen können.

Prioritäten setzen

Die Festlegung von Prioritäten soll Ihnen helfen, den für Sie wichtigsten Wert auszuwählen. Wählen Sie die zehn Werte aus, die Sie spontan am meisten ansprechen. Aus diesen ermitteln Sie die wichtigsten drei, indem Sie sich gegen die sieben weniger wichtigen entscheiden. Das ist so, als dürften Sie auf eine einsame Insel nur drei Dinge mitnehmen, die für Sie überlebenswichtig sind und Sie ausmachen. Von den drei Favoriten verzichten Sie nach dem Ausschlussverfahren dann wiederum auf die zwei weniger wichtigen. Übrig bleibt Ihr Spitzenreiter unter den Werten. Ihrem höchsten Wert ordnen Sie derzeit alles andere unter, er steuert Ihre Entscheidungen und Handlungen im Bruchteil von Sekunden. Wenn sich Ihre Lebenssituation verändert, Sie z. B. den Beruf wechseln, kann es sein, dass sich Ihr Wertesystem verändert und Sie neue Entscheidungen treffen.

Was sind Ihrer Einschätzung nach die für Sie zur Zeit wichtigsten Werte Ihres Lebens?

Achtsamkeit, Anerkennung, Anständigkeit, Aufmerksamkeit, Aufrichtigkeit, Ausdauer, Barmherzigkeit, Belastbarkeit, Bescheidenheit, Besonnenheit, Beständigkeit, Dankbarkeit, Demut, Disziplin, Duldsamkeit, Echtheit, Ehrenhaftigkeit, Ehrlichkeit, Entschlossenheit, Fairness, Familie, Fleiß, Flexibilität, Freiheit, Freundschaft, Frieden, Fürsorge, Geborgenheit, Gelassenheit, Gerechtigkeit, Genuss, Geradlinigkeit, Gesundheit, Gewissenhaftigkeit, Glaube, Glück, Großmut, Güte, Harmonie, Hingabe, Hilfsbereitschaft, Höflichkeit, Hoffnung, Integrität, Kameradschaft, Klugheit, Kraft, Leben, Liebe, Loyalität, Mäßigung, Menschlichkeit, Mitgefühl, Mut, Nächstenliebe, Offenheit, Opferbereitschaft, Ordnungsliebe, Pflichtbewusstsein, Pünktlichkeit, Rechtschaffenheit, Ritterlichkeit, Ruhe, Sachlichkeit, Selbständigkeit, Selbstbestimmung, Sicherheit, Solidarität, Sparsamkeit, Stabilität, Standhaftigkeit, Taktgefühl, Tapferkeit, Tatkraft, Toleranz, Treue, Tüchtigkeit, Unabhängigkeit, Verantwortung, Verbundenheit, Vernunft, Verschwiegenheit, Verständnis, Vertrauen, Wachstum, Wahrheit, Wärme, Weisheit, Wirksamkeit, Wohlstand, Wohlbehagen, Zufriedenheit, Zuneigung, Zurückhaltung, Zuverlässigkeit, Weisheit (Quelle: Wikipedia, www.wikipedia.de)

Unterstreichen Sie beim Durchlesen der Liste die für Sie wichtigsten zehn Werte.

Wählen Sie aus den unterstrichenen Werten die für Sie wichtigsten drei aus.

- _____
- _____
- _____

Nun entscheiden Sie, welcher von diesen drei der für Sie allerwichtigste Wert ist.

- _____

Ihre aktuelle Lebenssituation

Der nächste Bogen bezieht sich auf die aktuelle Situation Ihres Lebens. Stellen Sie sich vor, in allen Teilbereichen Ihres Lebens wäre auf einer Skala von 0 bis 100 alles möglich. Wo stehen Sie dann nach Ihrer eigenen Einschätzung in den folgenden Bereichen *heute*? Anders ausgedrückt: Angenommen, nach dem Ausfüllen dieses Antwortbogens wäre Ihr Leben zu Ende. Welche Gegebenheiten, Situationen und äußere Voraussetzungen sind unter dieser Perspektive heute noch nicht so, wie Sie es sich immer gewünscht haben?

Was Sie noch erreichen wollen

Notieren Sie die Missstände und all die Dinge, die Sie genau jetzt noch nicht zu Ihrer vollsten Zufriedenheit erledigt, erfüllt, aufgeräumt, verwirklicht, umgesetzt und erlebt haben. Was ist es, wovon Sie in der Vergangenheit immer wieder dachten: »Das will ich unbedingt noch erreichen / hinbekommen / verändern / optimieren, ohne es bisher wichtig genommen zu haben, um es wirklich anzugehen und zu erledigen?«

Seien Sie ehrlich zu sich selbst, wenn Sie die Fragen beantworten.

Gibt es in Ihrem Leben Bereiche, die für Sie noch nicht perfekt sind?

- Beruf / Erfolg

_____

- Zeitaufteilung / Freizeitgestaltung

_____

- Besitz / Reichtum / Einkommen

_____

- Körper / Gesundheit / Vitalität

_____

- Wissen / persönliche Entwicklung

_____

- Emotionale Verfassung

_____

- Freundschaften / Beziehungen

_____

Ihre höchsten Ziele im Leben

Groß denken

Im folgenden Antwortbogen sollten Sie sich trauen, grenzenlos groß zu denken, und den Idealzustand festzuhalten. Tun Sie so, als sei das Leben ein bunter Bestellkatalog, aus dem Sie nach Belieben alles haben, tun und entwickeln können, was Sie sich vorstellen können. Gehen Sie vom Maximum der Möglichkeiten, die Sie sich wünschen, aus. Schöpfen Sie für Ihr Leben 100 Prozent der Möglichkeiten aus und geben Sie sich nicht mit dem Zweitbesten zufrieden.

Stellen Sie sich vor, Sie würden irgendwann erfahren, dass Sie alles im Leben hätten bekommen können, wenn Sie es nur aufgeschrieben hätten. Tun Sie einen Moment so, als wären Sie sechs Jahre alt, würden einen Wunschzettel für den Weihnachtsmann schreiben und wüssten sicher, dass Sie *alles* bekämen, was Sie dem Blatt anvertrauen.

Was sind Ihrer Vorstellung nach die höchsten Ziele, die Sie noch erreichen können?

- Beruf / Erfolg

_____

- Zeitaufteilung / Freizeitgestaltung

_____

- Besitz / Reichtum / Einkommen

_____

- Körper / Gesundheit / Vitalität

_____

- Wissen / persönliche Entwicklung

_____

- Emotionale Verfassung

_____

- Freundschaften / Beziehungen

_____

Materielle Dinge

Im nächsten Antwortbogen notieren Sie eine Sammlung aller materiellen Dinge, die Ihnen in den Sinn kommen. Tun Sie so, als seien Sie wieder Kind, und es gäbe keine Grenzen. Denken Sie dabei auch an die kleinen Wünsche des täglichen Lebens, egal, ob es Elektroartikel, Musikanlagen, Küchengeräte oder Einrichtungsgegenstände sind.

Bemühen Sie sich, an alles zu denken. Tun Sie so, als ob Sie alles, was Sie sich wünschen, auf eine einsame Insel mitnehmen könnten, wenn Sie nur vorher daran gedacht hätten, es aufzuschreiben.

Wunschcollage anfertigen

Wenn Sie alle Ihre Wünsche, egal ob große oder kleine, vermerkt haben, können sie Ihnen als Vorlage für Ihre Wunsch- und Zielcollage dienen (vgl. Seite 164 ff.). Sie werden mit der Liste schnell entsprechende Bilder für die Gegenstände finden. Wenn die Dinge, die Sie auf Ihrer Collage fixiert haben, Sie nicht wirklich inspirieren und entsprechend motivieren, merken Sie schnell, dass sie nicht bedeutsam genug für Sie sind. Sie können also diese Gegenstände guten Gewissens wieder von Ihrer Collage entfernen. Auf diese Weise können Sie gut abschätzen, zu welchen Dingen Sie eine echte Verbindung haben. Ihnen bleibt unter Umständen viel unnötige Anstrengung des Erwerbs erspart, wenn Sie frühzeitig wissen, was für Sie unwichtig ist. Dafür brauchen Sie keine Energie zu verschwenden.

Richard Bach, der Autor des Buches »Die Möwe Jonathan« schrieb: »Selten wird dir ein Wunsch gegeben, ohne dass dir auch die Kraft verliehen wird, ihn zu verwirklichen – es kann jedoch sein, dass du dich dafür anstrengen musst«.

So gesehen sind Ihre Wünsche die Vorboten Ihrer Fähigkeiten, die in Ihnen verborgen liegen. Nehmen Sie sie also wichtig!

Welche materiellen Dinge wollen Sie in späterer Zukunft noch besitzen?

Z. B. Garderobe, Schmuck, Accessoires, Fahrzeuge, Wohnungseinrichtung, Immobilien, Geldanlagen, Wertpapiere, Villa im Ausland, Hubschrauber …

Meine Zeiteinteilung

Überdenken Sie Ihre nahe oder ferne Zukunft einmal neu und überlegen Sie sich, was Sie in Ihrem Leben täten, wenn alles möglich wäre. Nehmen Sie an, es gäbe keine Grenzen und Beschränkungen, und alles wäre für Sie offen. Sie bräuchten nur zu bestellen und eine gute Fee sorgte für die Umsetzung Ihrer Traumvorstellung. Legen Sie sich beim Beantworten der Frage keine Beschränkung des Zeithorizontes auf. Vielleicht sind Sie Frühaufsteher und würden gerne nur vormittags arbeiten, oder Sie schlafen gerne lange und hätten Spaß, bis nachmittags im Bett zu bleiben und dafür abends länger zu arbeiten.

Möglicherweise haben Sie schon von Menschen gehört, die nur sieben Monate im Jahr in Deutschland arbeiten und den Rest des Jahres im warmen Ausland überwintern. Oder Sie träumen von einem Lebensmodell, in dem Sie drei Wochen am Stück durcharbeiten, und dann im Wechsel zwei Wochen frei haben. Haben Sie schon mal daran gedacht, in einer Viertagewoche immer ein langes Wochenende von Freitag bis Sonntag zu genießen? Wenn es nach Ihren Interessen, Talenten und Neigungen ginge, was würde Sie über das hinaus interessieren, was Sie bereits tun? Haben Sie als junger Mensch davon geträumt, eine Stiftung zu gründen, ein schulisches oder medizinisches Projekt im Ausland zu unterstützen oder eine Konditorei in der Karibik zu eröffnen?

Eigene Talente und Nutzen für andere

Fragen Sie sich auch, wie Sie mit dem, was Ihnen liegt, einen maximalen Nutzen stiften können. Ihre Talente haben Sie in manchen Bereichen schon im Alter von sieben bis zehn Jahren bei sich entdeckt. Erinnern Sie sich selbst oder fragen Sie Ihre Eltern, woran diese sich erinnern können. Forschen Sie noch einmal in Ihrer Jugend nach, indem Sie Freunde aus der Kindheit befragen, was diesen bei Ihnen aufgefallen ist und woran sie sich im Zusammenhang mit Ihnen noch erinnern können. Welche Talente haben Sie, die schon in Ihrer Kindheit von anderen bemerkt wurden? Haben Sie Mut zum Verrückten und notieren Sie alles, was Ihnen in den Sinn kommt. Wenn Sie das scheinbar Unerreichbare notieren, haben Sie die Möglichkeit, sich mit kleinen Schritten darauf zuzubewegen. Damit erkennen Sie die Richtung, auf die Sie schrittweise zugehen sollten. Sie können auf diese Weise schon ein wenig erspüren, wie es sich anfühlt, wenn Sie dort sein werden.

Was werden Sie tun? Womit wollen Sie sich beschäftigen?
Wie kann Ihre ideale Zeiteinteilung sein?

- Wie wird Ihr Tages-, Wochen-, Jahresablauf aussehen?

- Womit werden Sie sich beschäftigen?

- Kunden, Mitarbeiter – sinnvolle Tätigkeiten – Stiftung und Förderung …

Wer ich sein möchte

Wählen Sie aus, wer Sie am liebsten sein würden, wenn es keinerlei Beschränkungen und Grenzen gäbe.

Sicher kannten Sie als Kind Erwachsene, die Ihnen gefallen oder Ihnen imponiert haben. Sie waren Ihre Idole und Vorbilder, in die Sie sich vielleicht mit den Jahren mehr oder minder verwandelt haben. Ich hatte schon als Teenager eine sehr genaue Vorstellung, wie ich selbst und mein Leben sein sollten. Mit den Jahren habe ich mich immer mehr in diesen Menschen verwandelt. Solche Vorstellungen und Wünsche sind keine Hirngespinste, sondern haben magische Anziehungskraft für die eigene Entwicklung.

Vorbilder

Auch heute wird es, wenn Sie einmal genau hinsehen, Menschen geben, die 15 oder 20 Jahre älter sind als Sie und die Ihnen sehr gut gefallen, Ihnen sympathisch sind und Ihnen als Leitfiguren und Vorbilder dienen können. Sie müssen diese Menschen nicht unbedingt gut kennen. Es reicht, sie zu beobachten, und sie wenn möglich für sich als Leitbilder Ihrer Entwicklung zu nehmen.

Bestimmt haben Sie auch eine Vorstellung, was andere Menschen einmal über Sie sagen und denken sollen. Sie können sich jetzt schon fragen, was Sie sich wünschen, was die für Sie wichtigen Menschen in Ihrem Umfeld über Sie denken und empfinden.

Wer werden Sie sein?

- Was soll man in 15 bis 20 Jahren von Ihnen sagen?

- Wer werden Sie für Ihren Lebenspartner, Ihre Kinder und Freunde sein?

- Was haben Sie verändert, bewirkt oder vorangetrieben?

- Wodurch werden Sie sich von anderen Menschen unterscheiden?

- Wie wird Ihre ethische Wertevorstellung in Ihrer Praxis aussehen?

- Wie werden Sie von Ihren Mitmenschen erlebt?

Das Zeitfenster

Nachdem Sie die Listen bearbeitet haben, gehen Sie die Inhalte noch einmal im Einzelnen durch und verteilen Sie diese auf unterschiedliche Zeithorizonte:

Lang-, mittel- und kurzfristige Ziele

- Langfristige Ziele, die Sie innerhalb der nächsten zehn Jahre oder noch später erreichen werden. Das sind Ihre Langzeitprojekte, an die Sie vielleicht noch nicht wirklich glauben können oder die Sie jetzt noch für so groß halten, dass Sie glauben, dafür noch länger zu brauchen.

- Die mittelfristigen Ziele sollten Sie mit entsprechender Anstrengung in einem Zeithorizont von etwa fünf Jahren erreichen. Sie sind für Sie nicht ohne Weiteres umsetzbar und erfordern bestimmte Rahmenbedingungen, auf die Sie noch hinarbeiten müssen.

- Die Ziele, die Sie in den nächsten zwölf Monaten schaffen wollen, sind Ihre Nahziele. Diese sollten Sie, wenn Sie Ihnen wirklich wichtig sind, jede Woche im Auge behalten. Es ist wichtig, dass Sie diese mit wöchentlichen Maßnahmen untermauern, um Fortschritte zu machen. Es geht darum, ins Handeln zu kommen und diese Ziele immer weiter voranzutreiben.

Bedenken Sie bei Ihrer Aufteilung immer:

> **Wir überschätzen das, was wir in einem Jahr erreichen können, und wir unterschätzen das, was wir in zehn oder mehr Jahren erreichen können.**

Diese Ungeduld steckt in den meisten von uns.

Gehen Sie nun Ihre letzten drei Listen noch einmal durch!
Bringen Sie diese in eine chronologische und zeitliche Ordnung.
In welcher Zeit werden Sie welche Ziele erreicht haben?

In 10 Jahren und länger

_____

_____

_____

_____

In 5 Jahren

_____

_____

_____

_____

Innerhalb der nächsten 12 Monate

_____

_____

_____

_____

Die vier Lebensbereiche

Jetzt beginnen Sie damit, sich auf die vier für Sie wichtigsten Lebensbereiche zu konzentrieren. Lesen Sie dazu noch einmal die bisher von Ihnen ausgefüllten Antwortbögen durch und ordnen Sie Ihre Ziele den vier wesentlichen Lebensbereichen Berufung, Finanzen, Beziehung und Gesundheit zu. Es hilft Ihnen, klarer zu erkennen, inwieweit Ihr Leben sich in *allen* Bereichen weiter verbessern soll und kann, ohne einen Bereich zu vernachlässigen.

Teilziele innerhalb der nächsten 12 Monate

Bitte beschränken Sie sich in allen vier Bereichen auf Teilziele, die Sie innerhalb der kommenden zwölf Monate erreichen wollen. Auch hier gilt: Weniger ist mehr. Bedenken Sie dabei, dass es nicht darum geht, einen Bereich auf Kosten der anderen besonders gut zu erfüllen. Ziel soll sein, dass Sie sich darin üben, sich gleichzeitig auf mehreren Ebenen zu entwickeln. Es hilft Ihnen, wenn Sie sich in den von Ihnen bisher noch nicht ausreichend beachteten Bereichen kleine Schritte vornehmen. Es ist für Sie motivierender, wenn Sie sich in Bereichen, in denen Sie sich noch schwach fühlen, anfangs nicht überfordern.

Was sind Ihre wichtigsten Ziele in den folgenden vier Bereichen, die Sie in den nächsten zwölf Monaten erreichen werden?

Berufung

_____

_____

_____

Beziehung

_____

_____

_____

Finanzen

_____

_____

_____

Gesundheit

_____

_____

_____

Bleiben Sie dran

Dies war nur ein kleiner Auszug von weit mehr Antwortbögen, die Ihnen auf der Homepage *www.luckpad.de* zur Verfügung stehen. Die Bögen helfen Ihnen sehr, Ihre Ziele, Wünsche und Träume zu sortieren und vor allem auch zu realisieren. Sie lernen sich selbst und das, was Ihnen am Herzen liegt, immer besser kennen. So lassen Sie sich nicht mehr von außen motivieren oder gar manipulieren, weil Sie immer klarer erkennen, was zu Ihnen selbst am besten passt. Sie stehen zu sich selbst.

Einfach anfangen

Haben Sie sich auf das Ausfüllen Ihrer eigenen Antwortbögen eingelassen? Wenn ja, wunderbar. Bleiben Sie dabei und arbeiten Sie weiter daran. Wenn nein, hängt es vielleicht damit zusammen, dass Sie sich bisher noch zu wenig mit dem Idealbild Ihres Lebens auseinandergesetzt haben. Oder Sie scheuen sich nur, Ihr Buch zu »verschandeln«, und finden es unpassend, Ihre Notizen im Buch festzuhalten. Tun Sie es einfach – genau dafür ist es ja geschrieben worden. Es soll Sie persönlich in optimaler Weise unterstützen und weiter voranbringen. Alternativ können Sie auch die Bögen von der Homepage herunterladen. Fangen Sie einfach an, Ihre Ziele zu fixieren und schriftlich festzuhalten. Verschieben Sie dies nicht auf später, wenn Sie »mehr Ruhe« zum Schreiben haben. *Besser unperfekt beginnen statt perfekt zu scheitern!*

Die Antwortbögen sind der Start eines fortlaufenden Prozesses der Selbstreflexion. Fragen Sie sich in regelmäßigen Abständen:

- Sind meine Ziele in den für mich wichtigen Bereichen noch aktuell oder braucht die Zieleingabe für meinen glücksnavigator eine neue »Feinjustierung«?
- Passen die Ziele in meinen vier Lebensbereichen noch zu meinen aktuellen Werten?
- Habe ich mich persönlich verändert und weiterentwickelt oder haben sich bestimmte Bereiche in meinem Leben verändert oder verschoben und passen deshalb gar nicht mehr zu mir?

Nach einem Veränderungsprozess verfahren Sie wie folgt: Nehmen Sie sich bewusst mit einem Abstand von zwei bis drei Tagen Zeit, um die Antwortbögen in Ruhe nachzubearbeiten und sich über Ihr Leben ein weiteres

Mal Gedanken zu machen. Wichtig ist auch die Zwischenzeit von Tag und Nacht, denn wenn Sie Ihre Antwortbögen am nächsten Morgen noch einmal durcharbeiten und lesen, was Sie am Vortag geschrieben haben, wird das eine oder andere für Sie noch klarer. Manches wird sich ganz verändern oder gar wegfallen, weil es sich nur gut anhört, aber nicht wirklich wichtig für Sie ist.

Den glücksnavigator justieren

Je mehr Sie sich mit Ihren Bögen vertraut gemacht und Sie für sich als bedeutsam fixiert haben, um so leichter wird es Ihnen fallen, Ihren glücksnavigator Woche für Woche in Ihren Stillen Stunden darauf einzustellen. Vielleicht werden Sie selbst neue Antwortbögen, Kontrollbögen oder Checklisten entwickeln, die Ihnen helfen, sich besser und besser kennenzulernen und Ihren Zielen weiter zu nähern. Sie haben Ihre Vision dann immer klarer vor Augen und können sich selbst nach Ihrem eigenen Tempo und Ihren Möglichkeiten die erforderlichen Glücksschritte für die wöchentliche Umsetzung verordnen. Die wöchentliche Selbstkontrolle und das Vorankommen in Richtung Ihrer Lebensziele gibt Ihnen Mut und Zuversicht. Wenn Sie sich immer wieder selbst die Aufgaben stellen, von denen Sie sicher sind, dass Sie sie schaffen werden, verstärken Sie damit den Glauben und die Zuversicht, auf Ihrem Weg zu bleiben.

Sich zwei- bis dreimal pro Jahr mit Ihren Antwortbögen zu beschäftigen, wirkt wie eine laufende Selbstkontrolle. Nutzen Sie dafür Ihre Auszeiten und (Kurz-)Urlaube. Wenn Sie keine Gelegenheiten haben, aus Ihrem Umfeld herauszukommen, kann es schon helfen, wenn Sie sich Ihre Unterlagen in den Ruheräumen einer Wellness-Oase oder Ihres Fitness-Studios ansehen. So können Sie in Ruhe und mit Abstand Ihre notierten Ziele und Visionen nachlesen und regelmäßig weiter ergänzen. So kommen Sie Ihrer optimalen Wunschzukunft schrittweise immer näher. Sie entwickeln sich weiter zum Gestalter Ihrer eigenen Zukunft – geleitet durch Ihre eigenen Visionen.

Zeitliche Zielkorridore – die Jahre als Schritte zu meiner Lebensvision

Ein guter Freund, seit Jahren Geschäftsführer in einem sehr großen Autohaus und gerade 45 Jahre alt geworden, rief mich im Herbst an und klagte mir sein Leid: Er kam ihm so vor, als seien die vergangenen Monate geradezu an ihm vorbeigeflogen. Er habe das Gefühl, sein Leben zerrinne ihm zwischen den Fingern. Im Laufe des Jahres habe er sich lediglich wenige Tage frei genommen und die gesamte übrige Zeit in seiner Firma verbracht. Beruflich fühlte er sich stark unter Druck. Er klagte über viel zu wenig Auszeiten für sich selbst und hatte kaum Zeit, seine Beziehungen, insbesondere zu seiner Lebenspartnerin und seinen Freunden, zu pflegen.

Das vergangene und das kommende Jahr

Gerade wenn ein Jahr zu Ende geht und der Jahreswechsel nahe rückt, ist die Gelegenheit günstig, nicht nur über die abgelaufene Zeit nachzudenken, sondern auch darüber, wie Sie das kommende Jahr so gestalten können, dass es Sie auf dem Weg zu Ihrer Lebensvision weiterbringt. Schließlich geht es bei der Arbeit mit dem luckpad vor allem darum, dass wir unsere Träume und Visionen schrittweise in unser Leben holen. Der Neuaufbruch in ein neues Jahr hilft uns dabei, unsere Ziele ernster zu nehmen und genauer hinzuschauen. Ist es unsere kostbare Zeit wirklich wert, dass wir einseitig nur einem der vier Lebensbereiche – häufig wie bei meinem Freund dem Beruf – Zeit und Raum einräumen? Sollten wir nicht den Fokus genau dorthin legen, wo wir einen Mangel, ein Ungenügen und ein Gefühl der Unzufriedenheit empfinden? Als Kapitän auf unserem Lebensschiff sind *wir* es, die über den Kurs unseres Lebens bestimmen. Wenn wir es nicht tun, dann tun es andere für uns und wir »werden gelebt«, anstatt selbst zu leben. Nochmals zur Erinnerung:

> **Sie sind der wichtigste Mensch in Ihrem Leben, und Sie haben nicht nur das Recht, sondern auch die Pflicht, Ihre Ziele, Werte und Meinungen so ernst zu nehmen, wie es nur geht. Es wartet kein anderes Leben auf Sie (zumindest nicht in der jetzigen Form) – nur dieses! Viele Menschen leben so, als ob es nicht darauf ankäme, was sie in den nächsten fünf oder zehn Jahren tun oder unterlassen. Machen Sie nicht diesen Fehler, sondern gestalten Sie Ihr neues (Lebens-)Jahr so, dass es zu Ihrem wichtigsten überhaupt wird.**

Das vierblättrige Kleeblatt

Fragen Sie sich: Welcher Bereich oder welche Bereiche sollen im kommenden Jahr mehr oder weniger Beachtung erfahren? Welchem Lebensbereich tut es gut, wenn Sie ihn herunterbremsen oder hochfahren, damit Ihr Leben im Fluss bleibt und nicht einseitig wird? Ihr Glück in den Bereichen Beruf(ung), Finanzen, Beziehung und Gesundheit hängt vom Gelingen ab. Stellen Sie sich jeden Bereich als ein Blatt Ihres Glücksklees vor. Sobald nur eines der vier Blätter abbricht, ist die Besonderheit des Glücksbringers verloren, weil er dann nicht mehr komplett ist. Es geschieht schnell, dass wir einen der Bereiche aus den Augen verlieren. Damit wird das Glückskleeblatt so unbedeutend wie die Millionen anderer Kleeblätter auf einer Wiese.

Hören Sie in sich hinein: Welche Anzeichen gibt es, dass Sie im laufenden Jahr einen oder mehrere Lebensbereiche aus den Augen zu verlieren drohen – und damit die so wertvollen Kristallkugeln möglicherweise zerbrechen?

Stellen Sie bei sich selbst Krankheitssymptome fest oder gibt es medizinische Befunde, die Ihnen zeigen, dass Sie im kommenden Jahr unbedingt mehr für Ihre Gesundheit tun sollten? Ist Ihr Kind in der Pubertät und signalisiert, dass es Sie als Elternteil jetzt besonders braucht? Stagniert Ihre finanzielle Situation? Oder haben Sie eine Erbschaft gemacht, die Ihnen zeigt, dass Sie sich jetzt intensiver mit Ihrem Vermögen und Ihrer Geldanlage befassen sollten? Würde Ihr Beruf weitaus mehr Entwicklungsmöglichkeiten bieten als bisher – Möglichkeiten, die Sie nicht genutzt haben, weil Sie zu sehr damit beschäftigt waren, die Erwartungen anderer zu erfüllen, oder damit, was andere von Ihnen denken?

Es braucht Mut

Bei einer meiner Zugfahrten habe ich einen gehörlosen jungen Mann beobachtet. Er war Anfang 20 und äußerlich nicht gerade gut aussehend. Was ich aber an ihm bewunderte war, mit welch positiver und optimistischer Einstellung er auf eine junge Dame zuging, die ihm zu gefallen schien. Er war fest entschlossen, sie kennenzulernen, und machte keinen Hehl daraus. Er setzte alles auf eine Karte, umwarb sie sehr charmant und rührend und blieb so ausdauernd und zielstrebig an ihrer Seite, bis er ihre Handy-Nummer erhalten hatte. Leider habe ich nie erfahren, ob sein Versuch, die Dame kennenzulernen, von Erfolg gekrönt war, bin mir aber sicher, dass er bei seinem Eifer nicht lange alleine blieb.

Es braucht Mut, zu dem zu stehen, was wir wirklich wollen im Leben. Wenn Sie denken, Sie seien nicht so mutig, gut ausgebildet, redegewandt, belesen oder Ihnen fehle die entsprechende Schulbildung, um Ihre Ziele zu erreichen, dann machen Sie es sich zu einfach. Was gibt es schon zu verlieren? Wenn Sie »unten« sind, kann es nur noch aufwärts gehen, und wenn Sie bereits vieles im Leben erreicht haben, warum sollte es dann in Zukunft schlechter werden? Denken Sie an den gehörlosen jungen Mann – was können Sie alles erreichen, wenn Sie es von Herzen wollen! Erst einmal heißt es *anfangen* – mit kleinen Glücksschritten auf dem Weg zum Ziel. Selbst wenn wir uns unterwegs blamieren oder lächerlich machen, sollten wir uns mehr zutrauen, weil wir sonst irgendwann bereuen, was wir nicht getan, sondern unterlassen haben. Wir bekommen alle die gleichen Chancen im Leben; nur darin, wie beherzt und entschieden wir sie nutzen und zugreifen, unterscheiden wir uns.

Fragen wir uns: Wie viele Gelegenheiten haben wir in allen Bereichen unseres Lebens bisher ungenutzt verstreichen lassen? Wie würde unser Leben aussehen, wenn wir zehnmal mutiger wären als bisher? Welche Chancen, Möglichkeiten, Verbindungen und Entwicklungen warten darauf, endlich genutzt und gelebt zu werden?

Die Verantwortung übernehmen

Unabhängig davon, wo Sie beruflich und wirtschaftlich stehen, erlauben Sie sich, Ihr Leben aus der Distanz »von außen« zu betrachten. Welche Möglichkeiten und Varianten warten in Ihrem Leben noch auf Sie? Gehen Sie in die volle Verantwortung und Zuständigkeit, indem Sie sich erlauben, auch querzudenken. Warten Sie damit nicht, bis andere über Sie nachgedacht und entschieden haben, sondern seien Sie schneller! Das heißt, seien Sie flexibler als andere Menschen in Ihrer Umgebung (Ihr Chef, Mitinhaber oder Geschäftspartner, Ihre Freunde oder Ihr Lebenspartner), indem Sie verschiedene Varianten für die Lebensbereiche durchdenken und gegeneinander abwägen. Dann können Sie günstige Gelegenheiten nutzen, anstatt dass sie unwiederbringlich an Ihnen vorüberziehen.

Beginnen Sie mit der Ferienplanung

Wenn Sie nach dem Überdenken der vier Lebensbereiche darangehen, Ihr neues Jahr zu planen und zu gestalten, so beginnen Sie mit Ihren Ferien, Urlauben und Auszeiten. Vermeiden Sie es bewusst, die Entscheidung,

wann Sie Urlaub machen wollen, vor sich her zu schieben, wie es gerade Selbständige häufig tun, die ihre Freizeit ihren Aufträgen und Kundenterminen unterordnen. Ehe Sie sich versehen, sind Sie sonst bereits im Februar wieder im Strudel der alten Gewohnheiten und vernachlässigen die Bereiche, denen Sie doch gerade größere Aufmerksamkeit schenken wollten. Das Wichtigste in Ihrem Leben sind Sie selbst, deshalb sollten Sie sich auch selbst die größte Beachtung schenken. Alles andere ist dieser Priorität nachgeordnet. Haben Sie mit Ihrer Urlaubsplanung Freiraum geschaffen, können Sie nun bei den einzelnen Lebensbereichen stärker ins Detail gehen.

Legen Sie für alle vier Bereiche die Kriterien fest, an denen Sie messen wollen, ob Sie Ihre Ziele erreicht haben. Überlegen Sie sich auch Zwischenschritte und Maßnahmen zur Kontrolle, damit Sie zum Jahresende wissen, ob Sie tatsächlich angekommen sind. So erbringen Sie für sich selbst den Beweis, dass es in Ihrem Leben vorangeht.

Neuausrichtung nach einer Krankheit

Im Kapitel über Gummibälle und Kristallkugeln erzählte ich Ihnen von meiner Blinddarmoperation und meinem anschließenden Sturz beim Snowboarden. Für mich waren dies im Jahr 2009 die Zeichen, um mich 2010 mehr auf meine geistige Weiterentwicklung statt auf meinen Beruf zu konzentrieren. Obwohl ich hierin eine klare Entscheidung getroffen hatte, überkamen mich im Laufe des Jahres 2010 Zweifel, ob der von mir gewählte »Müßiggang« und das Ziel, alles mit mehr Ruhe anzugehen, wirklich richtig war. In dieser Situation unterstützte mich ein Nachbar, der gegen Ende des Jahres eine Weiterbildung in NLP (Neurolinguistischem Programmieren) abgeschlossen hatte und mich bat, mit ihm einiges davon durchzugehen. Das passte sehr gut, denn er unterstützte auf diese Weise mein Vorhaben, einen Gang herunterzuschalten, indem er mir bei der Bearbeitung und Neuausrichtung meiner Glaubenssätze half. Es ging darum, dass ich meine Ziele mit mehr Sanftheit, Leichtigkeit und Gelassenheit erreichte.

Es war für mich eine wunderbare Entscheidung, für die ich sehr dankbar bin. Das Jahr 2010 verlief für mich ungewohnt entspannt. Ich machte so oft und so viel Urlaub wie noch niemals zuvor. Schon lange träumte ich davon, die kalten Monate zwischen November und März nicht in Deutsch-

land, sondern im warmen Ausland zu verbringen, weil ich die kalte Jahreszeit hierzulande nicht mag. Zwar wurde die längere Auszeit erst in den Sommermonaten »geliefert«, aber ich genoss sie umso mehr.

Beziehungspflege

Die freie Zeit nutzte ich, um meine Beziehungen viel stärker als bisher zu pflegen, was auch dringend erforderlich war. Hier nur einige Situationen, für die ich genügend Zeit aufbringen konnte: Als bei meinem Vater Krebs diagnostiziert wurde, konnte ich am Tag der Operation und in der Zeit danach bei ihm sein, bis er wieder vollständig gesund war. Mit meinem Sohn Tim, der über häufige Übelkeit klagte, ging ich an einem meiner seminarfreien Tage zum Arzt. Als bei ihm eine Blinddarmentzündung festgestellt wurde, wurde er sofort operiert. Ich hatte ja gelernt, dass diese Entzündungen keinen Aufschub dulden. Ich stand meinem Sohn den ganzen Tag zur Verfügung und konnte ihn auch an den Folgetagen im Krankenhaus besuchen. Wäre ich wie in den Vorjahren im »Trott« der Buchungen meiner Seminare und in Projekten eingespannt gewesen, so hätte ich von beiden Operationen erst nachträglich erfahren und hätte nicht bei meinen Lieben sein können. In meiner Auszeit hatte ich ebenfalls Gelegenheit, selbst an Seminaren teilzunehmen, die einen entsprechenden Einfluss auf meinen weiteren Werdegang nahmen.

Im Bereich Beziehungen tat sich noch mehr Positives im Jahr 2010: Zwei alte Freundschaften zu Menschen, die nicht mehr zu mir passten, löste ich in Harmonie und Verständnis auf. Gleichzeitig baute ich neue Verbindungen auf. Auf meine beiden 14-jährigen Söhne ging ich aktiv zu und ermutigte sie, sich mit mir über ihre spannenden Herausforderungen auszutauschen. Es war wichtig, dass sie sich »von Mann zu Mann« mit mir austauschen konnten. Insgesamt hatte die Zeit eine hohe Qualität für mich, die in dieser Weise nicht wiederholbar ist und die ich versäumt hätte, wenn ich die Weichen nicht bereits am Ende des Vorjahres neu gestellt hätte. Ich kann Sie nur ermutigen, ebenso zu verfahren bei Ihrer Jahresplanung und die Prioritäten klar zu setzen. Dann kommen die richtigen Gelegenheiten und Momente auf Sie zu.

Jahresziele für alle Lebensbereiche festlegen

Es ist nicht unbedingt erforderlich, dass Sie bei der Jahresplanung einen Schwerpunkt auf einen oder zwei der vier Bereiche Ihres Lebens legen. Dies ist besonders wichtig, wenn Sie ein Ungleichgewicht bemerkt haben. Grundsätzlich ist es besser, wenn Sie zum Jahresstart *alle* Bereiche mit Zielen oder Aufgaben belegen, die Sie sich vornehmen wollen. Nachfolgend finden Sie einige Beispiele, Vorschläge und Hinweise, die Ihnen bei Ihrer Jahresplanung in allen Bereichen helfen können. Die nachfolgenden Fragen dienen als Anregung und helfen Ihnen, maximale Fortschritte in den vier Lebensbereichen zu erzielen. Beachten Sie auch den zweiten Teil des Buches. Dort finden Sie noch weitere detaillierte Hinweise, worauf Sie in allen Lebensbereichen achten sollten.

Speziell für Selbständige: **Berufung**

- Was können und wollen Sie in Ihrem Unternehmen weiter vorantreiben und ausbauen?
- Wie steht es mit der Positionierung Ihres Unternehmens, und was wollen Sie tun, um diese künftig zu verbessern?
- Womit können Sie dafür sorgen, im Vergleich zu Mitbewerbern einen deutlich stärkeren Nutzen für Ihre Kunden zu generieren?
- Welche Projekte, Märkte, Produkte und Strategien bringen Sie weiter voran?

Speziell für Angestellte:

- Wie und womit wollen Sie sich beruflich qualifizieren, um weiterzukommen?
- Können Sie eine Gehaltserhöhung, eine Beförderung oder einen Stellenwechsel vorantreiben oder für die Zukunft einleiten?
- Womit können Sie ein höheres Einkommen oder andere Vergünstigungen begründen oder die erforderlichen Voraussetzungen dafür einleiten?
- Welche Möglichkeiten gibt es an Ihrem Arbeitsplatz, für Ihren Vorgesetzten, Ihren Arbeitgeber oder Ihr Unternehmen einen erkennbar und messbar höheren Nutzen zu generieren?

Je mehr Sie sich darauf konzentrieren, als Selbständiger in Ihrem Unternehmen oder als Angestellter für Ihren Arbeitgeber einen größtmöglichen Nutzen zu bieten, desto mehr wird früher oder später der Erfolg auch bei Ihnen ankommen. Rechnen Sie aber nicht damit, dass sich Ihr Engagement *sofort* in barer Münze auszahlt. Dafür braucht es Geduld und manchmal auch eine Portion Erfahrung, bis eine erbrachte Leistung so »ausgereift« ist, dass sie allgemein von Arbeitgebern oder Kunden wahrgenommen wird. Am Anfang werden Sie mehr Anerkennung, Lob, Respekt und vielleicht auch Neid von Kollegen oder Konkurrenten zu spüren bekommen. Es gibt ein kosmisches Gesetz, nach dem Sie die Früchte für Ihren geleisteten Beitrag und Ihr Engagement in jedem Falle ernten werden. Das Universum verliert nichts, und es unterliegt dem Gesetz des zunehmenden Gewinnes. Der Nutzen, den Sie stiften, kommt in jedem Falle zu Ihnen zurück.

Finanzen

- Welche Daueraufträge zum systematischen Sparen wollen Sie verändern oder neu vereinbaren?
- Was wollen oder müssen Sie noch für Ihre langfristigen Rücklagen tun?
- Wie hoch sollten Ihre verfügbaren Barreserven sein? Müssen Sie diese aufstocken?
- Welche finanziellen Kenntnisse haben Sie oder wollen Sie sich noch aneignen?
- Kennen Sie Menschen, die Sie in diesen Bereichen unterstützen, coachen oder klüger machen können? Wie können Sie sich mit diesen Menschen austauschen? (Der gegenseitige Nutzen muss keineswegs im gleichen Lebensbereich liegen.)
- Welche zusätzlichen Einnahmequellen wollen Sie sich in den nächsten 12 Monaten neu erschließen?
- Wenn Sie sich Immobilienbesitz wünschen, was können Sie bis wann dafür tun?
- Können Sie bestehende Immobilien veräußern, anbieten, umschulden, neu aufteilen, neu vermieten oder teilweise untervermieten?
- Wie lange laufen Ihre bestehenden Finanzierungen noch und wie hoch sind die damals vereinbarten Konditionen?
- Wann haben Sie zum letzten Mal Ihre bestehenden Kontokorrentkredite, Dispositionslinien und sonstigen Darlehen mit Ihrem Banker neu verhandelt? Lesen Sie sich in die Darlehensverträge ein

und gehen Sie davon aus, dass alles verhandel- oder veränderbar ist.
- Vergleichen Sie die Leistungen Ihres Steuerberaters mit dem anderer Berater. Vereinbaren Sie Termine zum Kennenlernen neuer Steuerberater. So gewinnen Sie einen Eindruck von deren Leistungen. Lassen Sie sich bei einem guten Eindruck ein individuelles Angebot für einen Wechsel unterbreiten.

Beziehung

- Was können Sie für Ihr Seelenglück und Ihre Selbstliebe tun?
- Wann planen Sie Zeitblöcke und Rückzüge für Ihre Selbstreflexion und Ziele ein?
- Was gönnen Sie sich selbst in diesem Jahr?
- Wie können Sie aktiv Ihre Paarbeziehung verbessern, auffrischen, stimulieren und ihr regelmäßiger Beachtung schenken?
- Macht ein Termin bei einem Paartherapeuten oder einer Mediatorin Sinn, um vorsorglich Missverständnisse in der Paarbeziehung zu vermeiden oder auszuräumen?
- Womit sorgen Sie aktiv für Ihr erfülltes Liebes- und Sexleben?
- Haben Sie mit Ihrem Lebenspartner und Ihren Kindern Wunschlisten für alle Unternehmungen erstellt, die ihnen Spaß machen (nicht Ihnen!) und die Sie im Laufe des Jahres gemeinsam erleben werden?

Gesundheit

- Welche Gesundheitschecks sind dieses Jahr zur Vorsorge sinnvoll (Parodontose, Zahnreinigung, Krebsvorsorge usw.)?
- Wie und womit halten Sie dauerhaft Ihr Wohlfühlgewicht und Ihre Fitness auf einem guten Level?
- Welche Ess- und Trinkgewohnheiten fördern oder gefährden Ihre Power?
- Welche Entspannungstechniken halten Sie vital, energetisch und jung?
- Machen Nahrungsergänzungen, Vitamine und ausreichend Obst, Salate und Gemüse in den Herbst- und Wintermonaten Sinn, um Ihr Energieniveau und Ihr Abwehrsystem zu stärken?
- Womit erzielen Sie ausreichend Bewegung, Frischluft, Energie und Entspannung?
- Wie gelingt es Ihnen, ausreichend Pausen und Schlaf einzuplanen?
- Welche Auszeiten, Fastenkuren oder Wellnessaufenthalte können Sie Ihrer Gesundheit zuliebe einplanen, damit Ihre Energie nicht nachlässt?

Ziele bildlich fixieren – Unterstützung durch Collagen

Collagen von Ihren Jahreszielen unterstützen die Wirkung sehr. Das Anfertigen kann viel Spaß machen: Schneiden oder reißen Sie Bilder aus Zeitschriften aus, verwenden Sie persönliche Fotos oder anderes Bildmaterial, um Ihre Jahresziele in visueller Form zu veranschaulichen. Wenn Sie Ihre Collage mit einer Digitalkamera fotografieren und farbig ausdrucken, können Sie diese jederzeit anschauen und sich vergegenwärtigen.

Mit Collagen tragen Sie auch etwas zur Motivation Ihres Unterbewusstseins bei. Vor mehr als 20 Jahren erfuhr ich in einem Seminar von der wirkungsvollen Unterstützung angestrebter Ziele durch bildliche Darstellungen. Unser Unterbewusstsein kann nämlich mit Worten weniger anfangen als mit Bildern. Worte bedürfen einer emotionalen Verbindung, sonst wirken sie nur über den Kopf und auf der Verstandesebene. Dort aber werden Wünsche und Ziele nicht materialisiert, dies geschieht vielmehr auf der unterbewussten und feinstofflichen Ebene. Bilder haben eine höhere emotionale Kraft und wirken deshalb stärker. Obwohl ich dies schon lange wusste, fand ich geraume Zeit keinen Zugang zu Collagen, was ich darauf zurückführte, dass mir künstlerisches Verständnis und Talent fehlen.

Eine gute Paarübung

Auf einem Seminar, das ich mit meiner Frau gemeinsam besuchte, bastelte ich schließlich mit ihr gemeinsam eine Zielcollage. Das war für uns beide eine spannende, wenn auch zu Anfang konfrontierende Erfahrung. Bisher war aus meiner Sicht ausschließlich ich es, der für das Ersinnen der Ziele und deren Erreichung verantwortlich war. Mir genügte es, wenn ich wusste, dass meine Frau hinter mir stand und mir den Rücken freihielt, damit ich die Kraft und Freiheit hatte, mich um die Erreichung des für mich Wichtigen zu kümmern. Im Seminar hatten wir zum ersten Mal die Aufgabe, gemeinsam unsere Ziele aufeinander abzustimmen und zu fixieren. Das dauerte um einiges länger, war aber nachher umso wirkungsvoller und harmonischer.

Bei der Zielcollage gingen wir genauso vor, wie wir es bei der Planung unseres Eigenheims gemacht hatten. Wir fertigten zuerst eine Liste von allen Räumen und Bereichen an, die unser Wunschhaus haben sollte. Erst danach machten wir uns über Form und Gestaltung Gedanken. Unser Hausbau wurde ein voller Erfolg und bewahrte uns vor der gängigen Ansicht,

man müsse mehrere Häuser bauen, um sein Traumhaus zu bekommen, bis man aus den Fehlern gelernt habe.

Als wir die Fakten unserer Wunschcollage gesammelt hatten und wussten, was wir im Einzelnen erreichen wollten, waren die dazu passenden Bilder in den von uns mitgebrachten Illustrierten und Magazinen schnell gefunden. Die Wirkung war für mich damals ganz verblüffend: *Schon nach einigen Monaten hatten wir unsere Jahresziele erreicht!* Auch nach der Anfertigung der Collagen arbeiteten wir sehr intensiv mit ihnen, indem wir sie uns regelmäßig abends vor dem Schlafengehen und morgens direkt nach dem Aufwachen anschauten.

Die Herausforderung

Trotz dieses Erfolgs nahm ich mir in späteren Jahren immer wieder vor, Jahrescollagen meiner Ziele anzufertigen, ohne es zu tun, weil ich mich einfach nicht für kreativ hielt. Obwohl ich mir im Schreibwarenhandel Fotokartons in Größe A0 gekauft hatte, kamen sie nicht zum Einsatz. Was mich störte, war, dass ich mich für ein ganzes Jahr auf bestimmte Bilder meiner Collage festlegen sollte und diese nicht mehr ändern konnte – bis mir eine Seminarteilnehmerin einen guten Rat gab: Sie empfahl mir, statt Karton einen weißen, bespannten Leinwandrahmen zu verwenden, der in jedem Baumarkt mit einer Abteilung für Künstlerbedarf zu bekommen ist. Auf der Leinwand lassen sich die Bilder, die den Zielen entsprechen, mit Stecknadeln befestigen, so dass man jederzeit Änderungen vornehmen kann. Diese Variante der Collagenarbeit überzeugte mich, und seitdem fertige ich auch regelmäßig Zielcollagen an.

Unterstützen Sie das Erreichen Ihrer Jahresziele auf der emotionalen Ebene, indem Sie auf einer Collage Ihre Ziele bildlich festhalten. Verwenden Sie, je nach Geschmack, Fotokarton zum Aufkleben der Bilder, bespannte Lein- oder Pinnwände, auf denen Sie die Bilder feststecken und jederzeit wieder ändern oder abnehmen können, wenn Sie Ihnen nicht mehr gefallen.

Das Repertoire an Bildern, die Ihnen helfen, sich für Ihre Ziele zu motivieren, ist riesig. Beispielsweise können Sie aus Ihren Lieblingszeitschriften Fotos herausschneiden, die Ihnen gefallen. Oder Sie geben bei *Google* Stichworte zu Ihren Zielen ein und lassen sich passende Bilder anzeigen (*Google* verfügt über eine

eigene Bild-Suche, bei der nur Bilder ohne Texte angezeigt werden.) Sie können auch eigene Fotos, selbst angefertigte Skizzen oder anderes Bildmaterial verwenden.

Ziele akustisch und musikalisch programmieren

Die Zielcollage eignet sich für Menschen, die besonders auf dem visuellen Kanal empfänglich sind. Aus der Neurolinguistischen Programmierung (NLP) wissen wir, dass die Präferenzen für die einzelnen Wahrnehmungskanäle unterschiedlich ausgeprägt sind. Sind Sie ein kinästhetischer Typ, dann hilft Ihnen das Fühlen oder Spüren, und als auditiver Typ nehmen Sie Ihre Ziele über Worte, Ton oder Musik am besten auf. Viele Menschen sind auch auf mehreren Kanälen empfänglich. Im Folgenden stelle ich Ihnen zwei Möglichkeiten vor, wie Sie das Erreichen Ihrer Ziele auf dem auditiven Kanal unterstützen können.

Sprechen Sie mit Ihrer eigenen Stimme die von Ihnen aufgeschriebenen Ziele aller vier Lebensbereiche auf einen MP3-Player oder auf Ihr iPhone. Sprechen Sie dabei nicht einfach nur die Worte ohne innere Beteiligung, sondern bemühen Sie sich, in Ihre Stimme so viel Gefühl hineinzulegen wie möglich. Bedanken Sie sich dabei im Voraus von ganzem Herzen, dass Sie Ihre Ziele erreichen. Stellen Sie sicher, dass Sie dabei alleine sind, um bei Ihren Aufnahmen nicht gestört zu werden. Mit Kopfhörern können Sie dann regelmäßig Ihre Ziele anhören und in Ihr Unterbewusstsein programmieren, z. B. auf längeren Autofahrten. Diese Technik steigert für Ihr Unterbewusstsein die Wirkung ganz enorm.

Musikalische Programmierung

Es gibt eine neue Möglichkeit, sich seine eigenen Ziele in musikalische Klänge übersetzen zu lassen, um sie seinem Unterbewusstsein zuzuführen. Diese Methode wurde von Heiko Martens-Scholz entwickelt und wird in seinem Buch »Smart-Success: Mit Hi-Tec-Motivation zu mehr Erfolg und Lebensqualität« vorgestellt. Martens-Scholz hat in Verbindung mit der Technischen Universität in München in einer Langzeitstudie ein Verfahren entwickelt, mit dem es ihm gelingt, Zielsätze wie »Ich bin so froh und dankbar, dass …«, die von der sprachlichen Sequenz ja primär über

die linke Gehirnhälfte aufgenommen werden, in digitale Klangimpulse umzusetzen, die von der rechten Gehirnhälfte verarbeitet werden.

Bahnbrechende Erfindung

Es ist also nicht so, dass Sie Ihre Zielsetzungen sprechen und diese einfach nur mit angenehmer Musik unterlegt werden. Nein, in der »Hi-Tec-Motivation« werden die von Ihnen persönlich gesprochenen Zielsätze in eine Musik *überführt.* Die Aussagekraft und die Inhalte sind dann in dieser für Sie digitalisierten Musik- und Klangkombination enthalten. Der Vorteil dieser »Übersetzung« in Musik und Klänge liegt darin, dass die rechte Gehirnhälfte durch Bilder, Vorstellungen und Gefühle die von Ihnen gewünschte positive Programmierung nicht ablehnen kann. Musik und Klänge können keine Missverständnisse und Fehlinterpretationen für das Unterbewusstsein hervorrufen, während Sprache immer die Gefahr von Falschdeutungen in sich birgt.

Bei der Methode von Martens-Scholz werden die Ziele und Wünsche in eine Art »Musik-Sprache« übersetzt. Dabei sind Übersetzungsfehler ausgeschlossen, denn Musik und Klang tönt für alle gleich, unabhängig von ihrer Nationalität und Sprache. Bei Ihrer Komposition können Sie zwischen verschiedenen Stilrichtungen individuell aus mehreren hundert Musiktiteln auswählen oder sich für entspannende Naturgeräusche wie Wellenrauschen, Vogelgezwitscher oder Harfenklänge entscheiden – ganz nach Ihrem Geschmack.

Das Magische besteht darin, dass Sie sich mit jedem Hören Ihrer persönlichen Musik enger mit Ihren Zielen verbinden. Das Unterbewusstsein kann sich nicht gegen die Erschaffung und die Entstehung Ihrer Ziele entscheiden, sondern nimmt sie auf der feinstofflichen Ebene in sich auf. Martens-Scholz rät dazu, bewusst die Zeit der Ruhe abends vor dem Einschlafen und morgens nach dem Aufwachen dafür zu nutzen, sich die Musik anzuhören. Die gewünschten Programmierungen und Wünsche werden im tranceähnlichen Alpha-Zustand viel aktiver aufgenommen, als wenn man sich im Alltag voll in Aktion befindet. Der Zugang zu unseren Gefühlen, Vorstellungen, Bildern und Visionen, die über die rechte Gehirnhälfte gesteuert werden, ist auf diese Weise leichter zu aktivieren und positiv zu stimulieren. Wenn wir uns im Wachzustand befinden, werden wir mehr von der linken, logisch denkenden Gehirnhälfte gesteuert und sind weniger empfänglich für Gefühle.

Idealerweise hören Sie die Musik in entspannter Position über Kopfhörer. So sind Sie in der Lage, sich nicht nur auf Knopfdruck in einen entspannten und motivierten Zustand zu versetzen, sondern bewusst Ihre positiven Ziele und Wünsche zu manifestieren.

Ich habe mir angewöhnt, meine CD mit meinen vier verschiedenen Musikstücken morgens und abends im Bad abzuspielen. So habe ich das Ganze in mein Tagesprogramm und meinen Lebensrhythmus integriert, den ich, egal wo ich mich gerade befinde, immer leicht einhalten kann. Ich habe mir die Musik auf mein iPhone überspielt, damit ich auch auf Reisen, Seminaren und im Urlaub diese Gewohnheit fortführen kann.

Drei Jahre lang haben sich meine Ziele erfüllt

Ich hatte das Glück, Heiko Martens-Scholz bei einer Redner-Messe persönlich kennenzulernen. Seine herzliche und liebenswürdige Art sowie seine Begeisterung und Hingabe für seine Kunden schätze ich sehr an ihm. Vor drei Jahren habe ich erstmals in die musikalische Digitalisierung meiner Jahresziele Geld investiert und stelle seitdem fest, dass sich meine Ziele alle erfüllt haben, und zwar innerhalb desselben Jahres, in dem ich sie mir setzte. Nach und nach wurden auch meine Zielformulierungen immer konkreter und messbarer.

Nur ein Wunsch erfüllte sich bisher nicht: der Verkauf meines Mehrfamilienhauses. Doch manchmal ist es besser, wenn sich ein Ziel nicht sofort erfüllt, denn nicht alle Ziele, die wir uns vornehmen, sind für alle Beteiligten richtig und wichtig. Auch in diesem Bereich vertraue ich dem Prozess.

Prüfen Sie, ob für Sie die musikalische Digitalisierung Ihrer Ziele nach Heiko Martens-Scholz in Frage kommt *(www.hi-tec-motivation.com)*.

Formulierung der Ziele

Im Folgenden finden Sie Beispiele, wie Sie Ihre Ziele und Wunschsätze formulieren können. Die Sätze lassen sich an Ihre persönliche Situation anpassen:

Ich bin so froh und dankbar, dass …

Berufung

- mir mein Beruf und meine Arbeit so viel Spaß machen.
- ich mit Leichtigkeit meine Ergebnisse erreiche.
- meine Wunsch-Kunden leicht und spielerisch zu mir finden.
- ich mein Top-Team für Spitzenleistungen entwickelt habe.
- ich mein Unternehmen so wirtschaftlich gemanagt habe.
- ich immer wieder neue Seminarthemen entwickelt habe.
- ich meine Arbeitsabläufe immer weiter vereinfacht habe.

Beziehung

- sich meine Beziehung so fantastisch entwickelt hat.
- ich beschenkt und voller Glück und Erfüllung lebe.
- ich mein Leben in vollen Zügen genossen habe und genieße.
- meine Eltern und die Familie gesund und munter sind und bleiben.
- ich mich mit solch wunderbaren Menschen umgeben habe.
- es mir mit Leichtigkeit gelingt, Kontakte zu großartigen Menschen zu pflegen.
- sich die Kinder so prachtvoll entwickeln.
- ich immer Zeit für mich und meine Lieben gehabt habe.
- ich mir ausreichend Zeit für meine Freunde genommen habe.
- ich so viel Spaß mit meinem Rennrad, Montainbike, Motorrad und Cabrio gehabt habe.
- ich weiß, es geht immer so weiter, weil ich es manifestiere.

Finanzen

- ich die richtigen finanziellen Entscheidungen getroffen habe.
- sich meine Immobilien-Werte zu meinem Vorteil entwickelt haben.
- sich meine finanzielle Freiheit so gut gesteigert hat.
- ich in 20.. so hervorragende Einnahmen erzielt habe.
- mein Jahr 20.. mir mit Leichtigkeit einen Gewinn von … Euro beschert hat.
- ich mir alle meine wichtigen materiellen Wünsche erfüllt habe.

Gesundheit

- sich meine Gesundheit und Vitalität so stark gesteigert haben.
- sich meine Energie gut entwickelt hat.
- sich meine Haut und meine Zähne so gut entwickelt haben.
- sich meine Ausstrahlung so positiv verändert hat.
- ich mit Leichtigkeit mein Wohlfühlgewicht gehalten habe.
- sich meine Ausdauer und Leistungsfähigkeit gesteigert haben.

Dankbarkeit für das ganze Jahr

Es wird in Ihnen etwas Wunderbares auslösen, wenn Sie ein Jahr positiv und glücklich abschließen, indem Sie eine Dankbarkeitsliste dafür anlegen. Sie können diese Liste auch als »Beachtungsliste« bezeichnen, weil sie die Gegebenheiten Ihres Lebens ein weiteres Mal verstärken und ihnen damit Wert und Reflexion geben. Wir nehmen vieles in unserem Leben als viel zu selbstverständlich und normal an. Erst wenn wir es weggeben, verlieren oder es gar von jemand anderem genommen wird, spüren wir schmerzhaft, wie sehr wir daran hingen, wie sehr es uns glücklich gemacht hat und uns, unser Leben und unser Empfinden bereichert hat.

»Beachtung bringt Verstärkung und Missachtung bringt Verlust.« Wenn es in unserem Leben Dinge gibt, die positiv sind, sollten wir dann nicht aktiv daran arbeiten, diese zu verstärken? Sollten wir nicht alles dafür tun, dass das, was uns Freude macht, zunimmt, wächst und wir davon noch mehr in unser Leben ziehen?

Beachtung bringt Verstärkung

Sicherlich kennen Sie Menschen, die immer alles sehr positiv sehen. Meine Mutter z. B. ist ein solcher Mensch. Wenn Sie sie fragen, wie es ihr geht, werden Sie mit sehr großer Wahrscheinlichkeit die Antwort »sehr gut« oder »ausgezeichnet« hören, obwohl sie zu jeder Zeit allen Grund dazu hatte, das Wasserglas halbvoll zu sehen. Sie hat sich, seit ich denken kann, immer selbst dazu angehalten, das Positive in ihrem Leben zu sehen, und empfindet ihr Leben zu 99 Prozent als glücklich.

Missachtung bringt Verlust

Es gibt andere Menschen – und sicher kennen Sie davon auch welche –, die ihr Leben stets als schlecht bewerten. Sicher gab es auch in deren Leben nicht nur Negatives, doch das Positive haben sie nie gesehen. Sie haben es nicht beachtet. Selbst wenn es neu aufzukeimen versuchte, war da nie eine Resonanz, keine Beachtung, keinerlei Schwingung, die dafür sorgte, es zu pflegen und zu mehren. Wie soll etwas anderes als Negatives entstehen, wenn das Positive nicht bestätigt wird? Deshalb passt auf negative Menschen auch der zweite Teil der Aussage: Missachtung bringt Verlust. Sie »befreien« sich förmlich von allem Positiven, und so verschwindet es immer mehr aus dem Leben. Wenn Sie solchen Menschen nach Jahren wiederbegegnen und sie ihre Einstellung zwischenzeitlich nicht geändert haben, können Sie damit rechnen, dass in deren Leben so ziemlich alles

schiefgelaufen ist. Diese Menschen haben es regelrecht angezogen und so immer wieder neu erzeugt. Denken, Sprechen, Tun – in diesem vergifteten Kreislauf können keine positiven Ergebnisse im Außen entstehen. Der Körper, die äußere Form der Menschen, drückt den Missmut in Haltung, Spannung, Gesicht, Blick, Sprache und der Art, wie man sich bewegt, aus. Negative Menschen fühlen sich als Opfer: Immer sind alle anderen und die Umstände daran »schuld«, dass ihr Leben nicht wie gewünscht verläuft. Sobald es ihnen gelingt, aus der Opferrolle in die Gestalterrolle zu wechseln, übernehmen sie die Zuständigkeit und Verantwortung für ihr Leben und all das, was in ihr Leben tritt.

Die Beachtungsliste führt dazu, alle positiven Dinge aufzuschreiben und dafür systematisch die Jahresübersicht, die Wochenplanungen und eventuell die Tagesblätter zu durchforsten, um Positives zu finden. Gerade für Menschen, die sich selbst noch nicht als Glückspilze bezeichnen, ist das aktive Arbeiten mit Dankbarkeitslisten ein ideales Mittel, um sich selbst zu heilen. Sie zwingen sich damit, das Positive in ihrem Leben zu sehen.

Die Liste erstellen

In der Liste werden einfach alle Erlebnisse, Gegebenheiten, Anschaffungen, Ereignisse und Erfolge, die sich im abgelaufenen Jahr zugetragen haben, notiert. Sie können dafür auch eine Datei auf Ihrem Laptop anlegen, in der Sie bereits während des laufenden Jahres in ruhigen und beschaulichen Stunden die schönen Dinge Revue passieren lassen. Aber auch wenn Sie dies erst zur Jahreswende oder zu Anfang des folgenden Jahres tun, bewirkt es, dass Sie damit das alte Jahr abschließen. Bei der Sammlung all der Dinge, die Sie längst vergessen haben und sich ins Gedächtnis rufen, machen Sie sich noch einmal bewusst, wie viel Positives Ihnen das abgelaufene Jahr geschenkt hat.

Je konsequenter Sie die Jahresübersicht und die Wochenplanungen geführt haben, um so leichter wird es Ihnen fallen, Ihr Jahr zu rekonstruieren. Je stärker Sie eingebunden waren, desto schneller ist die Zeit an Ihnen vorübergezogen. Die Beachtungsliste hilft Ihnen, Ihr Leben zu entschleunigen. Sie drücken förmlich auf die Stopptaste, um sich selbst und das Leben um Sie herum anzuhalten.

Alle vier Bereiche beachten

Beziehen Sie alle Lebensbereiche in die Betrachtung mit ein. Überprüfen Sie, welche *gesundheitlichen* Beschwerden Sie gemeistert haben. Vielleicht ist es Ihnen sogar gelungen, das ganze Jahr hinweg gesund, vital und voller Energie zu bleiben. Wie haben sich Ihre Paarbeziehung, Freundschaften, Kundenbeziehungen und die *Beziehung* zu Ihren Kollegen, Mitarbeitern, Kunden und Bekannten verändert? Wie sieht es mit Ihrer Familie, mit Ihren Kindern und Ihren Verwandten aus? Welche schönen Momente haben Sie mit ihnen genossen? Sind Sie dem einen oder anderen näher gekommen, weil Sie aktiver den Kontakt gepflegt und gehalten haben? Wen konnten Sie unterstützen, fördern, weiterbringen oder durch Ihre Mithilfe erfolgreicher und glücklicher machen? Wobei konnten Sie anderen ein guter Kollege, Chef, Betreuer, Vertrauter, Unterstützer oder Tröster sein? Wie sind Sie im *Beruf* vorangekommen? Was haben Sie erreicht? Was ist Ihnen gelungen? Woran haben Sie gearbeitet? Wie haben sich im Laufe des Jahres Ihre *Finanzen* entwickelt? Werfen Sie auch einen Blick auf Ihre langfristigen Arrangements und Verpflichtungen sowie die Werte Ihrer Anlagen und Versicherungen, denn auch diese gehören zu Ihren Finanzen.

Während Sie Ihre Aufmerksamkeit auf die positiven Momente im Jahr richten, werden Sie merken, dass Ihre Gedanken flüchtig sind und Ihnen einen Streich spielen, weil sie von einer Situation in die andere springen. Schnell ist unser Kopf – oder soll ich lieber sagen: unser Ego – dabei, Sie an der Nase herumzuführen. Es kann Sie von der Dankbarkeit weg und zur Kritik hinüberziehen, und ehe Sie sich versehen, dreht Ihre Beachtung in Richtung neutral bis negativ. »Es denkt Sie«, und Sie bewegen sich aus der Aufgabe hinaus, indem Sie analysieren, abwägen und bewerten. Und schon wird aus Ihrer Dankbarkeitsliste eine Plus-Minus-Liste, aber dahin wollten Sie doch gar nicht!

Wenn Sie die Beachtungsliste schriftlich anfertigen, kommen Sie an den positiven Dingen nicht vorbei. Sie sitzen vor einem weißen Blatt oder Bildschirm und zwingen sich förmlich dazu, es oder ihn mit Fakten zu füllen. Wer suchet, der findet, und so fallen Ihnen die vom Pessimismus verdrängten Erlebnisse, Ereignisse und Geschenke, die das Leben Ihnen geboten hat, wieder ein. Sobald Sie diese aufschreiben und sie als Beweise vor Ihnen liegen, kann Ihr Unterbewusstsein nichts mehr dagegen halten. Es gibt daran nichts mehr zu deuteln, es gibt Positives in Ihrem Leben, und

bei fleißiger Suche können Sie gemeinsam mit Ihrem Unterbewusstsein feststellen: Woche für Woche, Monat für Monat, kommt vieles Positive in mein Leben.

Wir konditionieren uns neu, indem wir nach und nach den positiven Dingen in unserem Leben Beachtung schenken. Im Alltag werden uns so immer öfter Situationen auffallen, die gut laufen und für die wir mehr und mehr Dankbarkeit und Freude empfinden können.

EINLADUNG ZUR AKTION

Die ersten Schritte für meine Umsetzung:

_____

_____

Wie sieht die Fixierung meines aktuellen definitiven Hauptziels meines Lebens aus?

_____

_____

_____

- Aktuelles Datum __. __. ____
- Mein definitives Hauptziel ist:

_____

_____

_____

8. Konstruktive Arbeit mit meinem Unterbewusstsein

Das Zusammenspiel zwischen Bewusstsein und Unterbewusstsein

Die in den vorangegangenen Kapiteln beschriebenen Hinweise und Vorgehensweisen laufen auf der bewussten Ebene des Handelns ab. Dies stellt die entscheidende Grundlage dar, um Ihr Leben und die Umstände, in denen Sie sich befinden, nach Ihren Vorstellungen zu verändern. Dieses Buch wäre ohne die weit kraftvolleren und wirkungsvolleren Arten der Unterstützung nicht vollständig. Wenn Sie Ihre Ziele smart statt mit Kraft und Anstrengung erreichen möchten, brauchen Sie die im Folgenden beschriebenen Vorgehensweisen und Techniken unbedingt.

Physisches und mentales Tun

Ihr Unterbewusstsein ist in der Lage, aktiv für das Erreichen Ihrer Ziele und die Verbesserung Ihrer Lebensumstände zu sorgen. Ich möchte Sie mit einfachen, spielerischen und leicht in Ihren Alltag zu integrierenden Techniken der feinstofflichen Arbeit vertraut machen. Menschen, die bisher in ihrem Leben alles nur mit Verstand, Fleiß und Anstrengung erreicht haben, tun sich manchmal etwas schwer, sich auf diese feinstofflichen Themen einzulassen. Ihnen sei gesagt, dass gerade das Tandem von physischem Tun und mentaler Arbeit mit ihrem Unterbewusstsein Ihnen förmlich die schrittweise Erreichung Ihrer Lebensziele, die Sie sich wünschen, garantiert. Ich beschränke mich in diesem Buch auf einfach umzusetzende und pragmatische Techniken. Allen Lesern, die für diese Themen offen sind, sei angekündigt, dass in kommenden Veröffentlichungen, Büchern und Seminaren noch sehr viel weiter entwickelte Instrumente auf Sie warten.

Aufgabenverteilung zwischen Bewusstsein und Unterbewusstsein

Das Bewusstsein steht für unser Denken, Handeln und Umsetzen aller willentlich aufzuführenden Tätigkeiten. Alles, was wir im Kopf *bewusst* entschieden haben, muss über unseren Körperapparat umgesetzt und ausgeführt werden. Sie erinnern sich gewiss an Ihre ersten Fahrstunden in der Fahrschule: Alle mechanischen Vorgänge wie Gas geben, kuppeln, schalten, bremsen und blinken mussten Sie auf der bewussten Ebene ausführen. Entsprechend beschwerlich waren die Abläufe. Jede einzelne Bewegung mussten Sie im Kopf mit konzentriertem Denken sehr mühsam ansteuern. Später, als Sie fahren konnten, liefen diese Dinge »automatisch« und ohne Nachdenken ab, denn sie wurden vom Unterbewusstsein übernommen. Mit Ihrem Bewusstsein können Sie sich seitdem auf Autofahrten teilweise auf andere Dinge als das Fahren konzentrieren. Sie können nebenbei ganz entspannt Musik hören, sich angeregt mit dem Beifahrer unterhalten und möglicherweise sogar telefonieren.

Das Unterbewusstsein übernimmt innerhalb unseres Tagwerks etliche Koordinationen, Aufgaben und Körperfunktionen, die außerhalb unseres bewussten Denkens vorstatten gehen sollen, müssen oder können. Körperfunktionen, die im Schlaf, Halbschlaf oder »gedankenlos« ablaufen, werden vom Unterbewusstsein übernommen. Stellen Sie sich vor, wie beschäftigt Sie wären, wenn Ihr bewusstes Denken ständig damit zu tun hätte, Ihren Blutdruck, Ihre Herzschlagfrequenz, Ihre Körpertemperatur, Ihren Atemrhythmus und Ihre Verdauung zu überwachen.

Wie »ferngesteuert« kommen wir nach der routinierten halbstündigen Fahrt im Büro an, ohne uns an die Strecke oder an Details der Fahrt zu erinnern. Wie ist das möglich? Wie ist diese Hochleistung unseres Unterbewusstseins überhaupt zu erklären? Es geht noch weiter, denn während dieser Aufgaben, die unser Unterbewusstsein im Hintergrund für uns erledigt hat, war es noch in der Lage, besondere Details, die uns während der Fahrt auffielen, wie eine hochempfindliche Spezialkamera aufzunehmen und über Jahre zu speichern. Erinnern Sie sich z. B., dass Sie während der Fahrt eine neue Baustelle auf der Straße, veränderte Verkehrszeichen oder auffällige Passanten wahrgenommen haben?

Alle Wahrnehmungen – gleich ob hören, sehen, fühlen, riechen oder schmecken – werden von Ihrem Unterbewusstsein für immer gespeichert

Merkfähigkeit des Unterbewusstseins

und können erinnert werden. Wie sonst sollte es möglich sein, dass Sie sich auf einer Orientreise an Gerüche erinnern, die Sie aus Ihren Kindertagen bestimmten Gewürzen aus der Weihnachtszeit zuordnen können?

Falls Sie beim Fahren schon in für Sie lebensbedrohlichen und scheinbar unausweichlichen Gefahren gesteckt haben, gelang es Ihnen mit scheinbar überirdisch professionellen Reflexen, unbeirrt und genau richtig zu reagieren. Mit Lenk- und Bremsmanövern, die selbst für die routiniertesten Formeleins-Fahrer schwer nachzuahmen wären, haben Sie sich aus der Gefahrenzone befreit. Waren das wirklich Sie? Sind Sie mit Ihrem bewussten Denken zu solchen fahrerischen Höchstleistungen imstande? Wenn ja, dann müssten Sie diese Manöver wiederholen können. Dazu sind wir nicht in der Lage, weil unser Unterbewusstsein im richtigen Moment die Initiative ergriffen hat und uns mit unseren Reflexen das Richtige hat tun lassen.

Hier besteht auch eine physische, körperliche Trennung der Steuerung des Bewusstseins und des Unterbewusstseins. Das Gehirn steuert das bewusste Ausführen von Handlungen aufgrund von Denkarbeit, während das Unterbewusstsein seine Befehle über den Solarplexus, das Sonnengeflecht, erhält, das sich unter dem Zentrum an der Spitze Ihres Brustkorbs befindet. Vereinfacht ausgedrückt, gibt es in Ihrem Organismus zwei voneinander unabhängige Schaltkreise unserer Nervenbahnen, die sich ihre Zuständigkeiten auch organisch aufgeteilt haben und sich so in fantastischer Art und Weise ergänzen.

Ressourcen des Unterbewusstseins

Die Fähigkeiten und Ressourcen des Unterbewusstseins sind so atemberaubend und großartig, weil das Speichervermögen und Unterstützungspotenzial so hilfreich für die Erreichung all dessen ist, was wir uns wünschen. Stellen Sie sich vor, dass unser Unterbewusstsein jeden Namen, den Sie einmal gehört haben, jede Begebenheit, die Sie erlebt, jeden Duft, den Sie jemals gerochen haben, jedes Gesicht, das Sie einmal gesehen, und jede Vokabel, die Sie einmal gelernt haben, für immer in seinem unendlichen Speicher aufgenommen hat. Von Autisten weiß man von deren Gabe, sich detailgenau an jede Einzelheit eines Bildes zu erinnern, das Sie nur aus dem Augenwinkel in einem Bruchteil einer Sekunde gesehen haben. Die Funktionsweise jedes Unterbewusstseins jedes Menschen ist gleich. Diese Speicherfähigkeit ist bei jedem Menschen vorhanden, das ist Fakt. Der

Unterschied besteht nur darin, dass manche Menschen einen besseren und andere einen schlechteren Zugang zu ihrem Unterbewusstsein haben. Einige haben diesen Zugang schon von jeher und sind, wie wir sagen, mit einer starken Intuition beschenkt. Genau betrachtet, ist aber jeder von uns in der Lage, seinen Kontakt mit seinem Unterbewusstsein zu aktivieren. Wie dies leicht gelingt, erfahren Sie hier.

Meine Zusammenarbeit mit George

Die körperliche Gestalt für Ihr Unterbewusstsein

Wir wissen jetzt, dass das Unterbewusstsein, wenn wir in gutem Kontakt mit ihm stehen, weit mehr für uns tun kann, als uns zum richtigen Zeitpunkt zu wecken, bevor der Wecker klingelt, oder einen bestellten Parkplatz frei zu machen.

> **Wenn Sie Ihr Unterbewusstsein aktiver einsetzen wollen, stellen Sie es sich in Form eines Kindes im Alter von 6 bis 10 Jahren vor, mit dem Sie ständig in Verbindung sind. Sobald wir unserem Unterbewusstsein eine körperliche Gestalt geben und es uns in einem kindlichen Körper vorstellen, bekommt die Kommunikation zwischen Bewusstsein und Unterbewusstsein eine andere Qualität.**

Sie führen einen ständigen inneren Dialog, der schon gleich nach dem Aufwachen beginnt. Sie fragen sich, warum Sie schlecht geschlafen haben, ob Sie in Ihrem Morgenablauf gut in der Zeit liegen und was Sie anziehen sollen, wenn Sie sich vor Ihrem Schrank Ihre Garderobe aussuchen. Sie kommunizieren, wie man herausgefunden hat, mit Hilfe Ihrer Gedanken ständig mit sich selbst. Wer ist denn sonst derjenige, mit dem Sie die ganzen Jahre geredet, Selbstgespräche geführt haben? Es ist nicht etwa eine andere Person, denn dann wären Sie ja eine gespaltene Persönlichkeit. Nein, Sie kommunizieren mit Ihrem eigenen Unterbewusstsein.

Wenn Sie Ihren inneren Dialog stärker kultivieren, sich immer mehr mit diesem »Persönchen« beschäftigen und sich darauf einlassen, werden Sie sehr schnell wissen, ob es sich eher um einen Jungen oder um ein Mädchen handelt, das Ihr Unterbewusstsein verkörpert. Je weniger Sie mit Ih-

rem Unterbewusstsein bisher aktiv kommuniziert haben, desto schüchterner und zurückhaltender wird dieses Persönchen sein. In Wahrheit ist es übrigens längst nicht so schüchtern, sondern, wie wir bereits wissen, ein riesiger Könner. Nur, weil wir es bisher so vernachlässigt haben, kommt es uns klein und schüchtern vor.

Das Kind beim Namen nennen

Beginnen Sie damit, dass Sie dem Kind einen Namen geben. Ich empfehle zum Einstieg gerne den Namen »George«, weil er an einen Butler oder Diener erinnert und Ihnen zukünftig als solcher helfen soll, Ihre Ziele zu erreichen. Wenn Ihrem Unterbewusstsein ein anderer Name passender erscheint, werden Sie es erfahren. Also bleiben Sie offen dafür, den Namen zu gegebener Zeit noch zu ändern. Wenn Sie das Gefühl haben, dass es sich um ein Kind des anderen Geschlechts handelt, wundern Sie nicht. Geben Sie ihm einen passenderen Namen, wenn Sie möchten.

Am Anfang sollten Sie recht behutsam mit »George« umgehen. Stellen Sie sich ein schüchternes Kind vor, das auch auf Sie zu Beginn etwas ängstlich reagieren kann. Es genügt, wenn Sie am Anfang gelegentlich mit ihm sprechen und spielerisch kleine, leicht zu bewältigende Aufgaben von ihm erledigen lassen. Fragen Sie sich, wie Sie mit einem schüchternen Kind umgehen würden, um es zu motivieren, ihm Mut zu machen und es systematisch aufzubauen. Beginnen Sie ruhig mit einfachen Aufgaben wie dem rechtzeitigen Aufwachen ohne Wecker. Wenn Sie auf Ihr Gewicht achten und George auch von dem Vorteil Ihrer gesteigerten Vitalität überzeugen wollen, wird er Ihnen dabei helfen. Fordern Sie ihn auf, Sie beim nächsten Appetit auf etwas Süßes auf eine Banane oder einen Apfel hinzuweisen, denn Sie profitieren ja beide davon, wenn sie sich zukünftig in einem Körper mit mehr Energie bewegen können.

George ist nicht dafür verantwortlich, dass Sie ab jetzt jemanden haben, dem Sie für Ihre Fressattacken oder andere Unarten die Schuld geben können. Er ist der Diener, der dabei hilft, dass Sie Ihre Ziele erreichen. Sie sind und bleiben der Boss, Sie haben und behalten die Verantwortung für Ihr Handeln und Ihr Leben. Beachten Sie: *Sie* sagen, was gemacht wird. George nimmt immer nur Ihre Anweisungen, Aufträge und Wünsche entgegen. Sollte er, weil er zu Beginn noch nicht so geübt ist, nicht sofort alles richtig machen, sollten Sie sehr sanft und nachsichtig mit ihm sein.

Lob und Anerkennung

Denken Sie daran, dass Sie es zu Anfang mit einem kleinen schüchternen Kerlchen zu tun haben, das Sie nicht erschrecken sollten. Mit Lob und Anerkennung stärken Sie sein Selbstvertrauen und sein Können. Vermeiden Sie es unter allen Umständen, George zu kritisieren, herabzusetzen oder ihn für Ihr eigenes Fehlverhalten verantwortlich zu machen. Erschrecken und tadeln Sie ihn niemals, weil Sie damit Gefahr laufen, dass er sich so zurückgewiesen fühlt, dass er sich Ihnen unter Umständen für immer verschließt. Ideal wäre es, wenn Sie sich bei jeder erfolgreichen Tat, Begebenheit und bei allem, was Ihnen gelungen ist, bei ihm bedanken. Er sollte von Ihnen das Gefühl bekommen, dass sie beide ab sofort im Team arbeiten, sich mehr und mehr aufeinander einstimmen und sich gegenseitig mit ihren Stärken ergänzen – er auf der Gefühlsebene und Sie auf der Verstandes- und Handlungsebene. Er sollte also das Gefühl von Ihnen bekommen, dass auch ihm etwas gut gelungen ist und Sie Ihre Aufgabe durch sein Zutun gut erfüllt haben. Wenn Sie sich jetzt den entsprechenden Erfolg nur ganz alleine zuschreiben, wie wird er sich dann vorkommen, nachdem er Ihnen auf der Gefühlsebene mitgeholfen hat? Er hätte dann allen Grund, beleidigt zu sein. Keinesfalls soll er die Lust verlieren, sondern Sie möglichst aktiv dabei unterstützen, dass Sie beide Ihre Ziele gemeinschaftlich erreichen. Je mehr Sie ihn loben, desto schneller werden Sie bemerken, wie Ihr George im Laufe der Zeit wächst und sich mit immer besseren »Fähigkeiten« für Ihre gemeinsame Sache einsetzt.

George ist für Sie, die Erreichung Ihrer Ziele und Ihr Glück sehr, sehr hilfreich. Je enger, häufiger und regelmäßiger Ihre Kommunikation wird, desto aktiver kann er für Sie werden. Er hat wirklich ganz fantastische Fähigkeiten und verfügt über Möglichkeiten, die Sie in ungeahnter Weise unterstützen werden. Er ist in der Lage, Ihnen alles zur Verfügung zu stellen, weil er alles abspeichert hat, was Sie auf der bewussten Ebene einmal aufgenommen haben. Alles, was Sie bisher – wenn auch nur in Bruchteilen von Sekunden – gesehen, gehört, gefühlt oder geschmeckt haben, hat er in seinem Speicher für immer festgehalten.

Das heißt, George eröffnet Ihnen den Zugang, Ihnen alles Erforderliche zu liefern, das Sie benötigen. Es ist alles im Speicher vorhanden; nur den bewussten Zugriff darauf zu erhalten, ist eine Frage Ihrer Fähigkeit, mit

ihm zu kommunizieren. Je aktiver und häufiger Sie ihn einspannen und seine Mithilfe schätzen, desto mehr Hinweise und Vorschläge bekommen Sie von dieser Ebene.

Genau hinhören

Sie müssen zu Beginn gut hinhören und -spüren, weil diese Hinweise niemals laut und so deutlich sind. Rechnen Sie nicht mit lauten und eindeutigen Hinweisen, wie Sie es aus Ihrer sprachlichen Erfahrung kennen. Eher kommen sie leise, unscheinbar, flüchtig und zumindest am Anfang kaum merklich als »innere Stimme« daher. Es kommt Ihnen dann wie ein sanfter Windhauch vor, der Sie am Haar berührt, oder es entsteht der Eindruck, als ob Ihnen jemand unbemerkt folgt. Wenn Sie sich darauf einlassen, hören Sie sehr gut hin und reagieren Sie schnell, bevor Sie sich fragen: »War da etwas oder habe ich mir das nur eingebildet?« Wenn Sie anfangen, das Ganze zu analysieren, mischt sich schon wieder Ihr bewusstes Denken in den Prozess ein und behindert Ihre innere Kommunikation. Vertrauen Sie der leisen Stimme, anstatt zu analysieren oder nach letzter Gewissheit zu suchen.

Morgens geht es mir manchmal so, dass ich mich frage, ob ich vor Verlassen des Hauses etwas zum Seminar mitnehmen, an etwas Bestimmtes denken oder noch einmal einen Blick in mein Arbeitszimmer werfen soll. Folge ich dieser leisen Aufforderung in mir nicht, fehlt mir die Aufmerksamkeit, um die Signale von George zu hören. Bin ich an meinem Zielort angekommen und habe ich das eine oder andere vergessen, ärgere ich mich dann sehr und entschuldige mich bei George, weil ich seine Bemühungen ignoriert habe.

Modelle für das Unterbewusstsein

Solange wir nicht wissen, wie genau die Dinge im Universum funktionieren, verwende ich für mich am liebsten Modelle, mit denen ich mir das Zusammenspiel zwischen Bewusstsein, Unterbewusstsein und Universum erklären und idealerweise für mich und mein Leben nutzbar machen kann. Zu allen Zeiten hat sich die Menschheit nach ihrem jeweiligen Verständnis verschiedener Modelle bedient, die für sie nachvollziehbar und erklärbar waren. Die meisten davon haben sich im Laufe der Zeit als falsch erwiesen. Trotzdem haben sie eine Zeit lang funktioniert. Ich habe keine Ahnung, ob das hier vorgestellte Modell stimmt oder nicht. Genau weiß ich es, wenn ich von der hiesigen Lebensbühne abgetreten bin, wieder auf meinem Wölkchen sitze und meine Harfe in Empfang genommen habe,

um mein Halleluja zu trällern. In der Zwischenzeit erfreue ich mich an dem, was funktioniert und mir hilft, meine Ziele mühelos zu erreichen.

Das Huna-Modell

Zum »Huna«-Modell, das ich Ihnen als feinstoffliches Modell nachfolgend vorstelle, bin ich durch zwei der besten Lehrer und Mitbegründer der Huna-World-Foundation gekommen. Dieses Modell beinhaltet die aktive Arbeit mit George. Bei Manfred Happel und Armin Hohmann weiß ich mit Gewissheit, dass sie über fundierte Kenntnisse auf diesem Gebiet verfügen. Die beiden betreiben ihr Unternehmen *www.feng-shui-pur.de* schon seit Jahrzehnten und sind im Rhein-Main-Gebiet nahe Frankfurt in Kennerkreisen eine Institution und echte Koryphäen. Vor über zehn Jahren begann der Kontakt zwischen uns, intensiver zu werden. Sie überprüften mein eigenes Wohnhaus und meine Büros auf der Grundlage des Feng-Shui. Aufgrund meiner Einblicke treffe ich persönlich heute keinerlei Immobilienentscheidungen ohne Rücksprache mit und positive Bestätigung von ihnen. Manfred Happel wird seit vielen Jahren als Feng-Shui-Meister national und international sogar im Heimatland des Feng-Shui von Chinesen für die Optimierung von Wohnhäusern, Hotels, Firmengebäuden, Fabriken und Privatimmobilien gebucht und verpflichtet. Zu seinen Kunden zählen »bodenständige« Manager, Führungskräfte und Inhaber von Wirtschaftsunternehmen, die durchaus kritisch sind, bevor sie kostspielige Beratungen in Auftrag geben. Sie können also davon ausgehen, dass es sich bei »Huna« um ein seriöses Modell handelt.

> **Huna bezeichne ich heute – nachdem ich es über zehn Jahre aktiv in mein eigenes Leben integriert habe – als die bewusste und willentliche Lenkung des eigenen Schicksals nach den eigenen Vorstellungen und Wünschen. Es ist ein einfacher Weg, auf dem es gelingt, sein eigenes Unterbewusstsein aktiv einzusetzen. Auf diesem Weg ist man in der Lage, sein Leben nach seinen eigenen Vorstellungen zu gestalten und damit immer weiter zu optimieren.**

Erst nachdem ich die Huna-Techniken schrittweise ausprobiert hatte und sie bei mir funktionierten, stellte ich das Modell meinen Seminarteilnehmern vor und integrierte es in meine Seminare und Coachings. Es hat den Teilnehmern, die damit gearbeitet haben, geholfen, ihre angestrebten Ziele und Wünsche mit einer bisher nicht erfahrenen Leichtigkeit zu erreichen.

Die erforderlichen Ressourcen für die Umsetzung sind in jedem Menschen angelegt. Seit ich damit arbeite, gelingt mir die Erreichung meiner Ziele und Vorstellungen mit viel größerer Leichtigkeit als früher. In diesem Buch kann ich aus Platzgründen nur die Huna-Basis vorstellen, die sich mit der Anwendung des luckpads verbinden lässt. Geplant ist, in den beiden folgenden Büchern dieser Trilogie die Thematik fortzuführen und zu vertiefen.

Unterstützung auf drei Ebenen

Wenn Sie aktiv an sich selbst arbeiten, brauchen Sie nicht alles alleine zu machen. Sie können davon ausgehen, dass in Ihnen drei Ebenen von Bewusstsein, Unterbewusstsein (George) und Höherführung zusammenwirken. Diese Ebenen können, wenn Sie dies bewusst steuern, einfach miteinander kommunizieren. Sie brauchen dafür nur aktiv das Ruder in die Hand zu nehmen. Damit sind Sie in der Lage, ein Vielfaches des Bisherigen in Ihrem Leben zu erreichen. Genau genommen ist dies nichts Neues, denn seit Jahrtausenden bedient sich jede unserer Weltreligionen auf die eine oder andere Weise dieser Dreiheit und weist auf ihr gegenseitiges Zusammenwirken hin. Teilweise haben mich die Beschreibungen der unterschiedlichen Religionen mehr verwirrt als überzeugt, vielleicht habe ich sie nicht verstanden. Mir war trotz meiner religiösen Erziehung nie klar, wie und in welcher Art und Weise ich praktisch damit arbeiten konnte oder sollte.

Bewusstsein und Unterbewusstsein

Huna schildert, erklärt und beschreibt sehr detailliert, wie Sie diese drei Bereiche aktiv für die Erreichung Ihrer Ziele und Visionen einsetzen können, ja sogar sollen. Beginnen wir sehr simpel, und zwar indem Sie sich immer mehr mit der Kommunikation zwischen Ihrem Bewusstsein, Ihrem aktiv gesteuerten Denken, und Ihrem Unterbewusstsein in Gestalt Ihres Georges beschäftigen. Machen Sie sich einen Spaß daraus, indem Sie die verschiedensten Beispiele, die im Folgenden erläutert werden, für sich ausprobieren.

Höherführung

Ihr neuer Freund George steht nicht nur mit Ihrem Bewusstsein in ständiger Verbindung, sondern mit der Höherführung, dem Göttlichen, dem Über-Ich oder wie Sie es sonst nennen möchten. Das macht in der praktischen Anwendung auch Sinn, denn es ist uns ja nicht möglich, uns mit unserem Verstand mit der Göttlichkeit zu verbinden. Nur über den Weg der Verbindung mit dem Unterbewussten, über die Emotion und das Er-

fühlen im Herzen lässt sich ein Zugang nach oben herstellen. Sie können Göttlichkeit niemals gezielt mit dem Verstand deuten. Damit wird klar, dass wir einen »Übersetzer«, nämlich unser Unterbewusstsein, für unsere Bestellung beim Universum brauchen. Wir können das nicht mit unserer Gedankenkraft allein. Nur über unsere Gefühle verbinden wir uns mit dem Erschaffungsprozess. Positives Denken als reiner Gedanke hat übrigens noch nie funktioniert. Schon immer waren zur Manifestation des Gewünschten Emotionen notwendig.

Wir haben unseren Körper und unser Gehirn, die für das Grobstoffliche und den Verstand zuständig sind. Wir haben unser Unterbewusstsein (George), dem wir jetzt einen kindlichen Körper zugeteilt haben. Es hilft uns dabei, uns unser Unterbewusstsein bildlich besser vorstellen zu können. Verbunden mit seinem Namen wird unsere Kommunikation mit ihm persönlicher, verbindlicher und herzlicher. Unser Unterbewusstsein stellt zu unserem Höheren Selbst die Verbindung her. George ist damit unsere Verbindungsstelle nach oben.

Die Kraft der Formulierung

Dialog mit George

Unsere Gedanken sind ein ständiger unterbewusster Dialog mit George. Er hört immer mit und versteht alles, was wir ihm mit unseren Gedanken mitteilen, als Bestellung und Auftrag für sich oder sogar als Vermittler und Bindeglied zum Höheren Selbst. Weil das so ist, verdient Ihre innere Kommunikation miteinander ganz besondere Aufmerksamkeit, gerade wenn es sich um Eigenschaften handelt, die Sie selbst betreffen. Wenn Sie diese Eigenschaften beschreiben, wird George alles in seiner Macht Stehende tun, um Sie in den Menschen zu verwandeln, der Sie nach der von Ihnen getroffenen Aussage werden wollen. Er nimmt Sie sehr ernst und versteht es deshalb als seine Aufgabe, das von Ihnen Beschriebene für Sie an höherer Stelle in Auftrag zu geben. Nun ist das bei einigen Aussagen, die Sie vielleicht vor dem Lesen dieses Buches über sich getroffen haben, gar nicht Ihre Absicht. Doch George kann diese Differenzierung nicht vornehmen, denn er hält das, was Sie als sein Boss äußern, für bare Münze und tut alles, um Ihnen zu entsprechen.

Ich-Bin-Aussagen

In der heutigen Zeit haben Aussagen, die mit »Ich bin …« beginnen, eine stark materialisierende Kraft. Kein Ausspruch, keine Formulierung und keine Bestellung ist so kraftvoll und durchschlagend wie diese. Hüten Sie sich also ab sofort davor, Ihre negativen Eigenschaften, die Sie sich in Zukunft abgewöhnen oder verändern wollen, mit diesen einleitenden Worten immer wieder neu zu verstärken und so in Ihr Leben zu ziehen. Wenn sich die Teilnehmer in meinen Seminaren selbst beschreiben und dann Aussagen verwenden wie: »Ich bin verschwenderisch«, »Ich bin unorganisiert« oder gar »Ich bin erfolglos«, löst das in mir einen echten Schock aus. Ich frage bei all diesen negativen Selbstbeschreibungen dann immer: »Wollen Sie das behalten? Wollen Sie so sein, wie Sie sich gerade beschrieben haben?« Dann ernte ich entgeisterte Blicke, weil es den Menschen meist selbst nicht auffällt, was sie über sich gesagt haben. Wenn ich erklärt habe, dass unser Unterbewusstsein keine Verneinung kennt, alle Aussagen akzeptiert und als ernst gemeinte Bestellung ans Universum weiterverarbeitet, sind meine Zuhörer sehr viel aufmerksamer mit ihren weiteren Aussagen über sich selbst.

Falschaussagen wirken negativ

So informiert, formulieren die Teilnehmer positive Sätze, die meist genau das Gegenteil dessen aussagen, was sie über sich selbst bisher wissen. Wenn die gleichen Leute dann z. B. sagen: »Ich bin sparsam«, »Ich bin sehr gut organisiert« oder »Ich bin erfolgreich«, obwohl sie genau wissen, dass es nicht stimmt, kann das nicht funktionieren. Die Aussage ist gegenüber einem selbst und George eine Lüge. Er und Sie wissen, dass Sie seit Jahren nicht danach handeln. Lügen hinterlassen auf der Gefühlsebene eine negative Empfindung. Da aber über Gefühle materialisiert wird, hat eine mit negativen Gefühlen belegte Unwahrheit keine Chance, als Wahrheit bestehen zu können. George nimmt diese Aussage im Zusammenhang mit uns nicht an und sabotiert die Materialisierung auf diesem Weg ganz.

Es gilt also, sowohl für uns als auch für George eine Formulierung zu finden und zu verwenden, die richtig ist und auch das Gewünschte beschreibt. Diese als wahr empfundene Formulierung, die nicht als Lüge zu entlarven ist, können Sie für die positive Bearbeitung all Ihrer Charakterzüge anwenden. Nehmen Sie eine zeitliche Trennung vor. Unterscheiden Sie dabei zwischen dem, was bis heute vorlag, und dem, was Sie sich ab sofort für Ihr Leben wünschen. Das können Sie z. B. wie folgt formulieren:

- **»Bisher war ich nicht sparsam, ab sofort arbeite ich daran, immer professioneller mit Geld umzugehen.«**
- **»Bisher war ich nicht gut organisiert, ab sofort arbeite ich daran, mich immer besser und besser zu managen.«**
- **»Bisher war ich noch nicht so erfolgreich, ab sofort tue ich alles, um immer erfolgreicher zu werden.«**

Diesen Aussagen müssen Ihr Bewusstsein und George zustimmen. Den zweiten Teil des Satzes »… ab sofort arbeite ich daran …« wird George zwar kritisch zur Kenntnis nehmen, aber keineswegs als Unwahrheit ablehnen. Hier ist es wichtig, dass Sie Ihretwegen und seinetwegen gleich ins Tun kommen und mit Hilfe Ihres luckpad Nägel mit Köpfen machen. Denn jetzt gilt besonders, dass Denken, Sprechen und Tun sich in die gleiche Richtung bewegen müssen, um neben der sprachlichen und persönlichen Entwicklung Fortschritte im Außen zu manifestieren und für George Beweise und Fakten zu liefern, dass es uns mit unserer Aussage ernst ist.

Die zeitliche Trennung der Vergangenheit vom momentanen Startpunkt, in dem Sie Ihre Zukunft neu erschaffen, setzt voraus, dass Sie glauben, etwas nachhaltig für sich zu verändern. Gehen Sie daher davon aus: Ihre Zukunft ist losgelöst von Ihrer Vergangenheit, und Sie sind in der Lage, alles nach Ihren Wünschen und Vorstellungen zu verändern, wenn Sie es wirklich wollen.

Was George sonst noch für mich tun kann

George, der Menschenkenner

George kann uns auch bei der Einschätzung anderer Menschen aktiv unterstützen. Sobald wir einen Menschen kennenlernen, ihm die Hand geben oder mit Interesse ansehen, ist die Verbindung zwischen den beiden »Georges« hergestellt. Unser George nimmt den Kontakt mit dem Unterbewusstsein des Gegenübers auf. Das war schon immer so, nicht erst seit Sie dieses Modell kennen. Diese Fähigkeit, Informationen über Eigenschaften und den Charakter eines anderen mit Hilfe von George zu erfahren, hatten Sie immer schon. Wenn die Schwingung des Gegenübers gut war, sprachen wir davon, dass die Chemie zwischen uns gleich gestimmt hat. Genau das ist damit gemeint, wenn wir sagen, George informiert uns über seine ersten Eindrücke, und diese sind richtig. Wir müssen nur »zu-

hören« – richtiger ausgedrückt »fühlen« –, was George uns sagen will. Wenn wir das tun und seine Signale aufnehmen bzw. ernst nehmen, sind wir sehr gut beraten und spüren, ob eine Verbindung zu unseren Mitmenschen für uns förderlich ist oder nicht. Jetzt sind wir aufgefordert, die gemeinsame Arbeit zwischen Bewusstsein und Unterbewusstsein weiter aktiv zu trainieren. Das kann zu neuen Erkenntnissen bei zwischenmenschlichen Beziehungen führen, auch bei langjährig bestehenden Bekanntschaften. Welche Fülle von neuen Erkenntnissen können sich damit für Sie auftun! Wir können auf diesem Weg Neues über Partner, Mitarbeiter, Geschäftsfreunde, Bekannte und Verwandte erfahren.

Sie können Ihren George auffordern, täglich zu beobachten, wie wir uns gegenüber anderen Menschen verhalten. Sie können ihn fragen, wo wir gegen die einzige Huna-Forderung »nie verletzen – immer helfen« verstoßen haben. Sie könnten ihm auch die Frage stellen: Wie bin ich eigentlich, wie verhalte ich mich meinen Mitmenschen gegenüber?

Der Tagesrückblick

Ein sehr sinnvolles Ritual, das George immer gut gefällt, ist es, ihn am Abend beim Zubettgehen zu fragen: »George, was haben wir heute den ganzen Tag über gemacht? Müssen wir einen schwarzen Fleck bereinigen?« Diese Fragen, kurz vor dem Einschlafen gestellt, bewirken nicht nur eine segensreiche Rückschau auf den Tag, sondern sind dazu noch ein ausgezeichnetes Gedächtnistraining. Ich überlege mir abends kurz mit George zusammen, ob ich mich schlecht benommen habe, ob ich egoistisch oder rücksichtslos war. Diese Rückschau sollte nicht selbstquälerisch sein, wir dürfen Entschuldigungsgründe suchen und wollen mit unserem George besonders den Vorsatz besprechen, daraus zu lernen und es das nächste Mal besser zu machen. Achten Sie besonders auf die »Eingebungen« oder »Gedankenblitze«, die Ihnen durch George übermittelt werden und spontan in den Sinn kommen. Denn er ist Träger Ihres Gewissens und unterstützt Sie aktiv dabei, sich mehr und mehr zu verbessern, wenn Sie ihn dazu auffordern. Neben dem kritischen Überprüfen Ihres Tagesablaufs können Sie gemeinsam mit George auch nach Situationen, Begegnungen und Ergebnissen suchen, für die Sie dankbar sein dürfen. Sie können sich nach dem Erreichen von bestimmten Zielen oder Resultaten bei ihm bedanken. Wenn Sie es im Trubel der Tageshektik versäumt haben, ihm unmittelbar danach für seine Mithilfe und Unterstützung Dank auszusprechen, ist jetzt dafür ein guter Zeitpunkt.

Sicher kennen Sie die Situation, dass Sie belastende und konfrontierende Aufgaben manchmal tagelang bedrücken und Ihnen Energie und Motivation rauben. Sie stehen vor kritischen Terminen oder fürchten sich, weil die Erledigung für Sie eine Überschreitung der roten Linie der Angst darstellt. George haben Sie natürlich um Hilfe gebeten. Kaum ist der Termin dann erfolgreich verlaufen, klopfen wir uns gerne voller Stolz auf die Schulter und prahlen vor uns selbst, was wir doch für großartige Fähigkeiten haben. Eigenlob lässt grüßen – von Dankbarkeit oder Demut keine Spur! Fragen Sie sich selbst, wie sich George dabei fühlen muss, wenn er zuvor noch um Unterstützung gebeten wurde und nach dem Erfolg mit Missachtung gestraft wird. Wie motiviert wären Sie, wenn jemand so mit Ihnen umginge? Vergessen Sie also nicht, sich bei George zu bedanken, wenn es gut gelaufen ist.

Die Tagesvorschau

Nicht nur der Tagesrückblick, sondern auch eine Vorschau auf den kommenden Tag bietet sich am Abend vor dem Zubettgehen an. Gehen Sie im Geiste alle bevorstehenden Besprechungen, Verabredungen und Projektabläufe mit George entsprechend Ihren Wünschen und Vorstellungen durch. Zeigen Sie George die Situationen, Menschen und Gegebenheiten so im Detail, als würden Sie beide gemeinsam einen Film mit dem Videobeamer ansehen. Achten Sie auch darauf, ihm die Gefühle und Empfindungen der »handelnden Personen« zu präsentieren, mit ihm gemeinsam zu lachen und sich über die Ergebnisse zu freuen. Je mehr Gefühle Ihr Film enthält, desto realer und wirkungsvoller wird er sich auf die Materialisation auswirken. So werden Sie ruhig schlafen und gegebenenfalls frisch und munter aufwachen, falls Sie es so bei George bestellt haben. Wenn die Dinge im Laufe des Tages dann so klappen, wie Sie es sich vorgestellt haben, denken Sie daran, sich auch bei George zu bedanken.

Wenn ich am Vorabend weiß, dass mir am nächsten Tag ein anspruchsvoller Termin, eine große Veranstaltung oder eine schwierige Verhandlung bevorsteht, stimme ich mich gemeinsam mit George darauf ein. Es geht schon damit los, dass ich ihn um Unterstützung bitte, mich schnell einschlafen zu lassen und mir einen erholsamen und tiefen Schlaf zu geben. Er soll mich vor dem Klingeln des Weckers in einer Leichtschlafphase in meinen Wachzustand zurückholen, damit ich voller Energie und Power den Tag beginnen kann. Ich fordere ihn auf, sich mit den Menschen, die ich treffe, zu verbinden, sie im Vorfeld positiv auf mich einzustimmen und

so dafür zu sorgen, dass sie mir wohlgesonnen, optimistisch und freundlich begegnen. So sorge ich neben meiner Vorbereitung auf alle Termine dafür, dass meine Begegnungen auf der menschlichen Ebene gut eingestimmt sind. Bei auswärtigen Terminen verzichte ich bewusst darauf, mit dem Auto anzureisen. Bei näheren Entfernungen benutze ich die Bahn und bei längeren Strecken das Flugzeug. So habe ich stets die notwendige Ruhe und Gelassenheit, mich auf die Begegnungen vorzubereiten. Es geschieht nicht ohne Grund, dass mich meine Verhandlungspartner in den letzten Jahren immer entspannter und gelassener erleben.

Denken Sie daran, dass Ihr George den Ein-Aus-Schalter für die Verbindung mit dem Höheren Selbst betätigt. Er ist das Bindeglied zwischen Ihrem bewussten Denken und dem Höheren Selbst. Halten Sie sich gut mit ihm, denn er ist Ihr Übersetzer und Ihr Fürsprecher für die höhere Ebene. Genau darum ist es so wichtig, dass Sie, nachdem Sie den aktiven Kontakt gesucht und aufgenommen haben, mit ihm immer konstruktiv und motivierend umgehen.

Keine Kritik üben

Kritik oder gar Angriffe, Vorwürfe oder Beschimpfungen, dass er das eine oder andere nicht richtig gemacht habe, können ihn so verstimmen, dass er sich gänzlich von Ihnen entfernt. Damit wird Ihre Verbindung nach oben gekappt. Deshalb sollten Sie einen Hinweis von George, der sich bei Ihnen als Gewissensregung zeigt, gleich in die Hand nehmen und das Erforderliche tun. Sie kennen das Gefühl, wenn eine Verletzung oder Nachlässigkeit gegenüber einem Mitmenschen zu Gewissensbissen führt. Jetzt können Sie dies viel schneller erkennen und bereinigen.

Aktive Arbeit mit George – ein Erfahrungsbericht

Während ich diese Zeilen schreibe, bekomme ich einen Anruf von Robert, einem Bekannten, den ich vor einigen Jahren mit seinem Vertrieb betreute. Wir verloren uns aus den Augen, bis er mich anrief und um ein persönliches Treffen bat. Er war über 15 Jahre Inhaber seines Unternehmens, gewann aber in den letzten Jahren immer mehr die Überzeugung, sein Geschäft nicht mehr weiter betreiben zu wollen. Er konnte, wie er mir

seine Situation beschrieb, nicht mehr mit ganzem Herzen hinter seiner Tätigkeit stehen. Schon länger spürte Robert, dass es Zeit war, sich davon zu lösen. In den letzten Jahrzehnten hatte er sich einen beachtlichen Lebensstandard aufgebaut und überdies seine ganze Familie in Tschechien über Jahrzehnte großzügig finanziell unterstützt. Neben seinem Wohnsitz in Deutschland unterhielt Robert seit Jahren ein Haus in Florida für seinen 24-jährigen Sohn, finanzierte seine Ausbildung als Profi-Tennisspieler und nach seiner Sportverletzung die Umschulung zum Piloten für Passagierflugzeuge in Amerika. Er erwarb ein Flugzeug, das er im Zeitbonussystem an russische Industrielle vermietete. Seiner 27-jährigen Tochter finanzierte er das Studium in Brüssel und unterstützte sie bei ihrem Einstieg in die Politik.

Als er sein Unternehmen aufgab, beliefen sich seine monatlichen Fixkosten auf einen sechsstelligen Betrag, während seine Einnahmen von heute auf morgen auf Null sanken. Monate vergingen, aber seine Einnahmenseite stagnierte. Zwischenzeitlich versuchte Robert, sich einvernehmlich von seinem Geschäftspartner zu trennen und den verbliebenen Firmenwert sowie die Bestandsimmobilien im Wert von mehreren Millionen Euro gütlich aufzuteilen. Dies ließ sich nicht ohne Weiteres bewerkstelligen, weil der Partner vom plötzlichen Sinneswandel seines Mitinhabers überrascht und entsprechend enttäuscht war. Er sah seine Felle davonschwimmen und verhielt sich nicht nur unfair, sondern existenzgefährdend.

Unerwartet positiver Ausgang

In dieser Situation besuchte Robert aufgrund meiner Empfehlung ein Huna-Einführungsseminar, in dem er die Grundlagen der Huna-Arbeit kennenlernte. Noch im Seminar entschloss er sich, sich auf seinen George einzulassen und aktiv mit ihm zu arbeiten. Es gab etliches zu erledigen und entsprechend aufgestellt, begann er, gemeinsam mit seinem Unterbewusstsein das Anstehende zu bearbeiten. Bei unserem Telefonat erzählte er mir Folgendes: Zu seiner Überraschung offenbarte sich sein Unterbewusstsein als ein ca. achtjähriges Mädchen, das auf den Namensvorschlag »Leni« sehr begeistert reagierte. Die Tage nach dem Seminar, verbunden mit den auf ihn zukommenden Aufgaben, waren für ihn keine leichte Zeit. Er beschrieb mir ausführlich, dass sein Partner ihm nicht kampflos seinen Unternehmensanteil überlassen wollte und versuchte, ihn regelrecht auszutricksen. Er begab sich am Vorabend der Verhandlung gemeinsam mit Leni in eine abendliche Meditation, in der er mit ihr die Vorgehensweise

durchging. In einem Zwiegespräch besprach er mit ihr die Details der Unterredung und den Ablauf. Robert gab Leni den Auftrag, dafür zu sorgen, dass sie für alle Beteiligten einen positiven Ausgang bewirken sollte. Vor seinem geistigen Auge sah er, wie sie sich nach dem guten Verlauf der Verhandlung gemeinsam mit »High-Five« abklatschten und zusammen lachten vor Freude. Am Morgen vor der Verhandlung wiederholte er nach dem Aufwachen seine Filmprojektion vom Vorabend. Die Unterredung mit seinem Partner nahm einen für ihn fast magisch anmutenden Verlauf. Sehr schnell näherten sich die Beteiligten einander in ihren Verhandlungspositionen, und es wurde früher als erwartet eine für alle positive Lösung gefunden.

Das zweite Projekt drehte sich darum, sich kurzfristige Liquidität zu verschaffen und finanziell zu »verschlanken«. Dafür wollte Robert seinen Mercedes SLR, der bei der Bank noch mit einem Restwert von 90 000 Euro zu Buche stand, kurzfristig verkaufen. Die Details wurden wieder zwischen ihm und Leni in der Abendmeditation eingeleitet sowie am Morgen nach dem Aufwachen wiederholt und vertieft. Für den erfolgreichen Verkauf war erforderlich, dass man ihm den Kfz-Brief ohne den Ausgleich der noch offenen 90 000 Euro aushändigte. Des Weiteren sollte der Wagen auf einem Transporter nach Belgien gebracht werden, wo ein Käufer per Blitzüberweisung 270 000 Euro auf sein Konto anweisen sollte. Erst danach sollte der Brief an den Käufer ausgehändigt werden. Diese Details besprach mein Freund mit Leni und ließ dabei den Ablauf von allen Beteiligten vor seinem geistigen Auge Revue passieren. Robert legte Wert darauf, dass die Transaktion für alle Beteiligten zum Vorteil verlief. Auch dieses Projekt verlief mit Lenis Hilfe so reibungslos an nur einem Tag, dass der vereinbarte Betrag am Nachmittag auf Roberts Konto verbucht wurde.

Finanziell schwierig und doch reibungslos

Als Drittes wurde der Verkauf zweier Eigentumswohnungen im Wert von insgesamt 2,1 Millionen Euro mit Lenis Hilfe vorbestellt. Der Käufer sollte den maximalen Vorteil und den besten Nutzen beim Kauf haben: Er erhielt von Roberts Bank einen Kredit, der sich auf einen niedrigen Zinssatz zwischen 2,5 und 3,2 Prozent belief. Die Tilgung wurde mit 3 Prozent fixiert, was eine schnelle Entschuldung und einen entsprechend guten Kapitaldienst aus den laufenden Mieteinnahmen gewährleistete. Beide Wohnungen wurden zusätzlich mit zinsfreien Fördergeldern in Höhe von jeweils 100 000 Euro subventioniert. Auf diese Weise nahm der Vertrags-

abschluss für alle Beteiligten einen optimalen Verlauf, der jedem dessen maximalen Nutzen brachte.

Der reibungslose und schnelle Ablauf aller Projekte mutet fast wie ein Märchen an. Das Ganze macht deutlich, wie auch bei finanziellen und ausschließlich materiell orientierten Herausforderungen die geistigen Gesetzmäßigkeiten funktionieren.

In der Zusammenarbeit zwischen dem Bewusstsein, dem Unterbewusstsein und der Höherführung ist es nicht wichtig, welche Inhalte und Themen bearbeitet werden. Einzig wichtig ist es, bewusst darauf Wert zu legen, allen Beteiligten einschließlich Ihnen selbst nur das Allerbeste zukommen zu lassen (Win-win-Situation). Wenn man reinen Herzens denkt, spricht und handelt, spielt es keine Rolle, ob es sich um menschliche oder monetäre Belange handelt. Sie alle werden erfüllt, wenn wir die kosmischen Gesetze beachten.

Konzentration auf die Wünsche

Um Ihnen Mut zu machen, auch Ihre finanziellen Wünsche und Ziele nach diesen Grundlagen voranzubringen, habe ich Ihnen das Beispiel von Robert nicht vorenthalten wollen. Die Größenordnungen der genannten Geldsummen sind dabei nicht relevant. Wenn es Ihnen darum geht, in Ihr Leben mehr Reichtum und Fülle zu ziehen, sollten Sie die Unterstützung von Ihrem George ruhig in Anspruch nehmen. Ich sage es immer wieder: Reichtum und Spiritualität ergänzen sich wunderbar – unter der Voraussetzung, dass Sie dies für sich annehmen und zulassen können. Egal, was Sie ab sofort in Ihr Leben ziehen möchten, nehmen Sie sich mehr Zeit für Besinnung und Konzentration auf die Dinge, die Sie sich wünschen. Es handelt sich hier nicht um eine meditative Entspannung, sondern vielmehr um ein aktives konzentriertes Fokussieren, das genau fixiert und entscheidet, wie die Dinge sich gestalten und für Sie darstellen sollen. Sie bereiten mit dieser Denkarbeit das Feld und schaffen die erforderlichen Voraussetzungen dafür, dass Ihre auf der bewussten Ebene investierte Energie auch die ideale feinstoffliche Voraussetzung für die Materialisierung hat. Sehen Sie das nicht als Freizeitbeschäftigung an, es ist eher das Gegenteil: die wichtigste Aktivität mit dem größten Hebel für optimale Resultate – nutzen Sie diesen für alle Ihre Lebensbereiche.

Mich einlassen und probieren

Jeder Mensch ist in der Lage, die von ihm erwünschten Dinge und Begebenheiten in sein Leben zu ziehen, denn wir alle haben die gleichen Voraussetzungen, um unsere Zukunft und unser Schicksal nach unseren Vorstellungen zu erschaffen. Vielleicht war Ihnen dies bisher nicht vertraut oder gar suspekt, weil Sie sich damit noch nicht intensiv beschäftigt haben; vielleicht haben Sie es sogar bewusst abgelehnt, sich darauf einzulassen. Räumen Sie der Vergangenheit und Ihrer bisherigen Einstellung keine allzu große Bedeutung ein, und geben Sie sich stattdessen die Erlaubnis, eine neue und für Sie bessere Entscheidung zu treffen. Nehmen Sie auf diesem Weg Ihr Leben neu in die Hand! Wenn Sie meine Ausführungen überzeugt haben, bekommen Sie einen neuen Zugang zu diesen Techniken. Es ist niemals Zufall, was Ihnen zufällt.

Georges Arbeit auf der Beziehungsebene

Mit Georges Hilfe können Sie alles Mögliche manifestieren, und zwar in allen vier Lebensbereichen: Beruf, Finanzen, Beziehung und Gesundheit. Beispielsweise können Sie sich Ihre Traumpartnerschaft wünschen. Denken Sie dabei bereits an einen bestimmten Menschen, so dürfen Sie jedoch nicht gegen dessen Willen vorgehen. Das wäre äußerst manipulativ und ganz und gar gegen alle hier erklärten Prinzipien! Nichts spricht gegen eine harmonische Beziehung. Sollte das mit Ihrem aktuellen Partner machbar und für alle zum Besten möglich sein, wird sich Ihre Beziehung immer weiter verbessern. Andernfalls wird auf Sie oder Ihren Lebenspartner eine neue Beziehung zukommen, die das von Ihnen Erwünschte auf diese Art erschafft.

Was auch immer Sie auf der Beziehungsebene optimieren wollen – sei es geschäftlich, finanziell oder charakterlich –, Sie können Eigenschaften und Menschen in Ihr Leben ziehen, die Sie auf Ihrem weiteren Weg in idealer Art fördern und voranbringen. Wenn Sie dabei beachten, dass es auch den anderen immer besser gehen soll, installieren Sie damit einen Turbo als zusätzlichen Beschleuniger und Verstärker in Ihrem Leben. George kann Ihnen bei Ihrer Lebensverbesserung ein gewaltiger und nützlicher Helfer sein.

Machen wir uns klar, dass sehr viele Belange, die uns Freude oder Schmerzen bereiten, von zwischenmenschlichen Beziehungen abhängen. Immer sind es Menschen, die einen wesentlichen Einfluss auf all das in unserem Leben haben, was im weitesten Sinne mit unserem Körper zusammenhängt: Freunde, Familie, Chef und Mitarbeiter im Büro, Kunden, unser Arzt oder Rechtsanwalt, der Kellner im Restaurant – kurz: alle Menschen, mit denen wir in irgendeiner Weise Kontakt haben, können einen mehr oder weniger starken Einfluss auf unser Leben nehmen. Mit allen sind wir mehr oder weniger verbunden.

Liebe und Sympathie senden

Nun ist es wirklich leicht, George so zu programmieren, dass es ihm zur Gewohnheit wird, allen Menschen, denen wir begegnen, freundliche Gedanken der Sympathie, ja sogar der Liebe zu senden. Dies kann zu einer echten, segensreichen Gewohnheit werden. Wir können das in Zusammenarbeit mit unserem George sehr einfach und wirkungsvoll etwa so visualisieren, dass bei jedem Kontakt mit einem Menschen ein ständiger Strom von freundlichen Gedanken fließt. Wir werden dann erstaunt sein, wie viele Menschen uns mit einem freundlichen Gesicht begegnen!

Dies kann zu einer grundsätzlichen Haltung entwickelt werden. Gehen wir aber weiter. Vielleicht gibt es Reibungsflächen zwischen Ihnen und bestimmten Menschen in der Umgebung. Den Kontakt zwischen den Georges können Sie dazu nutzen, den George des anderen anzusprechen, ihm gute Gedanken zu senden und vielleicht auch das Gespräch, das für den nächsten Morgen geplant ist, vorzubereiten. Auf die unzähligen Möglichkeiten einer solchen Kontaktaufnahme einzugehen, würde den Rahmen sprengen. Denken wir aber nicht nur an berufliche Beziehungen, sondern auch an familiäre, geschäftliche, an Bereiche der Zusammenarbeit in der Wissenschaft, der Kunst oder auf dem Gebiet des Sportes. Denken wir bei der Arbeit mit unserem George auch daran, dass wir ihm mit Symbolen behilflich sein können, dass wir Themen einer erwünschten Zusammenarbeit oder einer Verbesserung der Beziehung mit anderen Menschen sehr leicht durch ein Bild oder Symbol wiederholen können. Das klarste Symbol einer Einigung und Verständigung ist immer die Umarmung, aber es gibt noch viele andere Symbole, die Ihrer Fantasie, d. h. Ihrem George, überlassen sind.

Probieren Sie es aus und lassen sie sich auf die Zusammenarbeit mit Ihrem George ein! Es wird Ihr Leben beflügeln.

Wodurch erschaffen wir?

Es geht nicht darum, die Höherführung dazu zu veranlassen, die Manifestation unserer Ziele ausschließlich nach unseren Wünschen zu gestalten. Die Kunst besteht vielmehr darin, dem Leben mehr und mehr mit Vertrauen zu begegnen und davon auszugehen, dass die Dinge, die in unser Leben kommen, für uns eine Abkürzung auf unserem Entwicklungsweg sind.

Wir sollten davon ausgehen, dass alles, was in unser Leben tritt, für uns zum Allerbesten ist. Das hat viel mit Loslassen, Vertrauen, Zuversicht und der Grundannahme zu tun, dass wir hier und jetzt und auch in Zukunft immer nur das Beste bekommen.

Vertrauen ins Universum – Urvertrauen

Dieses Vertrauen hat nichts mit einer Opferrolle oder mit willenloser Passivität zu tun, die alles kritiklos annimmt, was geschieht. Wenn man in der Opferrolle ist, degradiert man sich zu einem Nichts, das achtlos hin- und hergeschubst wird. Genau das Gegenteil ist angesagt! Dafür braucht es viel Aufmerksamkeit und eine ständige Wachheit, mit der wir jede Veränderung, jede Begegnung und alle Hinweise in uns und um uns herum sensibel und hellwach registrieren und fragen: Was hat das, was ich im Augenblick wahrnehme, mit mir zu tun? Wo und wie werde ich durch die Situation auf den Plan gerufen, wo kann und soll ich etwas tun, verändern und nach vorne bringen? Inwieweit bin ich in diesem Spiel des Lebens im Beitrag, in der Liebe auch für andere und somit in meiner Rolle als Unterstützer, Förderer und Helfer? Die Entwicklung und der dauerhafte Erfolg bedürfen einer wichtigen Grundlage. Je mehr Sie darauf bedacht sind, für alle Beteiligten nur das Allerbeste zu wünschen, desto stärker ist die Kraft der Materialisierung. Sie sollen und können dauerhaft weder George noch eine höher stehende Ebene für Ihre Zwecke einsetzen ohne die Grundlage, für alle Beteiligten das Beste zu wollen.

Die Materialisation geschieht nicht nur über unser Bewusstsein. Die Höherführung oder das Universum spielen dabei eine wichtige Rolle. Gelingt uns nur mit großer Anstrengung, Mühe und mit der Kraft der Gedanken etwas, so ist es nicht von Dauer. Einen Zugang zur Höherführung allein über das Denken und den Verstand zu bekommen ist unmöglich. Dazu ist der Weg über das Unterbewusstsein nötig. Wir erreichen diesen Bereich ausschließlich über das Fühlen und das Erspüren. Es ist nicht möglich, das allein mit Hilfe des Mediums Buch zu erklären, denn mit dem Lesen wird nur Ihr Verstand erreicht. Das Unterbewusstsein ist für Sie der Bote und damit Ihre beste und einzige Verbindung zu allen höheren Ebenen.

Materialisation funktioniert über die Höherführung

Eine grundlegende Voraussetzung für die Erreichung unserer Ziele und deren dauerhafter Bestand ist die Goldene Regel. Sie besagt: Bestand hat nur das, was wir reinen Herzens in unser Leben ziehen, was für alle Beteiligten das Allerbeste erzeugt. Mit der Herzensreinheit kann die Energie positiv und ungehindert fließen und die Dinge in Ihr Leben bringen, die zu Ihrem Weg passen.

Wichtig ist, dass das, was wir uns in unseren Gedanken erträumen und ersinnen, auch zu unserem positiven Plan passt. Dieser ist oft nur im zeitlichen Rückblick voll zu verstehen und zu erkennen. Wenn wir mit ihm in Harmonie sind, ist der Draht nach oben hergestellt. Das ist zwar ohnehin immer der Fall gewesen, denn wir waren ja noch nie von der Höherführung getrennt, aber fühlen können wir dies nur, wenn wir in Harmonie mit uns selbst sind. Wir sind dann zu allem in der Lage und können uns das Paradies auf Erden erschaffen – vorausgesetzt, wir haben uns selbst voll und ganz angenommen.

Das Höhere Selbst ist ständig aktiv

Auch wenn wir nicht bewusst mit dem Höheren Selbst in Verbindung getreten sind, ist es ständig dabei, für uns die einen oder anderen Veränderungen zu unseren Gunsten einzuleiten. Es stellt für uns Verbindungen zu anderen Menschen her, die erforderlich sind, um uns in diesem oder jenem Projekt zu unterstützen und weiterzubringen. Es treten Menschen in unser Umfeld, die an ähnlichen Projekten arbeiten wie wir, die uns Informationen, Verbindungen und Kontakte zuführen können und so wiederum weitere Personen ins Spiel bringen, die auf unserem Weg förderlich und hilfreich sind. Ich stelle mir das wie ein riesiges Netz von Verbindun-

gen und Kontakten vor, die aktiv am Werk sind und für uns im Verborgenen die Drähte ziehen, die für die Erfüllung unserer Wünsche die Voraussetzungen schaffen und die Rahmenbedingungen für unser Erleben erzeugen.

All dies wird durch unsere eigene Resonanz erzeugt. Durch unsere bewussten Wünsche für unser Leben und durch die Höherführung wird uns die Bühne gebaut, auf der wir das Stück spielen können, durch das wir lernen, erfahren, begreifen und auch genießen sollen. Lassen wir uns darauf ein und seien wir wie ein neugieriges kleines Kind gespannt auf die Geschenke, die uns unsere Lebensbühne präsentiert.

Wie Angst blockieren kann

Theoretisch wissen wir, worauf zu achten ist, wenn wir etwas Erwünschtes mit Gefühlen in unser Leben ziehen, es manifestieren wollen. Wenn dies auf der positiven Seite funktioniert, klappt es leider auf der negativen Seite genauso. Wie gehen wir mit der Angst um, damit sie uns als eine der stärksten Emotionen kein negatives Szenario beschert? Selten ängstigt uns das, was ist, sondern die Gedanken, mit denen wir es »anreichern«. Dieser geistige Film, den wir um die Situation »herumspinnen«, beschert uns schlaflose Nächte und den Angstschweiß auf der Stirn.

Die Grundlage im Umgang mit der Angst ist die Annahme: Grundsätzlich ist nichts, was in unser Leben kommt, bedrohlich. Es hilft Ihnen, wenn Sie davon ausgehen, dass alles in Ordnung ist. Im Rückblick können wir es immer erkennen.

Das Gesetz der Resonanz

Wenn es nicht so gewesen sein sollte, stellen Sie sich die Kontrollfrage: Wie und was haben Sie in den letzten Jahren über sich, Ihr Leben, Ihr Schicksal und Ihre Entwicklung gesagt, gefühlt und gehandelt? Ihr Leben heute ist das Ergebnis von Denken, Sprechen und Handeln. Die Manifestation dessen, was Sie vor Tagen, Wochen, Monaten oder sogar Jahren auf diesen drei Ebenen veranlasst haben, ist spätestens jetzt in Ihr Leben getreten. Und wenn Sie jetzt das Muster Ihres Denkens, Sprechens und Tuns nicht verändern, werden Sie in einigen Tagen, Wochen, Monaten oder Jah-

ren genau das erhalten, was Sie jetzt auch schon bekommen haben – nur eben noch viel schneller und direkter als vielleicht noch vor zehn Jahren.

Vier Schritte sind es, mit denen Sie Angst, Sorge und Schrecken wirkungsvoll vertreiben:

1. Die Betrachter-Rolle einnehmen
2. Die Angst aktiv annehmen
3. Mit dem Unausweichlichen verbinden
4. Der Angst mit positiven Emotionen begegnen

Die Betrachter-Rolle einnehmen

In der Betrachter-Rolle gelingt es Ihnen, Dinge, Situationen und Lebensumstände aus einer Höhe von einem, zwei oder fünf Kilometern aus der *GoogleEarth*-Perspektive von oben zu betrachten. Dieser räumliche Abstand unterstützt Sie dabei, weniger Emotionen aufkommen zu lassen. Sollte es Ihnen nicht gelingen, neutral zu bleiben, und fließen weiterhin negative Gedanken zu Ihnen, dann können Sie das Gefühl der Sorge verniedlichen, es ganz bewusst belächeln oder sogar richtig ins Lächerliche ziehen. In Anbetracht der geringen Größe der Aktion im Verhältnis zur Umgebung um uns herum relativieren sich unsere Sorgen zu einem Witz. So gelingt es, in der Verhältnismäßigkeit zur Größe des Kosmos die beobachtete Situation ins richtige Verhältnis zu setzen. Eine zweite Technik besteht darin, neben dem räumlichen Abstand den Blickwinkel unterschiedlicher Zeitachsen einzunehmen. Wenn Sie zum Beispiel dabei sind, sich bei einem für Sie wichtigen Termin zu verspäten und sich Ihre Aufregung immer weiter verstärkt, bis Sie fast in Panik geraten, tun Sie Folgendes: Schlüpfen Sie in die Beobachterrolle und sehen Sie das Ganze aus einem zeitlichen Abstand von einigen Jahren. So können wir unsere Fehler, Unzulänglichkeiten oder Schwächen anders bewerten und ihnen damit ihren Schrecken nehmen.

Machen Sie in Angstsituationen zukünftig eine Raum- und Zeitreise. Damit nehmen Sie den Druck heraus, weil Sie sich der Situation entziehen. Sie empfinden sich als passiver und unbeteiligter Beobachter. Auf diese Weise vermeiden Sie, Ihre Ängste unnötigerweise noch zu verstärken, mit Energie aufzuladen und damit weiter zu vergrößern.

Die Angst aktiv annehmen

Nehmen Sie Ihre Angst bzw. das, wovor Sie Angst haben, richtig an. Wenn wir für uns annehmen, dass wir nichts in unserem Leben festhalten können, weil alles im Fluss ist, lassen wir leichter los. Wir werden nichts behalten von dem, was wir jetzt haben, und können doch alles lieben, genießen und erleben. Alles unterliegt einem ständigen Wandel. Wenn sich mein Ziel, 130 Jahre alt zu werden, erfüllt, wird die Zeit kommen, in der ich alles, was ich hatte, liebte oder mir wichtig war, verlieren werde.

Sobald wir unsere jetzigen Beziehungen, unseren Beruf, unsere Finanzen und unsere Gesundheit verlieren, wird Platz geschaffen für neue Menschen, Wege, Erfahrungen, Aufgaben und Verbindungen. Natürlich sollen wir uns für die Dinge im Leben, die uns wichtig sind, einsetzen und Verantwortung übernehmen für das, was uns oder zu uns gehört. Sind wir an dem Punkt angelangt, an dem wir alles getan haben, was in unserer Macht steht, wissen und fühlen wir das. Dann sollten wir loslassen, anstatt uns in ein Verbeißen, krampfhaftes Festhalten und verzweifeltes Hadern zu verrennen. Sonst haben wir deutliche und laute Signale in unserem Herzen ignoriert und abgelehnt. Sobald wir uns mit dem Unvermeidlichen verbinden, es anschauen und als gegeben akzeptieren, beginnen die Dinge und Umstände wieder zu fließen. Manchmal geht uns dieses Fließen zu langsam. Das ist dann aber nur der Punkt, an dem wir noch in der Trauer um das Verlorene sind und noch nicht wirklich losgelassen haben. Solange kann auch noch nichts Neues in unser Leben treten. Erst wenn sich etwas dreht, auflöst und verändert, wird damit Platz für Neues geschaffen.

Platz für Neues schaffen

Ich bewahre meine aktuellen Mandate in Hängemappen in einem Rollcontainer neben meinem Schreibtisch auf. Wenn mein Container überquillt, weil er prall gefüllt ist mit Akten bereits betreuter Kunden, besteht kein Platz für neue Aufträge oder Mandate. Wenn meine Neuakquise trotz Bemühungen stockt, habe ich zwischenzeitlich nicht bemerkt, dass der Container immer voller und voller geworden ist. Ich habe dann nicht registriert, dass der Platz durch »Alt-Kunden« verstopft ist, die seit langem keine neuen Aufträge an mich vergeben haben. Erst vor kurzem fiel mir das wieder auf. Ich deponierte daraufhin die alten Kundenakten in einem separaten Aktenschrank. Kurz darauf wurden meine Bemühungen mit neuen Aufträgen belohnt.

Erst wenn Sie Platz geschaffen haben für Neues, kommt es in Ihr Leben. Prüfen Sie alle Ihre Lebensbereiche auf diese Grundlagen. Wenn Sie sich einen Zweitwagen wünschen, machen Sie Platz in Ihrer Doppelgarage oder schauen Sie sich nach einem weiteren Stellplatz um. Wenn Sie Ihr Single-Leben satt haben und sich einen neuen Lebenspartner wünschen, legen Sie sich nicht immer in die Mitte Ihres Doppelbettes. Wenn Sie sich eine schlankere Figur wünschen, die eine neue Garderobe notwendig macht, schaffen Sie Platz für Neues in Ihrem Kleiderschrank. Wenn Sie so vorgehen, sorgen Sie auch grobstofflich für die Grundlage, die das Feinstoffliche dabei unterstützt sich zu manifestieren.

Mit dem Unausweichlichen verbinden

Wenn wir aus Ängsten und Sorgen nicht herauskommen, macht es Sinn zu überlegen, was als Schlimmstes passieren kann. Was ist an dieser Situation jetzt wirklich bedrohlich? Kommen wir damit zurecht, wenn das Schlimmste, das wir befürchten, tatsächlich eintritt? Ist es für uns wirklich absolut existenziell, lebensbedrohlich und unabdingbar? Meist relativiert sich die Angst, weil das Ganze nicht wirklich existenziell bedrohlich ist.

Bei allem ist entscheidend, dass wir uns selbst als Gestalter unseres Lebens akzeptieren und annehmen. Alles, was geschieht, geschehen ist und noch geschehen wird, hat mit uns selbst zu tun. Wir sind der Kreator in unserem Lebensmodell, wir sind der Erschaffer und Entwickler unserer Welt – nur wir selbst! Unser Erfolg hängt von der Wertigkeit dessen ab, was wir von uns denken, über uns sagen und für uns empfinden.

Das ist in den wenigsten Fällen objektiv. Oft machen wir uns innerlich zu klein. Wir unterschätzen unsere Fähigkeiten und Möglichkeiten und spielen damit nur mit einem Bruchteil unseres Potenzials. Der Erfolg, den wir im Außen erleben, hängt von der Höhe unseres Selbstwertes, unserer Selbstliebe und unserem Wertesystem ab. Was wir erleben, was wir als realistisch empfinden und von draußen in unser Leben kommt, ist nur eine Reaktion dessen, was wir uns erlaubt haben, über uns selbst zu denken.

Der Angst mit positiven Emotionen begegnen

Nicht das, was ist, macht uns Angst, sondern das, was sich in unserer geistigen Vorstellung noch daraus entwickeln kann und könnte. Manche von uns – und dabei nehme ich mich nicht aus – haben ein großes Talent darin, sich die schlimmsten Horrorszenarien auszumalen. Wir erzeugen unsere Ängste, Befürchtungen und Sorgen, indem wir eine Fiktion von dem, was nicht sein soll, in unser Leben hineinziehen. Drücken Sie bei Ihren Horrorgedanken die Stopptaste und denken Sie neu, und zwar das, was Sie haben oder erleben wollen.

Bevor Sie dieses Buch gelesen haben, haben Sie vielleicht schon von dem Gesetz der Anziehung gehört. Sie wissen, dass positives Denken wichtig ist – aber was tun, wenn die negative Denkspirale Sie »hat« und Sie nicht aus dem Strudel der negativen Gefühle herauskommen? Von Neale Donald Walsch habe ich aus seinem Buch »Gespräche mit Gott« gelernt, dass wir nicht »dagegen« andenken können. Sobald wir versuchen, gegen die negativen Gedanken anzusteuern, verstärken wir sie nur noch mehr. Walsch rät uns: Lassen Sie den alten negativen Gedanken fallen und beginnen Sie mit einem konstruktiven positiven Gedanken neu. Denke neu! Kleiden Sie das Wünschenswerte in einen für Sie positiven Gedanken. Das gelingt oft recht gut, aber nicht immer. Mir helfen an diesem Punkt bestimmte Abläufe, Rituale und Prozesse, die mich unterstützen, aus diesem negativen Strudel herauszukommen, und mich danach auch Positives fühlen lassen.

Die Grundlage des Manifestierens

Wir manifestieren, indem wir auf drei unterschiedlichen Ebenen die neue Realität erschaffen: durch unser Denken, unser Sprechen und unser Tun. Wir kommen aus der grobstofflichen Welt. Alles, was wir anfassen und sehen können, stellte für uns lange Zeit unseres Lebens die Realität dar. Also war für uns lange nur das real, was wir anfassen konnten. Wir waren daher lange im Tun verhaftet und hatten unsere Aktivitäten, unseren Einsatz, unseren Fleiß und unser Engagement immer im Griff. Das führte dazu, dass wir glaubten, wir müssten nur immer beharrlich, hart und ausdauernd arbeiten, damit sich der Erfolg automatisch als logische Folge einstellt. Wenn wir dann einmal genauer hinsehen, konnten wir erkennen: Wir sprachen uns aufgrund unserer Minderwertigkeitskomplexe unsere Erfolge negativ, und zwar entweder mit dem, was wir zu anderen über unseren Erfolg, unseren Reichtum oder unser Weiterkommen äußerten, oder mit dem, was wir innerlich in unserem eigenen Dialog zu uns selbst sag-

ten. Waren wir im Selbstzweifel, so sprachen wir mit uns selbst oder unserem Lebenspartner darüber, dass wir uns nicht vorstellen können, jetzt erfolgreich zu sein. Oder wir stellten in Frage, dass unser Erfolg von langer Dauer sein würde. Schon damit störten wir die erforderliche Synchronisation für die Manifestation von Denken, Sprechen und Tun.

Das Erschaffen im Außen benötigt die Schlüssigkeit dieser drei Ebenen Denken, Sprechen und Tun, um in einer einheitlichen Richtung die erforderliche Schöpfungsenergie zu erzeugen. Nur wenn allen drei Bereichen gleichermaßen Energie zugeführt wird, kann es funktionieren. Vollgas auf allen drei Ebenen ist erforderlich, um Ihren Erfolgsturbo in die Luft zu bringen. Wenn nur eine dieser drei Ebenen fehlt, wirkt das auf Ihr Erfolgsflugzeug wie eine Bremse, die Ihre Maschine am Abheben hindert.

Sprechen im Einklang mit Tun und Denken

Es ist uns in der Vergangenheit vielleicht gelungen, positiv zu denken, wir haben es auch immer geschafft, den erforderlichen Fleiß für die Aktivitäten im Außen aufzubringen. Doch was war mit unserem Sprechen? Indem wir im Gespräch mit unseren Freunden immer wieder bezweifelt hatten, die Beförderung oder Gehaltserhöhung zu bekommen, haben wir sie sabotiert. Alles, was wir auf den beiden Ebenen des Tuns und des Denkens aufgebaut hatten, stießen wir mit dem Sprechen wieder um. Als uns diese Zusammenhänge noch nicht so eindeutig klar waren, schoben wir die Gründe unserer Misserfolge auf das Pech, die Antipathie unseres Vorgesetzten, den Markt oder die schlechte Konjunktur. Anfangs wunderten wir uns, dass der Krug des Erfolges immer wieder an uns vorüberzuziehen schien.

Erinnern Sie sich bewusst an die Dinge, die Ihnen in der Vergangenheit nicht gelungen sind. Vielleicht fällt Ihnen bei genauer Betrachtung sogar im Nachhinein noch ein, worauf Sie zu wenig Energie gelegt haben, um den Erfolg in Ihr Leben kommen zu lassen. Oder nehmen Sie eines Ihrer letzten Erfolgsprojekte. Sie wissen genau, dass Sie im Denken, Sprechen und Tun in Ihrer voller Entschlossenheit waren. Genau deshalb war Ihr Erfolg für Sie auch unausweichlich!

Die Synchronisation der drei Ebenen wird noch wesentlich durch einen Beschleuniger unterstützt: das Gefühl. Wenn es ausschließlich beim Den-

Das Gefühl ist die Hefe für Ihren Erfolgsteig

ken, Sprechen und der Tat bleibt, kann es Ihnen gelingen, das eine oder andere entstehen zu lassen. Das positive Gefühl dabei ist jedoch ein Katalysator Ihrer Materialisation. Die Emotionen und die damit einhergehenden positiven Schwingungen erzeugen eine Resonanz im Universum, die das Ersehnte in unser Leben zieht. Wie ein kosmischer Staubsauger ziehen wir die Verbindungsschläuche, um die richtigen Menschen, Gegebenheiten und Handlungen an uns heranzusaugen. Wir klinken uns mit unseren Gefühlen in ein Netz von Ereignissen, Menschen und Situationen ein, die das Bestellte liefern. Alles, worauf wir uns in unserem Leben konzentrieren, entwickelt sich auch verstärkt. Wenn wir bestimmten Bereichen Energie geben – und das tun wir in Form von Beachtung bzw. Aufmerksamkeit –, werden diese Bereiche in unserem Leben sich stärker entwickeln. Das ist ein Naturgesetz.

Achtung: Angst und Sorge sind auch Gefühle!

Wenn die Gefühle eine solch entscheidende Grundlage für das Materialisieren sind und dieser Teil für das Erschaffen solch eine Kraft erzeugt, müssen wir dann nicht sehr auf unsere Gefühle aufpassen? Das müssen wir tatsächlich, denn der geistige Baustoff der Gefühle wirkt sowohl in die positive als auch in die negative Richtung.

Furcht, Angst und Sorge – das wissen Sie auch von sich – können eine sehr starke und bedrohliche Kraft entfalten. Teilweise sind sie so mächtig, dass sie uns in schlaflosen Nächten zusetzen. Manchmal nützt es uns sogar wenig, wenn uns unser Lebenspartner positiv zuredet, wir bräuchten keine Angst zu haben, denn alles sei doch in bester Ordnung. Jens Corssen sagte mir einmal in einem Seminar: Jeder hat sein Recht auf sein eigenes Denk- und Angstsystem. Wir bestimmen gemeinsam mit unserem Unterbewusstsein, wovor wir Angst haben sollen, wollen oder können. Da gibt es kein »richtig« oder »falsch«. Damit Sie nicht nur besser mit der eigenen Angst zurechtkommen, sondern Ihre Ziele leichter erreichen, sollten Sie mit »George«, Ihrem Unterbewusstsein, zusammenarbeiten.

Die ersten Schritte für meine Umsetzung:

Ich lasse mich auf George ein. Meine erste kleine Übung, die ich George aufgebe, ist:

Meine ersten Meditationsversuche beginne ich heute abend. Ich sitze mindestens drei Minuten in der Stille.

III. Teil:

Der glücksnavigator – Anwendung und Einsatzmöglichkeiten

9. Das luckpad im Überblick

Werkzeug zum Erreichen meiner Ziele

Während der bisherigen Lektüre haben Sie sicherlich viele Erkenntnisse gewonnen und sich Etliches vorgenommen, das Sie verändern wollen. Wenn Sie jetzt nicht sehr schnell Ihre Erkenntnisse in die Praxis umsetzen, wird Ihr Leben nach der Lektüre des Buches mit hoher Wahrscheinlichkeit genau so weitergehen wie zuvor. Das heißt, Sie werden *nicht* die Dinge in Ihr Leben bringen, die Sie sich wünschen und die Sie gerne verwirklichen möchten. Die Frage, die Sie sich stellen sollten, lautet: Wie gelingt es mir, meine bisherigen Gewohnheiten durch bessere Verhaltensmuster zu ersetzen, um meine Ziele auch tatsächlich zu erreichen?

Entschlossen den neuen Weg einschlagen

Allein die Erkenntnis und die Einsicht, sein eigenes Verhalten verändern zu wollen, macht noch keinen Unterschied. Erst die regelmäßigen kleinen »Glücksschritte« in die gewünschte Richtung zeigen unserem George unsere Entschlossenheit, den neuen als richtig erkannten Weg einzuschlagen und tatsächlich zu gehen. Wie wir alle wissen, ist es eine echte Herausforderung, dem eingefahrenen »Trott« zu entsagen und die bisherigen Verhaltensmuster zu verlassen.

Sie sind jetzt aufgefordert, einen Bruch mit der Vergangenheit zu vollziehen und die ersten Veränderungen mutig anzugehen sowie konsequent durchzuziehen. Daran scheitern viele, denen es schwerfällt, sich von alten, liebgewordenen Gewohnheiten zu lösen. Die nächste Herausforderung besteht darin, die einmal veränderte Handlungsweise nachhaltig beizubehalten und so die alten Muster Schritt für Schritt vollständig abzulegen – das alles

in der Absicht, Ihre Ziele wirklich zu erreichen und Ihre Wünsche für Ihr Leben wahr werden zu lassen.

Das richtige Werkzeug

Sie haben nun die Wahl, ob Sie die für Sie als vorteilhaft erkannten Veränderungen mit Hilfe Ihrer bisherigen Selbstorganisationswerkzeuge – Zeitplaner, Notizbücher, Blackberry, Kalender usw. –, mit ein paar simplen DIN-A4-Blättern oder mit Hilfe des luckpad angehen wollen. Das luckpad hat den Vorteil, dass es Sie beständig und dauerhaft an alle bedeutsamen Lebensbereiche erinnert und Ihnen hilft, sie im Blick zu behalten. Sie werden angehalten, in Ihrer täglichen Planung alles Wichtige zu berücksichtigen, und können in die Balance kommen und bleiben. Das luckpad ist ein adäquates Hilfsmittel, um die einmal von Ihnen gestellten Weichen in Richtung zu einem glücklicheren und erfüllteren Leben nach Ihren eigenen Vorstellungen beizubehalten und dauerhaft im Auge zu behalten. So trainieren Sie neue Gewohnheiten. Wie schön, wenn Ihnen nichts mehr entgleiten kann und Sie sich mit Freude, Harmonie und Leichtigkeit in allen Lebensbereichen weiterentwickeln!

luckpad bedeutet wörtlich übersetzt »Glückskissen«. Das Glück wird hier allerdings nicht dem Glücksspiel oder gar dem Zufall überlassen. Genau das Gegenteil ist der Fall, denn das Wort »Glück« kommt von »glücken« und somit von »gelingen«. Das luckpad ruft Sie auf, Ihr Glück selbst in die Hand zu nehmen. Sie planen es und bewegen sich dann Schritt für Schritt immer weiter darauf zu.

Die zentrale Frage

Die zentrale Frage, die sich vielen Menschen stellt, lautet: Wie schaffe ich es als Profi, neben meinen beruflichen Herausforderungen mein Leben zu pflegen und weiterzuentwickeln? In dieser schnelllebigen Zeit ist es immer herausfordernder, den hohen Ansprüchen, die die Arbeit mit sich bringt, gerecht zu werden. Wie gelingt es dennoch, eine erfüllte Partnerbeziehung zu führen und private Freundschaften über Jahre hinweg zu pflegen, im Bereich Finanzen professionell und souverän mit dem eigenen Geld umzugehen und im Bereich Gesundheit ausreichend Zeit zu finden, noch etwas für die eigene Fitness zu tun?

Durch das Studium des Buches sind Sie sensibilisiert, nie mehr wieder Ihre Zeit- und Lebensplanung einseitig auf den Beruf bzw. die Berufung zu legen, sondern *alle* Lebensbereiche im Blick zu behalten. Dies führt Sie

auf Dauer zu Ihrem Lebensglück. Das luckpad ist dementsprechend nach den vier bedeutsamen Lebensbereichen aufgebaut:

- **Berufung:** Beruf, Beitrag für andere, alles Erschaffende, Lebenssinn
- **Finanzen:** Geld, Materielles, Wohlstand, Reichtum
- **Beziehung:** Freundschaften, Partnerschaft, Liebe, auch Selbstliebe
- **Gesundheit:** Körper, Vitalität, Fitness, Ernährung

So behalten Sie alle Lebensbereiche das ganze Jahr über im Blick und beziehen sie in Ihre Wochen- und Tagesplanung ein.

Vier Farben für die vier Lebensbereiche

Den vier Lebensbereichen sind – entsprechend dem von Johann Wolfgang von Goethe schon vor 200 Jahren entwickelten System – vier Farben zugeordnet:

- Grün steht für die Berufung, Beruf und Lebensaufgabe, alles Erschaffende,
- Blau steht für Geld, Materielles, Finanzen, Reichtum,
- Rot steht für Liebe, Beziehung, Freundschaften und Selbstliebe,
- Gelb steht für Körper, Gesundheit, Power, Vitalität und Fitness.

Wir wurden oft gefragt, warum das luckpad gerade diese vier Bereiche berücksichtigt, nicht mehr und nicht weniger. Beruf(ung), Finanzen, Beziehung und Gesundheit sind die vier Bereiche, um die sich unsere zentrale Aufmerksamkeit dreht. Wenn nur einer davon in die Schieflage gerät, kann es uns aus der Bahn werfen. Berufliche, finanzielle, gesundheitliche oder menschliche Brüche werden als echte Desaster empfunden. Nichts trifft uns stärker als Fehlentwicklungen in diesen Bereichen. Sie lassen uns an uns und an unserem Leben zweifeln und sind Ursachen von Burnout, Lebenskrisen bis hin zur persönlichen Selbstaufgabe.

Dieses Risiko hat sich mittlerweile – unabhängig vom Lebensalter, der beruflichen Beanspruchung, dem Status – verstärkt. Wir können z. B. beobachten, dass der Wertewandel der letzten Jahre die Menschen veranlasst, immer schneller ihre Beziehungen aufzulösen und dass selbst Topverdienern ein schlüssiges Finanzkonzept fehlt. Generell mangelt es vielen Menschen an Bewegung, ausgewogenen und gesunden Essgewohnheiten und ausreichender Entspannung. Mit anderen Worten: Beziehung, Finanzen

und Gesundheit werden oft nach dem Beruf zum Schlusslicht des Lebens. Die fehlende Balance in den Bereichen Beziehung, Gesundheit und Finanzen kann heute Angestellte, Selbständige, Unternehmer, Hausfrauen, Handelsvertreter, Freiberufler, selbst Auszubildende und Schüler aus der Bahn werfen.

Sie sind nun genau für diese Themen sensibilisiert und offen, die erforderlichen Veränderungen in Ihrem Leben durchzuführen. Das luckpad unterstützt Sie dabei, alle Facetten Ihrer Erfolgsindikatoren gleichermaßen nach vorne zu bringen. Es hilft uns, weil es uns durch seine Struktur immer wieder erinnert, kleine realistische und einfache Glücksschritte in Richtung unserer Lebensziele zu machen. Täglich und wöchentlich – nicht nur einmal am Ende des Jahres, wie wir es von Silvester kennen. Das luckpad entspringt nicht einer Managementtheorie, sondern hat sich über Jahre hinweg aus der Praxis weiterentwickelt. Es hilft, Antworten zu finden und diese im Blick zu behalten. Es macht sichtbar, was zu tun ist, um in die eigene Balance zu kommen und diese zu bewahren. Auf diese Weise gelingt es, alle Veränderungen des Lebens mit Leichtigkeit und Spaß zu meistern.

Das luckpad gibt es seit mehr als zehn Jahren, und es nimmt im ständigen Austausch mit Anwendern immer neue Impulse zur Weiterentwicklung auf, so dass es Menschen noch besser dabei unterstützen kann, ein erfüllteres und harmonisches Leben zu führen. Wir sind dankbar, wenn wir auch von Ihnen erfahren, welche Hinweise Sie aus diesem Buch dauerhaft in Ihr Leben integriert haben.

Eine Unterstützung für alle Menschen

Als Arbeitgeber können Sie sich fragen, welche Defizite im Leben Ihrer Mitarbeiter diese am stärksten gefährden. Die Arbeitskraft Ihres Personals hängt von dessen guter Balance ab. Krankheit kann vielerlei Nuancen und Facetten haben. Wenn wir als Unternehmer dazu beitragen können, dass unsere Mitarbeiter und Geschäftspartner maximale Vitalität und Energie besitzen, werden wir von deren besserer Leistungsfähigkeit profitieren. Die Leistungs- und Einsatzbereitschaft und das Engagement leiden, sobald die Mitarbeiter von Geldsorgen oder Verlustängsten geplagt werden. Auch emotionale Sorgen, die aus Konflikten mit Lebenspartnern entstehen oder mit einer Trennung oder Scheidung vom Lebenspartner einhergehen, haben ihre Wirkung. Wie werden sich die Sorgen unserer Mitarbei-

ter über ihre Kinder auf deren Leistungs- und Einsatzbereitschaft auswirken? Dabei spielen der Status, die Position und der Verantwortungsbereich des Mitarbeiters nur eine untergeordnete Rolle. Sicher unterstützen Sie als Chef Ihre Mitarbeiter, wenn Sie sie auf die Bedeutung der Bereiche außerhalb des Berufes hinweisen und sie dabei unterstützen, Gesundheit, Finanzen und Beziehung ausreichend Beachtung zu schenken, bevor etwas in Schieflage gerät.

Unabhängig vom Alter

Ich war lange Zeit der Meinung, dass sich nur Menschen ab Mitte 30 für das Thema Lebensbalance interessieren. Ich dachte, die Menschen wären erst nach dem Verlust einer Beziehung, einer finanziellen Krise oder gesundheitlichen Problemen offen, um sich mit dem luckpad zu beschäftigen. Bei einem Seminar in Österreich mit einem Teilnehmerkreis, der fast ausschließlich aus 20-Jährigen bestand, wurde ich eines Besseren belehrt. Ich war verwundert, dass alle Bereiche mit so viel Offenheit und Interesse aufgenommen wurden. Bei den Erläuterungen, Hinweisen und den praktischen Beispielen hingen mir die jungen Leute förmlich an den Lippen. Wir können davon ausgehen, dass unabhängig von Geschlecht, Status, Vorbildung und Alter eine große Offenheit für diese Thematik besteht. Die Menschen sind bereit, die volle Verantwortung zu übernehmen und sich aktiv mit der Gestaltung ihrer eigenen Zukunft in allen Lebensbereichen auseinanderzusetzen. Sie sind bereit vorzudenken, anstatt später zu jammern. Entscheidend ist, sie auf die Möglichkeit, ihr Leben aktiv zu beeinflussen, aufmerksam zu machen. Sie brauchen einfache Instrumente und Hilfsmittel, die sie unterstützen, ihr Leben aktiv zu gestalten.

Der Unterschied zu klassischen Zeitplanern

Warum klassische Zeitplaner Sie in die Irre führen

Die gängigen Zeitplanungs-Instrumente wie iPhone, Blackberry, Palm, MDAs, Outlook und andere Kalender bzw. Zeitplaner sind sehr gut geeignet, damit Sie sich Ihre Termine auf Wiedervorlage legen, an Geburtstage, Besprechungen und Erledigungen denken. Wenn Sie diese Instrumente jedoch für Ihre persönliche Selbstorganisation verwenden, werden Sie verführt, Ihre wertvollen Kristallkugeln Beziehung und Gesundheit zu zerschlagen. Denn Sie arbeiten gegen die Notwendigkeit, die Ausgewogenheit in allen Lebensbereichen zu entwickeln. Auch eine Auseinander-

setzung mit Ihren Finanzen findet nicht statt. Für eine glückliche und ausgewogene Lebensführung bieten die Instrumente keinen Platz, weil kein Raum für Eintragungen darin vorgesehen ist. Im Gegenteil: Alle gängigen Systeme verstärken den sowieso auf den geschäftlichen Erfolg fixierten Blick nur noch mehr. Doch gerade die zu starke Fixierung auf den Beruf führt dazu, den Tunnelblick auf die Karriere zu verstärken. Was wir brauchen, sind Erinnerungsfunktionen, die uns immer wieder darauf hinweisen, die Bereiche Finanzen, Beziehung und Gesundheit ausreichend zu beachten und regelmäßig zu bearbeiten. Die kleinen Aktivitäten für die Erhaltung und den Ausbau dieser Bereiche sind wichtig. Nur so besteht die Chance, diese nicht zu vergessen.

Verschiedene Life-Balance-Modelle

Sie werden bei vielen Zeitexperten und Zeitplanungsinstituten die unterschiedlichsten Modelle für Life-Balance finden. So werden teilweise fünf Bereiche aufgeführt, weil der Bereich Lebenssinn von der Berufung getrennt wird. Andere führen inklusive Lifestyle sechs Lebensbereiche auf. Die Anzahl der Bereiche lässt sich auf acht, zehn und zwölf steigern.

Entscheidend bei der täglichen und wöchentlichen Anwendung und Umsetzung ist: Wie viele verschiedene Lebensbereiche lassen sich gleichzeitig beachten und im Alltag im Blick behalten? Meiner Erfahrung nach sind es vier Bereiche, die man laufend beachten, pflegen und weiterbringen kann. Sicher haben weitaus mehr theoretische Modelle ihre Daseinsberechtigung. Das Einzige, was dabei jedoch interessiert, ist die Frage, was in der Praxis funktioniert.

Uns sind bei Befragungen Berichte eingegangen, wonach Benutzer des luckpads nachts ruhiger und tiefer schlafen. Sie schrecken nicht mehr unruhig auf, weil sie für den kommenden Tag wichtige Erledigungen notieren müssen. Sie beginnen ihre Wochen entspannter, weil sie die kommenden Tage vorgedacht und im Detail geplant haben. Sie waren sich sicher, an alle Termine gedacht und die damit in Zusammenhang stehenden Vorbereitungen getroffen zu haben. Es wurde alles vorgedacht, was ihnen das Gefühl von Souveränität und Gelassenheit verschaffte.

Das Versprechen, alles wieder gut zu machen

Immer wenn ich die unterschiedlichen Lebensbereiche mit den Menschen besprochen hatte, stellte ich fest, dass sich viele schuldig fühlten, sobald ich sie auf die Bereiche Gesundheit, Beziehung und Finanzen ansprach.

Mir kam es immer so vor, als würden sich die Betreffenden bei einem Fehlverhalten ertappt fühlen. Schnell reagierten sie mit Entschuldigungen und Rechtfertigungen, die sie mit der Überforderung im Beruf begründeten. Sie gaben dann vor, das momentane Defizit mit späteren Bemühungen ungeschehen machen zu wollen. Mit einem Gefühl der Überforderung beruhigen wir uns damit, indem wir uns sagen: »Irgendwann mache ich es wieder gut.« Dann soll die Urlaubseinladung unseres Lebenspartners in ein Fünf-Sterne-Hotel dem immer stärker werdenden Unmut über die vernachlässigte Beziehung Einhalt gebieten, als könnte dies die mangelnde Zuneigung ersetzen. Der persönliche Fitness-Trainer soll uns mit einem Crash-Kurs wieder in Top-Form bringen. Und der angeheuerte, zertifizierte Finanzprofi soll uns mit einem ausgeklügelten Sparkonzept im Handumdrehen zum Millionär machen. Wir tun so, als bräuchten wir nur noch »ein bisschen mehr« Zeit, Geld oder Status, um alle anderen Bereiche des Lebens wieder zu heilen. Wenn Sie sich Ihr bisheriges Leben ansehen und den weiteren Verlauf voraussehen, können Sie sich selbst fragen, ob das funktioniert. Haben Sie das Gefühl, dass sich das Hamsterrad, in dem Sie laufen, nur noch schneller dreht, wird es Zeit, etwas zu verändern, bevor das Leben Sie dazu zwingt.

Kleine »Glücksschritte«

Es beginnt damit, sich mit kleinen Arbeitsaufgaben auf den Weg zu machen. Sind sie erledigt, so werden sie zu »Glücksschritten« auf unserem Weg. Es wird kaum gelingen, den Vorgaben der Zeitpäpste gerecht zu werden, dass man jeweils genau 25 Prozent der Zeit allen vier Lebensbereichen zuordnet – das ist pure Theorie. Wenn für Sie Ihr Beruf eine echte Berufung bedeutet und Sie für Ihre Aufgabe leben, werden Sie aus reiner Gewohnheit immer diesem Bereich die meiste Zeit widmen. Warum auch nicht? Die Lösung heißt daher: Es bleibt zunächst einmal alles wie bisher, aber Sie beginnen mit Aufgaben und Schritten, die so klein sind, dass Sie diese auf jeden Fall erledigen und erreichen können. Nehmen Sie sich immer so wenig vor, dass die Chance zu gewinnen weit höher ist als die Möglichkeit zu scheitern. Lieber an 30 Tagen im Monat mit möglichst vielen kleinen Glücksschrittchen auf dem Weg zum Ziel bleiben, als einmal in der Woche eine Hauruck-Aktion durchziehen, für die Sie sich ein Bein ausreißen oder Ihre Arbeit stehen und liegen lassen müssen.

Mit den kleinen Glücksschrittchen trainieren Sie Ihren »Erfolgsmuskel« und demonstrieren »George«, dass Sie es ernst damit meinen, Ihr Leben in

neue Bahnen zu lenken. Diese Vorgehensweise zielt auf den Automatismus Ihres Unterbewusstseins; die bewusst vorgenommene Handlung ist auch mit kleinsten Anstrengungen ein Weg in die richtige Richtung. Die Eintragungen der Glücksschritte – wenn auch noch so klein – helfen Ihnen, weil Sie Ihnen Mut machen, auf dem Weg zu bleiben.

Allen Lebensbereichen Beachtung schenken

Durch die farbliche Unterscheidung in Ihrer Wochen- und Tagesplanung sind Sie immer angehalten, alle vier Bereiche Ihres Lebens in Einklang zu bringen. Das sorgt dafür, dass Sie nicht nur in beruflicher Hinsicht Ihre Verabredungen, Termine und Aufgaben festlegen, sondern keinen Ihrer Lebensbereiche mehr unbeachtet lassen. Sie werden anhand der Aufteilung der Tages- und Wochenblätter immer wieder auf die vier Bereiche aufmerksam gemacht und daran erinnert, allen Bereichen Ihre Beachtung zu schenken.

Der glücksnavigator wird in Papierform passend für die meisten gängigen Ringbuchvarianten angeboten. So sind Sie in der Lage, sich im Fachhandel für ein Modell nach ihrem Geschmack zu entscheiden. Sie halten Ihr Ringbuch schlank und handlich, wenn Sie sich angewöhnen, nur die Einlageblätter für zwei bis vier Wochen im Voraus mit sich zu führen. Die Zeit darüber hinaus behalten Sie mit der Jahresübersicht im Überblick. Die Einlageblätter der abgelaufenen und zukünftigen Wochen verbleiben in der Ablagebox in Ihrem Homeoffice.

Die ersten Schritte für meine Umsetzung:

_____

_____

Ich starte mit einem vereinfachten »luckpad-Modell«, indem ich mir für morgen ein DIN-A4-Blatt so falte, dass vier gleiche Felder entstehen. Darin notiere ich mir für alle vier Lebensbereiche mindestens eine Aufgabe, die ich bis zum Abend erledige. Diese vier Aufgaben sind folgende:

- _____
  _____
  _____
- _____
  _____
  _____
- _____
  _____
  _____
- _____
  _____
  _____

10. Das luckpad in der Praxis

Basis meiner Selbstorganisation: die Woche

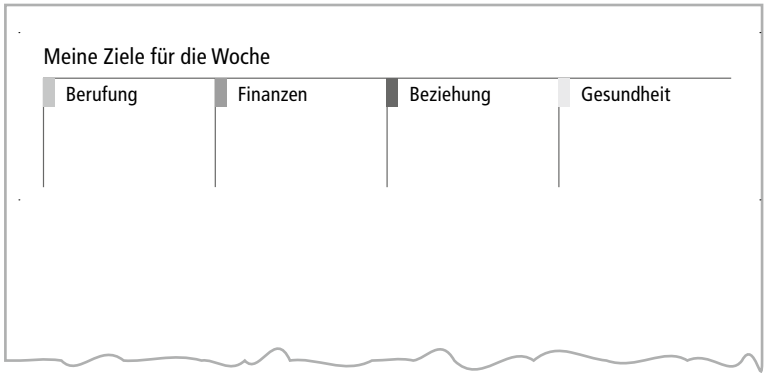
Die Wochenblätter stellen die Basis Ihrer Planung dar. Sie haben eine Innen- und eine Außenseite, die unterschiedlich beschriftet sind. Es empfiehlt sich, die Wochenplanung am Sonntagabend *vor* Beginn einer neuer Woche in der Stillen Stunde (vgl. Seite 233 ff.) vorzudenken.

Wie Sie Ihre Woche optimal steuern

Es hat sich gezeigt, dass eine Woche für die Beachtung der vier Lebensbereiche die ideale Zeitspanne ist. Ein Monat ist erfahrungsgemäß dafür zu lang. In einem Wochenablauf gibt es bei den meisten von uns Raum für Arbeit wie auch für Freizeit. Das Wochenende dient uns neben der Entspannung dazu, uns um unsere Beziehungen aktiver zu kümmern.

Manche treiben Sport, tun sich etwas Gutes, spannen bei »Wellness« aus oder suchen sich ein romantisches Restaurant, um gemütlich essen zu gehen. Am Wochenende nehmen wir die Möglichkeit wahr, das in der Woche Versäumte nachzuholen oder auszugleichen. Aus diesen Gründen macht es Sinn, die Wochenzeiträume als Orientierungsgrößen und Grundlage für Ihre Lebensbalance zu nehmen.

Die Wochenziele festlegen



Auf der Vorderseite der Wochenblätter finden Sie für die vier Lebensbereiche oben jeweils eine Spalte. Tragen Sie dort ein, welche Ziele Sie bis zum Ende der Woche erreicht haben wollen, und zwar in allen Bereichen. Ein berufliches Ziel könnte z. B. lauten: »zwei neue Kunden gewinnen«, ein finanzielles: »Sparverträge prüfen«, im Bereich Beziehungen könnte stehen: »wichtigen Freund Gerd besuchen«, und unter Gesundheit könnte es heißen: »zwei Kilogramm abnehmen«. Wenn Sie die Wochenziele eingetragen haben, so haben Sie sie täglich im Blick, sobald Sie Ihren luckpad aufschlagen.

Die Ziele der Woche bestimmen

Für die Ziele der Woche ist oberhalb der Wochenübersicht nur wenig Platz vorgesehen. Hier werden nicht die Aktivitäten, sondern lediglich die Resultate fixiert. Sie vermerken hier, wie das Ergebnis Ihrer Wochenaktivitäten und Maßnahmen aussehen soll. Damit können Sie messen und nachvollziehen, dass Sie wieder weitere Fortschritte in Richtung Ihrer vier Lebensbereiche gemacht haben. Wie hoch wird der Wochenumsatz am Sonntag sein? Wie fühlen Sie sich gesundheitlich? Wie werden sich Ihre Finanzen entwickeln und mit welcher Person werden Sie Ihre Beziehung verbessern?

Die Aufgaben für die Woche festlegen

Meine Aufgaben für die Woche

Berufung			○ begonnen ☒ erledigt
Finanzen			
Beziehung			
Gesundheit			

Persönlich zu erledigende Aufgaben

Auf der Innenseite der Wochenblätter finden Sie links die Rubrik »Meine Aufgaben für die Woche«, wiederum unterteilt in die vier Lebensbereiche. Notieren Sie hier die Aufgaben, die Sie persönlich erledigen wollen und nicht delegieren können. Es handelt sich um solche Aufgaben, die Sie sich selbst »verordnen«, damit Sie Woche für Woche für Ihre langfristigen Ziele etwas tun und sich so in allen Lebensbereichen weiterentwickeln. Sammeln Sie all Ihre Aufgaben für die jeweilige Woche und notieren Sie sie unter den dafür vorgesehenen Blöcken, ohne sich bereits auf einen Tag festzulegen. Die Farben helfen Ihnen dabei, jedem Bereich die notwendige Beachtung zu schenken.

Gewöhnen Sie sich an, wirklich *alle* Aufgaben in *allen* vier Lebensbereichen zu notieren. Auch scheinbar unwichtige »Kleinigkeiten« sollten Sie nicht vergessen. Wann wollen Sie z. B. das Buch lesen, das Sie sich letzte Woche gekauft haben? Wann wollen Sie mit Ihren Lieben zum Essen ausgehen? Wenn Sie vorhaben, sich gesünder zu ernähren, an welchem Tag planen Sie Ihren Einkauf und wollen sich ein gesundes und leckeres Essen zubereiten? Machen Sie sich zur Gewohnheit, auch solche kleinen To-Do's einzutragen, anstatt sie sich nur im Kopf zu merken. Denn es geht um »kleine Glücksschritte«, mit denen Sie sich angewöhnen, messbare Ergebnisse zu schaffen, also Ihre Ziele Schritt für Schritt zu erreichen. Alles aufgeschrieben zu haben, entlastet: Sie fühlen sich entspannter und freier und können sich ganz und gar auf Ihre jeweilige Aufgabe konzentrieren, ohne das Gefühl zu haben, Sie hätten oder könnten etwas Wichtiges vergessen.

Berufung

Bei Ihrem Zielbereich der Berufung vermerken Sie als Unternehmer Ihre abzuwickelnden Aufträge, Ihre Wochenumsätze, die Anzahl Ihrer Verkäufe oder Ihrer Kundenbesuche. Sind Sie niedergelassener Arzt, dann legen Sie für Ihre Praxis den Durchlauf Ihrer Patienten fest oder entscheiden Sie sich dafür, ihn zu messen und auf Produktivität zu analysieren. Als Sekretärin können Sie sich z. B. dafür entscheiden, die Ablage auf Vordermann zu bringen, weil es Sie belastet, dass Sie sich das bereits so oft vorgenommen, aber immer noch nicht getan haben.

Vielleicht reift in einer Stillen Stunde bei Ihnen als Elternteil der Wunsch, das Kinderzimmer gemeinsam mit Ihrem Kind neu zu gestalten? Dann ist jetzt der richtige Zeitpunkt, den ersten Schritt zu tun, z. B. Angebote von

Handwerkern einzuholen oder Muster anzufordern, und das als Wochenziel zu fixieren.

Wenn Sie sich daran gewöhnt haben, diese Punkte vorzudenken und festzuhalten, statt nachzudenken, sind Sie allen anderen immer eine Nasenlänge voraus. Was aber viel wichtiger ist für Ihre Kollegen, Vorgesetzten oder Ihren Chef: Sie entwickeln noch stärker den Ruf, eine Persönlichkeit zu sein, die voll und ganz darauf konzentriert ist, für andere Menschen im Beitrag und in der Unterstützung zu sein. Sie stellen sich Woche für Woche darauf ein, sich mehr und mehr in den Dienst der Menschen zu stellen und zu deren Bestem die Geschicke zu lenken und positiv voranzutreiben. Sie betrachten die Situation regelmäßig von außen und denken die einzelnen Punkte wöchentlich vor. Dies gelingt Ihnen, wenn überhaupt, nur sehr schwer im Trubel des Alltagsgeschäfts. Wenn Sie vorhaben, das in der Hektik eines Montagmorgens zu erdenken, obwohl Sie meist sofort von Kollegen, Vorgesetzten oder Mitarbeitern belagert werden, dann werden Ihre Ideen von der Wochenhektik überdeckt und geraten so in Vergessenheit.

Finanzen

Nehmen Sie sich für die Finanzen z. B. vor, Ihre Rechnungen zu bezahlen, einen Teilbereich Ihrer Jahresbuchhaltung oder Ihrer Einkommensteuererklärung fertigzustellen. Überprüfen Sie die Nebenkostenabrechnung Ihres Vermieters oder sehen Sie nach, wie hoch Ihr Zinssatz für Ihren Kontokorrentkredit derzeit ist. Wenn Sie gerade dabei sind, lesen Sie vielleicht in Ihren Finanzierungsverträgen die Konditionen und die Abläufe der Zinsfestschreibung Ihrer Eigentumswohnung nach. So wird durch Beachtung entsprechende Verstärkung erzeugt, mit der Sie in eine stärkere Verantwortlichkeit kommen. Was für Sie zuvor ungünstig war oder in Vergessenheit geraten ist, können Sie zu Ihren Gunsten nun verändern. Gefahr erkannt – Gefahr gebannt!

Beziehung

Suchen Sie sich in Ihrer Familie einen Menschen aus, dem Sie in dieser Woche etwas mehr Aufmerksamkeit schenken wollen. Wenn der Name Ihrer Tochter, Schwester oder Ihrer Tante in der Zielspalte vermerkt ist, steigt die Chance, sich um diesen Menschen verstärkt zu kümmern. Sie nehmen sich dann viel eher Zeit für ein Telefonat, ein Treffen oder vielleicht für einen kurzen, aber herzlichen Brief. Sie haben 52 Möglichkeiten im Jahr, an unterschiedliche Menschen zu denken und diese Woche für

Woche mit kleinen Aufmerksamkeiten zu bedenken. Denken Sie dabei auch an sich selbst: Sie sind der wichtigste Mensch in Ihrem Leben, und es ist völlig in Ordnung, wenn Sie sich vornehmen, sich selbst etwas Gutes zu gönnen. Leicht können Sie sich vorstellen, wie viel schöner sich Ihre Beziehungen zu Ihren Mitmenschen gestalten, wenn Sie sich noch mehr daran gewöhnen, den jeweils ersten Schritt zu tun.

Gesundheit

Legen Sie z. B. fest, einen Termin zur Vorsorgeuntersuchung mit Ihrem Arzt zu vereinbaren. Gönnen Sie sich, endlich den Gutschein für eine Massage einzulösen, den Sie zum Geburtstag geschenkt bekommen haben. Gehen Sie an einem kalten Wintermonat in die Sauna oder hellen Sie Ihre Laune mit einem Besuch im Solarium auf, um das fehlende Licht der trüben Tage auszugleichen. Kaufen Sie gezielt eine große Auswahl an Obst ein, um gesünder zu essen und zu kochen und weniger Schokolade zu naschen. Notieren Sie die Stichpunkte ebenfalls in die Spalten der Wochenziele.

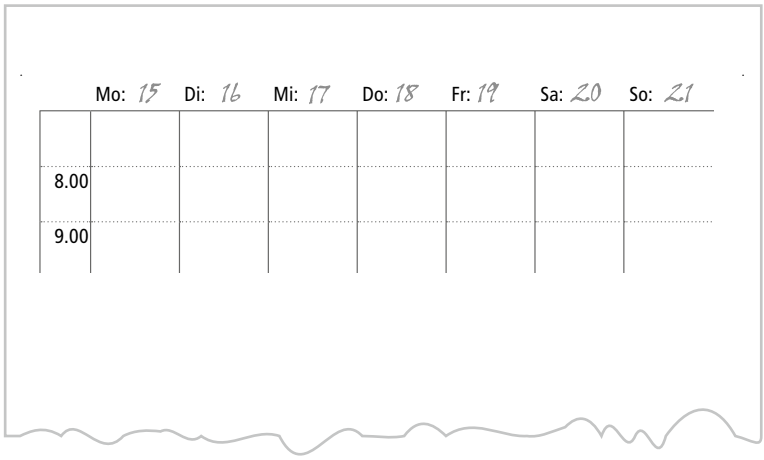
Die Wochen sind Ihre 52 Teilschritte im Jahr, um Ihre Vorsätze umzusetzen und zu kontrollieren. Behalten Sie die Verbindlichkeit und Ernsthaftigkeit für Ihre Ziele im Blick. Diese Spalten sind so platziert, dass Ihr Blick auf die Ziele Ihrer Woche fällt, sobald Sie Ihr luckpad in die Hand nehmen und aufschlagen. Es erinnert Sie daran, was Ihnen noch fehlt, um die von Ihnen gewünschten Resultate bis zum kommenden Wochenende entsprechend feiern zu können. So werden Sie mehr und mehr der Gestalter Ihrer Zukunft und gewinnen das Gefühl, Herr über Ihre Entwicklung und Ihr Leben zu sein.

Alle Termine der Woche beachten und eintragen

Die Terminübersicht als Frontseite Ihrer Wochenplanung gibt Ihnen einen guten Gesamtüberblick über die bevorstehende Woche. Wichtig dabei ist, dass auch die Tage der Wochenenden mit vollen Uhrzeiten bedacht sind. Es macht keinen Sinn, dass Ihre Freitage, Samstage und Sonntage wie in anderen Kalendersystemen nur als Rumpftage erscheinen. Gerade die Wochenenden sollten gut vorgedacht werden und von Ihnen mit den Menschen, die Ihnen wichtig sind, vorbereitet und entspannt gestaltet werden. Natürlich ist es auch angenehm, am Wochenende die Seele baumeln zu lassen und in den Tag hineinzuleben, nachdem man eine stressige Woche hinter sich gebracht hat. Doch Vorsicht: Wenn das zur ständig sich wie-

derholenden Gewohnheit wird, kann das Wochenende schnell langweilig werden. Gerade wenn Sie am Sonntagabend Ihr Wochenende genossen haben, ist es umso schöner, das darauf folgende oder das übernächste schon im Auge zu behalten und sich schon jetzt darauf zu freuen. Wenn Sie sich für die nächsten Wochenenden etwas Schönes ausgedacht haben, können Sie sich damit schon im Vorfeld für die Arbeit der kommenden Woche belohnen.

Die Wochentermine planen



Unterhalb der Wochenziele ist Raum für Ihre laufenden Termine der Woche. Notieren Sie hier wie in jedem üblichen Terminkalender alle Ihre Termine. Achten Sie allerdings darauf, nicht wie bisher nur Ihre Geschäftstermine einzutragen, sondern notieren Sie alle privaten Verabredungen, Unternehmungen und Vorhaben, die Sie sich vorgenommen haben. Wann wollen Sie sich Zeit für Ihre sportlichen Aktivitäten nehmen? Wann unternehmen Sie etwas mit Ihrem Lebenspartner, Ihren Kindern oder Freunden? Welche Verabredungen haben Sie für Ihre Finanzen vereinbart? Wenn Sie diese privaten Verabredungen genauso eintragen, wie Sie dies bisher mit Ihren geschäftlichen Terminen getan haben, geben Sie allem die gleiche Gewichtung und Bedeutung. Nachdem Sie sich angewöhnt haben, dabei auch die Folgewochen zu berücksichtigen, entwickeln Sie nach und nach ein Gefühl »vorzudenken«, anstatt wie früher nachzudenken. Weiter

als vier Wochen in die Zukunft reichende Termine tragen Sie zunächst in Ihre Jahresübersicht ein und übertragen Sie später in Ihre Wochenübersichten, sobald Sie die entsprechenden Wocheneinlagen aktualisieren.

Vordenken statt nachdenken, auch in den Details

Wenn Sie in Ruhe die kommende Woche planen, können Sie sich entspannt überlegen, mit welchen Verkehrsmitteln Sie Ihre Termine wahrnehmen, welche Unterlagen Sie dafür benötigen und welche Verabredungen Sie sinnvoll miteinander koordinieren können.

- Was sind Ihre wichtigsten Aufgaben für die kommende Woche?
- Was kann nur von Ihnen persönlich erledigt werden?
- Was bringt Ihnen die entscheidenden und zielführenden Ergebnisse?
- Was ist nicht an andere delegierbar?

Koordination von Aufgaben

Bedenken Sie bei der Koordination von Aufgaben in den vier Bereichen auch, wo sich sinnvolle Verbindungen herstellen lassen: Liegt Ihr Sportverein oder das Fitness-Studio im gleichen Stadtteil wie Ihr Büro, dann ist es am einfachsten, direkt vom Arbeitsplatz zum Training zu fahren. Denken Sie also daran, Ihre Sporttasche in Ihrem Kofferraum zu deponieren, und vermerken Sie dies in Ihrem luckpad. So sind Sie immer in der Lage, spontan etwas für Ihre Fitness zu tun. Wenn Sie zuvor den Obstladen an der Ecke besuchen und sich ausreichend mit Getränken versorgen, bringt diese Tour auch für Ihre Gesundheit den größten Nutzen.

Überlegen Sie sich, wie Sie die Ziele in den einzelnen Bereichen miteinander verzahnen. Das wird bei Ihnen immer mehr zur Gewohnheit, weil Sie durch die unterschiedlichen Farben und die wöchentliche und tägliche Erinnerung darauf aufmerksam gemacht werden.

Sie können sich diese Aufgaben innerhalb Ihrer Freiräume individuell einplanen, wenn Sie in den kommenden Tagen Ihre Tagespläne schreiben. Sobald Sie einen Teil einer Aufgabe erledigt haben – z. B. einen ersten Anrufversuch, eine hinterlassene Nachricht auf dem Anrufbeantworter oder eine versendete SMS mit der Bitte um einen Rückruf – machen Sie einen Kreis in der rechten Spalte hinter der Aufgabe und nach der endgültigen Erledigung ergänzen Sie den Kreis mit einem Kreuz darin. Damit machen Sie die schrittweise Abarbeitung Ihrer Aufgabe laufend sichtbar – das mo-

tiviert Sie selbst und führt George vor Augen, dass sein Boss seinen Job ernst nimmt!

Die Kunst der Delegation

Delegierte Aufgaben an folgende Personen

Name

Die zu delegierenden Aufgaben festlegen

Auf der rechten Innenseite der Wochenblätter ist Raum für Aufgaben, die Sie ab sofort delegieren sollten. Notieren Sie hier alles, was Sie nicht selbst zu erledigen brauchen. Wahrscheinlich sind Sie für viele Aufgaben längst »überqualifiziert«, obwohl Sie sie – häufig aus Gewohnheit – immer noch selbst tun. Wenn Sie Ausschau nach Menschen halten, denen Sie entsprechend ihren Stärken Aufgaben und Projekte übertragen können, so entlasten Sie sich nicht nur selbst, sondern steigern auch erheblich Ihre Produktivität. Sie haben mehr Freude und kommen leichter voran. Welchen Menschen in Ihrem geschäftlichen und privaten Umfeld können Sie Aufgaben übergeben? Denken Sie z. B. an Verwandte, Bekannte und Freunde, die offen und dankbar für einen kleinen Zuverdienst sind. Auch Schüler und Studenten oder Ihre Kinder können sich nützlich machen. Tragen Sie die Namen der Personen ein und notieren Sie darunter, welche Aufgaben Sie an diese abgeben wollen. Sie können die Wochenübersicht für diese Personen kopieren und ihnen zu Wochenbeginn übergeben, so dass Sie beide einen Überblick haben.

Wenn Nebentätigkeiten, die Sie anfangs selbst erledigen mussten, zeitlich so überhand nehmen, dass Sie davon vereinnahmt werden, müssen Sie

Ihre Situation überdenken. Diese Arbeiten können Ihnen dann nicht nur den Spaß nehmen, sondern rauben Ihnen die Energie und die Zeit, die Sie für Ihre Kerntätigkeit brauchen. Wenn Sie Ihr Talent voll ausleben, werden Sie das meiste Geld verdienen, indem Sie sich auf die Kerntätigkeit konzentrieren. Es geht um Ihre **EPA** – Ihre **E**inkommens-**P**roduzierenden **A**ktivitäten, denen Sie am meisten Gewicht zuschreiben sollten. Womit wird im Unternehmen oder in Ihrer Position das Geld verdient? Welche Dinge kosten Geld und welche Aktivitäten bringen Geld? Womit werden Umsatz und Profit gemacht? Darum sollten Sie sich bemühen. Vielleicht stehen Sie auch in Ihrer Position auf der anderen Seite und wurden dafür eingestellt, die Kosten und Ausgaben zu reduzieren. Auch dann ist es Ihre Aufgabe, sich am Morgen, bevor es richtig losgeht, zu überlegen, mit welchen zwei Aktivitäten Ihnen die besten und wirkungsvollsten Einsparungen gelingen und Sie damit das beste Ergebnis in Ihrer Position erzielen.

Einkommens-Produzierende Tätigkeiten beachten

> **Vom wirtschaftlichen Standpunkt aus macht es Sinn, alle Aufgaben zu delegieren, die ein anderer in der gleichen Zeit zu einem Stundensatz für Sie erledigt, der niedriger ist als Ihrer. Das funktioniert natürlich nur dann, wenn Sie, während Sie andere bezahlen, in der frei gewordenen Zeit selbst aktiv Geld verdienen.**

Wenn Sie sich daran halten, können Sie alles delegieren – alles, was Ihnen keinen Spaß macht oder Zeit und Energie raubt. Was Ihnen zuwider ist und was Sie nicht gut können, machen Sie ohnehin höchstens mäßig, und Sie brauchen dafür viel zu lange. Für mich z. B. sind Buchhaltung und Hausabrechnungen ein Greuel, obwohl ich selbst eine kaufmännische und steuerliche Ausbildung absolviert habe. Deshalb delegiere ich diese Arbeiten.

Ungeliebte Tätigkeiten delegieren

Suchen Sie sich Leute, die solche ungeliebten Tätigkeiten für Sie gerne tun und die Spaß und Freude daran haben. Genauso verfahren Sie, wenn Sie Freiberufler oder Unternehmer sind, mit allem, was kein Geld und keine Einnahmen für Sie und Ihre Firma abwirft. Wenn Sie es sich leisten können – und das kann, wenn Sie genau nachrechnen, schon jetzt der Fall sein –, lassen Sie sich bei Ihren Einkäufen, Erledigungen, Bestellungen und Besorgungen unterstützen. Machen Sie einmal in der Woche oder wenigstens einmal im Monat eine Liste aller Dinge, die Sie benötigen. Fragen

Sie Studenten, Schüler oder Ihre eigenen Kinder, Neffen oder Nichten, ob Sie Lust auf einen Nebenverdienst haben und Ihnen zur Hand gehen wollen. Leisten Sie sich sobald wie möglich eine Putz- bzw. Haushaltshilfe, die auch anfallende Reparaturen erledigt oder z. B. Fahrdienste übernimmt. So entlasten Sie sich und Ihren Lebenspartner. Die zusätzlich gewonnene Freizeit ist diese Ausgabe wert. Rechnen Sie geschäftlich, aber auch privat, einmal nach und fragen Sie sich kritisch, was Ihnen ein gemeinsam verbrachter Samstagnachmittag mit Ihrem Lebenspartner wert ist. Vergeuden Sie diese kostbare Lebenszeit nicht mit Routine-Erledigungen an Ihrem freien Wochenende.

Warum uns Delegieren bisher schwer fiel

Anerkennung und Lob, in welcher Form auch immer, ist uns Menschen ein Grundbedürfnis. Der Sexualtrieb und der Wunsch nach Anerkennung sind die zwei stärksten Treiber unserer Handlungen. Wenn Sie in Ihre Kindheit zurückblicken, war es vielleicht so, dass Sie eher für Ihren Fleiß, Ihre Anstrengungen und Bemühungen von Ihren Eltern gelobt wurden als für gute Ergebnisse. Meine Frau und ich haben unsere Kinder längere Zeit stärker für ihren Fleiß und für stundenlanges Lernen anerkannt als für mühelos leicht erhaltene Noten, deren Grundlage Talent und Begabung sind. Wir taten dies nicht absichtlich. Vielleicht war es Mitgefühl, das wir zum Ausdruck bringen wollten. Unseren Sohn Paul, der für die gleichen Noten wie sein Bruder weit mehr Anstrengungen aufbringen musste, lobten wir mehr, bis wir erkannten, dass unser Verhalten für die Kinder in eine Sackgasse führte.

Weil fleißiges und angestrengtes Arbeiten in der Kindheit zu Anerkennung führte, waren Ergebnisse, die leicht, spielerisch und bequem erreicht wurden, nicht der Rede wert. Als Erwachsene leben wir immer noch die Muster und Glaubenssätze unserer Kindheit. Viele von uns glauben auch heute noch, dass einem nichts geschenkt wird oder eine ordentliche Arbeit einfach mit Mühe, Entbehrungen und Schmerz verbunden sein muss. Somit haben wir, wenn wir nicht fleißig und aktiv arbeiten, ein schlechtes Gewissen. Solange wir diese Muster und Glaubenssätze nicht ablegen, wird es schwer, ein Leben in einem Beruf zu führen, mit dem wir unsere Erfolge smart statt hart erreichen. Wir müssen es uns selbst gönnen, unsere Ziele leicht und mühelos zu erreichen.

Das Bild, das wir von uns selbst erzeugen, wenn wir uns erlauben, unsere unangenehmen Arbeiten an andere Menschen zu delegieren, passt nicht zu dem uns eingepflanzten Modell eines hart arbeitenden Unternehmers, Freiberuflers, Angestellten, Abteilungsleiters oder einer hart arbeitenden Hausfrau. Wenn wir uns aber weiterentwickeln wollen, brauchen wir mehr Zeit für das Wesentliche, um uns nicht mit Unwesentlichem die zur Verfügung stehende Zeit zu blockieren. Die Ressource Zeit ist eben nicht erweiterbar und vermehrbar.

Ein Beispiel

Alljährlich besuche ich eine für mich sehr wichtige Messe. Ich treffe dort Kunden, Klienten und Interessenten. Eines meiner wichtigsten Ziele ist es, Visitenkarten zu sammeln und weitere neue Kontakte zu knüpfen. Auch die mir bereits bekannten Menschen wechseln hin und wieder das Unternehmen, und so bekomme ich neue Anschriften und Kontaktdaten, die ich für die Aktualisierung meiner Datenbank brauche. Nach einer Messe kam ich mit mehr als 160 neuen Visitenkarten zurück, die in die Datenbank zu übertragen waren. Damals gab es noch kein Gerät, mit dem man die Karten einscannen und schnell in die Datenbank einlesen konnte. Meine Sekretärin war ausgelastet, und deshalb war es für sie nicht machbar, diese Arbeit zu übernehmen. Für mich selbst kam sie ebenfalls nicht in Frage. Ich brauchte die aktuellen Daten schon wenige Tage nach der Messe, und so überlegte ich, dass es sicher genügend Jugendliche geben müsste, die sehr flink mit dem Computer umgehen können. Sie sollten clever genug sein, um die Daten fehlerfrei einzugeben.

Nur wenige Meter von meinem Büro gibt es ein katholisches Mädchengymnasium, bei dem ich einen Aushang machen wollte, um mir auf diesem Weg Verstärkung zu holen. Beim Duschen fiel mir jedoch ein, dass ich ein 15-jähriges Mädchen sehr gut kannte, das auf genau diese Schule ging: meine eigene Tochter! Sie verdiente sich, wann immer sie konnte, ihr Geld als Babysitter. Dafür bekam sie pro Stunde sechs Euro. Leider boten sich für sie dafür zu wenig Gelegenheiten.

Ich bot ihr an, die Visitenkarten zu einem Stundenlohn von sieben Euro einzugeben, verbunden mit dem Vorteil, sich selbst die Arbeitszeiten aussuchen zu können. Der Deal war perfekt, und in wenigen Tagen war alles erledigt. Auch später war sie immer noch sehr froh, Gelegenheit zu haben,

mich im Büro zu unterstützen und sich so ihr Taschengeld aufzubessern. Meistens liegt das Gute so nah. Auch ich habe die Bäume vor lauter Wald nicht gesehen und kam zuerst nicht auf die Idee, meine eigene Tochter um Unterstützung zu bitten.

Hausmeister gesucht!

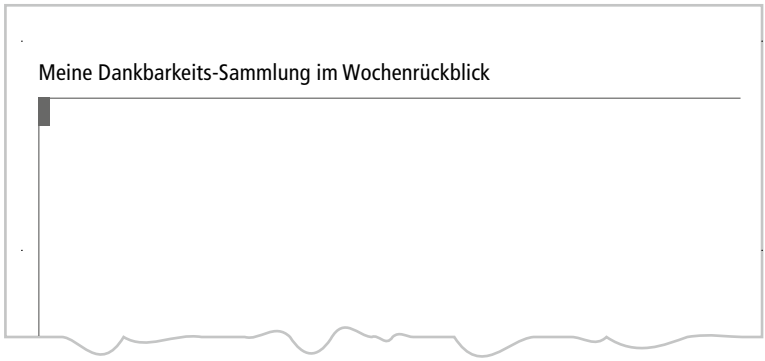
Vor einigen Jahren fielen bei meinen Immobilien einige Arbeiten an, die meiner Frau und mir seit langem am Herzen lagen. Da ich mich nicht für handwerkliche Arbeiten eigne, schaltete ich ein Inserat, mit dem ich einen Hausmeister suchte, der möglichst viele Gewerke beherrschen sollte. Ich wollte nur ein paar Euro Stundenlohn investieren und wunderte mich, dass sich trotzdem fast ein Dutzend Interessenten meldeten. Ich hatte eine große Auswahl und suchte mir die drei besten Männer aus. Von diesen habe ich nun schon seit Jahren den Besten behalten. Er hat sein eigenes Haus vollkommen alleine gebaut und ist daher in der Lage, alle Arbeiten im Büro sowie im und ums Haus bestens zu erledigen.

Probieren Sie aus, sich durch Delegation immer mehr zu entlasten. Sie werden sich wundern, wie viele Menschen sich melden, wenn Sie sich aktiv um Unterstützung bemühen.

Ihre Einträge in die Delegationslisten

In die Delegationslisten auf der Innenseite Ihrer Wochenübersicht können Sie drei Namen eintragen und ihnen entsprechende Aktivitäten zuordnen. Nachdem Sie an alles gedacht haben, was aus Ihrer Sicht delegierbar ist, können Sie diese Listen kopieren, um sie den betreffenden Personen zum Wochenstart zu geben oder auf deren Arbeitsplatz zu legen. So haben Sie jeweils beide eine eigene Übersicht und können die Erledigung der Aufgaben überwachen. Telefonisch können Sie die Listen von unterwegs mit Ihren Mitarbeitern abgleichen, ergänzen und kontrollieren, weil ihnen beiden die gleichen Listen vorliegen. Sie delegieren die Aufgaben, behalten aber die Zuständigkeit. Das ist ein wesentlicher Unterschied, denn die Zuständigkeit darf nie übergeben werden, nur die Tätigkeiten!

Meine Dankbarkeit zum Ausdruck bringen



Auf der Rückseite der Wochenblätter finden Sie die »Dankbarkeits-Sammlung«, die Sie *am Ende* einer jeden Woche ausfüllen. Halten Sie zum Ausklang und Abschluss einer Woche Rückschau auf das Vergangene: Gehen Sie anhand Ihrer Wochen- und Tagesblätter alle Ihre Termine, Erlebnisse und Begegnungen durch und überlegen Sie, wofür Sie dankbar sein können und worüber Sie glücklich sind. Was ist Ihnen gelungen? Was haben Sie erreicht? Welche Projekte haben Sie angeschoben, die Sie vielleicht schon seit Jahren vor sich hergeschoben haben? Womit sind Sie Ihren Zielen nähergekommen? Was hat Sie positiv überrascht?

Das Gefühl, nichts erreicht zu haben

Sie kennen sicher auch das Gefühl, nach Ablauf einer sehr stressigen Woche scheinbar nichts erreicht zu haben. Es kam Ihnen allerlei Unvorhergesehenes dazwischen. Eines Ihrer Kinder wurde krank, das Auto musste wegen einer Panne in die Werkstatt, eine unerwartete Veranstaltung dauerte statt zwei dann doch drei Tage und die Bahnfahrten wurden wegen Unwetters verschoben. Ihnen bleibt die zurückliegende Woche als ständiges Chaos in Erinnerung.

Gerade jetzt hilft es Ihnen, wenn Sie – idealerweise zum Wochenabschluss – in aller Ruhe noch einmal jeden Tag systematisch, teilweise sogar Stunde für Stunde, durchgehen. Was haben Sie Positives erlebt, welche prekären Situationen haben Sie trotz aller Widrigkeiten erfolgreich gemeistert? Wobei haben Kollegen oder gute Freunde Ihnen unterstützend zur Seite gestanden oder Ihnen geholfen?

Beachtungsliste

Dankbarkeit spielt eine besondere Rolle im Leben. Wenn Sie beim Begriff »Dankbarkeit« einen Widerstand verspüren, dann nennen Sie Ihre Bestandsaufnahme im Rückblick Ihrer Wochen für sich »Beachtungsliste«. Sie holen sich durch die Rückbesinnung die schönen Dinge Ihres Lebens noch ein weiteres Mal ins Bewusstsein. Dazu gehören auch viele kleine Dinge, die wir erst dann zu schätzen wissen, wenn sie uns abhanden gekommen sind. Können Sie sich noch daran erinnern, dass Sie Ihren Schlüsselbund, Ihr Handy, Ihr Portemonnaie oder Ihren Zeitplaner verlegt haben? Denken Sie einmal an die Stunden des Suchens und an die Verzweiflung und Ohnmacht zurück, als diese Dinge verschwunden waren. Und wie glücklich haben Sie sich gefühlt, als sie wieder wie aus dem Nichts auftauchten!

Sammeln Sie alle positiven Erlebnisse, Ergebnisse und Entwicklungen in jedem der vier Lebensbereiche auf Ihrer Dankbarkeitsliste.

Meine Seminarteilnehmer berichten in ihren Feedbackrunden stets darüber, welch verstärkende Wirkung es für sie hatte, die Dankbarkeitssammlung nicht nur gedanklich durchzugehen, sondern sich wirklich dazu zu bringen, jeden Punkt schriftlich festzuhalten. Es macht einen echten Unterschied und verstärkt die Wirkung extrem, wenn Sie beim Aufschreiben bemerken, wie viel Ihnen bereits gelungen ist, wie viel Sie bereits von Ihren ersehnten Zielen erreicht haben und wie viele Dinge in Ihrem Leben schön und gut sind. Notieren Sie alle Details und beachten Sie auch die Kleinigkeiten. Das lässt die abgelaufene Woche meist in einem viel positiveren Licht erscheinen. Mit dieser Energie haben Sie viel mehr Spaß, über Ihre Zukunft nachzudenken. Gehen Sie bei Ihrer Dankbarkeitsliste ins Detail: Haben Sie sich über Ihren Leihwagen gefreut, weil Ihnen der Filialleiter der Autovermietung ein kostenloses Upgrade für eine höhere Klasse zur Verfügung gestellt hat? Schreiben Sie deshalb nicht nur »tolles Auto« auf Ihre Liste. Denken Sie an den Geruch des Leders im Interieur, das bedienungsfreundliche Navigationssystem und die eingebaute massierende Rückenlehne, die Sie auch nach der langen Autobahnfahrt entspannt ankommen ließ. Je besser Sie versuchen, sich an die Kleinigkeiten zu erinnern und diese im Detail aufzuschreiben, desto klarer wird Ihr Film vor Ihrem inneren Auge ablaufen, an dem Sie sich dann ein zweites Mal erfreuen können – deshalb schreiben Sie alles auf!

Wenn wir genauer hinsehen und die Dinge beachten, die bereits in unserem Leben vorhanden sind, werden wir unseren Blick immer mehr dafür schärfen, welche Geschenke wir in unserem Leben bekommen haben. Indem wir sie beachten, verstärken wir ihre Wirkung und ziehen noch mehr Positives in unser Leben. Diejenigen hingegen, die ihr Glück mit Nichtbeachtung und Groll quittieren, lassen diese Quelle bewusst versiegen.

Dankbarkeit für Ihre Gesundheit

Ich höre manchmal von Seminarteilnehmern, dass sie sich schwertun, die Seite mit der Dankbarkeits-Sammlung der Woche vollzuschreiben. Ich frage sie dann, wie wichtig ihnen denn ihr Gehör, die Gesundheit und das Wohlergehen ihres Partners oder ihrer Kinder sind. Mit Betroffenheit werde ich dann mit großen Augen angesehen, wie es so leicht sein kann, Dinge im Leben zu benennen, die wir vorher als selbstverständlich angenommen haben. Ich bin kürzlich nachts wach geworden und wollte meiner Frau zuliebe auf dem Weg ins Bad kein Licht anschalten, um sie nicht zu wecken. Ich stieß mich übel mit dem Schienbein an der Schublade einer Kommode, die ich offen stehen gelassen hatte. Wieder im Bett angekommen, stellte ich mir vor, wie wohl mein Leben aussehen würde, wenn ich mein Augenlicht verlieren würde. Alles würde sich ändern, denn das meiste, was mir lieb und teuer ist, könnte ich nicht mehr ohne fremde Hilfe oder gar nicht mehr tun. Auch ich hatte mein Augenlicht, meine Beweglichkeit, mein Gehör vorher noch nie auf meiner Dankbarkeitsliste notiert, habe, wie ich meine, aber allen Grund dazu, mich über meine Gesundheit zu freuen.

Das Zusammenspiel von Wochen- und Tagesaufgaben

Die von Ihnen gesammelten Wochenaufgaben dienen Ihnen während der Woche immer wieder als Überblick und eigene Selbstkontrolle, um alles im Überblick zu behalten. Sie arbeiten diese nach und nach an allen Wochentagen ab, soweit Sie dafür Freiräume erkennen. Erfahrungsgemäß müssen Sie nicht alle Wochenaufgaben sofort vollständig auf die Tage verteilen. Wenn Sie Ihr Wochenpensum stets im Überblick behalten, können Sie bei Freiräumen innerhalb der Wochentage diese Aufgaben nach und nach in Ihre Tagesblätter übertragen. Lassen Sie zu, dass dies zu einem fließenden Prozess der Bearbeitung aller Lebensbereiche wird. So können Sie zu passenden Zeiten, abhängig von Ihrer Tagesform und Stimmung, Ihr Wochenpensum in die Tage einfließen lassen. Zum Ende der Woche sollten Sie dann den überwiegenden Teil der Aufgaben erledigt haben. Was Sie noch nicht bearbeitet haben, übertragen Sie am kommenden Wochenende in die Folgewoche.

Die ersten Schritte für meine Umsetzung:

_____

_____

Starten Sie mit einer einfachen Wochenübersicht. Auch dafür nehmen Sie ein DIN-A4-Blatt, auf dem Sie jeweils die vier Bereiche berücksichtigen.

- _____
  _____
- _____
  _____
- _____
  _____
- _____
  _____

Wer kann Sie bei Ihrer Delegation unterstützen?

_____

_____

Erstellen Sie heute Ihre erste Tages-Dankbarkeitsliste!

11. Der wichtigste Termin mit mir selbst: die Stille Stunde

Rückschau und Vorschau

Die Stille Stunde ist eine Verabredung, die Sie mit sich selbst haben. Dieser Termin ist für Sie und für das Erreichen Ihrer Ziele besonders wichtig. Planen Sie dafür ein bis zwei Stunden pro Woche ein, und zwar am besten am Wochenende, wenn Sie Zeit und Muße haben, Rückschau auf die vergangene Woche zu halten, alle Lebensbereiche in den Blick zu nehmen und zu bewerten. Ideal ist als Abschluss des Wochenendes der Sonntagvormittag und noch besser der Sonntagabend, also die Zeit, bevor eine neue Woche beginnt und nachdem das Wochenende, für das Sie sich möglicherweise auch noch einige Aufgaben vorgenommen haben, so gut wie vorbei ist. Gerade bei beruflich stark beanspruchten Menschen liegt der Fokus von Montag bis Freitag sehr stark auf den Bereichen Berufung und Finanzen; das Wochenende wird dann häufig dazu genutzt, um in den Bereichen Beziehung und Gesundheit einen Ausgleich herzustellen. Deshalb haben sie erst am Sonntagabend einen kompletten Wochenüberblick über alle Lebensbereiche.

Rückblick auf die Woche

Beim Rückblick auf die Woche werden uns manche Sünden, Verfehlungen und Versäumnisse bewusst. Vielleicht kennen Sie das auch: Die Woche ist vorüber, es ist Sonntagabend, und Sie haben das Gefühl, die Zeit ist wieder einmal an Ihnen »vorübergeschossen«, als wäre es nur ein einziger Tag gewesen. Gerade wenn Sie längere Zeit hinweg am Limit Ihrer Belastungsgrenze gearbeitet haben, besteht die Gefahr, dass Ihnen Ihre Zeit »um die Ohren fliegt«. Sie verlieren dann Ihre Ziele und Visionen für Ihr Leben

total aus den Augen. Selbst Ihre Jahresplanung haben Sie dann vielleicht mehrere Wochen komplett aus den Augen verloren. Das ist der Hauptgrund, warum Sie sich von Ihren 168 Stunden pro Woche die Zeit nehmen müssen, um Ihre »Stille Stunde« einzuhalten und Ihren Fokus neu auszurichten. In dieser Zeit können Sie Ihren Motivations-Akku immer wieder neu aufladen. Wenn Sie das oft genug tun, verringert sich die Wahrscheinlichkeit eines Kollapses in einem der vier Lebensbereiche, weil Sie ihnen Woche für Woche genügend Beachtung schenken und damit rechtzeitig gegensteuern können. Sie behalten Ihre Ziele im Auge. So wie die Antwortbögen wichtig für Ihre Grundorientierung und Zielfindung sind, ist die »Stille Stunde« für Sie wichtig, weil Sie sich selbst kontrollieren, um auf dem Weg zu bleiben. Sie schließen formell mit der vergangenen Woche ab und stellen sich von Neuem auf die kommende Woche ein.

Egal, was Ihre Berufung, Aufgabe, Bestimmung, Tätigkeit und Lebensaufgabe im Moment auch sein mag – von allen Verabredungen ist die »Stille Stunde« mit Ihnen selbst die wichtigste.

Machen Sie es sich leicht!

Die Stille Stunde ist eine wichtige Arbeit, die Sie sich so angenehm wie möglich gestalten sollten. Auch hier gilt wie bei der gesamten Arbeit mit dem luckpad: Machen Sie es sich leicht zu gewinnen und schwer zu verlieren! Ziehen Sie sich allein an einen Platz zurück, an dem Sie sich wohlfühlen und ungestört sind, z. B. eine lauschige Sitzecke mit angenehmer Musik oder ein gemütliches Bistro, in dem Sie Ruhe haben. Wenn Sie die Stille Stunde zu Hause verbringen, kochen Sie sich einen Tee oder genießen Sie ein Glas Wein. Erfreuen Sie sich an einer Kerze oder am Duft eines Räucherstäbchens. Wie auch immer Sie es sich einrichten – es sollte Ihnen gefallen. Die Stille Stunde ist jedoch keine ausschließliche Entspannungszeit, die Sie im Swimming-Pool, im Fitness-Center oder im Wellnessbereich verbringen sollten, denn es handelt sich um eine wesentliche kreative und konstruktive Arbeit, die eine gewisse Konzentration und Ungestörtheit erfordert. Während der Verabredung mit sich selbst halten Sie nicht nur Rückschau auf die vergangene Woche, sondern richten auch wirksam und gezielt Ihre Aktivitäten auf Ihre langfristigen Ziele aus: Sie verordnen sich konkrete Aufgaben für die kommende Woche und sorgen so dafür, dass Sie zum Wochenstart Ihre Glücksnavigation auf Kurs bringen.

52 Wochen pro Jahr – das bedeutet 52 Chancen für Ihre Jahresziele! Mit Hilfe der Stillen Stunde bleiben Sie das ganze Jahr hinweg an Ihren Zielen und Werten. Die Woche ist als Zeithorizont für die Ausrichtung der Lebensbalance und Ihr Selbstmanagement am besten geeignet.

Der bewährte Ablauf

Beginnen Sie Ihren Wochenrückblick mit der Dankbarkeitsliste. Aus Gewohnheit neigen wir dazu, häufig den Blick nur auf das zu richten, was uns nicht gefällt, was nicht funktioniert, was uns gestört hat oder enttäuschend war. Bleiben wir bei dieser negativen Perspektive stehen, so ist die Aussicht auf unsere Lebensziele getrübt. Wenn man zum Ablauf einer Woche nur die negativen Ereignisse, Gegebenheiten und Ergebnisse im Kopf behält, so raubt dies auf Dauer die Motivation und die Freude am Tun. Gehen Sie deshalb anders vor: Schauen Sie Ihr Wochenblatt und Ihre Tagesblätter aufmerksam durch, um sich zuerst an alle *positiven* Erlebnisse, Resultate und Entwicklungen der vergangenen Woche zu erinnern. Halten Sie sie anschließend unbedingt *schriftlich* in Ihrer Dankbarkeitsliste (auf der Rückseite Ihres Wochenblattes) fest.

Notieren, was gelungen ist

Beim Aufschreiben werden Sie bemerken, wie viel Ihnen bereits gelungen ist, welche Ihrer Ziele Sie ganz oder teilweise erreicht haben und wie gut es Ihnen jetzt schon geht. Notieren Sie alle Details und beachten Sie auch Kleinigkeiten. Registrieren Sie die erfolgten kleinen Glücksschritte, die Sie zu Ihren Zielen geführt haben. So setzen Sie die abgelaufene Woche zuerst in ein positives Licht, selbst wenn Ihnen anschließend noch Kritik einfällt an dem, was weniger gut gelaufen ist.

Das Ausfüllen der Dankbarkeitsliste motiviert und inspiriert Sie genauso wie das Nachlesen Ihrer langfristigen Ziele und Visionen in den Antwortbögen. Auch dies ist Bestandteil der Stillen Stunde. Durch die Verbindung zwischen Wochenrückschau und langfristigen Zielen merken Sie, wie Sie schrittweise Ihren selbst gesteckten Zielen immer näher kommen. Sie brauchen nicht alles auf einmal zu tun, sondern können sich Woche für Woche in den vier Lebensbereichen Unterschiedliches vornehmen, ohne sich zu übernehmen.

Als Nächstes legen Sie Ihre Wochenziele in allen vier Lebensbereichen fest und tragen diese in der Wochenübersicht ein. Leiten Sie Woche für Woche aus Ihren Lebens- und Jahreszielen realistische Teilziele ab. Im Laufe der Zeit lernen Sie, immer besser einzuschätzen, was für Sie innerhalb einer Woche machbar und umsetzbar ist. Damit beugen Sie dem Kardinalfehler vor, den viele Menschen in ihrer Lebensplanung machen, nämlich entweder »gar nichts« für das Erreichen ihrer Ziele zu tun oder aber in einem gigantischen Kraftakt »alles auf einmal« übers Knie zu brechen; beides funktioniert meistens nicht und wirkt letztlich nur frustrierend, aber nicht zielführend.

Wochenübersicht ausfüllen

Füllen Sie Ihre Wochenübersicht weiter aus, indem Sie die bereits feststehenden Termine für die kommende Woche eintragen. Sie haben jetzt Gelegenheit, z. B. für Außerhaus-Termine die Reise zu planen und festzulegen, mit welchen Verkehrsmitteln Sie anreisen wollen, ob Sie eine Übernachtung buchen müssen, ob sich verschiedene Termine koordinieren oder miteinander kombinieren lassen usw. Überlegen Sie, welche Abläufe Sie bündeln können, um sich unnötige (Wege-)Zeit zu ersparen.

Tragen Sie anschließend im Wochenblatt unter »Meine Aufgaben für die Woche« alle Aufgaben, To-Do's und Aktivitäten ein, mit denen Sie Ihre Ziele erreichen wollen. Indem Sie sich die entscheidenden Aufgaben verordnen, legen Sie sich fest, sie auch auszuführen. Es ist ein verbindliches Versprechen an Sie selbst. Damit steigert sich die Chance Ihrer Umsetzung und Erledigung immens. Überlegen Sie anschließend, welche Aufgaben und Projekte Sie delegieren können, und tragen Sie dies ebenfalls im Wochenblatt ein.

Wenn Sie im Laufe der Woche Ihre Wochenaufgaben auf die Tage verteilen und in die Tagesblätter eintragen, so nehmen Sie sich für jeden Tag kleine Glücksschritte für jeden der vier Bereiche vor – so klein, dass Sie sie leicht und spielerisch erreichen können. Nehmen Sie sich nicht zu viel auf einmal vor! Wenn Sie z. B. an einem Tag schon drei Termine außer Haus wahrnehmen müssen, so werden Sie höchstwahrscheinlich abends keine Energie mehr haben, um mit Ihrem Lebenspartner noch ausgiebig auf einer Party bis nach Mitternacht zu tanzen. Manche Aktivitäten lassen sich gut bündeln und Leerzeiten geschickt nutzen. Wollen Sie z. B. etwas für Ihre Gesundheit tun und sind Sie häufig auf Geschäftsreise, so können

Sie eine Übernachtung in einem Hotel mit Swimming-Pool oder Fitness-Bereich buchen. Auf diese Weise können Sie sich abends nach getaner Arbeit sportlich betätigen. Es sollte jetzt nicht daran scheitern, dass Sie vergessen, Ihre Sportschuhe oder Ihre Badebekleidung einzupacken.

Typische Abläufe einplanen

Im Vorausblick auf die Woche sollten Sie Ihre Erfahrungen mit typischen Rhythmen und Zeitabläufen einkalkulieren. Sie wissen selbst, an welchen Tagen es hektischer und an welchen es ruhiger zugehen wird. Erfahrungsgemäß ist der Montag ein Tag mit vielen unvorhergesehenen Überraschungen, für die es Freiräume braucht. Nehmen Sie sich daher für den Wochenanfang nicht zu viel vor. Planen Sie Aufgaben für die Bereiche Beziehung, Gesundheit und Finanzen dann ein, wenn es ruhiger ist und Sie Freiräume haben.

Werfen Sie im Laufe der Woche immer wieder einen Blick auf »Meine Aufgaben für die Woche«. Wenn Sie vor dem Start in den Tag Ihre Aktivitäten planen oder zwischendurch Luft haben, sehen Sie sich das Wochenblatt mit den Aufgaben immer wieder an und vermerken Sie, was Sie wann erledigen wollen.

Checkliste meiner Glücksschritte

Anwender, die mit dem luckpad starten, sind manchmal dankbar für Ideen, die sie in Stillen Stunden für die einzelnen Bereiche außerhalb der Berufung bzw. des Berufs bekommen und in die Wochen- und Tagesblätter eintragen können. Meist sind sie es über Jahre hinweg gewohnt, Aktivitäten ausschließlich für ihren Beruf festzulegen. In der Stillen Stunde haben Sie ausreichend Zeit und Muße, sich Aktivitäten zu überlegen. Als Anregung finden Sie hier Beispiele und Hinweise, was Sie tun und in Ihre Tagesplanungen integrieren können; weitere Hinweise finden Sie im ersten Teil des Buches »Glücksklee in Aktion«. Die folgende Liste sollten Sie ganz nach Ihren Vorstellungen immer wieder ergänzen und mit Leben füllen.

Ideen-Liste Finanzen

- Stände der Girokonten prüfen
- Soll-Stände auf Konten ausgleichen
- Dispositionskredit neu verhandeln
- Mit dem Steuerberater über den Preis des Jahresabschlusses verhandeln
- Eine weitere Bankverbindung erkunden und ggf. wechseln
- Einen Termin mit einem spezialisierten Anwalt vereinbaren, bevor ein Notfall eintritt: Verkehrs-, Familien-, Erbschafts-, Arbeitsrecht
- Die Höhe der aktuell vereinbarten Hypotheken- und Darlehenszinsen überprüfen
- Die vereinbarten Hypotheken- und Darlehenszinsen neu verhandeln
- Das Kleingeld des Tages am Abend in einem Glas sammeln, um zu sparen
- Das Kleingeld-Glas am Monatsende auf das dafür vorgesehene Konto einzahlen
- Bewirtungs- und Spesenbelege vollständig ausfüllen
- Die aktuellen Rückkaufwerte der Lebensversicherung erfragen
- Abbuchungen und Daueraufträge auf Notwendigkeit und Aktualität prüfen
- Ausstehende Rechnungen bezahlen
- Die Zinsen auf dem Tagegeldkonto prüfen und sich bei anderen Banken umsehen, ob es bessere Konditionen gibt
- Einen Monat lang sämtliche Ausgaben schriftlich auflisten
- Sich vor jeder Ausgabe die Frage stellen: Ist das jetzt wirklich notwendig oder kann ich mir das sparen?
- Welche Kosten oder Ausgaben habe ich mir angewöhnt, und lege ich darauf wirklich Wert?

Ideen-Liste Beziehung

- Was kann ich mir heute Gutes tun? Womit kann ich mich verwöhnen?
- Bewusst immer öfter mit Ihrem George Verbindung aufnehmen
- Vor dem Einschlafen den kommenden Tag gedanklich durchgehen
- Überlegen, wann Zeit ist für einen Kurzurlaub oder ein Erholungswochenende, und dafür etwas planen
- Sich ganz bewusst etwas Süßes gönnen
- Einen Frisör-, Massage-, Maniküre-Termin vereinbaren oder durchführen
- Einen gemeinsamen romantischen Abend einplanen oder durchführen
- Dem Lebenspartner eine Massage anbieten

- Sich füreinander hübsch machen
- Eine Liebes-SMS verschicken
- Meinem Partner / Meiner Partnerin zuliebe eine Shoppingtour machen
- Für den Partner die Haushaltsbesorgungen erledigen
- Mit welcher Aktivität mache ich meinem Partner / meinen Kindern / meinen Eltern eine besondere Freude?
- Womit mache ich meinem Partner / meiner Familie einen schönen Tag oder Abend?
- Für die Familie sonntagsmorgens frische Brötchen einkaufen
- Partner und Familie zum Abendessen, Frühstück oder Mittagessen einladen
- Zum Mittagessen früh genug zu Hause sein
- Etwas länger am Essenstisch sitzen bleiben, um sich auszutauschen
- Morgens nach dem Aufwachen die Kinder bewusst begrüßen
- Abends vor dem Schlafengehen mit den Kindern reden
- Meinen Mann / meine Frau bewusst in den Arm nehmen
- Mein Kind auf den Schoß oder in den Arm nehmen (dabei bewusst eine Minute Zeit nehmen, ohne Hast und Zeitdruck)
- Küche, Bad, Wohnzimmer aufräumen, saugen oder staubwischen
- Spülmaschine ein- oder ausräumen
- Mit Partner, Kindern und / oder Eltern gemeinsam eine Wunschliste von möglichen Unternehmungen anlegen, die allen Spaß machen
- Eine Familienkonferenz abhalten und dabei Verhaltensregeln gemeinsam besprechen
- Aktiv ein Vier-Augen-Gespräch mit Partner, Eltern oder Kindern anbieten
- Die gemeinsamen besten Freunde einladen oder besuchen
- Sich mit Freunden für gemeinsame Aktivitäten verabreden
- Einen entstandenen Konflikt gezielt ansprechen und auflösen
- Eine eingeschlafene Freundschaft aktiv auffrischen
- Gezielt auf die Kinder zugehen und sich Zeit für ein Gespräch nehmen
- Gezielt nachfragen, worüber sich Ihr Kind freuen würde, und es gemeinsam planen
- Überlegen, wen ich heute per SMS loben kann
- Überlegen, wem ich eine kleine Anerkennung geben kann
- Ohne entsprechenden Anlass Blumen nach Hause oder ins Büro mitbringen
- Ohne besonderen Anlass eine kleine Grußkarte schreiben

Ideen-Liste Gesundheit

- Einen Gesundheitscheck beim Arzt / Zahnarzt / Homöopathen vereinbaren
- Vorsorglich ein Hautscreening / einen Bluttest / eine Krebsvorsorge machen lassen
- Zahnreinigung, Parodontose-Kontrolle
- Eine Heilfasten-Kur beginnen, um negative Essgewohnheiten zu durchbrechen
- Heute ausreichend trinken (entweder 1,5 l Flasche mit ins Auto nehmen oder im Laufe des Tages 10 Gläser trinken)
- Zum Entgiften eine bestimmte Zeit lang keinen Alkohol trinken
- Einen Obsttag einlegen
- Heute nach 18.00 Uhr nichts mehr zu sich nehmen
- Eine Entgiftungskur machen
- Heute einen frisch gepressten Saft trinken (unterwegs z. B. am Bahnhof oder Flughafen)
- Walken oder Joggen an der frischen Luft oder schwimmen gehen
- Hanteln neben den Schreibtisch legen, um gelegentlich zu trainieren
- Sobald ich daran denke, mit den Hanteln für jede Körperseite 10 Wiederholungen durchführen
- Zur Entspannung heute ein Dampfbad genießen
- Kalt / Heiße Wechseldusche durchführen
- Diese Woche einen erholsamen Sauna- oder Wellnessbesuch einplanen

Stille Stunde zu zweit

Teilnehmer, die die Möglichkeit in Anspruch nehmen, mit ihren Lebenspartnern gemeinsam an unseren Seminaren teilzunehmen, berichten oft im Anschluss, dass es für beide Partner ein erhebendes Gefühl war, die Stille Stunde gemeinsam zu verbringen. Es sei für sie beide ein schöner Wochenabschluss und sehr angenehm, sich gemeinsam auf die neue Woche einzustimmen. Termine und Erledigungen würden so leichter und einvernehmlich koordiniert und eingeteilt. Insbesondere wenn Paare selbständig sind oder zusammen arbeiten, sind die Aktivitäten auf diese Weise einfacher miteinander abzustimmen.

Erklären Sie Ihren Lieben die Stille Stunde

Wenn Ihr Lebenspartner das luckpad nicht mit Ihnen zusammen bei einem Seminar kennengelernt haben sollte oder Sie auf einem anderen Weg darauf aufmerksam geworden sind, wird Ihr Partner die Stille Stunde nicht verstehen. Vielleicht empfindet er dann die Zeit, die Sie für sich al-

leine zum Ausklang des Wochenendes benötigen, als Entbehrung ihrer gemeinsam zur Verfügung stehenden Zeit.

Sprechen Sie mit Ihrem Partner oder besser mit Ihrer ganzen Familie im Vorfeld darüber, wozu Sie die Stillen Stunden durchführen. So können Sie am ehesten mit Verständnis und Wohlwollen rechnen. Ihr Lebenspartner und Ihre Kinder werden verstehen, dass alle Beteiligten sehr viel mehr davon haben, wenn Sie gründlich über Ihre Zeitressourcen – auch für die gemeinsame Zeit – vordenken.

Es empfiehlt sich, wenn Sie die Stille Stunde gemeinsam mit Ihrem Partner durchführen. Sie ernten nicht nur mehr Verständnis für Ihren stillen Rückzug, sondern Sie können auch gemeinsam Ihre Termine und Aktivitäten koordinieren.

Die Stille Stunde im Überblick

- Mein wichtigster Termin am Wochenende (Sonntag): Wann und wie mache ich es mir für ein bis zwei Stunden an einem Ort gemütlich, an dem ich ungestört arbeiten kann?
- Rückschau auf die vergangene Woche: Was habe ich erreicht?
- Dankbarkeitsliste ausfüllen: Was erfüllt mich mit besonderer Freude, Dank und Glück?
- Lektüre der Lebens- und Jahresziele: Wie kann ich daraus in der kommenden Woche machbare Teilziele ableiten?
- Wochenblatt ausfüllen: Welche Aufgaben verordne ich mir dementsprechend für die kommende Woche in allen Lebensbereichen?
- Delegation überlegen: Welche Aufgaben kann ich Menschen in meiner Umgebung übertragen, um mich zu entlasten?
- Tagesblätter ausfüllen: Wie kann ich das Wochenpensum meiner Aufgaben auf die einzelnen Tage aufteilen? Welche Termine müssen fest eingeplant und vorab organisiert werden?

Der Umgang mit den Tagesblättern und -aufgaben

Die rechte Spalte der Tagesblätter

Die größte Herausforderung bei der Arbeit mit Ihrem luckpad besteht darin, sich *täglich* für alle vier Lebensbereiche *wenigstens ein* To-Do vorzunehmen, und dies im Laufe des Tages zu erledigen. Das Notieren mindestens einer Aufgabe in jedem Bereich führt dazu, dass Sie allen Bereichen gleichermaßen Aufmerksamkeit und Beachtung schenken. Aus diesem Grund ist auch die rechte Seite der Tagesblätter die wesentlich wichtigere: Die farbliche Aufteilung hilft Ihnen, sich immer wieder zu motivieren, für jeden Bereich etwas zu tun. Selbst wenn es sich nur um sehr kleine Aktionen handelt, werden diese durch die tägliche Routine nach und nach eine große Veränderung bewirken und Sie in die von Ihnen gewünschte Balance führen.

Gewöhnen Sie sich an, alle To-Do's, die Ihnen in den Sinn kommen, in die Tagesblätter zu notieren. Idealerweise schreiben Sie diese Aktivitäten gleich in das Blatt desjenigen Tages, an dem Sie für die Bearbeitung voraussichtlich die meiste Zeit haben. Damit vermeiden Sie es, Aktivitäten unverrichteter Dinge von Tagesblatt zu Tagesblatt zu verschieben. Wenn Sie dann am Vorabend eines Tages, spätestens jedoch vor Arbeitsbeginn, Ihren Tagesplan machen, finden Sie schon entsprechende To-Do's vor und ergänzen diese nur noch.

> **Ganz entscheidend für Ihre Effizienz und Ihr zukünftiges Weiterkommen ist die Frage: *Was genau ist heute die für mich wichtigste Aktivität des Tages?* Welches To-Do, (das meist nicht auf der Tagesordnung steht), bringt mich meinen Lebenszielen einen *entscheidenden* Schritt näher? Nicht selten ist ein solches To-Do mit einer Mutprobe, einer starken Überwindung, verbunden. Unterliegen Sie nicht der Versuchung sich zu drücken, sondern schreiben Sie es in Ihr Tagesblatt und arbeiten Sie es als erstes ab.**

Es hilft Ihnen sehr, wenn Sie sich bei der Bearbeitung der Aufgaben selbst kontrollieren: Sobald Sie mit einer Aufgabe begonnen und den ersten Teilschritt erledigt haben, machen Sie einen Kreis in die Spalte rechts neben den Aufgaben. Nachdem Sie die Aufgabe abgeschlossen haben, ergänzen Sie den Kreis mit einem Kreuz darin.

Tagesplan Tag Monat 20 Jahr

☐ Mo ☐ Di ☐ Mi ☐ Do ☐ Fr ☐ Sa ☐ So

Meine Termine	Meine Aufgaben für den Tag	○ begonnen ☒ erledigt
	Berufung	
8.00		
9.00		
10.00		
11.00		
12.00		
13.00		
14.00	Finanzen	
15.00		
16.00		
17.00	Beziehung	
18.00		
19.00		
20.00	Gesundheit	
21.00		

Die linke Spalte (Terminspalte) auf den Tagesblättern

Die linke Seite Ihrer Tagesblätter hat für Sie im Vergleich zur rechten eine untergeordnete Bedeutung. Nur wenn Ihnen der Platz in der Wochenübersicht für das Eintragen und Planen Ihrer Termine nicht ausreicht, sollten Sie diese verwenden. Die linke Terminspalte ist für Anwender gedacht, die mehr Platz für das Eintragen der bestehenden Termine benötigen, als auf der Wochenübersicht vorgesehen ist.

Werfen Sie im Laufe der Woche gelegentlich einen Blick in Ihre »Aufgaben für die Woche«. Sehen Sie sich Ihre Liste an und überlegen Sie, was Sie noch bearbeiten wollen und an welchem Tag der Woche Sie Zeit dafür haben. Auch auf Ihrer Wochenübersicht können Sie hinter jeder Aufgabe einen Kreis vermerken, sobald Sie mit ihr begonnen haben, und ein Kreuz in den Kreis einfügen, sobald sie endgültig erledigt ist.

Wenn Sie mit dem luckpad arbeiten, haben Sie sowohl den aktuellen Tag als auch die jeweilige Woche im Blick. Wenn die Woche vorüber ist, können Sie in Ihrer Stillen Stunde die kompletten Blätter der Woche aus Ihrem luckpad nehmen und in Ihrer Archiv-Box ablegen. Die Blätter der abgelaufenen Wochen und Tage brauchen Sie nicht mehr, nachdem Sie diese in Ihrer Stillen Stunde durchgearbeitet haben. Also ganz mutig ablegen und weg damit! So bleibt Ihr luckpad immer schmal und handlich.

Nicht zu viel vornehmen

Wenn Sie in Ihrer Stillen Stunde Ihr Wochenpensum in Ihre Wochenübersicht eingetragen haben, können Sie sich überlegen, was Sie davon bereits den kommenden Tagen zuordnen wollen. Nehmen Sie sich für den Montag zum Anfang der Woche möglichst wenig vor: Sie wissen ja selbst, dass oft zum Wochenanfang viel Unerwartetes auf Sie einströmt und entsprechende Zeitpuffer für diesen Tag sinnvoll sind. Achten Sie schon in der Stillen Stunde darauf, dass Sie sich für alle Bereiche, auch für Finanzen, Beziehung und Gesundheit, für jeden der folgenden Wochentage einzelne Aktivitäten eintragen. Wenn Sie diese am Wochenende vorgedacht und eingetragen haben, werden Sie in der Wochenhektik immer wieder Erinnerungspunkte an den einzelnen Tagen vorfinden. So bringen Sie mehr Harmonie in alle vier Lebensbereiche.

Es ist absolut ausreichend, wenn Sie sich für jeden Tag *sehr kleine* Glücksschritte vornehmen, die Sie möglichst mit Leichtigkeit und spielerisch bewältigen können.

Sie wissen aus Erfahrung, an welchen Tagen es hektischer und an welchen es etwas ruhiger zugehen wird. Planen Sie die Aufgaben für Ihre Bereiche Beziehung, Gesundheit und Finanzen dann ein, wenn Sie glauben, dafür entsprechend Luft zu haben.

Laufendes Eintragen in die Tagesblätter

Gewöhnen Sie sich an, jede Aufgabe, jedes noch so kleine To-Do, das Ihnen einfällt, sofort in Ihren Tagesblättern zu notieren. Hüten Sie sich jedoch davor, alles in den aktuellen Tag hineinzupacken. Notieren Sie diese Aufgabe auf dem Blatt für den Tag, an dem Sie die Aufgabe realistischerweise erledigen können. Sie können diese Aufgabe nun nicht mehr vergessen, denn Sie haben sie in das entsprechende Tagesblatt eingetragen. Sie brauchen sich also in der Zwischenzeit bis zu dem betreffenden Tag nicht mit dieser Aufgabe zu beschäftigen und sind gedanklich frei. Fällt Ihnen während der Woche z. B. für das Wochenende eine Idee für Ihre Kinder ein, beispielsweise ein Ausflug, dann notieren Sie sie in das Tagesblatt für den Samstag im Bereich Beziehung.

Das Ende der Zettelwirtschaft

Von Benutzern des luckpad höre ich immer wieder, dass schon nach kurzer Zeit die Flut von (Haft-)Notizzetteln durch das laufende Eintragen der Aufgaben in die Tagesblätter verschwunden ist. Nichts wird mehr vergessen, und nach kurzer Zeit stellt sich ein souveränes Gefühl des Überblicks und der Gewissheit ein, an alles und jeden Bereich gedacht zu haben. Wir kennen dieses Gefühl: Viele von uns arbeiten ganz selbstverständlich nach diesem System, kurz bevor der Urlaub anfängt. Um sicherzustellen, dass wir an alle wichtigen Erledigungen gedacht und alle erforderlichen Utensilien eingepackt und mitgenommen haben, überlassen wir nichts dem Zufall. Zuvor haben wir meist auch alle wichtigen Aufgaben und Termine abgeschlossen und alle Anrufe erledigt, damit wir mit einem guten Gefühl verreisen können. Wir sind also durchaus in der Lage, uns sehr professionell zu organisieren. Wenn uns das bei der Vorbereitung unseres Urlaubs gelingt, warum sollten wir das nicht auch beim Erreichen unserer Ziele schaffen?

Entspanntes Einschlafen garantiert

Wenn Sie zu viel »um die Ohren« haben, kommen Sie vielleicht vor lauter Gedanken über den folgenden Tag nicht in den Schlaf. Sie befürchten, etwas vergessen zu haben, und drehen sich von einer Seite auf die andere, weil Ihnen tausend Gedanken durch den Kopf schießen und Sie nicht zur Ruhe kommen. Irgendwann stehen Sie auf und holen sich Zettel und Stift,

um alles aufzuschreiben und sich so zu »sortieren«. Danach schlafen Sie ein. Ihr Unterbewusstsein hat seine Arbeit perfekt gemacht und Sie davor bewahrt, Wichtiges zu vergessen – das ist sein Job! Nach dem Aufschreiben hat George von Ihnen »Entwarnung« bekommen, weil er jetzt weiß, dass alles für den nächsten Tag geregelt ist. Was Sie nachts beschäftigt und nicht in den Schlaf kommen lässt, raubt Ihnen auch tagsüber sehr viel Energie.

Ihre unterbewussten Programme, die als Schutzmechanismen darauf achten müssen, dass das Genie das Chaos beherrscht, arbeiten ständig auf Hochtouren. Ständig wird etwas vergessen, übersehen oder ausgeschaltet, woran noch gedacht werden muss. Was glauben Sie, welchem Stress Sie Ihr Unterbewusstsein aussetzen und wie viel Kraft Ihnen das nimmt!

Sie vermeiden unnötigen Stress, wenn Sie sich den kurzen Moment Zeit nehmen und sich Ihre Aufgaben *sofort*, wenn Sie Ihnen einfallen, von der Seele schreiben, indem Sie sie in die Tagesblätter eintragen – dort, wo Sie auf jeden Fall regelmäßig am Tag darauf zurückgreifen können.

Die ersten Schritte für meine Umsetzung:

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

Führen Sie am kommenden Wochenende Ihre erste Stille Stunde nach der hier beschriebenen Vorgehensweise durch.

12. Die Selbstorganisation in neue Dimensionen bringen

Mit der beschriebenen Vorgehensweise wird es Ihnen gelingen, sich viel besser zu organisieren und zunehmend ein Gefühl von Gelassenheit und Souveränität aufzubauen. Sie beobachten und sehen die Dinge immer mehr aus einer höheren Perspektive. Das kann Ihnen helfen, das Hamsterrad zu verlassen, in dem Sie sich früher gedreht haben und das Sie zwang, immer schneller und schneller zu laufen, wenn der Druck größer wurde. Sie sind in der Lage, die Rahmenbedingungen in Ihrem Leben mehr und mehr zu beobachten. Sie steuern als Gestalter die Situationen Ihres Lebens viel bewusster.

Weniger Anstrengung

Wenn Sie sich immer intensiver mit Ihren Zielen und den Wegen dorthin auseinandersetzen, werden Sie bald wissen, wie Sie mit weit weniger Anstrengung und Aufwand viel bessere Ergebnisse erzielen können. Die nun folgenden Hinweise mögen für Sie simpel klingen, bringen Sie aber schnell in eine neue Dimension von Wirksamkeit.

Meine wichtigste Aktivität des Tages

Finden Sie für jeden Tag heraus, welche Aktivität oder welcher Kontakt Sie in fünf Jahren zu überdurchschnittlichem Erfolg führt. In der Regel wird damit eine Aufgabe verbunden sein, die von Ihnen große Überwindung verlangt. Es ist aber gar nicht erforderlich, dass Sie bereits am gleichen Tag messbare Ergebnisse erzielen. Es reicht oft schon, wenn es Ihnen gelingt,

den ersten Schritt in die richtige Richtung zu gehen. Solche Projekte sind überdurchschnittlich aufwendig, und sie erfordern oft viele kleine Schritte, bis sich der gewünschte Erfolg einstellt. Doch gerade die Kombination des Mutes, den ersten Schritt zu machen, mit Beharrlichkeit und Ausdauer die wesentlichen Dinge zu verfolgen, ist eine seltene Eigenschaft. Es erfordert viel Standhaftigkeit, Eigenmotivation und Zuversicht, weil man über eine sehr lange Zeitstrecke keinerlei Ergebnisse vorzuweisen hat. Doch nur mit der beharrlichen Strategie der kleinen Schritte und dem damit verbundenen langen Atem lassen sich ertragreichere Projekte einfädeln und Größeres bewirken.

Vor 9 Uhr morgens

Lee Iacocca, der als erfolgreicher Automobilmanager erst Ford und dann Chrysler leitete, empfahl, diese wichtigste und wesentlichste Aufgabe des Tages bereits vor neun Uhr morgens in Angriff zu nehmen. Damit entgehen Sie der Verführung, diese konfrontierende Aufgabe den ganzen Tag vor sich herzuschieben. Wir kennen diese »unliebsamen« Anrufe, Briefe und Projekte, denen wir bisher so gerne durch alle anderen Beschäftigungen aus dem Weg gegangen sind, nur um uns dann mit Zweitrangigem zu beschäftigen, um nicht über die rote Linie der Angst gehen zu müssen. Wir haben es vorgezogen, uns innerhalb unserer Komfortzone zu bewegen und auf sicherem Terrain zu bleiben. Die uns vertrauten und daher weniger furchteinflößenden Aktivitäten waren uns viel lieber. Hier fühlten wir uns gut aufgehoben, denn wir konnten aufgrund unserer Erfahrungen einschätzen, was auf uns zukommt. Aus diesem Grund pflegte auch der ehemalige CEO von General Electric Jack Welsch zu sagen: »Ich wünsche mir Manager, die mehr Fehler machen.« Er war sicher nicht wirklich an den Fehlern seiner Manager interessiert. Was er sich wünschte, waren mutigere Manager, die bereit waren, jenseits ihrer eigenen Komfortzone zu agieren. Ihm war klar, dass sie in diesem ihnen vertrauten Bereich nichts sonderlich Neues und für das Unternehmen Nennenswertes hervorbringen würden. Nur bei der Eroberung von neuem Terrain lassen sich Wachstum und Steigerungen von bisher nicht gekanntem Ausmaß bewirken. Es ist die Angst vor dem Scheitern, der Ablehnung und der Niederlage, die diese Aktivitäten so unsympathisch machen. Wer hat schon Lust, sich dem auszusetzen? Ablehnung im Verkauf und bei der Akquise z. B. sowie das Gefühl, zurückgewiesen zu werden, ist genau das Gegenteil von Anerkennung, und dem will man sich äußerst ungern aussetzen.

Im Verkauf gilt: Es wird in denjenigen Branchen am meisten Geld verdient, in denen die Verkäufer auf die stärkste Ablehnung stoßen. Wünschen Sie sich im Verkauf ein höheres Einkommen, dann lernen Sie noch, besser mit Zurückweisungen umzugehen. Auch hier gilt: Den höchsten Sieg erringt, wer sich selbst besiegt.

Die wichtigste Aufgabe zuerst

Peter Drucker, der Marketingpapst und Management-Guru, soll einmal gesagt haben: »Topmanager machen die wichtigste Aufgabe zuerst und die zweitwichtigste Aufgabe nie!« Wie gelingt es ihnen, nur die wichtigsten Dinge zu tun? Es gibt zwei Gründe dafür:

1. Sie besitzen die Fähigkeit, wichtige von unwichtigen Dingen zu unterscheiden. Dabei stellen Sie sich die generelle Frage: Mit welcher Aktivität, welcher Handlung, welchem Gespräch oder Telefonat erreiche ich die größte Wirkung, das entscheidende Ergebnis, das mich meinem Ziel am meisten näher bringt? Genau um diese Aufgabe kümmern sie sich persönlich und ausschließlich, bis sie erledigt oder zumindest einen wesentlichen Schritt vorangetrieben worden ist.

2. Sie haben Menschen um sich, die alle anderen Aufgaben für sie erledigen. Ansonsten hätten Sie weder den Überblick, noch die Zeit oder die Kraft, sich um die Erledigung der wichtigsten Aufgaben zu kümmern. Diese Sichtweise und die damit verbundene Suche nach der wichtigsten Aufgabe gilt es, sich anzugewöhnen. Das hat nichts damit zu tun, in welcher beruflichen Position oder Stellung Sie sich befinden.

Mut-Aufgabe

Je mehr Aufgaben auf Sie zukommen, desto mehr nimmt die Gefahr zu, dass Sie den Blick für Ihre wesentlichen und zielführenden Arbeiten aus den Augen verlieren. Hinzu kommt, dass diese wichtigen Tätigkeiten von Ihnen meist viel Mut und Überwindung erfordern. Sie müssen sich bei der Erledigung dieser Dinge meist etwas anstrengen. Es handelt sich dabei um Aufgaben und Tätigkeiten, die außerhalb des Normalen und der Routine liegen. Die rote Linie der Angst liegt hinter dem, was wir bereits können und kennen. Leider sind es immer diese Aufgaben, die nach ihrer Erledigung die Extra-Prämie bringen. Durchschnitt und Routine erfordern keine Spitzenleute und -fähigkeiten.

Wenn Sie mehr im Leben erreichen wollen als der Durchschnitt, bringen genau solche Mut-Aufgaben Sie auf die Überholspur für Ihren Erfolg, die Ihnen abverlangen, die rote Linie der Angst zu überschreiten. Die Königsdisziplin besteht also darin, bei Ihrem übervollen Terminkalender den Blick für das Wesentliche zu behalten, solche Tätigkeiten zu erkennen und sie auch auszuführen.

Wenn Sie sich darin trainieren, genau hinzusehen, werden Sie erkennen, dass es pro Tag maximal ein bis zwei Dinge sein werden, mit denen Sie die entscheidenden Erfolge erzielen und dauerhaft weiterkommen. Überlegen Sie in diesem Zusammenhang: Was können Sie tun, um Ihr Unternehmen, Ihre Abteilung, Ihr Team entscheidend nach vorne zu bringen? Durch welches Gespräch, welchen Anruf, welchen Kontakt schieben Sie Projekte an, die auf längere Sicht den wesentlichen Unterschied machen? Wenn Sie das erkannt haben, »beißen« Sie sich an dieser Aufgabe »fest« und lassen Sie sich von nichts und niemandem davon abbringen, mit ihr anzufangen und soweit wie gerade möglich weiter voranzubringen.

Verlassen Sie Ihre Komfortzone

Was uns bisher davon abgehalten hat, diese Aufgaben mutig und entschlossen anzugehen und umzusetzen, war unsere »Komfortzone«. Jeder von uns hat seine gewohnten und vertrauten Lebensbereiche, in denen er sich bewegt und wohlfühlt. Diese Komfortzone gibt uns Halt und Sicherheit. Zur Komfortzone gehören z. B. unsere Wohnung oder unser Haus, die Nachbarschaft, der Wohnort, in dem wir seit Jahren leben, die Vereine, in denen wir seit Jahren Mitglieder sind, die Restaurants, in die wir regelmäßig zum Essen gehen. Genauso verhält es sich mit unseren beruflichen Aktivitäten und anderen Dingen. Wenn wir immer wieder die gleichen Dinge tun, können wir keine anderen Ergebnisse und Umstände erwarten. Wir sehnen uns nach neuen Ergebnissen, sind aber nicht dazu bereit, die erforderliche Veränderung vorzunehmen, auch wenn wir ab und an darüber nachdenken, ob Veränderungen nicht längst fällig wären. Je älter der Mensch wird, desto weniger ist er oft bereit, das Gewohnte zu verlassen. Wenn wir z. B. in einen neuen Sportclub gehen, finden wir uns nicht gleich zurecht. Genauso geht es uns, wenn wir uns auf neue Menschen einlassen sollen, für unsere Gesundheit neue Gewohnheiten installieren wollen, neue finanzielle Entscheidungen treffen und beruflich neue Projekte, Kunden und Aufgaben übernehmen. Überall finden wir diese Komfortzonen, die uns davon abhalten, uns mutig in die Veränderungen zu stür-

zen, von denen wir wissen, dass sie uns zu neuen Ufern und neuen Möglichkeiten führen.

Die rote Linie der Angst

Unmittelbar hinter der Komfortzone lauert die rote Linie der Angst. Alles Neue und noch nicht Vertraute hält einen Anteil von Ungewissheit und Furcht für uns bereit. Die gute Nachricht ist, dass genau hinter dieser Linie nicht nur das Neue auf uns wartet, sondern auch der »Goldklumpen« liegt, mit dem wir unser persönliches Wachstum zu steigern vermögen. Immer wenn wir die Komfortzone verlassen und in unbekannten Gewässern segeln, lernen wir dazu, stellen uns unseren Ängsten und Befürchtungen und arbeiten damit an unserer Persönlichkeit. Wenn wir stets nur das tun, was wir bereits können, bleiben wir immer dieselben. Die Veränderung mutig und selbstentschlossen anzunehmen, als Chance zu sehen und so immer wieder auf Neues zuzugehen erweitert unseren Horizont und kultiviert ein Denken in Möglichkeiten.

Wenn Sie wissen wollen, wie Sie in kürzester Zeit die schnellste Persönlichkeitsentwicklung vollziehen, befolgen Sie den Hinweis von Nina Ruge: Sie berichtete von ihrer eigene Karriere in einem Vortrag, bei dem ich Zuhörer war. Sie erzählte, dass sie immer gezielt auf ihrem beruflichen Weg die Dinge tat, vor denen sie sich am stärksten fürchtete. Wenn Sie sich vor Ihren neuen Projekten fürchten und Ihnen am liebsten aus dem Weg gehen würde, ist das nur natürlich. Genau die Erledigung dieser Arbeiten bringt Sie am stärksten nach vorne. Dabei ist es sogar zweitrangig, ob die Überwindung Ihrer roten Linie gleich von Erfolg gekrönt ist. Allein der Versuch und die Gewissheit, es angegangen zu sein, gibt Ihnen den Beweis, Ihre Ängste unter Kontrolle zu haben. Dabei hilft Ihnen der luckpad mit kleinen Glücksschritten. Wenn Sie die Aufgaben angegangen sind, wird dieser Schritt an diesem Tag Ihr Selbstbewusstsein und Ihren Stolz anheben.

Mut wird in der Rangfolge nach Fleiß immer den ersten Platz in Ihrem Leistungsempfinden einnehmen. Wenn Ihnen die Entwicklung Ihres Selbstwertgefühls und Ihres Selbstbewusstseins am Herzen liegt, suchen Sie sich jeden Tag vor dem Start mindestens eine Mutprobe aus, die sie vor neun Uhr auf irgendeine Weise in Angriff nehmen.

Als Kinder haben wir uns und unseren Freunden durch Mutproben und Abenteuer immer wieder bewiesen, wozu wir imstande waren. Wo ist diese Tugend, die wir in der Kindheit kultiviert und gepflegt haben, seit unserem Erwachsensein geblieben? Wo in Ihrem Berufs- und Privatleben haben Sie in den letzten Jahren regelmäßig für neue Mutproben und Abenteuer gesorgt? Sie können nicht vom Boden fallen. Was soll denn passieren? Sie werden nicht daran sterben, wenn Sie bei Ihren Versuchen, etwas Neues und Ungewohntes zu tun, scheitern.

Mut steht nicht auf der Agenda

Mut-Aufgaben sind nicht die Dinge, die routinemäßig anfallen oder aufgrund einer Veranstaltung, eines Meetings oder einer Checkliste ohnehin anstehen. Sie müssen, um diese Aufgaben für sich selbst und Ihr Unternehmen zu finden, den Kopf aus dem Tageswirrwarr hinausstrecken. Auf einer anderen Ebene zu denken und aus der gewohnten Routine der standardisierten Abläufe herauszukommen, ist notwendig, damit Sie diese ein bis zwei entscheidenden To-Do's entdecken. Es gilt dabei querzudenken, indem Sie sich fragen: Was bringt meiner Abteilung, meinem Unternehmen oder unserer Filiale in drei bis fünf Jahren einen echten Quantensprung? Was bringt Sie in fünf Jahren auf die Hängematte in der Karibik, um nie wieder arbeiten zu müssen? Welcher Deal macht Sie in einigen Jahren zum Millionär? Wenn Sie so denken, kommen Sie aus der Komfortzone, sprengen die beschränkte Perspektive und setzen größeres Denken in Chancen bei sich frei.

Prüfen Sie sich täglich selbst, indem Sie sich fragen: »Habe ich meine wichtigste Aufgabe, so gut es mir heute möglich war, weiter nach vorne gebracht? Oder kann ich hier und jetzt noch etwas tun?« In den seltensten Fällen werden Sie an einem Tag schon ein endgültiges Ergebnis erzielen. Wichtige Projekte brauchen sowohl eine längere Vorlaufzeit als auch einen Verantwortlichen, der den langen Atem hat, sie beharrlich über Monate und Jahre im Auge zu behalten, während das normale Tagesgeschäft weiterläuft. Machen Sie sich dabei immer wieder klar und kommunizieren Sie mit Ihrem George, indem Sie sagen: »Sieh her, ich bearbeite meine wichtigsten Aufgaben, mehr kann ich dafür heute nicht tun!« Wenn Ihnen das systematisch und regelmäßig gelingen soll, hilft es Ihnen, sich die Aktivitäten, die Sie unternommen haben, in Ihren Übersichtsblättern zu vermerken. Ansonsten erscheinen Ihre Mühen und Anstrengungen am Tagesende nirgendwo, und Ihre Bemühungen scheinen ins Leere zu lau-

fen. Weil die Fortschritte am selben Tag, an dem Sie aktiv wurden, nicht sichtbar werden, sondern erst später, bleibt womöglich das Gefühl des Versagens oder der Sinnlosigkeit zurück.

Gewöhnen Sie sich deshalb an, sich am Vorabend oder spätestens, bevor Sie in den Tag starten, genau zu überlegen, was das für Sie wichtigste To-Do des Tages ist, das Sie heute angehen werden.

Fragen Sie nach!

Wenn Sie angestellt sind oder innerhalb von Projekten Ihrem Chef oder Vorgesetzten zuarbeiten, fehlt Ihnen vielleicht der Überblick über das große Ganze. Unter Umständen können Sie gar nicht wissen, welches Projekt das Unternehmen gerade jetzt am meisten nach vorne bringen würde und mit welchem To-Do Sie dazu den größten Beitrag leisten könnten. Ist Ihnen selbst nicht klar, womit Sie den größten Nutzen erzielen können, werden Sie von sich aus aktiv und fragen Sie gezielt nach, wie und wo Sie sich am stärksten einbringen sollen. Indem Sie vordenken, mitdenken und sich mit Ihrem Vorgesetzten austauschen, wissen Sie dann zielsicher, dass Sie an den richtigen Aufgaben arbeiten.

Fortschritte notieren

Dokumentieren Sie jeden kleinen Fortschritt in den Tagesblättern. Es ist ganz entscheidend, dass Sie den Verlauf und die damit in Verbindung stehende Entwicklung festhalten. Nicht immer wird jede Aktion mit einem sofortigen Ergebnis belohnt. Das ist für Sie und für Ihr Unterbewusstsein unbefriedigend. Handwerker berichten immer wieder davon, dass sie bei ihrer Arbeit unter anderem deshalb eine so hohe Befriedigung verspüren, weil sie am Ende des Tages auf ein sichtbares Ergebnis zurückblicken können. Diese sichtbaren Ergebnisse fehlen Ihnen, wenn Sie sie nicht im Laufe Ihres Arbeitstages schriftlich dokumentieren. Wenn Sie sich bestimmte Aufgaben für den Tag vorgenommen haben, liegt es nicht immer an Ihnen, ob Sie diese erfolgreich erledigen konnten. Vielleicht erreichen Sie Ihren Ansprechpartner nicht oder Sie werden nicht zurückgerufen, weil Ihr Gegenüber auf einer Konferenz oder im Jahresurlaub ist. Schreiben Sie, um den Vorgang vorerst für sich abzuschließen, eine Mail, schicken Sie ein Fax oder eine SMS mit kurzem Inhalt, worum es geht und was Sie als nächsten Schritt erwarten. Jetzt vermerken Sie hinter der notierten Aufgabe einen Kreis. Dieser symbolisiert, dass Sie von sich aus mit der Arbeit begonnen haben, diese jedoch nicht abgeschlossen ist. Das ist für

Ihr Unterbewusstsein und Ihre Selbstkontrolle immens wichtig. Sie sehen auf Ihrem Tagesblatt mehrere Kreise statt einer unbearbeiteten Arbeitsliste – das macht einen wesentlichen Unterschied! Bleiben Sie dran, denn auch wenn Sie am Vormittag nur Kreise hinter all Ihre Aufgaben gemacht haben, kann es ein erhebendes Gefühl sein. Mit einem Kreuz werden die Kreise dann abschließend vervollständigt, nachdem Sie den Ansprechpartner erreicht haben. Jetzt ist die Aufgabe komplett erledigt.

Sie werden sehen, dass die Kreise fast genauso motivierend sind wie die Kreuze. Es wird Ihnen damit bewusst, dass Sie sich für die Erledigung in die volle Zuständigkeit gebracht haben. Sie haben sich engagiert. Wenn Sie in Ihrer Stillen Stunde die Innenseiten Ihrer Wochenübersicht und alle Tagesblätter durchsehen, wird Ihnen bewusst, was Sie geleistet haben. Sie haben aktiv dafür gesorgt, dass es in allen Bereichen weiter vorangegangen ist.

Telefonate

Die meisten Berufstätigen sind heute sehr eingespannt. Oft ist es so, dass man einen wichtigen Gesprächspartner wochenlang nicht ans Telefon bekommt und sich dadurch die Erledigung einer Aufgabe immer wieder verschiebt. Um sich überflüssige, mehrfache, erfolglose Anläufe bei Telefonaten zu ersparen, gewöhnen Sie sich daher an, auf der Mailbox oder dem Anrufbeantworter Ihres Gesprächspartners eine Nachricht zu hinterlassen, auch wenn es Ihnen bisher zuwider war, auf Band zu sprechen. Formulieren Sie kurz Ihre Frage oder bieten Sie unterschiedliche Handlungsalternativen an. Nennen Sie den Grund Ihres Anrufs und sagen Sie, was Sie als Nächstes beim Rückruf Ihres Gegenübers erwarten. Vermeiden Sie, nur um Rückruf zu bitten, ohne vorher erklärt zu haben, worum es geht, was der nächste Schritt sein soll, den Sie entweder von Ihrem Gegenüber erwarten oder selbst tun wollen, um Ihr gemeinsames Projekt eine Stufe weiterzubringen. Statt einer Nachricht auf dem Anrufbeantworter kann auch eine E-Mail helfen, Ihr Anliegen voranzutreiben. Auf diese Weise ist der Geschäftspartner am Zug und aufgefordert, den nächsten Schritt zu tun. Ihre Projekte bleiben auf diese Weise im Fluss und haben die Voraussetzung, sich besser zu entwickeln und erledigt zu werden.

Gehen Sie jeden Tag wie folgt vor:

- **Entscheiden Sie, was genau Ihre ein bis zwei wichtigsten Aufgaben und To-Do's des Tages sind!**
- **Beginnen Sie sofort damit, anstatt zu trödeln oder die Aufgabe aufzuschieben.**
- **Legen Sie bei Beginn fest, wann Sie mit der jeweiligen Aufgabe fertig sein werden. Arbeiten benötigen meist genau die Zeit, die wir ihnen zugestehen oder einräumen. Nicht mehr beschäftigt zu sein, sondern fertig zu werden steht dann im Fokus.**
- **Lassen Sie sich von nichts und niemandem abbringen, diese Aufgaben zu erledigen, reservieren Sie sich die notwendige Zeit dafür. Unterbinden Sie soweit wie möglich Störungen und Ablenkungen.**

Die Kunst besteht für Sie darin, bei den wichtigsten Aufgaben zu bleiben, während die ganze Welt an Ihnen zu ziehen und zu zerren scheint: Der eine kann ohne Ihre Entscheidung keinen weiteren Schritt tun, der Nächste braucht Ihren Rat, um weiterarbeiten zu können, ein anderer macht Ihnen glaubhaft deutlich, dass Sie ihm doch versprochen hatten, ihn gewissenhaft einzuarbeiten und Sie sich für ihn seit zwei Wochen keine Stunde Zeit genommen haben. Alle haben aus deren Sicht Recht, und es ist verständlich, wenn jeder Ihnen verkaufen will, dass sein Teilbereich ja schließlich für Ihren Bereich mitzählt. Machen Sie allen Ihren Mitarbeitern höflich, aber bestimmt klar, dass Sie für sie erst dann zur Verfügung stehen werden, nachdem Sie Ihre wichtigste Aufgabe erledigt haben. Ablenkungen können außer Menschen auch Dinge wie die eintreffende Post, unerwartet eingehende Telefonate oder »Verlockungen« wie interessante Zeitschriftenartikel oder Fernsehsendungen sein. Es geht für Sie darum, dass Sie Ihre Aufgabe vor die der anderen stellen und sich nicht davon abbringen lassen – jedenfalls nicht, bevor es Ihnen gelungen ist, das eine oder andere Teilergebnis zu erzielen. Sie müssen notfalls die Entscheidung treffen, Ihre Mitarbeiter wegzuschicken und nochmals zu sich zu bestellen, nachdem Sie Ihre Aufgaben erledigt oder zumindest damit begonnen haben.

Keine Störungen zulassen

Gestatten Sie es niemandem, auch nicht sich selbst, Sie zu stören oder abzulenken, bevor Sie an diesem Tag nicht einen kleinen Schritt in die Richtung Ihres bedeutenden Projektes getan haben. Bleiben Sie solange dran,

bis Sie das Gefühl haben, alles getan zu haben, was in Ihrer Macht stand, es für heute zum Besten voranzutreiben.

Manchmal ist es nur ein Anrufversuch, ein Memo, eine kurze E-Mail oder eine SMS, um in dem von Ihnen ausgewählten Projekt einen Schritt nach vorne zu kommen. Wir sind meist zu streng mit uns und zu ungeduldig mit der Welt, wenn wir bei den Dingen, die wir uns vorgenommen haben, nicht am selben Tag ein Ergebnis erzielen. Wir sehen jedoch dabei nicht, dass wir – sofern es uns gelingt, kontinuierlich an unseren wichtigsten Projekten zu bleiben – am Ende die Gewinner sind.

Die Kernfrage bei jeder Aufgabe lautet: »Bringt mich das, was ich jetzt gerade tue, meinem Ziel näher?« Solange Sie wie früher immer nur Ihre Aktivitätslisten schreiben, ohne sich danach zu fragen, welche Tätigkeiten Sie wirklich *zu Ihren Zielen* bringen, werden Sie nie genug Zeit haben.

Sie kennen das: Sie schuften von morgens bis abends, bis Sie am Abend so erschöpft sind, dass Ihnen für die wesentlichen Aufgaben keine Kraft und Energie mehr bleiben. Sie werden diese Aufgaben dann auf den nächsten Tag oder die nächste Woche schieben, bis sie irgendwann zufällig oder gar nicht erledigt werden. Das führt zu nichts, vor allem dann, wenn Sie nicht Ihr Leben lang nur Zeit gegen Geld eintauschen wollen. Ich gehe davon aus, dass Sie nicht zu den Menschen gehören, denen die Ergebnisse ihrer Arbeit unwichtig sind. Wenn Sie es darauf abgesehen haben, Ihre Arbeitsstunden »abzureißen«, um dafür am Monatsende Ihr Gehalt zu bekommen, wird Sie der nachfolgend beschriebene Blickwinkel nicht sonderlich interessieren – aber dann hätten Sie dieses Buch nicht bis hierher gelesen.

Beruf als Hobby

Wenn Sie Ihre Berufung gefunden haben und einer Tätigkeit nachgehen, die Sie aus vollem Herzen erfüllt und mit ganzer Freude machen, haben Sie nicht mehr das Gefühl, wirklich zu arbeiten. Es heißt ja: »Mach dein Hobby zum Beruf, und du musst nie wieder im Leben arbeiten.« Wenn Sie dazu noch das Glück haben, von dieser Tätigkeit gut leben zu können und ausreichend Geld zu verdienen, um Ihren Lebensunterhalt und etwas mehr damit auszurichten, ist die Sache perfekt. Meine Großmutter pflegte zu sagen: »Es gibt keine Arbeit, bei der dir alles gefällt. Es wird immer

Teilbereiche oder Dinge geben, die dir weniger gefallen oder auch nicht liegen.« Anscheinend gehört das zum Spiel dazu.

Das zweite Mal am Tag aufwachen

Manchmal kann ich ganz genau erspüren, mit welch negativer Haltung einige Teilnehmer in mein Seminar gekommen sind. Wenn ich sicher bin, selbst mit positiver Einstellung das Seminar begonnen zu haben, und trotzdem feststelle, dass das Energieniveau der Zuhörer sehr niedrig ist, fahre ich nicht fort, ohne den folgenden Hinweis gegeben zu haben. Ich bitte meine Zuhörer ein zweites Mal am Tag *aufzuwachen!* Ich fordere die Seminarteilnehmer auf, sich selbst zur Ordnung zu rufen und sich aktiv zu entscheiden, wie sie den Seminartag verbringen wollen. Sie haben die Wahl, gelangweilt und desinteressiert den Tag über sich ergehen zu lassen oder sich dafür zu entscheiden, der interessierteste, motivierteste und aktivste Seminarteilnehmer zu werden, den sie sich vorstellen können. Egal wofür Sie sich entscheiden, Sie werden Recht bekommen. Wenn wir uns von außen beobachten, stellen wir fest: Je nach den äußeren Umständen sind wir morgens manchmal gut gelaunt, manchmal weniger, als sei unser Gemütszustand von den Launen der Natur, den Zufällen oder davon abhängig, wer uns morgens als Erster begegnet ist. So betrachtet, könnte man meinen, wir seien geradezu willenlos und ohnmächtig den Widrigkeiten des Lebens ausgesetzt.

Opfer oder Gestalter

Jedem steht es zu, auch einmal einen schlechten Tag zu haben. Vielleicht haben wir gute Gründe, weil uns die äußeren Voraussetzungen einen echten Anlass zu Betrübtheit, Trauer oder Sorgen geben. Doch auch dann ist es eine Frage der Einstellung und somit der eigenen Entscheidung, wie ich mich verhalte.

Selten macht uns das, was ist, unglücklich, sondern unsere Bewertung darüber in Form von Jammern, Sorge und Beschwerde. Wir haben jedoch die Macht, ob wir Geschehnisse in unserem Leben als positiv oder negativ bewerten.
Wir haben tatsächlich eine Wahl, in welcher Form wir auf das, was in unser Leben kommt, reagieren.

Wenn wir uns entscheiden, dem Negativen möglichst wenig Beachtung, Aufmerksamkeit und Energie zu schenken, wird es nicht so viel Raum einnehmen, als wenn wir es in die Länge ziehen, indem wir unsere Konzentration nur noch darauf richten, wie wir leiden. Wahrscheinlich werden wir es sogar im Laufe des Tages vergessen, weil wir einfach nicht mehr daran gedacht haben. In dieser Hinsicht haben wir eine sehr große Bandbreite von Möglichkeiten, wie wir die Dinge in unserem Leben empfinden können.

Ist es nicht sinnvoll, eine Entscheidung zu treffen, bevor wir in den Tag starten? Wir können uns entscheiden, alles zu tun, zu denken und zu sagen, was in unserer Macht steht, um heute der Beste zu werden, der wir sein können. Glauben Sie nicht auch, dass schon dieser Appell an uns selbst in unserem Erleben, unserer Einstellung und unserem Wahrnehmen dessen, was uns begegnen wird, einen Unterschied machen wird?

Warum Ihr Morgenritual Sie unterstützen wird

In vielen Werken der Erfolgsliteratur finden Sie immer wieder Hinweise, wie wichtig es sei, in den Sechs-Uhr-Club einzutreten. Vielleicht empfinden Sie die Vorstellung, freiwillig und ohne äußeren Zwang um sechs Uhr morgens aufzustehen, als körperliche Folter. Es muss ja auch nicht zwangsläufig bis zum Ende Ihres Lebens ein ständiger Bestandteil Ihrer Selbstorganisation bleiben. Aber es hat extreme Vorteile, sich selbst über einige Monate die Disziplin aufzuerlegen, das Bett um sechs Uhr zu verlassen. Die so gewonnene ruhige und ungestörte Zeit am Morgen können Sie für sich nutzen, um sich auf den Tag und die bevorstehenden Gegebenheiten einzustellen. Ob Sie am Morgen meditieren, mit Ihrem Hund einen ausgiebigen Spaziergang machen oder sich mit Frühsport Ihrer Wahl in Fahrt bringen, liegt an Ihnen. Genau in dieser Zeit haben Sie die Möglichkeit, zur Ruhe zu kommen, und damit die Gelegenheit, sich auf die wesentliche Tat des Tages zu fokussieren.

Was die Stille Stunde für die Woche ist, ist das Morgenritual für den Tag. Wenn wir uns, unser Leben und die Ziele unseres Lebens ernst nehmen, können uns die Ergebnisse unserer Tage nicht gleichgültig sein. Gerade die Einstimmung auf den Tag ist dafür sehr entscheidend. Hier können wir festlegen, was der Tag uns bringen soll. Ganz professionell ist es, wenn Sie es schaffen, die Tage bereits am Vorabend vorzudenken, indem Sie im Geiste die

bevorstehenden Termine, Verabredungen und Ergebnisse wie einen inneren Film vorwegnehmen und sich so auf die gewünschten Resultate ausrichten.

Der Tagesstart mit der Tagesliste

Wenn Sie sich angewöhnt haben, all die Dinge und Gedanken, die Ihnen zwischenzeitlich in den Sinn gekommen sind, gleich in die entsprechenden Tagesblätter einzutragen, sind diese zu Ihrem Morgenstart schon beschrieben. Sie sitzen also nicht vor leeren Tagesblättern und überlegen krampfhaft, was Sie eintragen sollen, sondern ergänzen diese lediglich. Wenn Sie abends noch entspannter schlafen wollen, können Sie Ihren Tag mit einem Ritual beenden. Sehen Sie sich nochmals Ihr Tagesblatt an und überdenken Sie die für den nächsten Tag anfallenden Aktivitäten. Bei dieser Gelegenheit können Sie Ihre wichtigste Aufgabe des Tages durchdenken und für sich festlegen.

Nehmen Sie sich für jeden Bereich mindestens eine kleine Aufgabe vor. Es sollte Ihnen jetzt gelingen, allen Bereichen Ihres Lebens ausreichende Beachtung zu schenken. Diese Bereiche waren bisher die schwarzen Flecke Ihres Lebens. Ihnen haben Sie bisher zu wenig Aufmerksamkeit geschenkt. Bleiben Sie dabei, regelmäßig einzutragen, Obst zu essen, sieben tiefe Atemzüge an der frischen Luft zu machen oder sich Ihre aktuellen Kontostände anzusehen. Weil Sie es gewohnt sind, Termine einzuhalten, werden Sie auch diese Eintragungen befolgen und kleine Schritte in Richtung Balance machen – Glücksschritte eben.

Die ersten Schritte für meine Umsetzung:

_____

_____

_____

_____

_____

Ich lege für mich meine wichtigste Aufgabe des Tages fest, mit der ich morgen früh vor 9.00 Uhr beginne:

_____

_____

_____

_____

Zum Abschluss

Wir sind am Ende angekommen. Es ist nun an Ihnen sich zu entscheiden, ob Ihnen Ihre vier Lebensbereiche wert sind, sie regelmäßig zu pflegen. Letztlich geht es nicht nur um die vier Lebensbereiche, sondern um *Ihr Leben* – darum, dass Sie es für sich so glücklich, erfolgreich und erfüllend gestalten wie möglich. Ich freue mich sehr, wenn Sie sich auf das luckpad einlassen. Besuchen Sie dazu unseren Shop *www.luckpad.de* und profitieren Sie von den angebotenen Vergünstigungen.

Wie intensiv das luckpad einsetzen?

Meine Seminarteilnehmer fragen mich manchmal, wie diszipliniert sie das luckpad nutzen sollen. Muss es wirklich an 365 Tagen im Jahr zum Einsatz kommen, um zu wirken? Ich verzichte während meiner Auszeiten und im Urlaub vollkommen darauf, das luckpad zu führen. Höchstens lese und überarbeite ich meine Antwortbögen oder vervollständige und aktualisiere meine Dankbarkeits-Sammlung. Es empfiehlt sich, gegen Ende des Urlaubs eine Stille Stunde einzulegen, um bei der Rückkehr besser organisiert zu sein. Die vielen guten Ideen, Hinweise und Geistesblitze, die Sie während der Entspannung im Urlaub hatten, können Sie anwenden und für sich umsetzen. Sie haben eine gute Chance, die ersten To Do's umzusetzen und in Ihre Abläufe zu integrieren.

Wenn Sie nach Ihrer Rückkehr nicht gleich mit dem luckpad arbeiten wollen, ist es auch in Ordnung. Ich selbst hatte Phasen, in denen ich so entspannt, bequem und faul war, dass ich keine Lust hatte, mich selbst zu coachen. Ich dachte mir: Du willst deine Ziele smart statt hart erreichen, also entspanne dich. Das ging dann auch einige Tage gut. Bald darauf hatte ich das Gefühl, im Chaos zu versinken und überhaupt nichts mehr geregelt zu bekommen. Ich vergaß zu viel, weil ich mir die Erledigungen nicht

mehr aufschrieb, und so erheblich an Zeit verlor. Diese Rückbesinnung ist sehr gut – wir lernen aus unseren Fehlern viel mehr als aus unseren Erfolgen.

In den Feedbackrunden unserer Seminare berichten mir die Teilnehmer, dass sie manche Wochen mit dem luckpad pausiert haben, weil sie das Gefühl hatten, mit sich zu streng gewesen zu sein. Sie empfanden dann zu starken Druck. Als sie einige Tage pausiert hatten, waren sie wieder froh über die einkehrende Ordnung. Pausen verstärken die Lust auf das luckpad.

80-20-Regel

Grundsätzlich empfiehlt es sich, bei der Nutzung des luckpad nach der 80-20-Regel vorzugehen: Wenn Sie 80 Prozent der Zeit den luckpad einsetzen, erzielen Sie die größten Erfolge. Auf den Perfektionismus einer 100-prozentigen Nutzung können Sie verzichten.

Hermann Müller, ein sehr geschätzter Trainerkollege, dessen Spezialgebiet die Auflösung zwischenmenschlicher Konflikte in Gruppen ist, beschrieb das luckpad so: Es trainiert den »Bewusstseins-Muskel« und bringt Menschen heraus aus ihrer Beobachterrolle und ihrer Passivität hinein in die Rolle des zuständigen Gestalters und Umsetzers. Das ist die Grundbasis, um den Weg ins eigene Sein gehen zu können. Es geht aus seiner Sicht nur zweitrangig darum, welche Ziele durch die Handlung erreicht würden. Dies sei an sich unwichtig. Die Übung bestünde vielmehr darin, im Training und in der Praxis zu sein und sich selbst als Umsetzer in der eigenen Verantwortung zu leben und zu erfahren. Durch dieses Erleben bekommen wir Mut, Zuversicht und Selbstvertrauen, weil wir realisieren und immer mehr nachvollziehen, wozu wir imstande sind. Wenn wir uns immer wieder im Erleben reflektieren, wie wir uns Ziele setzen, antreten, Fortschritte machen und letztlich auch unsere Ziele erreichen, sehen wir uns als der Gestalter unseres Lebens. Die Ziele an sich, wenn sie denn erreicht wurden, sind gar nicht das Entscheidende. Sie bringen uns aber in Bewegung. Sie lassen uns entscheiden, uns auf den Weg zu machen und ins Handeln zu kommen. Wir bewegen uns hinaus in die Welt, und plötzlich passieren Dinge, die nicht geschehen wären, wenn wir zu Hause sitzen geblieben wären.

Die Ziele machen nicht die Attraktivität aus, sondern spannender ist, was wir auf dem Weg zum Ziel erleben und was dieses Erleben dann mit uns macht. Es geht darum anzufangen und das Spiel zwischen Ohnmacht, Zuständigkeit, Macht und Verantwortung zu verstehen – und schließlich das Beste aus unserem Leben zu machen.

Leben im Vertrauen

Stellen Sie sich vor, wie Ihr Leben aussieht, wenn es Ihnen gelingt, im Vertrauen zu bleiben, wenn Sie sich auf das Leben einlassen und mutig, unbeirrt und zuversichtlich Ihren Weg gehen, selbst wenn sich die Bedingungen in den vier Lebensbereichen verändern und Sie sich neu ausrichten und orientieren. Gut ist es, wenn wir nicht immer gleich in Angst und Schrecken verfallen, weil sich im Leben etwas bewegt. Das Leben an sich ist Bewegung, Veränderung und Neuorientierung.

Schauen Sie einmal, wie rasant sich das Leben und die äußeren Umstände in den letzten hundert Jahren verändert haben. Der Vater meiner Schwiegermutter ist 105 Jahre alt geworden. Als er ein kleiner Junge war, gab es noch keine Autos. Wenn es sich die Menschen überhaupt leisten konnten, fuhren sie in dieser Zeit mit Pferdekutschen. Er war hoch gebildet, sprach sieben Sprachen und schrieb, um geistig fit zu bleiben, Gedichte, die er seinen noch lebenden Familienangehörigen zu Weihnachten zusandte. Weil seine Handschrift unleserlich wurde, schrieb er die Texte schon vor vielen Jahren mit einer Schreibmaschine, die vor ca. sechs Jahren ihren Dienst versagte. Er hing an dem alten Stück und wollte sie instand setzen lassen, doch konnte er niemanden finden, der sie reparieren wollte. Man legte ihm nahe, sich statt einer neuen Schreibmaschine lieber einen Computer mit Bildschirm anzuschaffen, was er auch tat. Man stelle sich vor: Ein Mann mit fast hundert Jahren macht sich mit der Technik eines Computers vertraut, nur um darauf seine Gedichte zu schreiben.

Wie steht es im Vergleich dazu mit uns? Gehen wir beweglich, mutig und unerschrocken mit allem Neuen um, das sich in unserem Universum manifestieren will? Stellen wir uns den Veränderungen entschlossen? Ich glaube, dass wir von der rasanten Entwicklung, die wir in den letzten Jahren auf allen Ebenen miterlebt haben, reichlich profitieren. Sie war dazu da, uns auf eine neue Ebene der Veränderungen einzustimmen und vorzubereiten. Wie kommen wir auf die absurde Idee, dass diese Verände-

rungen für uns nicht zum Vorteil sein sollten? Wenn wir rückständig und antiquiert darauf bestehen, dass alles so bleiben soll, wie es ist, und nicht bereit sind, uns der neuen Dimension, die auf uns zukommt, zu öffnen, verhalten wir uns nicht anders als die Eingeborenen, die mit Schrecken auf die Ankunft von Kolumbus reagiert haben.

Ich bin mir absolut sicher, wir stehen kurz von einem ähnlichen Quantensprung in der Zeitgeschichte wie seinerzeit Kolumbus. Wir erleben eine neue Zeitqualität, und die Veränderungen werden sicher noch viel fantastischer werden, als wir es uns vorstellen können. Ich glaube und erlebe momentan sehr bewusst und aktiv, dass uns passend zu den Veränderungen die richtigen Werkzeuge, Hilfen und Instrumente an die Hand gegeben werden. Einige sind in diesem Buch genannt, und viele weitere werden noch im folgenden Buch der Trilogie auf Sie zukommen. Sie werden uns dabei unterstützen und uns helfen, diese neue Zeit für uns zu nutzen.

Liebe und Beitrag als unser Auftrag

Ich glaube an paradiesische Zustände und ein Leben in Leichtigkeit, Fülle und Harmonie zwischen allen Menschen. Statt darüber nachzudenken, warum etwas nicht funktioniert, sollten wir schauen, wie und womit wir uns gegenseitig am meisten unterstützen. Im Mittelpunkt unseres Denkens, Sprechens und Tuns sollte die Frage stehen, womit wir den größten Beitrag leisten können und wie wir andere nach vorne bringen, indem wir uns um deren Unterstützung, Förderung und Entwicklung bemühen. Wenn wir die Unterstützerrolle in uns in den Vordergrund schieben und dies beibehalten können, sind wir in der Liebe!

Wir verwenden das Wort Liebe nicht gern. In Europa ist es für zu viele andere Dinge zweckentfremdet, missverständlich eingesetzt und missbraucht worden. Viele Menschen tun sich bisher schwer, das Wort »Liebe« auszusprechen. Sobald ich mit Menschen in Interaktion trete und mich dabei nicht um meinen Vorteil kümmere, bin ich beim anderen im Beitrag – somit in der Liebe. Wenn meine Gedanken darum kreisen, wie ich anderen Menschen helfe und meinen eigenen Nutzen dabei außer Acht lasse, bin ich auch im Beitrag – somit in der Liebe. Wenn ein Mechaniker sich den Kopf zerbricht, wie er das Auto eines Kunden wieder zum Laufen bekommt, ohne dabei an seinen Stundenlohn zu denken, ist er im Beitrag. Wenn eine Kassiererin dafür Sorge trägt, dass ihre Kunden schnellst-

möglich aus der Schlange herauskommen, um früher zu Hause zu sein, ist sie im Beitrag. Die Bedienung im Restaurant, der Politiker, der für das Volk entscheidet, der Arzt, der sich um den Patienten sorgt, der Fliesenleger, der das Bad neu kachelt, die Lehrerin, die ihre Schüler durchs Abitur bringt – alle sind im Beitrag und in der Liebe, wenn sie sich um das Wohlergehen der anderen bemühen.

Als ich mich selbst zu lieben begann …

Wir haben uns ausführlich über das Thema Selbstliebe ausgetauscht. Ich möchte in diesem Zusammenhang ein Gedicht zitieren, das ich zu diesem Thema fand und das Charlie Chaplin zu seinem 70. Geburtstag am 16.4.1959 geschrieben haben soll. Ich verstehe es als Einladung und Aufforderung für Sie und mich, uns ab heute noch mehr so anzunehmen, wie wir sind.

»Als ich mich wirklich selbst zu lieben begann, habe ich verstanden, dass ich immer und bei jeder Gelegenheit zur richtigen Zeit am richtigen Ort bin und dass alles, was geschah, richtig war. Von da an konnte ich ruhig sein. Heute weiß ich, das nennt sich ***Selbstachtung!***

Als ich mich wirklich selbst zu lieben begann, konnte ich erkennen, dass emotionaler Schmerz und Leid nur Warnungen für mich sind, gegen meine eigene Wahrheit zu leben. Heute weiß ich, das nennt man ***Authentisch-Sein!***

Als ich mich wirklich selbst zu lieben begann, habe ich verstanden, wie sehr es jemanden beschämt, ihm meine Wünsche aufzuzwingen, obwohl ich wusste, dass weder die Zeit reif, noch der Mensch dazu bereit war – auch wenn ich selbst dieser Mensch war. Heute weiß ich, das nennt sich ***Respekt!***

Als ich mich wirklich selbst zu lieben begann, habe ich aufgehört, mich nach einem anderen Leben zu sehnen, und konnte sehen, dass alles um mich herum eine Aufforderung zum Wachsen war. Heute weiß ich, das nennt man ***Reife!***

Als ich mich wirklich selbst zu lieben begann, habe ich aufgehört mich meiner freien Zeit zu berauben, und ich habe aufgehört, weiter grandiose Projekte für die Zukunft zu entwickeln. Heute mache ich

nur, was mir Spaß und Freude bereitet, was ich liebe und was mein Herz zum Lachen bringt, und zwar auf meine eigene Art und Weise und in meinem Tempo. Heute weiß ich, das nennt man ***Ehrlichkeit!***

Als ich mich wirklich selbst zu lieben begann, habe ich mich von allem befreit, was nicht gesund für mich war, von Speisen, Menschen, Dingen, Situationen und von allem, das mich immer wieder hinunterzog, weg von mir selbst. Anfangs nannte ich das gesunden Egoismus, aber heute weiß ich, das ist ***Selbstliebe!***

Als ich mich wirklich selbst zu lieben begann, hörte ich auf, immer Recht haben zu wollen, so habe ich mich weniger geirrt. Heute habe ich erkannt, das nennt man ***Einfach-Sein!***

Als ich mich wirklich selbst zu lieben begann, habe ich mich geweigert, immer weiter in der Vergangenheit zu leben und mich um meine Zukunft zu sorgen. Jetzt lebe ich nur mehr in diesem Augenblick, wo alles stattfindet. So lebe ich jeden Tag und nenne es ***Vollkommenheit!***

Als ich mich wirklich selbst zu lieben begann, da erkannte ich, dass mich mein Denken armselig und krank machen kann. Als ich jedoch meine Herzenskräfte anforderte, bekam mein Verstand einen wichtigen Partner. Diese Verbindung nenne ich ***Herzensweisheit!***

Wir brauchen uns nicht weiter vor Auseinandersetzungen, Konflikten und Problemen mit uns selbst und anderen zu fürchten, denn sogar Sterne knallen manchmal aufeinander, und es entstehen neue Welten. Heute weiß ich, ***das ist das Leben!****«*

Happy End

Wenn wir uns dem Leben und den damit verbundenen Veränderungen hingeben und angstfrei sowie vorbehaltlos davon ausgehen, dass alles, was neu auf uns zukommt, für uns gut, hilfreich und schön ist, dann wird es auch so sein. Beim Kauf einer Kinokarte wissen wir auch noch nicht im Voraus, wie der Film ausgeht. Warum sollten wir dann alle Episoden in unserem Leben schon im Voraus kennen? Brauchen wir unbedingt Fallschirm, Sicherheitsgurt, Helm und schusssichere Weste, bevor wir uns dem Leben stellen?

Haben Sie den Mut, sich aktiv und nachhaltig für die Beachtung und Pflege der vier Lebensbereiche einzusetzen. Bleiben Sie in der Verantwortung als Gestalter, der sich entschlossen und beharrlich darum kümmert, seine Lebensqualität zu erhöhen. Wenn Sie erleben, dass Sie alles erreichen, weil zu Ihnen kommt, was zu Ihnen gehört, und sich auf diese Weise alles erfüllt, was Ihnen und Ihrem Leben entspricht, wird alles leicht. Machen Sie aus Ihrem Leben das Beste, indem Sie es in Ihre Hände nehmen! Deshalb sind Gelingen und Glücken von Ihnen abhängig.

Es liegt in meiner Hand. Zum Glück.

Anhang

Literatur

Byrne, Ronda: The Secret – Das Geheimnis. München 2007.
Corssen, Jens: Der Selbstentwickler. Das Corssen-Seminar. Wiesbaden 2004.
Enkelmann, Nikolaus B. (Hrsg.): Die besten Ideen für erfolgreiche Rhetorik: Erfolgreiche Speaker verraten ihre besten Konzepte und geben Impulse für die Praxis. Offenbach, 2011.
Enkelmann, Nikolaus B. / Claudia E. Enkelmann: Erst dein Traum macht dich groß. Wie Wünsche uns den Weg weisen. Offenbach 2010.
Enkelmann, Nikolaus B.: Optimismus ist Pflicht! Wie wir mit der richtigen Lebenseinstellung mehr erreichen. Offenbach 2009.
Gunkel, Klaus: FührungsPartnerschaft im Vertrieb. Mich selbst managen und meine Mitarbeiter zum Erfolg führen. Bensheim 2009.
Hill, Napoleon: Denke nach und werde reich. Die 13 Gesetze des Erfolgs. München 2006.
Lützner, Hellmut: Wie neu geboren durch Fasten. München 2008.
Malik, Fredmund: Führen, Leisten, Leben: Wirksames Management für eine neue Zeit. Frankfurt 2006.
Malik, Fredmund: Strategie: Navigieren in der Komplexität der Neuen Welt. Frankfurt 2011.
Martens-Scholz, Heiko: Smart-Success: Mit Hi-Tec-Motivation zu mehr Erfolg und Lebensqualität. Wiesbaden 2007.
Seiwert, Lothar J.: Simplify your time – einfach Zeit haben. Frankfurt 2010 (auch als Hörbuch).
Seiwert, Lothar J.: Wenn du es eilig hast, gehe langsam. Mehr Zeit in einer beschleunigten Welt. Frankfurt 2010 (auch als Hörbuch).
Spitzbart, Michael: Fit forever. 3 Säulen für Ihre Leistungsfähigkeit. Bewegung, Ernährung, Denken. München 2006.

Spitzbart, Michael: Leben Sie Ihr Glück. Warum Sie alles haben, was Sie zum Glück brauchen, und wie Sie es nutzen. München 2005.
Walsch, Neale Donald: Gespräche mit Gott (Vollständige Ausgabe aller 5 Bände). München 2009.

Danksagung

Mein Dank geht an Susanne, Fee, Paul und Tim für Ihr Verständnis und Ihre aktive Unterstützung meiner leidenschaftlichen Berufung. Sie tragen diese nicht nur mit, sondern sind und bleiben offen und aktiv, sich auf die Inhalte dieses Buches einzulassen und damit meinen Weg aktiv und wohlwollend zu unterstützen.

Dank auch meinem professionellen und außerordentlich engagierten Geschäftspartner David Sommer, der das luckpad eigenverantwortlich für mich neu gestaltete. Er sorgte dafür, dass ich mich auf die wesentlichen Dinge konzentrieren konnte, weil er mir den Rücken freihielt. So konnte ich mein Leben genießen und das leben, was ich schreibe. Dabei halfen mir auch wunderbare Menschen in meinem geschäftlichen Umfeld wie Andrea Stanzel, Gerald Bergen, Sieglinde Klein, Silvia Deppert und Ibrahim Imsirovic, die mir all die Dinge abnahmen, die ich nicht gerne tue oder nicht besonders gut kann.

Martina Heuer lieferte in professioneller und unermüdlicher Beständigkeit die Neugestaltung und das Design des luckpad, obwohl ich ihr mit immer neuen Vorschlägen, Ideen und Änderungen das Leben schwer gemacht habe.

Martin Zech gestaltete nicht nur das Cover des Buches in äußerst geschmackvoller Weise, sondern verlieh der ganzen luckpad-Serie ein komplett neues Gesicht und bildete damit insgesamt ein schlüssiges Konzept und eine einheitliche Außendarstellung.

Dr. med. Michael Spitzbart gab den textlichen Inhalten der Themen Gesundheit und Ernährung seinen kompetenten und fachlichen Segen.

Dr. Sonja Ulrike Klug brachte mit ihrem Lektorat meine anfänglich chaotischen, unsortierten Texte in eine für den Leser und Anwender verständliche, in sich schlüssige und leicht umsetzbare Chronologie und Ordnung. Sie ist die Seele dieses Buches und wurde seit ihrem Lektorat selbst zur aktiven luckpad-Anwenderin.

Harald Kern vom Satzbüro Theilig & Kortmann gelang mit seinem Einsatz eine anmutige und übersichtliche Strukturierung der Inhalte.

Stichwortregister

Aktuelle Lebenssituation 140
Anerkennung 179
Angst 196, 198
Antwortbögen 138 ff.
Atmung 108
Aufwachen, das 2. Mal 258
Ausdauer-Sportarten 84
Ausgabenverhalten prüfen 68

Banken, Umgang mit 62
Beachtung 170
Beachtungsliste 230
Beruf(ung) 112 ff., 133, 161
Beruf, Einstellung zum 118
Berufswahl 115
Bewegung 82
Bewusstsein 174
Beziehung 22, 163
Beziehungen 27
Beziehungen bereinigen 39
Beziehungspflege 160
Blickkontakt 123

Collagen 164 ff.

Dankbarkeit 42, 132, 170
Dankbarkeits-Sammlung 229 ff.
Darlehen 61
Definitives Hauptziel 133
Delegation 47, 224 ff.
Dickmacher 93

Egoismus 28
Einkommens-Produzierende Tätigkeit (EPA) 224
Eltern 39
Emotionen, positive 200
Entspannung 81, 106
Ernährung 97 ff.
Erster Eindruck 120

Fahrzeuge 67
Ferienplanung 158
Finanzen 45, 162
Finanzielle Unabhängigkeit 48, 53
Freie Rede 125

Gefühl 201
Geld 47
Geldmuskel stärken 68
Geld verleihen 73
»George« 177 ff.
George, Beziehungsebene 192
George, Dialog mit 183

Gestalterrolle 258
Gesundheit 20, 21, 80, 163
Gewichtsverlust 95
Glücksschritte 210, 213
Glücksschritte, Checkliste der 237
Großzügigkeit 77
Gummibälle 18 f.

Heilfasten 103
Höchste Ziele 142
Höheres Selbst 195
Höherführung 182
Huna-Modell 181

Ich-Bin-Aussagen 184
Immobilienkauf 55, 65
Inneres Laboratorium 88
Inspiration 36

Jahresziele 161, 165

Kleidung 121
Kleingeldkasse 68
Komfortzone 251
Konflikt 40
Konsumgüter 49
Kontokorrent 60
Konzentration 92
Körpersprache 122
Krankheiten 91, 101
Kreditkarten 71
Kristallkugeln 18 f.
Kundenkarten 70
Kurzschlaf-CD 107

Lebensbereiche 13, 152, 172, 208
Lebenskrise 31
Lebensstandard 50
Lebensvision 156
Lebensziele 131
Liebe 265
Liquidität 72
luckpad, Überblick 207 f.
Luxus 64

Mandarinen-Technik 110
Manifestieren 200
Materialisation 195
Materielle Dinge 144
Meditation 108
Minderwertigkeit 113
Missachtung 170
Mitgefühl 30
Monatsbudget 72
Mut 158
Mut-Aufgabe 250, 253

Nickerchen 106

Obst und Gemüse 101
Opferrolle 171, 258

Persönlichkeitsentwicklung 19
Positivliste 40
Pulsfrequenz 86

Rechnungen, Umgang mit 48
Reserveschein 75
Resonanz, Gesetz der 196
Rote Linie der Angst 252
Rücklagen 49

Salat-Beilagen 103
Schulden abbauen 58
Schuldenfalle 59
Sechs-Uhr-Club 259

Seelenfrieden 43
Selbstbild prüfen 119
Selbstliebe 27, 37, 266
Selbstorganisation 248
Selbstreflexion 35
Selbstvertrauen 29
Selbstzweifel 32
Sexualität 92
Shopping 51
Sorge 202
Sparen 50
Sport 33, 84
Stärken 112
Stille Stunde 137, 233 ff.
Stille Stunde, Ablauf 235
Stille Stunde zu zweit 240
Stimme 124
Stimmungsaufheller 89
Stoffwechsel 99
Störungen 256

Tagesaufgaben 231
Tagesblätter 242
Tagesliste 260
Tagesrückblick 186
Tagesvorschau 187
Talente 112
Telefonate 255
Termine 221
Training, aerobes 87
Trennkost 102
Trinken 104

Umschuldung 64
Unterbewusstsein 174

Verantwortung 158
Verbindlichkeiten 76
Vertrauen 194, 264

Wasser trinken 99
Werte 138
Wichtigste Aktivität des Tages 248
Wirkung auf andere 119
Woche, Organisation der 216
Wochen-Aufgaben 219
Wochentermine 222
Wochenziele 217
Wohlbefinden 80
Wünsche 28

Zahlungsmoral 77
Zehn-Prozent-Kasse 68
Zeiteinteilung 146
Zeithorizonte 150
Zeitplaner, klassische 211
Ziel-Formulierung 168
Ziel-Programmierung 166

Über den Autor

Klaus Gunkel, 1961 als Unternehmersohn geboren, begann seinen beruflichen Werdegang nach seinem Studium im Vertrieb. Durch seine Erfolge stieg er in die höchste Führungsebene auf, bis er im Alter von 38 Jahren nach einem Burnout seine Ziele und Werte sowie sein bisheriges Lebensmodell hinterfragte. Im Jahr 2000 verließ er das Unternehmen auf eigenen Wunsch, um sich neu zu orientieren. In dieser Zeit entstand ein Großteil der im Buch zur Verfügung gestellten Unterlagen, Konzepte und Informationen, die in den Jahren danach immer weiter verfeinert und optimiert wurden.

Seit 2001 unterstützt Klaus Gunkel Unternehmer, Selbständige, Freiberufler und Führungskräfte mit seiner FührungsPartnerschaft® bei der Gewinnung, Bindung und Führung von Geschäftspartnern. Seine Auftraggeber schätzen den engen und vertrauensvollen Austausch mit ihm auf gleicher Augenhöhe. Sein Motto »Wir alle können mehr« sieht er in erster Linie als Ansporn, konstant an sich und seiner Weiterentwicklung zu arbeiten. Bei sich und seinen Kunden legt er verstärkt den Fokus darauf, die Ziele smart statt hart zu erreichen. Er ist der Überzeugung, dass es jedem möglich ist, neben den beruflichen Anforderungen den Bereichen Finanzen, Beziehung und Gesundheit ausreichend Beachtung zu schenken.

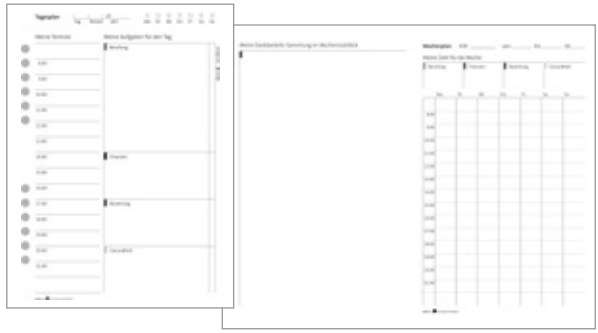
Auf verbindliche Art ist Klaus Gunkel ein Mut machender Motivator und charmanter Antreiber mit Herz und dem notwendigen Fingerspitzengefühl. Seine Kunden sagen über ihn, man spüre in seinen Seminaren, Büchern und DVDs seine Verbundenheit mit der Praxis. Seine Beispiele, Hinweise und Tipps kommen immer auf den Punkt.

Mit seiner Erfahrung weiß er auch, was Teilnehmer nach Veranstaltungen und Seminaren üblicherweise nicht umsetzen. Er sorgt dafür, dass sie nach den Vorträgen trotzdem ins Handeln kommen und so die gewünschten Ergebnisse erzielen. Damit macht er einen Unterschied zu vielen Trainern und Speakern, weil ihm nachhaltige Veränderungen und die Umsetzung des Gehörten am Herzen liegen.

Klaus Gunkel macht deutlich, wie Trainingsprofile aussehen müssen, um positive Veränderungen zu bewirken. Diese Liebe zum Detail spürt man in seinen Beispielen. Der Leser erkennt im vorliegenden Buch, dass das System luckpad systematisch für jeden anwendbar ist. Es wird in klarer und verständlicher Sprache dargestellt und regt auf diese Weise zur erfolgreichen Anwendung und Umsetzung an.

www.luckpad.de
www.gunkel-consulting.de

luckpad der glücksnavigator – Das Kalender-System



ISBN: 978-3-937948-22-5
Verlag: Minerva KG (www.minerva.de)
Preis: 59,00 €
Umfang: Jahreseinlagen im A5-Format, Antwortbögen, Gebrauchsanweisung, Trennreiter, Jahresplaner, Ferienplaner, Register, Lochung passend für alle gängigen Ringbuchsysteme

---

Mit diesem System erreichen Sie schrittweise Ihre ersehnte Balance. Es enthält ein Booklet als Gebrauchsanweisung sowie Antwortblätter, die Sie beim Finden Ihrer Lebensvision unterstützen.

Als Kapitän Ihres Lebens navigieren Sie sich zu Ihrem Glück.

Das Kalender-System als undatierte Ringbucheinlage zum Jahresinhalt mit Universallochung

- Archivbox
- 365 Tagesblätter
- 52 Wochenblätter
- Antwortbögen
- Register
- Gebrauchsanweisung als Booklet

Das Buch »FührungsPartnerschaft® im Vertrieb«

ISBN: 978-3-937948-09-6
Verlag: Miverva KG (www.minerva.de)
Preis: 37,00 €
Umfang: 256 Seiten

Mich selbst managen und meine Mitarbeiter zum Erfolg führen!

Für Erfolgsmenschen, die wissen wollen, wie sie in ihrem Beruf finanziell freier werden, ihre Gesundheit steigern und ihre Beziehungen harmonischer gestalten können.

Wer den Motivator motiviert – das erfahren Sie hier!

In zwei Teilen erklärt das Buch:

1. Wie Sie sich selbst organisieren und
2. Wie Sie mit den richtigen Führungshilfen

Ihre Ziele smart statt hart erreichen.

Das Praxisbuch für ein erfülltes und selbstbestimmtes Leben.

Eine Unterstützung für Führungskräfte oder Menschen, die es werden wollen.

Dieses Buch hilft Ihnen:

- sich aktiv auf sich selbst zu besinnen
- Ihre eigenen Werte herauszukristallisieren
- stärker in Ihre eigene Kraft zu kommen
- und schneller Menschen für sich und Ihre Ziele zu gewinnen!

Das Hörbuch »FührungsPartnerschaft® im Vertrieb«

ISBN: 978-3-937948-15-7
Erhältlich bei: Minerva KG (www.minerva.de)
Preis: 47,00 €
Laufzeit: ca. 480 Minuten

Hochwertiges und aufwendig produziertes Cover
(Kein Plastik)
8 Hör-CDs mit vollständigem und ungekürztem Buch-Text
Original-Booklet (48 Seiten) voller Praxistipps, Übungen und Leitfäden

Zum einfachen Studium Ihres Selbst-Managements und Ihrer Führungs-Vokabeln

Mich selbst managen und meine Mitarbeiter zum Erfolg führen!

Für Erfolgsmenschen, die wissen wollen, wie sie in ihrem Beruf finanziell freier werden, ihre Gesundheit steigern und ihre Beziehungen harmonischer gestalten können.

Wer den Motivator motiviert – das erfahren Sie hier!

In zwei Teilen erklärt das Hörbuch:

1. Wie Sie sich selbst organisieren und
2. Wie Sie mit den richtigen Führungshilfen

Ihre Ziele smart statt hart erreichen.

Ein praktisches Hörbuch für ein erfülltes und selbstbestimmtes Leben.

Eine Unterstützung für Führungskräfte oder Menschen, die es werden wollen.

Dieses Hörbuch hilft Ihnen:

- sich aktiv auf sich selbst zu besinnen
- Ihre eigenen Werte herauszukristallisieren
- stärker in Ihre eigene Kraft zu kommen
- und schneller Menschen für sich und Ihre Ziele zu gewinnen!

Es ist alles gesagt – Jetzt braucht es Beispiele

Jwala und Karl Gamper
Es ist alles gesagt – Jetzt braucht es Beispiele

ISBN: 978-3-9501903-0-4
Verlag: edition.gamper.com
in Kooperation mit J. Kamphausen Verlag
Preis: 24,90 €
Umfang: 208 Seiten
Erhältlich bei: Minerva KG (www.minerva.de)

Karl Gamper befragt 22 europäische Unternehmer, die sich dem LOHAS Gedanken verschrieben haben und beweisen, dass sich ein ganzheitlicher Ansatz mit unternehmerischem Geschick verbinden lässt. Lassen Sie sich als Unternehmer und Führungskraft anhand dieser für Sie spannend aufbereiteten Beispiele für Ihren Weg inspirieren.

Lesen Sie außerdem auf den Seiten 120 bis 127, wie Sie das luckpad für Ihren Erfolg nutzen können.

Meine Notizen, Erkenntnisse und To-Do's

Meine Notizen, Erkenntnisse und To-Do’s

Meine Notizen, Erkenntnisse und To-Do's

Meine Notizen, Erkenntnisse und To-Do’s