



Buch

Dieses Buch ist nicht nur eine Orientierungshilfe für ein zufriedenes, erfülltes Leben. Es weist die Richtung, motiviert und gibt Halt in den Stürmen des Lebens. Jack Canfield macht seine Leser zu Kapitänen ihres Lebens, indem sie dafür die Verantwortung übernehmen, ihr Ziel bestimmen und ihren Kurs mit Leidenschaft, Energie und Zuversicht verfolgen. Der Autor stattet sie mit Techniken und Werkzeugen aus, mit denen sie innerhalb kürzester Zeit das Leben führen, das sie sich schon immer gewünscht haben und das ihnen langfristig gut tut.

Seine Anleitungen und Erfolgsregeln sind lebensnah, kurz und zupackend. Sie sind die Glaubenssätze der im eigentlichen Sinn Erfolgreichen, Glücklichen und Zufriedenen.

Autor

Jack Canfield geht seit über 30 Jahren der Frage nach, was erfolgreiche Menschen anders machen als andere. Er hat dabei herausgefunden, was sie auszeichnet und was sie antreibt. Seine »Hühnersuppe für die Seele«-Bücher haben sich bisher weltweit über 15 Millionen Mal verkauft. Canfield selbst hat sich aus schwierigen Verhältnissen hochgearbeitet. Er lebt in Santa Barbara, Kalifornien.

www.jackcanfield.com

Von Jack Canfield außerdem im Programm

Viel mehr Hühnersüppchen für die Seele (16747)

Jack Canfield
Janet Switzer

Kompass für die Seele

So bringen Sie Erfolg in Ihr Leben

Aus dem amerikanischen Englisch
von Burkhard Hickisch

GOLDMANN

Die Ratschläge in diesem Buch wurden vom Autor und vom Verlag sorgfältig erwogen und geprüft, dennoch kann eine Garantie nicht übernommen werden. Eine Haftung des Autors bzw. des Verlags und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist ausgeschlossen.

Der Verlag behält sich die Verwertung der urheberrechtlich geschützten Inhalte dieses Werkes für Zwecke des Text- und Data-Minings nach § 44b UrhG ausdrücklich vor.
Jegliche unbefugte Nutzung ist hiermit ausgeschlossen.

Bildnachweis

Cartoonbank.com: S. 138 (William Haefeli), S. 399 (Leo Cullum), S. 416 (Robert Mankoff);
GarLanCo: S. 544; Randy Glasbergen: S. 31, 64, 360, 373, 377, 552; Ted Goff: S. 369;
Stephen Rebello: S. 93; Thaves: S. 166; Tribune Media Service: S. 35 (Charles Rodrigues),
S. 81 (Buddy Hickerson); www.cartoonstock.com: S. 159 (Morris)



Penguin Random House Verlagsgruppe FSC® N001967

11. Auflage

Deutsche Erstausgabe August 2005

© der deutschsprachigen Ausgabe 2005 Wilhelm Goldmann Verlag, München,
in der Verlagsgruppe Random House GmbH,
Neumarkter Straße 28, 81673 München
© 2005 Jack Canfield

Originaltitel: The Success Principles:

How To Get From Where You Are To Where You Want To
Published by arrangement with HarperResource, an imprint
of HarperCollins Publishers, Inc.

produktsicherheit@penguinrandomhouse.de

(Vorstehende Angaben sind zugleich
Pflichtinformationen nach GPSR.)

Umschlaggestaltung: Design Team München

Umschlagfoto: Photonica/Kaake

Satz: Uhl + Massopust, Aalen

Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck

WR · Herstellung: Han

Printed in Germany

ISBN: 978-3-442-16666-4

www.goldmann-verlag.de

Dieses Buch ist den mutigen Männern und Frauen gewidmet, die es wagen, aus der allgemeinen Resignation und Mittelmäßigkeit auszubrechen, um sich das Leben ihrer Träume zu erschaffen.

Inhalt

Einleitung	11
-------------------------	----

Teil I

Die Grundlagen des Erfolgs

1. Übernehmen Sie die volle Verantwortung für Ihr Leben	25
2. Seien Sie sich bewusst, warum Sie hier sind	48
3. Finden Sie heraus, was Sie wollen	56
4. Alles ist möglich	70
5. Glauben Sie an sich selbst	76
6. Alle wollen nur Ihr Bestes	84
7. Die Kunst, sich Ziele zu setzen	91
8. Gehen Sie schrittweise vor	106
9. Auf den Spuren des Erfolgs	113
10. Lösen Sie die Bremse	117
11. Stellen Sie sich bildlich vor, was Sie möchten	133
12. Handeln Sie so, als ob	143
13. Packen Sie es an	154
14. Lassen Sie sich einfach darauf ein	168
15. Fühlen Sie die Angst, und handeln Sie trotzdem	175
16. Seien Sie bereit, den Preis zu zahlen	193
17. Sie können nicht genug bitten	204
18. Weisen Sie Zurückweisung zurück	215
19. Nutzen Sie jedes Feedback zu Ihrem Vorteil	224
20. Hören Sie nie auf, an sich zu arbeiten	241
21. Führen Sie eine Strichliste Ihrer Erfolge	246
22. Seien Sie ausdauernd	250

23. Das Gesetz der Fünf	255
24. Übertreffen Sie die Erwartungen	260

Teil II

Machen Sie sich bereit für den Erfolg

25. Umgeben Sie sich mit erfolgreichen Menschen	269
26. Sehen Sie das Positive, das Sie bereits geleistet haben ...	276
27. Behalten Sie immer den zu zahlenden Preis im Auge ...	290
28. Bringen Sie Ihr Leben in Ordnung	296
29. Schließen Sie mit der Vergangenheit ab	303
30. Prüfen Sie, was nicht funktioniert	313
31. Lassen Sie sich auf Veränderung ein	320
32. Machen Sie aus Ihrem inneren Kritiker einen inneren Coach	325
33. Lassen Sie Ihre begrenzenden Vorstellungen hinter sich	344
34. Entwickeln Sie neue Erfolgsgewohnheiten	352
35. 99 Prozent sind nicht genug – nur 100 Prozent zählen ..	357
36. Hören Sie nie auf zu lernen	362
37. Lassen Sie sich von den Meistern inspirieren	371
38. Mit Leidenschaft bei der Sache sein	379

Teil III

Stellen Sie Ihr Erfolgsteam zusammen

39. Konzentrieren Sie sich auf das, was Sie wirklich können	389
40. Teilen Sie sich Ihre Zeit neu ein	396
41. Bauen Sie sich ein starkes Unterstützerteam auf, und delegieren Sie so viel Sie können	404
42. Sagen Sie einfach Nein	410

43. Schlagen Sie das Gute aus, um das Bessere zu erreichen	418
44. Suchen Sie sich Fittiche zum Unterschlüpfen	422
45. Holen Sie sich einen persönlichen Berater	430
46. Planen Sie Ihren Weg zum Erfolg	434
47. Aus dem Inneren schöpfen	445

Teil IV

Knüpfen Sie erfolgreiche Beziehungen

48. Hören Sie aufmerksam zu	461
49. Führen Sie ein Herzensgespräch	468
50. Sagen Sie schneller die Wahrheit	477
51. Bemühen Sie sich um eine klare Ausdrucksweise	486
52. Fragen Sie, wenn Sie Zweifel haben	493
53. Loben Sie andere so viel Sie können	500
54. Halten Sie Ihre Versprechen	511
55. Seien Sie ein Vorbild	519

Teil V

Erfolg und Geld

56. Entwickeln Sie eine positive Einstellung zum Geld	529
57. Sie bekommen das, worauf Sie Ihre Aufmerksamkeit lenken	540
58. Legen Sie zuerst etwas für sich beiseite	550
59. Kontrollieren Sie Ihre Ausgaben	561
60. Um mehr ausgeben zu können, müssen Sie zuerst mehr einnehmen	568
61. Geben Sie mehr, um mehr zu bekommen	581
62. Finden Sie einen Weg, anderen zu dienen	587

Teil VI

Erfolg beginnt in der Gegenwart

63. Fangen Sie jetzt an! Tun Sie es einfach!	595
64. Bestärken Sie sich selbst, indem Sie andere bestärken . . .	607
Über die Autoren	613
Dank	617
Literaturempfehlungen	625
Register	629

Einleitung

*Wenn jemand – aus welchem Grund auch immer –
die Gelegenheit hat, ein außergewöhnliches
Leben zu führen, dann hat er kein Recht, es für
sich zu behalten.*

Jacques-Yves Cousteau
Legendärer Unterwasserforscher und Filmemacher

*Wenn jemand ein Buch schreibt, soll er nur das
aufschreiben, was er weiß. Mutmaßungen habe ich
selbst genug.*

Johann Wolfgang von Goethe

In diesem Buch geht es um zeitlose Prinzipien, die von erfolgreichen Männern und Frauen zu allen Epochen der Geschichte angewendet wurden. Ich befasse mich schon seit über dreißig Jahren mit den Prinzipien des Erfolgs und habe sie selbst ausprobiert. Mein eigener einzigartiger Erfolg beruht darauf, dass ich jeden Tag diese Prinzipien anwende, von denen ich erstmals im Jahr 1968 hörte.

Ich bin in vielerlei Hinsicht erfolgreich. Als Autor und Herausgeber von über sechzig Bestsellern, die in neununddreißig Sprachen übersetzt und weltweit mehr als achtzig Millionen Mal verkauft worden sind, bin ich im *Guinness-Buch der Rekorde* verzeichnet. Am 24. Mai 1998 standen sieben meiner Bücher gleichzeitig in der Bestsellerliste der *New York Times*. Mein Einkommen beträgt mehrere Millionen Dollar im Jahr. Ich besitze ein wunderbares Anwesen in Kalifornien, bin Gast in allen großen amerikanischen Talkshows, schreibe eine wöchentliche Zeitsungskolumne,

die von Millionen Menschen gelesen wird, und habe viele Auszeichnungen erhalten. Die größten Unternehmen der Welt laden mich ein und zahlen mir für einen Vortrag 25 000 Dollar. Darüber hinaus habe ich eine wunderbare Beziehung zu meiner Frau und meinen Kindern und fühle mich gesund und ausgeglichen. Ich befinde mich in einem dauerhaften Zustand von innerem Glück und Frieden.

Ich verkehre mit den Vorständen der bedeutendsten Unternehmen, mit Film- und Fernsehstars sowie mit berühmten Musikern und gefeierten Autoren und mache Bekanntschaft mit den wichtigsten geistigen und spirituellen Lehrern und Führern der Menschheit. Ich spreche in den besten Hotels und Seminarzentren der Welt zu Spitzenpolitikern, Profisportlern, Unternehmensführern und Topverkäufern. Ich fahre Ski in Utah, Idaho und Kalifornien, bin mit dem Schlauchboot im Wildwasser des Colorado unterwegs und wandere in den Bergen an der Westküste. Zudem verbringe ich meinen Urlaub in den schönsten Ferienorten von Hawaii, Australien, Thailand, Marokko, Frankreich und Italien. Alles in allem ein ganz schön aufregendes Leben!

Dennoch hat mein Leben, wie das der meisten Leser, ziemlich normal angefangen. Ich wuchs in Wheeling, West Virginia, auf. Mein Vater arbeitete in einem Blumengeschäft und verdiente ungefähr 8000 Dollar im Jahr. Meine Mutter war Alkoholikerin und mein Vater arbeitssüchtig. Ich musste in den Sommerferien Geld dazuverdienen, damit wir überhaupt über die Runden kamen (ich arbeitete als Bademeister und in demselben Blumengeschäft wie mein Vater). Ich bekam nichts auf dem silbernen Tablett serviert. Auf das College konnte ich nur gehen, weil ich ein Stipendium erhielt. Außerdem jobbte ich in einem der Studentenwohnheime, damit ich genug Geld für Bücher, Kleidung und zum Ausgehen hatte. In meinem letzten Jahr auf dem College hatte ich eine halbe Stelle als Lehrkraft, die mir alle zwei Wochen 120 Dollar ein-

brachte. Meine Miete betrug 79 Dollar im Monat, sodass mir 161 Dollar übrig blieben, um alle meine Ausgaben zu decken. Gegen Ende des Monats aß ich gewöhnlich mein »21-Cent-Mittagessen«, wie ich es nannte. Es bestand aus einer Dose Tomatenmark für 10 Cent und einer Packung Spaghetti für 11 Cent. Ich weiß, was es heißt, wirtschaftlich am untersten Ende der Leiter zu stehen.

Nach dem Studium begann ich meine berufliche Laufbahn als Geschichtslehrer auf einer High School im Süden von Chicago, die nur von farbigen Kindern besucht wurde. Während dieser Zeit stieß ich auf W. Clement Stone, meinen späteren Mentor. Stone hatte es aus eigener Kraft zum Multimillionär gebracht und stellte mich für seine Stiftung ein. Von ihm lernte ich die fundamentalen Erfolgsprinzipien, nach denen ich mich noch heute richte. Mein Job bestand darin, diese Prinzipien anderen Menschen zu vermitteln. Seit jenen Tagen habe ich mit vielen erfolgreichen Leuten gesprochen – mit Profisportlern und Olympiateilnehmern, gefeierten Unterhaltungsstars, Bestsellerautoren, Firmenvorständen, Spitzenpolitikern, erfolgreichen Unternehmern und den besten Verkäufern. Ich habe Tausende von Büchern gelesen (im Durchschnitt drei pro Woche), habe Hunderte von Seminaren besucht und unzählige Audioprogramme gehört, um den universellen Prinzipien für Glück und Erfolg auf die Spur zu kommen. Ich habe alle Prinzipien in meinem eigenen Leben überprüft. Diejenigen, die funktionierten, habe ich in meinen Vorträgen, Seminaren und Workshops an mehr als eine Million Menschen in ganz Amerika und vielen anderen Ländern weitergegeben.

Diese Prinzipien und Methoden haben nicht nur bei mir gewirkt, sie halfen auch Hunderttausenden von meinen Lesern, Zuhörern, Studenten und Seminarteilnehmern zu durchschlagendem Erfolg in ihrem Beruf, zu größerer finanzieller Unabhängigkeit, größerer Freude und Lebendigkeit in ihren Beziehungen sowie zu größerem Glück und größerer Erfüllung in ihrem Leben.

Viele von ihnen haben erfolgreiche Firmen gegründet und wurden aus eigener Kraft zu Millionären. Sie wurden berühmte Sportler, erhielten lukrative Plattenverträge sowie Rollenangebote bei Film und Fernsehen. Sie wurden in politische Ämter gewählt und hatten großen Einfluss auf ihr Umfeld. Sie schrieben Bestseller, wurden als »Lehrer des Jahres« ausgezeichnet, brachen in ihrer Firma alle Verkaufsrekorde, verfassten preisgekrönte Drehbücher, zogen in den Vorstand ihres Unternehmens ein, wurden wegen ihrer Wohltätigkeit gefeiert, lebten in außergewöhnlichen Ehen und Partnerschaften und zogen glückliche und erfolgreiche Kinder groß.

Die Prinzipien funktionieren immer, wenn Sie sich an sie halten

Das Gleiche können auch Sie erreichen. Es ist eine Tatsache, dass Sie ebenso unbegrenzten Erfolg haben können. Warum? Es ist möglich, weil die grundlegenden Prinzipien und Methoden immer gleich sind – Sie müssen sie nur auf Ihre Situation anwenden.

Vor einigen Jahren war ich in Dallas in einer Fernsehsendung zu Gast. Ich behauptete, dass die Menschen ihr Einkommen oder ihre Freizeit in weniger als zwei Jahren verdoppeln könnten, wenn sie die von mir vermittelten Prinzipien anwenden würden. Die Frau, die mich interviewte, war sehr skeptisch. Ich versprach ihr, in ihre Sendung zurückzukommen und ihr einen 1000-Dollar-Scheck zu überreichen, wenn unter Anwendung der erwähnten Prinzipien und Methoden ihr Einkommen oder ihre Freizeit sich nicht innerhalb von zwei Jahren verdoppelt habe. Sollte sie hingegen erfolgreich sein, so müsse sie mich wieder einladen und ihren Zuschauern mitteilen, dass die Prinzipien funktioniert haben. Nur neun Monate später traf ich sie zufällig auf einer Tagung in Orlando,

Florida. Sie sagte, sie habe nicht nur ihr Einkommen schon jetzt verdoppelt, sondern sei auch zu einem größeren Sender gewechselt, wo sie künftig noch mehr verdiene. Außerdem habe sie begonnen, öffentliche Vorträge zu halten, und ein Buch geschrieben, das bereits veröffentlicht sei – und das alles innerhalb von neun Monaten!

Tatsache ist, dass jeder dauerhaft solchen Erfolg haben kann. Sie müssen nur eine entsprechende Entscheidung treffen. Außerdem müssen Sie daran glauben, dass Sie den Erfolg auch verdienen – und die Prinzipien anwenden, die ich in diesem Buch vorstelle.

Die Grundlagen sind für alle Menschen und alle Berufe gleich. Sie gelten auch, wenn Sie gegenwärtig arbeitslos sein sollten. Wovon Sie auch träumen mögen, sei es, ein Spitzenverkäufer oder ein führender Architekt zu werden, in der Schule nur die besten Noten zu haben, Gewicht zu verlieren, Ihr Traumhaus zu kaufen, ein Weltklasesportler zu sein, ein Rockstar, ein preisgekrönter Journalist, ein Multimillionär oder ein erfolgreicher Unternehmer – die Prinzipien und Strategien sind die gleichen. Wenn Sie sich die Prinzipien gewissenhaft aneignen und sie diszipliniert jeden Tag anwenden, werden Sie damit Ihr Leben transformieren und Ihre kühnsten Träume übertreffen.

Keiner kann Ihnen die Anwendung der Prinzipien abnehmen

Der Motivationstrainer Jim Rohn hat einmal treffend gesagt: »Sie können niemanden anstellen, damit er Ihre Liegestütze für Sie macht.« Sie selbst müssen aktiv werden, wenn Sie etwas davon haben wollen. Gleichgültig, ob es sich um Körperübungen, Meditation oder ein Studium handelt, oder ob es darum geht, eine neue Sprache zu lernen, eine Arbeitsgruppe ins Leben zu rufen, sich

konkrete Ziele zu setzen, Erfolg zu visualisieren, Affirmationen zu wiederholen oder eine neue Fähigkeit anzuwenden – Sie sind es, der es tun muss. Kein anderer kann es für Sie erledigen. Ich gebe Ihnen die Landkarte, aber Sie müssen das Auto steuern. Ich mache Sie mit den Prinzipien vertraut, aber Sie müssen sie anwenden. Wenn Sie bereit sind, zu lernen und das Gelernte anzuwenden, werden die Erfolge all der Mühe wert sein.

Wie dieses Buch aufgebaut ist

Um es Ihnen zu ermöglichen, sich diese wirkungsvollen Erfolgsprinzipien schnell anzueignen, habe ich mein Buch in sechs Abschnitte unterteilt. Der erste Abschnitt, »Die Grundlagen des Erfolgs«, enthält 24 Kapitel mit Hinweisen, was Sie tun müssen, um Ihre Ziele zu erreichen. Zuerst lernen Sie, wie wichtig es ist, dass Sie die hundertprozentige Verantwortung für Ihr Leben und Ihre Erfolge übernehmen. Im nächsten Schritt lernen Sie, sich Klarheit über Ihre Vorstellungen und den Sinn und Zweck Ihres Lebens zu verschaffen und herauszufinden, was Sie wirklich wollen. Danach werfen wir einen Blick darauf, wie Sie zu einem unerschütterlichen Glauben an sich selbst und Ihre Träume finden. Dann werde ich Ihnen dabei helfen, Ihre Vorstellungen in konkrete Ziele zu verwandeln und einen Aktionsplan zu ihrer Verwirklichung aufzustellen. Ich werde Sie auch lehren, die unglaubliche Macht von Affirmation und inneren Bildern (Visualisierungen) zu nutzen, denn sie sind das Erfolgsgeheimnis aller Olympiasieger, erfolgreichen Unternehmer und politischen Führer.

Weitere Kapitel dieses ersten Teils handeln von den notwendigen Schritten, die erforderlich sind, damit Ihre Träume wahr werden können. Sie werden lernen, sich zu fragen, was Sie wollen. Sie erfahren, wie Sie mit Zurückweisung umgehen, wie Sie um etwas

bitten und wie Sie Rückmeldungen nutzen. Gleichzeitig werden Sie lernen, an etwas dranzubleiben, auch wenn Sie manchmal das Gefühl haben, vor unüberwindlichen Hindernissen zu stehen.

Im zweiten Teil, »Machen Sie sich bereit für den Erfolg«, geht es um die wichtige innere Arbeit, die Sie zu leisten haben. Sie besteht darin, geistige und emotionale Blockaden beiseite zu räumen, die Ihnen den Erfolg verbauen. Es reicht nicht, nur zu wissen, was zu tun ist. Es gibt viele Bücher, die Ihnen das sagen können. Es ist entscheidend, dass Sie begreifen, wie wichtig es ist, eingefahrene Glaubensvorstellungen, Ängste und Gewohnheiten Schritt für Schritt zu überwinden. Derartige Blockaden können Ihren Fortschritt entscheidend bremsen, so als ob Sie mit angezogener Handbremse fahren würden. Entweder Sie lernen, die Handbremse zu lösen, oder Sie rackern sich ständig ab, ohne die Ziele, die Sie sich gesteckt haben, jemals zu erreichen.

Was werden Sie also im zweiten Teil des Buches lernen? Sie lernen, wie Sie sich mit erfolgreichen Menschen umgeben und wie Sie positive Dinge aus der Vergangenheit würdigen und negative loslassen. Sie lernen, sich das anzuschauen, was in Ihrem Leben nicht funktioniert, und sich auf Veränderungen einzulassen. Sie lernen, dass es notwendig ist, sich zu einem lebenslangen Lernen zu verpflichten. Wir werden prüfen, welche körperlichen und emotionalen Ungleichgewichte bei Ihnen bestehen, um dann alles »Unvollständige« in Ihrem Leben zu vervollständigen, damit es nicht länger wertvolle Energie bindet, die Sie besser zum Erreichen Ihrer Ziele einsetzen können. Ich werde Ihnen auch zeigen, wie Sie Ihren inneren Kritiker in einen inneren Ratgeber oder Coach verwandeln und wie Sie in Sachen Erfolg nützliche Gewohnheiten entwickeln können, die Ihr Leben für immer verändern.

Im dritten Teil des Buches, »Stellen Sie Ihr Erfolgsteam zusammen«, erkläre ich Ihnen, warum verschiedene Arten von Unter-

stützung wichtig sind und wie Sie an diese Hilfen gelangen, sodass Sie sich ausschließlich auf Ihre eigentlichen Fähigkeiten und Talente konzentrieren können. Sie lernen außerdem, Zeit neu zu definieren, einen persönlichen Coach zu finden und in Kontakt mit Ihrer inneren Weisheit zu treten. Die innere Stimme oder Intuition ist für die meisten Menschen eine unerschlossene, jedoch äußerst reiche Hilfsquelle.

Im vierten Teil, »Knüpfen Sie erfolgreiche Beziehungen«, erläutere ich einige Gesetzmäßigkeiten und praktische Methoden, um Erfolgsbeziehungen aufzubauen und zu pflegen. In einer Zeit strategischer Verbindungen und einflussreicher Netzwerke ist es schier unmöglich, ohne ausgezeichnete Kontakte und funktionierende Beziehungen dauerhaft großen Erfolg zu haben.

Weil viele Menschen Erfolg mit Geld gleichsetzen und weil Geld unser Überleben und unsere Lebensqualität sichert, beschäftigen wir uns im fünften Teil mit »Erfolg und Geld«. Ich werde Ihnen zeigen, wie Sie eine positivere Einstellung zum Geld entwickeln können und wie Sie sicherstellen, dass Sie genügend Geld haben, um sich das Leben zu ermöglichen, das Sie jetzt und im Alter führen wollen. Außerdem geht es in diesem Abschnitt um die Bedeutung von regelmäßigen karitativen Spenden und ehrenamtlicher Tätigkeit als Grundlage von dauerhaftem finanziellem Erfolg.

Der sechste Teil, »Erfolg beginnt in der Gegenwart«, besteht aus zwei kurzen Kapiteln. In ihnen beschreibe ich, warum es entscheidend ist, sofort aktiv zu werden und andere einzubeziehen. Durch diese beiden Kapitel erhalten Sie einen zusätzlichen Anstoß, sich das Leben zu erschaffen, von dem Sie immer geträumt haben, ohne dass Sie bis jetzt gewusst haben, wie es verwirklicht werden kann.

Wie Sie dieses Buch am besten lesen

Jeder Mensch lernt anders, und Sie wissen sicher, wie Sie persönlich am besten vorgehen. Obwohl man dieses Buch auf vielerlei Weise lesen kann, möchte ich einige Anregungen geben, die für Sie vielleicht hilfreich sind.

Sie können dieses Buch erst einmal ganz durchlesen, um ein Gefühl für den Gesamtzusammenhang zu bekommen, bevor Sie konkret darangehen, sich anhand der Erfolgsprinzipien das Leben zu schaffen, das Sie wirklich wollen. Die Erfolgsprinzipien werden so präsentiert, dass eines auf dem anderen aufbaut. Sie ähneln den Nummern eines Zahlenschlosses: Sie brauchen alle Nummern und die richtige Reihenfolge. Es kommt nicht darauf an, welche Hautfarbe oder welches Geschlecht Sie haben oder wie alt Sie sind. Wenn Sie die richtige Kombination kennen, wird sich das Schloss für Sie öffnen.

Ich empfehle Ihnen, die Aussagen, die Ihnen wichtig erscheinen, beim Lesen zu unterstreichen oder farbig zu markieren. Notieren Sie am Seitenrand, was Sie in die Tat umsetzen wollen. Schauen Sie sich dann diese Anmerkungen und hervorgehobenen Stellen immer wieder einmal an. Wiederholung ist der Schlüssel zu wirklichem Lernen. Jedes Mal, wenn Sie Teile dieses Buches rekapitulieren, erinnern Sie sich daran, was Sie tun müssen, um von dort, wo Sie sind, zu dem Ort zu gelangen, wo Sie sein möchten. Sie werden sehen, dass Sie eine neue Idee erst ein paarmal wiederholen müssen, bis sie zu einem natürlichen Bestandteil Ihres Denkens und Ihrer Lebensweise wird.

Vielleicht stellen Sie auch fest, dass Sie einige der hier angeführten Prinzipien bereits kennen. Das wäre großartig! Fragen Sie sich jedoch, ob Sie gegenwärtig auch nach ihnen leben. Wenn nicht, dann beginnen Sie, sie noch heute in die Tat umzusetzen.

Denken Sie daran: Die Prinzipien funktionieren nur, wenn Sie sie auch anwenden.

Wenn Sie das Buch zum zweiten Mal lesen, können Sie sich jeweils auf einen Abschnitt beschränken. Nehmen Sie sich dann die notwendige Zeit, um den Inhalt in die Tat umzusetzen. Wenn Sie schon nach einigen der dort behandelten Prinzipien leben, dann tun Sie dies auch weiterhin. Wenn nicht, dann fangen Sie nun damit an.

Wie viele meiner bisherigen Schüler und Klienten, haben auch Sie möglicherweise zunächst einen inneren Widerstand, die vorgeschlagenen Schritte zu machen. Meine Erfahrung hat jedoch gezeigt, dass man das, wogegen man den stärksten Widerstand verspürt, am meisten braucht. Denken Sie immer daran, dass es nicht reicht, einfach nur ein Buch zu lesen. Sie müssen das Gelesene auch in die Tat umsetzen. Ein Buch über Gewichtsabnahme zu lesen bedeutet noch nicht, tatsächlich weniger Kalorien zu sich zu nehmen und sich mehr zu bewegen.

Vielleicht ist es sinnvoll, dass Sie sich mit anderen Menschen zusammentun, um sich gegenseitig in der Verantwortung zu halten und dadurch sicherzustellen, dass jeder das Gelernte wirklich praktiziert. Sie lernen nur dann etwas, wenn Sie die neue Information in sich aufnehmen und anwenden – wenn sie also zu einer Veränderung in Ihrem Verhalten führt.

Ein wichtiger Hinweis

Jede Veränderung erfordert beharrliche Anstrengung, um jahrelange innere und äußere Widerstände zu überwinden. Am Anfang sind Sie vielleicht aufgrund all der neuen Informationen voller Euphorie. Sie schöpfen frische Hoffnung und begeistern sich an der neuen Vision, wie Ihr Leben aussehen könnte. Das ist gut.

Seien Sie aber gewarnt, dass auch andere Gefühle hochkommen werden. Sie mögen enttäuscht sein, dass Sie all dies nicht schon früher erfahren haben, oder sind wütend auf Ihre Eltern und Lehrer, dass sie Ihnen diese wichtigen Dinge zu Hause oder in der Schule nicht beigebracht haben. Oder Sie ärgern sich über sich selbst, weil Sie über viele Dinge bereits Bescheid wussten, sie aber nie in die Tat umgesetzt haben.

Atmen Sie tief durch, und machen Sie sich klar, dass all dies zum Veränderungsprozess dazugehört. Alles Vergangene war auf seine Weise vollkommen. Alles in Ihrer Vergangenheit hat Sie zu diesem Moment des Wandels geführt. Jeder, Sie selbst eingeschlossen, hat immer das Beste im Hinblick auf den jeweiligen Informationsstand getan. Jetzt liegt es an Ihnen, die Dinge noch besser zu verstehen. Erfreuen Sie sich an Ihrer neuen Bewusstheit! Sie wird Sie letztlich befreien.

Es wird auch Zeiten geben, in denen Sie sich fragen: *Warum geht das alles nicht viel schneller? Warum habe ich mein Ziel noch nicht erreicht? Warum schwimme ich noch nicht im Geld? Warum habe ich noch nicht den Mann oder die Frau meiner Träume gefunden? Wann habe ich endlich mein Idealgewicht?* Erfolg braucht Zeit, Anstrengung, Durchhaltevermögen und Geduld. Wenn Sie alle Prinzipien und Methoden, die in diesem Buch aufgeführt werden, anwenden, werden Sie Ihre Ziele erreichen. Sie werden Ihre Träume verwirklichen. Aber es geschieht nicht über Nacht.

Es ist normal, dass Hindernisse auftauchen, wenn man ein bestimmtes Ziel erreichen will, und dass man manchmal nicht weiter vorankommt. Das ist ganz natürlich. Jeder, der ein Instrument spielt, einen Sport betreibt oder eine Kampfkunst praktiziert, weiß, dass es Momente der Stagnation gibt. Viele geben an diesem Punkt auf, greifen zu einem anderen Instrument oder versuchen es mit einer anderen Sportart. Wer klug ist, übt einfach weiter sein Instrument, seinen Sport oder seine Kampfkunst (oder in Ihrem

Fall die Erfolgsprinzipien in diesem Buch), bis er schließlich einen plötzlichen Sprung macht und sein Können deutlich verbessert. Haben Sie Geduld. Bleiben Sie am Ball. Geben Sie nicht auf. Sie werden den Durchbruch erleben. Die Prinzipien funktionieren immer.

Lassen Sie uns beginnen.

Teil I

Die Grundlagen des Erfolgs

Lernen Sie die Grundlagen des Spiels, und halten Sie sich an sie. Alles andere ist nebensächlich und nicht von Dauer.

Jack Nicklaus
Legendärer Profigolfer

Erfolgsprinzip 1

Übernehmen Sie die volle Verantwortung für Ihr Leben

Sie müssen Verantwortung für Ihre Person übernehmen. Sie können die Umstände nicht ändern, ebenso wenig die Jahreszeiten oder den Wind. Aber Sie können sich selbst verändern.

Jim Rohn

Autor und Selfmade-Millionär

Einer der größten Mythen in unserer Kultur ist der Glaube, dass wir Anspruch auf ein erfülltes Leben haben – dass irgendwie irgendwo irgendwer (mit Sicherheit nicht wir selbst) dafür verantwortlich ist, unser Leben mit dauerhaftem Wohlbefinden, aufregenden Berufsaussichten, glücklichen persönlichen Beziehungen und viel Zeit für die Familie zu erfüllen, und zwar einfach nur deshalb, weil es uns gibt.

In Wahrheit aber – und darauf beruht dieses Buch – gibt es nur einen Menschen, der für Ihre Lebensqualität verantwortlich ist.

Dieser Mensch sind Sie.

Wenn Sie erfolgreich sein wollen, müssen Sie die volle Verantwortung für alles übernehmen, was Ihnen im Leben zustößt. Es liegt in Ihrer eigenen Verantwortung, was Sie erreicht oder nicht erreicht haben. Sie selbst sind verantwortlich für die Qualität Ihrer Beziehungen, für Ihren Gesundheitszustand und Ihre körperliche Fitness, für Ihr Einkommen, Ihre Schulden, Ihre Gefühle – einfach für alles.

Das ist gar nicht so einfach.

Aus diesem Grund haben es sich die meisten Menschen auch angewöhnt, den äußeren Umständen oder anderen Personen die Schuld dafür zu geben, wenn ihnen etwas in ihrem Leben nicht gefällt. Wir schieben die Schuld auf unsere Eltern, unsere Vorgesetzten, unsere Freunde, unsere Arbeitskollegen, unsere Klienten, unsere Liebespartner, das Wetter, die wirtschaftliche Lage, die Medien, unser Horoskop, unser leeres Konto – Hauptsache, wir haben einen Sündenbock. Niemals wollen wir uns das wirkliche Problem anschauen, nämlich uns selbst.

Es gibt eine wunderbare Geschichte über einen Mann, der eines Abends spazieren geht und einen anderen Mann trifft, der kniend etwas unter einer Straßenlaterne sucht. Der Passant fragt den Mann, wonach er suche. Dieser antwortet, er suche nach seinem verlorenen Schlüssel. Der Passant bietet seine Hilfe an und kniet sich hin, um dem Mann bei der Suche nach seinem Schlüssel zu helfen. Nachdem sie lange vergeblich gesucht haben, sagt der Passant: »Wir haben überall gesucht und den Schlüssel nicht gefunden. Sind Sie sicher, dass Sie ihn hier verloren haben?« Der andere Mann antwortet: »Nein, ich habe ihn in meinem Garten verloren, aber hier unter der Straßenlaterne habe ich mehr Licht.«

Sie sollten damit aufhören, der Außenwelt die Schuld zu geben, wenn Ihnen Ihr Leben nicht gefällt, denn Sie selbst erschaffen sich die Lebensumstände durch das, was Sie denken und tun. Sie selbst und niemand anders!

Um durchschlagenden Erfolg im Leben zu haben und die Dinge zu erreichen, die Ihnen wichtig sind, müssen Sie die hundertprozentige Verantwortung für Ihr Leben übernehmen. Alles andere ist sinnlos.

Volle Verantwortung für alles

Wie ich in der Einleitung erwähnt habe, hatte ich im Jahr 1969 – nur ein Jahr nach meinem Studienabschluss – das Glück, für W. Clement Stone arbeiten zu dürfen. Er hatte es aus eigener Kraft zu einem Vermögen von damals 600 Millionen Dollar gebracht, und zwar lange bevor die Internet-Millionäre in den neunziger Jahren in Erscheinung traten. Stone war außerdem Amerikas erster Erfolgsguru. Er gab das *Success Magazine* heraus und schrieb das Buch *Der unfehlbare Weg zum Erfolg* sowie zusammen mit Napoleon Hill *Erfolg durch positives Denken*.

In der ersten Woche meiner Einarbeitung fragte mich Mr. Stone, ob ich die volle Verantwortung für mein Leben übernehmen würde.

»Ich denke schon«, antwortete ich.

»Junger Mann, dies ist eine Frage, die Sie nur mit einem Ja oder Nein beantworten können. Entweder Sie tun es, oder Sie tun es nicht.«

»Nun, ich bin mir nicht sicher.«

»Haben Sie jemals andere für Ihre Lebensumstände verantwortlich gemacht? Haben Sie sich jemals über etwas beklagt?«

»Äh, ja... ich glaube schon.«

»Sie sollen nicht glauben, sondern denken.«

»Ja, ich habe es getan.«

»In Ordnung. Es bedeutet, dass Sie nicht die volle Verantwortung für Ihr Leben übernehmen. Wenn Sie es täten, wüssten Sie, dass Sie all das selbst erschaffen, was Ihnen zustößt. Sie würden verstehen, dass Sie die Ursache Ihrer Erfahrungen sind. Wenn Sie wirklich erfolgreich sein wollen, und ich weiß, dass dies Ihr Wunsch ist, dann müssen Sie damit aufhören, sich zu beklagen und anderen die Schuld zu geben. Sie müssen stattdessen die volle

Verantwortung für Ihr Leben übernehmen – das heißt für alles, für Ihre Erfolge und für Ihre Misserfolge. Das ist die Voraussetzung für Erfolg im Leben. Nur wenn Sie sich eingestehen, dass Sie alles, was Ihnen bislang zugestoßen ist, selbst erschaffen haben, können Sie die Verantwortung dafür übernehmen, Ihre Zukunft so zu gestalten, wie Sie es möchten. Wenn Sie erkennen, Jack, dass Sie Ihre gegenwärtigen Lebensumstände selbst erzeugt haben, dann können Sie sie verändern und willentlich neu erschaffen. Verstehen Sie, was ich meine?«

»Ja, Sir, ich verstehe.«

»Sind Sie bereit, die volle Verantwortung für Ihr Leben zu übernehmen?«

»Ja, das bin ich.«

Und ich habe es seitdem getan.

Sie müssen all Ihre Ausflüchte aufgeben

Wenn Sie das Leben führen wollen, das Sie sich erträumen, dann müssen Sie auch die volle Verantwortung dafür übernehmen. Das heißt, Sie müssen all Ihre Ausflüchte aufgeben, Ihre Opfergeschichten, all die Gründe, warum Sie etwas nicht tun können oder sich bislang nicht zu etwas aufraffen konnten. Und Sie müssen aufhören, äußere Umstände verantwortlich zu machen. Sie müssen ein für allemal von diesem Verhalten Abstand nehmen.

Stattdessen sollten Sie sich die Einstellung zu Eigen machen, dass Sie immer die Macht haben, etwas zu verändern, in Ordnung zu bringen und das gewünschte Ergebnis zu erzielen. Sie selbst entscheiden sich dafür, diese Macht nicht zu gebrauchen – aus welchem Grund auch immer, sei es Unkenntnis, fehlende Achtsamkeit, Angst, Sicherheitsbedürfnis oder Rechthaberei. Doch es ist gleichgültig, woran es fehlte, die Vergangenheit ist vergangen.

Jetzt zählt nur, dass Sie sich von nun an dafür entscheiden – und es ist tatsächlich eine bewusste Entscheidung –, so zu handeln, als hätten Sie die volle Verantwortung dafür, was in Ihrem Leben geschieht oder nicht geschieht.

Wenn etwas nicht so verläuft, wie Sie es sich vorgestellt haben, werden Sie sich fragen: *Wie bin ich in diese Situation hineingekommen? Was habe ich mir gedacht? Was waren meine Beweggründe? Was habe ich gesagt oder nicht gesagt? Was habe ich getan oder unterlassen? Wie habe ich eine andere Person dazu gebracht, sich so zu verhalten? Was muss ich das nächste Mal anders machen, um das zu erreichen, was ich möchte?*

Einige Jahre, nachdem ich auf Mr. Stone getroffen war, lehrte mich Dr. Robert Resnick, ein Psychotherapeut aus Los Angeles, eine einfache, aber sehr wichtige Formel. Sie machte die Vorstellung für mich noch greifbarer, was mit »hundertprozentiger Verantwortung« gemeint ist. Die Formel lautet:

$$E + R = F$$

(Ereignis + Reaktion = Folge)

Hierbei wird von der Grundlage ausgegangen, dass jede Erfahrung im Leben (sei es Erfolg oder Misserfolg, Wohlstand oder Armut, Gesundheit oder Krankheit, Intimität oder Entfremdung, Freude oder Enttäuschung) davon abhängt, wie Sie auf ein früheres Ereignis oder frühere Ereignisse in Ihrem Leben reagiert haben.

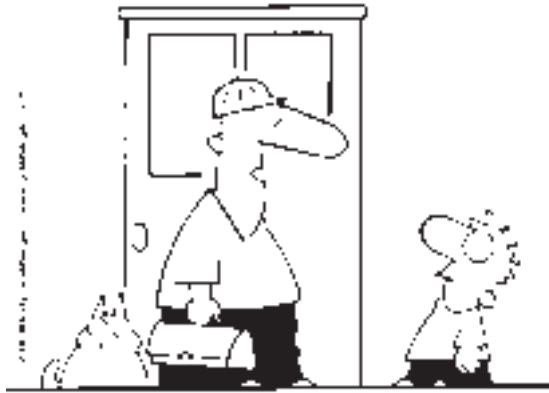
Wenn Sie mit Ihrem gegenwärtigen Leben nicht zufrieden sind, können Sie zwei grundlegende Entscheidungen treffen.

1. *Sie können dem Ereignis (E) die Schuld für die Folgen (F) geben.* Mit anderen Worten, Sie können die wirtschaftliche Lage, das Wetter, fehlendes Geld, unzureichende Ausbildung, Rassismus, geschlechtliche Diskriminierung, die gegenwärtige Regierung,

Ihre Frau oder Ihren Mann, die Einstellung Ihres Chefs, mangelhafte Unterstützung, das politische Klima, das System als solches und so weiter für Ihre Situation verantwortlich machen. Wenn Sie Golf spielen, suchen Sie wahrscheinlich die Schuld bei Ihrem Club oder dem Grün. Zweifellos existieren all diese äußeren Einflüsse, aber wenn sie der entscheidende Faktor wären, hätte es nie jemand zu etwas gebracht.

Viele Menschen überwinden diese begrenzenden Faktoren, und daher sind es nicht die Umstände, die Sie einschränken. Äußere Bedingungen sind niemals die eigentlichen Blockaden – es sind immer Sie selbst. Wir verhindern uns selbst. Wir denken negative Gedanken und sind nicht bereit, unsere eingefahrenen Verhaltensweisen zu ändern. Wir verteidigen unsere selbstzerstörerischen Gewohnheiten (wie Trinken und Rauchen) mit unhaltbaren Argumenten. Wir hören nicht auf nützliche Rückmeldungen. Weder bilden wir uns kontinuierlich weiter, noch eignen wir uns neue Fähigkeiten an, sondern verschwenden unsere Zeit mit Trivialitäten und nutzlosem Tratsch. Wir essen ungesunde Nahrung, bewegen uns zu wenig und geben mehr Geld aus, als wir verdienen. Wir investieren nicht in unsere Zukunft, vermeiden notwendige Auseinandersetzungen, sagen nicht die Wahrheit und äußern unsere Wünsche nicht. Wir wundern uns aber, warum unser Leben so ist, wie es ist. Die meisten Menschen verhalten sich übrigens so. Sie schieben die Schuld für alles, das nicht so ist, wie sie es gern hätten, auf äußere Umstände und Ereignisse. Sie haben für alles eine Entschuldigung.

2. *Sie können allerdings auch so lange Ihre Reaktion (R) auf bestimmte Ereignisse (E) verändern, bis sich die Folgen (F) einstellen, die Sie beabsichtigen.* Sie können Ihr Denken, Ihre Art zu kommunizieren, die Bilder in Ihrem Kopf (wie Sie sich und die Welt sehen) und Ihr gesamtes Verhalten ändern. Sie sind so-



»Was wir bei der Arbeit tun?
Wir erfinden Entschuldigungen.«

wieso die einzige Person, die Sie überhaupt verändern können. Unglücklicherweise werden die meisten Menschen so sehr von ihren Gewohnheiten beherrscht, dass sie ihr Verhalten niemals verändern.

Wir sind gefangen in unseren konditionierten Reaktionen auf unseren Lebenspartner und unsere Kinder, auf unsere Arbeitskollegen, Kunden und Klienten, auf unsere Schüler und Studenten und auf die Welt insgesamt. Wir sind eine Ansammlung konditionierter Reflexe, über die wir scheinbar keine Kontrolle haben. Sie müssen daher wieder die Kontrolle über Ihre Gedanken, Ihre inneren Bilder, Ihre Träume und Tagträume sowie über Ihr gesamtes Verhalten erlangen. Ihnen muss jederzeit bewusst sein, was Sie denken, sagen und tun, und es muss Ihrer Vision, Ihren Werten und Ihren Zielen entsprechen.

Wenn Ihnen die Folgen nicht gefallen, verändern Sie Ihre Reaktionen

Erinnern Sie sich an das Erdbeben von Northridge im Jahr 1994? Ich erinnere mich noch sehr gut daran, denn ich habe es selbst miterlebt. Zwei Tage später sah ich, wie ein Reporter des Nachrichtensenders CNN mit Menschen sprach, die auf ihrem Weg zur Arbeit waren. Das Erdbeben hatte eine viel befahrene Autobahn zerstört, die in die Innenstadt führte. Der Verkehr war zum Erliegen gekommen, und wenn die Fahrzeit unter normalen Umständen schon eine Stunde gedauert hatte, so musste man jetzt zwei oder gar drei Stunden einplanen.

Der CNN-Reporter klopfte an das Fenster eines im Stau stecken gebliebenen Autos und fragte den Fahrer, wie es ihm gehe.

Der Mann antwortete ärgerlich: »Ich hasse Kalifornien. Zuerst die vielen Waldbrände, dann die Überschwemmungen und nun ein Erdbeben! Wie früh ich morgens auch losfahre, ich komme immer zu spät zur Arbeit. Das ist doch einfach nicht zu glauben!«

Dann klopfte der Reporter an das Fenster des Hintermanns und stellte dem Fahrer die gleiche Frage. Dieser Mann war wohlgelaunt und antwortete: »Kein Problem. Ich bin um fünf Uhr früh losgefahren, und ich glaube, mein Chef kann unter den gegebenen Umständen nicht mehr erwarten. Ich habe viele Musikkassetten und meinen Spanischkurs dabei. Außerdem bin ich über Handy erreichbar. Ich habe eine Thermoskanne mit Kaffee und mein Mittagessen, sogar ein Buch zum Lesen. Wie Sie sehen, geht es mir nicht schlecht.«

Wenn das Erdbeben oder der Verkehr wirklich die einzige Ursache wäre, dann müsste jeder wütend und ärgerlich sein. Aber nicht alle verhielten sich so. Erst ihre individuelle Reaktion auf die Verkehrssituation bestimmte die besondere Folge. Es macht einen

Unterschied, ob man negativ oder positiv denkt, ob man das Haus vorbereitet oder unvorbereitet verlässt. Die vollkommen unterschiedlichen Erfahrungen der beiden Autofahrer waren Ausdruck der jeweiligen inneren Einstellung und des individuellen Verhaltens.

**Ich habe gehört, dass es eine Rezession geben soll.
Ich habe mich entschlossen, mich nicht daran
zu beteiligen**

Ein Freund hat ein Autohaus in Südkalifornien und verkauft hauptsächlich Lexus-Limousinen. Als der Golfkrieg ausbrach, kamen immer weniger Kunden, um einen Lexus zu erwerben. Er und seine Mitarbeiter wussten, dass sie irgendwann schließen müssten, wenn sie nicht ihre Reaktion (R) auf das Ereignis (E) ändern würden. Ihre normale Reaktion (R) hätte darin bestanden, Anzeigen in der Zeitung und im Radio zu schalten und dann auf Kunden zu warten. Aber das funktionierte nicht. Die Verkaufszahlen gingen weiter zurück. Also kamen sie auf die Idee, mit einer Flotte neuer Wagen dorthin zu fahren, wo sich wohlhabende Leute aufhielten. Und so fuhren sie zu Country Clubs, Jachthäfen, Poloplätzen und Partys in Beverly Hills und Westlake Village und luden die Anwesenden zu einer Probefahrt in einem nagelneuen Lexus ein.

Haben Sie jemals eine Probefahrt in einem Neuwagen gemacht und sind dann zurück in Ihr altes Auto gestiegen? Erinnern Sie sich an das Unbehagen, das Sie fühlten, als Sie Ihr altes Auto mit dem Neuwagen verglichen, den Sie gerade gefahren hatten? Bis zu diesem Zeitpunkt waren Sie mit Ihrem alten Modell zufrieden gewesen. Aber jetzt wussten Sie, dass es etwas Besseres gab – und Sie wollten es haben. Das Gleiche geschah mit diesen Leuten. Nach der

Probefahrt kaufte oder leaste ein hoher Prozentsatz der Umworbenen einen neuen Lexus.

Inhaber und Mitarbeiter des Autohauses hatten ihre Reaktion (R) auf ein unerwartetes Ereignis (E), nämlich den Krieg, verändert, sodass die gewünschte Folge (F) sich einstellte und die Verkäufe anzogen. Schließlich verkauften sie in der Woche sogar mehr Autos als vor Ausbruch des Krieges.

Alles, was Sie heute erleben, ist die Folge von Entscheidungen, die Sie in der Vergangenheit getroffen haben

Jede gegenwärtige innere wie äußere Erfahrung wird dadurch bedingt, wie Sie auf ein zurückliegendes Ereignis reagiert haben.

Ereignis: Sie erhalten eine Prämie von 400 Euro.

Reaktion: Sie hauen alles in einer Nacht auf den Kopf.

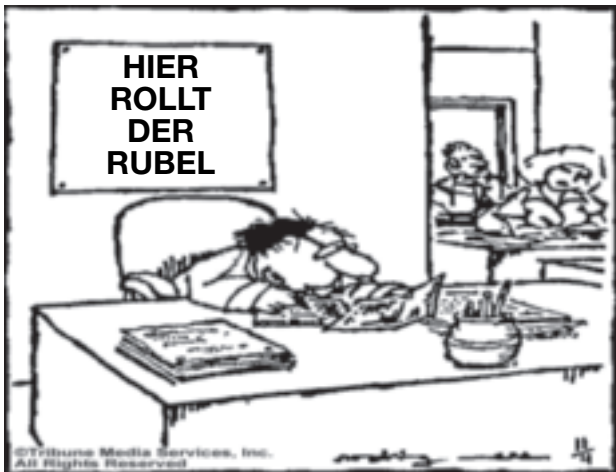
Folge: Sie sind pleite.

Ereignis: Sie erhalten eine Prämie von 400 Euro.

Reaktion: Sie legen das Geld gewinnbringend an.

Folge: Sie haben dazugewonnen.

Sie können nur drei Dinge in Ihrem Leben kontrollieren: Ihre Gedanken, die Bilder, die Sie visualisieren, und Ihr Verhalten. Wie Sie mit diesen drei Dingen umgehen bestimmt in umfassender Weise Ihre Erfahrungen. Wenn Ihnen das, was Sie erschaffen und erleben, nicht gefällt, müssen Sie Ihre Reaktionen verändern. Ersetzen Sie negative Gedanken durch positive. Achten Sie auf Ihre Tagträume. Verändern Sie Ihre Gewohnheiten. Lesen Sie andere Bücher. Suchen Sie sich neue Freunde. Ändern Sie Ihre Redeweise.



Wenn Sie weiter das tun, was Sie immer getan haben, dann kommt dabei nur das heraus, was immer dabei herausgekommen ist

Selbsthilfeprogramme wie das der Anonymen Alkoholiker definieren Unzurechnungsfähigkeit als »Weitermachen mit dem gleichen Verhalten und dabei ein anderes Ergebnis erwarten«. Und so etwas wird niemals gelingen. Wenn Sie Alkoholiker sind und weitertrinken, wird sich nichts in Ihrem Leben verbessern. Wenn Sie Ihre gegenwärtigen Verhaltensweisen beibehalten, wird sich auch in Ihrem Leben nichts zum Positiven verändern.

An dem Tag, an dem Sie Ihre Reaktionen positiv verändern, wird sich Ihr Leben zum Besseren wenden. Wenn Ihr gegenwärtiges Verhalten zu einem besseren und erfüllteren Leben führen würde, dann hätte dieses Leben längst begonnen. Wenn Sie etwas anderes wollen, müssen Sie auch etwas anderes tun.

Hören Sie auf, anderen die Schuld zu geben

Sie werden niemals Erfolg haben, solange Sie andere Menschen oder äußere Umstände für Ihre Erfolglosigkeit verantwortlich machen. Wenn Sie zu den Gewinnern gehören wollen, müssen Sie der Wahrheit ins Auge sehen: Sie allein waren es, der die Handlungen ausgeführt, die Gedanken gedacht, die Gefühle erzeugt und die Entscheidungen getroffen hat, die Sie dorthin gebracht haben, wo Sie heute stehen. Es war niemand anders als Sie selbst. Sie allein haben

- all das Fastfood gegessen;
- nicht nein gesagt;
- den Job angenommen;
- den Job nicht aufgegeben;
- ihnen geglaubt;
- nicht auf Ihre Intuition gehört;
- Ihren Traum aufgegeben;
- sich angepasst;
- sich nicht darum gekümmert;
- gemeint, es allein zu schaffen;
- ihm vertraut;
- dem Haustierkauf zugestimmt.

Kurzum: Sie allein haben die Gedanken gedacht, die Worte gesagt, die Gefühle erzeugt und die Entscheidungen getroffen. Und deshalb sind Sie genau an diesem Punkt angelangt.

Hören Sie auf, sich zu beklagen

Wir wollen an dieser Stelle einmal genauer betrachten, warum Sie sich beklagen. Sie beklagen sich nur dann über irgendwen oder irgendetwas, wenn Sie davon überzeugt sind, dass die Lage besser sein könnte. Sie müssen sich auf etwas beziehen, das Sie lieber hätten, das Sie aber nicht eigenverantwortlich anstreben wollen. Was ist damit gemeint?

Wenn Sie nicht glauben würden, dass etwas Besseres möglich wäre – zum Beispiel mehr Geld, ein größeres Haus, ein befriedigenderer Job, mehr Freude, mehr Nähe zu Ihrem Partner –, könnten Sie sich nicht beklagen. Sie haben also die Vorstellung von etwas Besserem und wissen, dass Sie etwas anderes lieber hätten. Sie sind aber nicht bereit, Risiken einzugehen. Dies wäre allerdings erforderlich, um Ihre Vorstellungen und Wünsche in die Tat umzusetzen.

Machen Sie sich Folgendes klar: Die Menschen beklagen sich nur über etwas, das sie auch verändern könnten. Wir beklagen uns nicht über Dinge, die außerhalb unserer Macht liegen. Oder haben Sie jemals gehört, dass sich jemand über die Schwerkraft beklagt hätte? Mit Sicherheit nicht. Haben Sie jemals einen älteren Menschen gesehen, der vom Alter gebeugt die Straße entlanggeht und auf die Schwerkraft schimpft? Natürlich nicht.

Aber warum nicht? Gäbe es die Schwerkraft nicht, würden Menschen nicht die Treppe herunterfallen. Es würden keine Flugzeuge abstürzen, und uns würde niemals Geschirr kaputtgehen. Aber niemand beklagt sich darüber. Der Grund liegt darin, dass die Schwerkraft einfach existiert. Niemand kann etwas daran ändern, also akzeptieren wir sie einfach. Weil es die Schwerkraft gibt, können wir sie auch zu unserem Vorteil einsetzen. Wir leiten mit ihrer Hilfe Trinkwasser aus den Bergen in unsere Häuser und benutzen Kanalrohre, um Abwasser wegzuspülen.

Noch interessanter ist, dass wir die Schwerkraft dazu benutzen, Spaß zu haben. Fast jede Sportart macht sich die Schwerkraft zunutze. Ob Skifahren, Bungee-Springen, Hochsprung, Diskus- oder Speerwerfen, Basketball, Baseball und Golf, all diese Aktivitäten erfordern die Schwerkraft.

Die Umstände, über die Sie sich beklagen, sind auf natürliche Weise immer Situationen, die Sie verändern können – was Sie aber nicht getan haben. Sie können sich eine bessere Arbeit oder einen liebevolleren Partner suchen, mehr Geld verdienen, in einem schöneren Haus in einer netteren Nachbarschaft leben und gesündere Nahrung zu sich nehmen. Aber es erfordert, dass Sie sich verändern.

Bezogen auf die Auflistung auf Seite 36 könnten Sie zum Beispiel:

- gesündere Mahlzeiten zubereiten;
- Nein sagen und sich nicht dem Gruppenzwang beugen;
- Ihren Job kündigen und einen besseren finden;
- sich die Zeit nehmen, um etwas mit gebührender Sorgfalt zu tun;
- Ihrem Bauchgefühl vertrauen;
- wieder zur Schule gehen und Ihren Traum verfolgen;
- sich besser um Ihr Eigentum kümmern;
- andere um Hilfe bitten;
- sich von anderen unterstützen lassen;
- ein Seminar über persönliches Wachstum belegen;
- das Haustier verkaufen oder verschenken.

Aber warum tun Sie so einfache Dinge nicht? Sie vermeiden sie, weil sie Risiken in sich bergen. Das heißt, Sie würden das Risiko eingehen, arbeitslos oder allein zu sein, von anderen beurteilt und lächerlich gemacht zu werden. Sie würden riskieren, zu versagen, auf Widerstand zu stoßen oder Unrecht zu haben. Oder Sie würden riskieren, dass Ihre Mutter, Ihre Nachbarn oder Ihr Lebens-

partner Sie kritisieren. Etwas zu verändern kann Mühe, Zeit und Geld erfordern. Es kann unbequem sein, schwierig oder verwirrend. Und um diese Risiken und die mit ihnen verbundenen unangenehmen Gefühle und Erfahrungen zu vermeiden, rühren Sie sich nicht vom Fleck und beklagen sich, dass Sie es nicht besser haben.

Wenn Sie sich beklagen, beziehen Sie sich auf etwas, das Sie lieber hätten, ohne bereit zu sein, es selbst herbeizuführen. Sie sollten also die Entscheidung, passiv zu bleiben, akzeptieren, die Verantwortung für diese Entscheidung übernehmen und aufhören, sich zu beklagen. Oder Sie lassen Sie sich auf das Risiko ein, Ihr Leben aktiv so zu gestalten, wie Sie es haben möchten.

Wenn Sie von hier, wo Sie jetzt sind, dorthin gelangen wollen, wo Sie sein möchten, dann kommen Sie nicht umhin, sich auf dieses Risiko einzulassen.

Entscheiden Sie sich also dafür, sich nicht mehr zu beklagen und sich nicht mehr mit Leuten zu umgeben, die immer nur auf alles schimpfen. Erschaffen Sie sich stattdessen das Leben, das Sie sich erträumen.

Sie beklagen sich beim Falschen

Ist Ihnen jemals aufgefallen, dass die Menschen sich fast immer bei der falschen Person beklagen – nämlich bei jemandem, der nichts mit der Sache zu tun hat und auch nichts daran ändern kann?

Sie gehen zur Arbeit und beklagen sich dort über Ihren Partner. Dann kommen Sie nach Hause und beklagen sich über die Arbeitskollegen. Warum tun Sie das? Weil es einfacher und weniger risikoreich ist. Es erfordert Mut, Ihrer Frau zu sagen, dass es Ihnen nicht gefällt, wie Sie miteinander umgehen. Es erfordert Mut, Ihren Chef zu bitten, die Arbeit besser zu planen, sodass Sie

nicht jedes Wochenende ins Büro müssen. Aber nur Ihr Chef kann etwas daran ändern. Ihr Partner, bei dem Sie sich beklagen, kann es nicht.

Statt sich zu beklagen, sollten Sie lernen, Forderungen zu stellen und so zu handeln, dass sich die gewünschten Folgen einstellen. Das ist der Schlüssel zum Erfolg. Wenn Sie sich in einer Situation befinden, die Ihnen nicht gefällt, sollten Sie daran arbeiten, sie zu verbessern, oder das Weite suchen. Arbeiten Sie zusammen mit Ihrem Partner an Ihrer Beziehung, oder lassen Sie sich scheiden. Bemühen Sie sich, Ihre Arbeitsbedingungen zu verbessern, oder suchen Sie sich einen neuen Job. Es liegt an Ihnen, eine Veränderung herbeizuführen und sich anders zu verhalten. Die Welt ist Ihnen nichts schuldig, Sie müssen es schon selbst tun.

Entweder Sie nehmen Ihr Leben selbst in die Hand, oder Sie lassen zu, dass Sie zum Spielball werden

Um stark zu sein, müssen Sie Ihr Leben aktiv gestaltend in die Hand nehmen. Wenn Sie es nicht tun, lassen Sie es zu, dass alles nur mit Ihnen geschieht. Mit »aktiv gestalten« meine ich, dass Sie Ihre Lebensumstände durch Ihr bewusstes Handeln oder Nicht-handeln direkt bestimmen. Wenn Sie in einer Bar auf einen Mann, der größer ist als Sie und offensichtlich schon viel getrunken hat, zugehen und zu ihm sagen: »Sie sind wirklich dumm und hässlich«, und dieser dann von seinem Barhocker springt und Ihnen einen Kinnhaken verpasst, dann haben Sie diese Situation herbeigeführt. Dies ist ein einfach zu verstehendes Beispiel.

Das folgende Beispiel ist nicht so leicht zu schlucken: Sie machen jeden Tag Überstunden und kommen müde und erschöpft nach Hause. Sie essen mechanisch Ihr Abendbrot und setzen sich dann vor den Fernseher. Sie sind zu kaputt, um irgendetwas ande-