

Carsten Maschmeyer
Selfmade

CARSTEN
MASCHMEYER

SELFMADE

DIE ERFOLGSFORMEL

Sollte diese Publikation Links auf Webseiten Dritter enthalten, so übernehmen wir für deren Inhalte keine Haftung, da wir uns diese nicht zu eigen machen, sondern lediglich auf deren Stand zum Zeitpunkt der Erstveröffentlichung verweisen.

Bibliografische Information der Deutschen Bibliothek
Die Deutsche Bibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet unter <http://dnb.ddb.de> abrufbar.



Verlagsgruppe Random House FSC® N001967

© 2012 Ariston Verlag in der Verlagsgruppe Random House GmbH,
Neumarkter Straße 28, 81673 München

© 2018 der komplett überarbeiteten Neuausgabe Ariston Verlag in der
Verlagsgruppe Random House GmbH, Neumarkter Straße 28, 81673 München
Alle Rechte vorbehalten

Umschlaggestaltung: Nele Schütz Design, München

Umschlagsfotografie: Robert Grischek

Satz: Satzwerk Huber, Germering

Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck

Printed in Germany

ISBN: 978-3-424-20198-7

Inhalt

Einleitung	17
1. Kapitel Die Kunst des Wunschträumens	28
2. Kapitel So treffen Sie Ihr Ziel	48
3. Kapitel Positiv siegt	70
4. Kapitel Auf die Geisteshaltung kommt es an	101
5. Kapitel Entschleiern Sie das Geldgeheimnis	145
6. Kapitel Ihre Geldmaschine mit Renditeturbo	162
7. Kapitel Egal wie: Karriere!	193
8. Kapitel Good luck, start up!	223
9. Kapitel Spannen Sie Ihr Netzwerk	272
10. Kapitel So kommunizieren Sie gewinnend	296
11. Kapitel Lernen Sie (auch die) Geheimsprache	336
12. Kapitel Erschaffen Sie sich Ihr Zeitreich	372
13. Kapitel Durchhalten macht den Unterschied	403
14. Kapitel Jetzt aber los!	423

Einleitung	17
Jeder hat das Recht auf Erfolg	17
»Erfolg« lässt sich an keiner Hochschule studieren	20
Von den Gewinnern lernen	21
Alle meine Tipps sind selbst erprobt	24
14 Verstärker für Ihren Erfolg	25
Heben Sie Ihr Schatzpotenzial	27

1. Kapitel	
Die Kunst des Wunschträumens	28
Traumreich leben	28
Hauchen Sie Ihren Wunschträumen Leben ein	28
Werden Sie ein Wirklichkeitsmacher	29
»Später, wenn ich mal groß bin ...«	30
Schalten Sie Ihren Zukunftsprojektor an	31
Stellen Sie sich Ihre Träume lebhaft vor	32
Visionäres Träumen bringt Veränderung	34
Buchen Sie einen Traumtag in Ihrer Wunsch-oase	35
Erstellen Sie eine Wunschliste aus Ihrem persönlichen Traumkatalog	36
Laden Sie Ihren Wunschtraum mit Sehnsucht auf	38
Konkrete Wunschvorstellungen auf dem Weg zum Ziel	39
Nehmen Sie Zukunftsunterricht	40
Eilen Sie in Ihrer Fantasie der Realität voraus	42
Visualisieren lernen	43
Erstellen Sie einen Traumerfüllungszeitplan	46

2. Kapitel	
So treffen Sie Ihr Ziel	48
Zielsicher leben	48
Legen Sie Ihre Zielkoordinaten fest	49
Konzentrieren Sie sich auf Ihr wichtigstes Ziel	51
Ziele müssen definiert und messbar sein	53
Schließen Sie einen Zielvertrag mit sich selbst	55

Visualisieren Sie Ihr Happy End	57
Umgeben Sie sich mit Erinnerungsverstärkern	58
Weihen Sie Ihr Umfeld in Ihr Vorhaben ein	59
Mit größeren Zielen schaffen Sie größere Ergebnisse	60
Denken Sie groß	62
Teilen Sie Ihre langfristigen Ziele in Teilschritte	63
Setzen Sie ein Zielerreichungsprogramm auf	64
Wandeln Sie Ihren Zielplan in einen Handlungsplan um	66
Nicht das Ziel aufgeben, sondern den Einsatz anheben	68
Verteidigen Sie Ihre Ziele	69

3. Kapitel

Positiv siegt 70

Optimistisch leben	70
Positiv steigt auf	71
Nutzen Sie positive Gedanken als Erfolgsturbo	73
Schwierigkeiten sind auch Gelegenheiten	75
Fahren Sie mit positiven Gefühlen auf Ihrem Highway zum Glück	76
Kontrollieren Sie Ihre Denkweise	77
Sorgen und Frust senken Ihre Abwehrkräfte	78
Negative Gedanken schwächen uns	79
Lassen Sie keine Problemmacher in Ihr Bett	80
Geistige Vorstellung ist wichtiger als die faktische Realität	82
Der Glaube an sich selbst	83
Was wir erwarten, tritt meistens auch ein	85
Machen Sie eine positive Wende	86
Die Psychologie des Optimismus	87
Stärken Sie Ihren inneren Sieger	89
An fast jedem Ereignis ist auch etwas Gutes	90
Werden Sie ein Positiv-Seher	91
Umgeben Sie sich mit Positiv-Verstärkern	92
Hellen Sie Ihre Stimmung auf	94

Inhalt

Mehr Optimismus durch positive Visualisierung	95
Werden Sie Ihr eigener Erfolgsprogrammierer	95
Wahres Glück kommt von innen	97
Genießen Sie Ihr gegenwärtiges Glück	97
Nutzen Sie das Geschenk des Lebens	99

4. Kapitel

Auf die Geisteshaltung kommt es an **101**

Stellen Sie sich Ihr Leben ein	101
Falschdenken vergeudet Lebensenergie	102
Nutzen Sie die Gedankenfreiheit	103
Freuen Sie sich auf Herausforderungen	104
Erfolgreich leben bedeutet Probleme lösen	105
Entscheidungen sind entscheidend	106
Sie haben die Wahl	108
Stehen Sie zu einmal getroffenen Entscheidungen	109
Der Einfluss der Erwartungshaltung	111
Verbünden Sie sich mit Ihrem Unterbewusstsein	112
Kreieren statt reagieren	113
Begrüßen Sie Veränderungen	114
Sie müssen es schaffen wollen	115
Was andere können, können Sie auch	116
Denken Sie nach vorne	117
Werfen Sie hinderliche Gewohnheiten über Bord	118
Sie müssen es ändern	120
Verlassen Sie das Durchschnittsgebiet	120
Seien Sie anders als andere	121
Werden Sie das, was Sie sein könnten	123
Reden Sie sich die Ausreden aus	125
Übernehmen Sie Verantwortung für Ihr Leben	127
Selbstvertrauen schlägt Herkunft und Bildung	129
Identifizieren Sie sich mit dem, was Sie tun	130
Wer mehr trainiert, hat mehr Erfolg	131
Das Lernen lieben lernen	133

Wissensmangel wird zum Erfolgsmangel	134
Bilden Sie sich fort	135
Von Älteren lernen	137
Mit zweitklassiger Arbeit keine First Class	139
Lernen Sie, leistungs- und ergebnisorientiert zu arbeiten	140
Betreiben Sie Leistungsarbeit	141
Machen Sie den Full-Power-Test	142

5. Kapitel

Entschleiern Sie das Geldgeheimnis 145

Geld regiert die Welt – regieren Sie mit	146
Geprägte Freiheit und gedruckte Sicherheit	148
Sagen Sie dem Finanzalphabetismus den Kampf an	149
Werden Sie ein €C☺	150
Seien Sie Ihr eigener Geldverbesserer	151
Machen Sie den Finanzcheck	152
Sorgen Sie für positiven Cashflow	153
Kostensenkung statt Konsumsuizid	154
Schulden sind oftmals selbst verschuldet	154
Nichts wie raus aus der Kreditspirale	156
Heilen Sie Ihre Finanzen – jetzt	157
Erhöhen Sie Ihre Lebenseinnahmen	158
Zusatzrente ist ALTER-nativ-LOS	158
Mit Einnahmenüberschuss zum Startvermögen	160

6. Kapitel

Ihre Geldmaschine mit Renditeturbo 162

Eröffnen Sie Ihr Lebenskonto	163
Vermögensaufbau ist keine Zauberei	164
Bezahlen Sie als Erstes sich selbst	165
Jeder Euro zählt	167
Bei Einkommenserhöhung: Sparbetrag verdoppeln	168
Der Geld-macht-Geld-Effekt	169
Der finanzielle Selbstvermehrungseffekt	170

Inhalt

In der Zinshölle	172
Sparerland ist abgebrannt	174
Vom Sparschwein zum Investitionsbullen	175
Die Renditerakete	176
Durchhalten sichert Rendite	177
Durch Risiko zur Rendite	179
Die Anlagechampions	180
Von Profis profitieren	181
Aktienkörbe mit den besten Chancen	182
Aktiv oder passiv investieren	183
Dauer schlägt Zeitpunkt	185
Gewinne durch Kursschwankungen	186
Im Durchschnitt mehr Wertzuwachs	187
Value-Investing als Einmalanlage	188
Geringere Volatilität	189
Die zehn Gebote des Geldes	191

7. Kapitel

Egal wie: Karriere!	193
Befördern Sie Ihr Einkommen und Ihre Karriere	193
Das zweite Standbein trainieren	194
Sie sind Ihr eigener Personalvermittler	196
Machen Sie Ihre Berufung zum Beruf	196
Jeder hat seine Vorlieben	197
Der Aufstieg beginnt unten	199
Höhere Einkommensbildung	200
Gehaltserhöhung? Den Zwillingsschef fragen	202
Für das Unternehmen unersetzlich werden	203
Geschickt gefragt ist halb gewonnen	205
Selbstständigkeit sprengt Einkommensgrenzen	207
Ohne Netz und doppelten Boden	209
Freiheit oder Sicherheit	210
Selbstständigkeit bedeutet selbst und ständig arbeiten	211
Freiheit bedeutet Verantwortung	213

Nicht aus einer Finanzklemme in die Selbstständigkeit starten	214
Machen Sie nicht den zweiten vor dem ersten Schritt	215
Haben Sie das Zeug zum Unternehmer?	216
Selbstständigkeit auf Probe	217
Unter einer etablierten Marke abheben	219
Verpartnern Sie sich	220
Stiften Sie Nutzen	221

8. Kapitel

Good luck, start up! 223

Eine zündende Idee genügt	223
Gründen ohne Grenzen	224
Start-ups am laufenden Band	225
Bei Löwen und Haien	227
Deutschlands Gründerpotenzial	228
Hut ab vor Erfindern	230
Think big, start small	231
Durch neuartige Angebote zum Geschäftserfolg	232
Werden Sie ein Neumacher	233
Wenigstens ein Superlativ muss sein	235
Ladenhüter oder Verkaufsschlager?	237
Ein Start-up braucht einen guten Start	238
Persönlichkeit ist alles	239
Großer Einsatz für große Ziele	241
Woher kommt das Geld?	242
Wann welche Finanzierungsrunde?	244
Was Sie bei Investoren vermeiden müssen	247
Smart Money sichern	248
Person vor Produkt	249
Ein Pitch ist ein Verkaufsgespräch	250
Was ist ein Jungunternehmen wert?	252
Die Motivation des Eigentums	255
Umgang mit den Geldgebern	256

Inhalt

EXIT oder EXITus?	258
Misserfolg ist ein noch misslungener Erfolg	259
Gründen war nie leichter	262
Das ideale Team	263
Ohne Vertrieb geht es nicht	265
Gute Mitarbeiter rechnen sich	266
Die Qual der Personalwahl	268
Mitarbeiter mitbeteiligen	269
Start-up – ein echtes Abenteuer	270

9. Kapitel

Spannen Sie Ihr Netzwerk	272
Kontaktreich leben	272
Suchen Sie sich ein zusätzliches Umfeld	274
Networking ist das halbe Leben	274
Wer sich gut vernetzt, kommt gut voran	276
Zahlen Sie regelmäßig auf Ihr Networking-Sparkonto ein	277
Werden Sie durch Kontakte beruflich erfolgreicher	279
Durch Bekannte neue Bekannte kennenlernen	281
Kennen Sie Ihre »oberen Zehntausend«?	282
Mehren und pflegen Sie Ihre Kontakte	282
Überlassen Sie das Wiedersehen nicht dem Zufall	283
Werden Sie ein Menschenfinder	284
Wer Hilfe bringt, wird auch Hilfe erhalten	285
Puzzeln Sie sich Ihr Beziehungsnetzwerk	286
Schaffen Sie selbst Kontaktevents	287
Nur wenn Sie sich zeigen, kann man Sie treffen	288
Treten Sie in Vereine ein	289
Gehen Sie alleine aus	290
Pflegen Sie Ihre Kontaktzulasser	291
Persönlich und handschriftlich grüßen	291
Bleiben Sie in Kontakt	292
Die WWW-Chancen nutzen	293

Kontaktadern und Kontakttausch	294
Nehmen Sie sich Zeit für Kontakte	295

10. Kapitel

So kommunizieren Sie gewinnend 296

Sprechen Sie lebendig	296
Entwickeln Sie Ihren Emotionsquotienten	297
Beziehungsebene vor Sachebene	299
Kommunikation ist wichtiger als gute Schulnoten	299
Lernen Sie Beziehungssprache	300
Werden Sie sich der Wirkung Ihrer Worte bewusst	303
Kommunikation besteht zu neun Zehnteln aus Emotion	304
Wecken Sie Neugierde bei Ihren Zuhörern	304
Werden Sie zum Dramaturgen	307
Gespräche sind wie Schaufenster	310
Krieg oder Frieden in der Kommunikation	312
Keine Drohgebärden	314
Kommunizieren statt bevormunden	314
Vermeiden Sie emotionale Negativbotschaften	316
Emotionen vor Fakten	318
Betrachten Sie sich aus der Perspektive Ihres Gegenübers	321
Lassen Sie Ihr Gegenüber erzählen	323
Durch Fragen beziehen Sie Ihre Gesprächspartner ein	324
Senden Sie Anerkennung	326
Nicht beachten heißt verachten	328
Nennen Sie öfter den Namen Ihres Gegenübers	328
Verwöhnen Sie Ihre Gesprächspartner	330
Vermeiden Sie Unwörter	330
Verordnen Sie sich eine Anti-Ich-Kur	332
Kommunizieren Sie mit Leidenschaft	333
Begeisterung bringt Steigerung	334

11. Kapitel

Lernen Sie (auch die) Geheimsprache 336

Lebendig sprechen ohne Worte	336
Das Sprachrohr Nummer eins ist der Körper	337
Unsere eigentlichen Muttersprachen sind nonverbal	338
Ihr Körper spricht immer	339
Lernen Sie wieder, Natursprachen zu verstehen	340
Unsere Gesten sind Gefühlsvokabeln	342
Werden Sie ein Body-Language-Experte	344
Legen Sie ein Vokabelheft an	346
Sehen schlägt Hören	347
Nehmen Sie Natursprachunterricht	348
Entwickeln Sie sich zum Geheimsprachenexperten	349
Werden Sie ein Mimikvirtuose	350
Lernen Sie Menschen lesen!	351
»Ich höre was, was du nicht sagst!«	352
Verbessern Sie Ihre Tonspur	354
Achtung, Sprechgeschwindigkeitskontrolle	356
Auf Ihre Stimme kommt es an	357
Werden Sie sich der Augensprache bewusst	359
Auch Räume können sprechen	360
Senden und empfangen Sie Farbbotschaften	363
Entschlüsseln Sie den Farbdresscode	364
Die Botschaft der Gerüche	366
Sprechen Sie mit Düften	367
So strahlen Sie Erfolg aus	368
Ausstrahlung verstärkt den Inhalt	369
Strahlen Sie Siegesgewissheit aus	370

12. Kapitel

Erschaffen Sie sich Ihr Zeitreich 372

Optimieren Sie Ihre Lebenszeit	372
Sie können nicht auf alles antworten	373
Wir alle haben gleich viel Zeit	374

Rennen Sie nicht mit der Uhr um die Wette	375
Stellen Sie sich Zeit als ein begrenztes Geldbudget vor	376
Vergeuden Sie keine Arbeitszeit	377
Fokussieren Sie sich auf die die höchstbezahlte Tätigkeit	379
Machen Sie einen Zeitverwendungsscheck	380
Zeitmanagement ist Selbstmanagement	382
First things first!	383
Vor den Aufgaben kommen die Hausaufgaben	384
Grüne Welle für Ihre A-Prioritäten	385
Papierkorb voll – Schreibtisch leer	387
Wichtig geht vor dringlich	388
Hüten Sie sich vor der Schieberose	388
Unangenehmes möglichst sofort erledigen	389
Planen Sie mit System	390
Den Tag organisieren – die Woche im Blick behalten	392
Einkommen produzierende Tätigkeiten haben A-Priorität	393
Setzen Sie das »One Moment in Time«-Prinzip um	393
Planen Sie auch Zeit für Familie und Freunde ein	394
Richten Sie sich Prioritätenfilter ein	395
Unterwerfen Sie sich nicht der Telefontyrannei	396
Arbeiten Sie dann, wenn Sie am besten punkten	396
Hin und her macht Akku leer	398
Effizient ist nicht immer auch effektiv	400
Sagen Sie öfter Nein	400

13. Kapitel

Durchhalten macht den Unterschied	403
Beharrlichkeit als Lebensschule	403
Erfolg ist kein Selbstläufer	406
Fehler sind Lerngelegenheiten	407
Durch Fehler zum Erfolg	409
Misserfolge sind nur Zwischenstände	411
Nutzen Sie Rückschläge als Chancen	412
Um durchzuhalten, stellen Sie sich eine Zielbelohnung vor	414

Inhalt

Weitermachen erhöht die Erfolgsquote	416
Absagen sind kein Versagen	417
Immer mit einem Erfolgserlebnis enden	418
Bleiben Sie so lange am Ball, bis Sie es geschafft haben	419
Opfern Sie niemals Ihre großen Ziele für kleinere Ziele	419
Geben Sie nie in emotionalen Sondersituationen auf	421

14. Kapitel

Jetzt aber los! 423

Mutig leben	423
Werden Sie der Superheld in Ihrem Lebensfilm	424
Ignorieren Sie Angststoppschilder	425
Ermutigen Sie sich selbst	426
Kurieren Sie Ihre Angst mit dem, was Ihnen Angst macht	428
Not und Belohnung machen mutig	429
Nur keine Angst vor Zurückweisung	430
Verwandeln Sie Furcht in Unerschrockenheit	431
Bekämpfen Sie Ihren inneren Schweinehund	432
Wer nicht handelt, flieht	434
Langfristige Ziele mit Kühnheit verfolgen	435
Mutige Menschen sind Macher	436
»Trau dich!«	437
Überlisten Sie Ihre Sorgen	438
Machen Sie sich klar, was Sie verpassen würden	439
Nur wenn Sie etwas tun, tut sich was	441
Gewinnen heißt beginnen	442

Einleitung

Jeder hat das Recht auf Erfolg

Die Motivation, ein Buch für alle Menschen zu schreiben, die erfolgreich werden möchten, erwuchs aus den unzähligen Wünschen meiner Zuhörer bei Vorträgen und von Gründern bei Workshops. Diese Menschen haben das Ziel, sich selbst zu verbessern. Deshalb wollen sie gerne an meinen Erfahrungen teilhaben, um so schneller ihren eigenen Weg zum Erfolg zu finden.

Meinen vielen Lesern der Erstauflage von *Selfmade* möchte ich herzlich danken. Sie haben das Buch zu einem Bestseller gemacht: Viele Wochen war *Selfmade* das meistgekaufte Wirtschaftsbuch Deutschlands, in den Toprängen der Charts von *Spiegel*, *Bild*, *Amazon*, *Handelsblatt*, *Focus* und *stern*. Ihre zahlreichen Fragen und Ihr wertvolles Feedback waren für mich entscheidende Impulse. Nun kann ich in dieser aktualisierten und komplett überarbeiteten Fassung noch stärker auf die Themen eingehen, die Ihnen offenbar besonders am Herzen liegen.

Auch für mich ist dies eine gute Gelegenheit, Neues einzubringen, denn in den letzten fünf Jahren habe ich zahlreiche Erfahrungen gesammelt und mich weiterentwickelt. Gerade das Jahr, das ich in den USA verbracht habe, und meine jetzigen regelmäßigen Aufenthalte im Silicon Valley haben mich sehr inspiriert. Dabei war es besonders die offene amerikanische Einstellung zu Geld und zum Job, die mir neue Anregungen für dieses Buch gegeben hat. Auch meine Engagements als Investor in den Fernsehsendungen *Die Höhle der Löwen* (VOX) und *START UP! Wer wird Deutschlands bester Gründer?* (SAT.1) haben meinen Blickwinkel

erweitert. Meine Erkenntnisse dazu finden Sie in dem neuen, zusätzlichen Kapitel »Good luck, start up!«.

Diese auf den neuesten Stand gebrachte Auflage trägt den Titel *Selfmade – Die Erfolgsformel*, weil jeder Mensch Erfolg haben will, aber jeder diesen Erfolg für sich anders definiert. Für mich ist Erfolg das Erreichen von Zielen. Diese Ziele können durchaus unterschiedlich sein: Für den einen ist es das Wichtigste, Karriere zu machen, ein anderer möchte ein Start-up aufbauen. Einer will ein Instrument gut spielen können, der Nächste träumt davon, eine große Familie zu gründen, wieder ein anderer geht in seiner Forschung auf oder strebt Bestmarken im Sport an.

Manch einer denkt, mein Erfolg hätte nur etwas mit Investmentkompetenz zu tun. Ich bin jedoch der Meinung, dass es ganz besonders auf andere Fähigkeiten ankommt, die einen Menschen zum Erfolg und auch zum Wohlstand führen. Viele Menschen fühlen sich erst dann glücklich, wenn ihnen die Wertschätzung entgegengebracht wird, die sie aus ihrer Sicht »verdient« haben. Meine Erfahrung aber ist: Nur demjenigen, der vorbehaltlos gibt, wird auch gegeben. Und egal, ob Sie gesünder, effektiver oder positiver werden oder ein erfüllteres Leben führen möchten – in jedem Fall wollen Sie sich persönlich steigern und einige Bereiche in Ihrem Leben optimieren. Dieses Buch kann Ihnen dabei helfen zu geben – und zwar Ihr Bestes!

Manche Erfolge werden erst durch Erkenntnisse möglich, die man aus früheren Misserfolgen zieht. Nichts ist also lehrreicher als ein Fehler, und wenn Sie aus meinen Fehlern lernen, brauchen Sie diese selbst nicht mehr zu machen. Beruflich oder privat? Privat *und* beruflich! Denn wer privat glücklich ist, geht anders an seine beruflichen Aufgaben und Herausforderungen heran. Und wer im Job Erfüllung findet, ist auch privat umgänglicher. Wer hingegen frustriert und unglücklich mit sich und seiner Arbeit ist, ist meist kein geduldiger Familienvater oder aufmerksamer Lebenspartner. Und wer zu Hause Probleme hat und genervt ist, kann im Job kaum optimistisch und gewinnend sein. Die gute

Nachricht ist: Beide Seiten können sich wechselseitig positiv anstecken – und deshalb sollten Sie erfolgreich werden, da *und* dort!

Wenn Sie meine Tipps und Empfehlungen umsetzen, werden Sie überrascht sein von der Wirkung, die Sie auf andere haben, und von der Bestätigung, die Sie folglich bekommen werden – egal, ob Sie ein Start-up gründen oder Ihr Netzwerk erweitern wollen, Ihre gesellschaftlichen Anliegen erfolgreicher umsetzen oder glücklicher mit Ihren Lieben sein wollen, beruflich mehr erreichen möchten oder sich auf mehreren Gebieten gleichzeitig verbessern wollen – mit der Erfolgsformel gelingt es Ihnen.

Denken Sie stets daran: Der Schlüssel zum Erfolg liegt ausschließlich in uns. Wer ihn bei anderen sucht, sucht vergebens. Durch dieses Buch werden Sie Ihren individuellen Schlüssel und das dazu passende Schloss leichter finden.

Ihr Carsten Maschmeyer

»Erfolg« lässt sich an keiner Hochschule studieren

Häufig fragen mich Gründer und Geschäftspartner, aber auch Menschen auf der Straße nach dem Geheimnis meines Erfolgs. Immer wieder werde ich um Tipps zum Umgang mit Geld gebeten, fast jeder spricht mich auf das Thema Start-ups und Gründertum an. Bekannte wollen von mir wissen, wie ich ein solch dichtes Beziehungsnetz aufbauen konnte. Und Menschen, die mir am nächsten stehen, sagen oft zu mir: »Du bist immer so positiv.« In diesem Buch will ich diese und zahlreiche weitere Fragen beantworten.

Einige behaupten ja gerne, sie gäben immer 120 Prozent. Fakt ist aber: Mehr als 100 Prozent geht nicht! Viele Menschen geben jedoch gerade einmal 70 bis 80 Prozent. Da ist Luft nach oben, da geht noch einiges mehr, da schlummern unentdeckte Potenziale. Doch Fleiß und Zeiteinsatz haben ihre Grenzen. Deshalb gilt es vor allem, das eigene Leistungsvermögen und die Erfolgsintelligenz zu steigern. Viele Menschen, die hervorragende Eigenschaften haben, sich bemühen und richtig kämpfen, würden wesentlich bessere Ergebnisse erzielen, wenn ihnen die Erfolgsformel bekannt wäre. Auch Sie sind heute schon viel vermögender, als es Ihnen wahrscheinlich bewusst ist – und ich will Ihnen zeigen, wie Sie das in Ihnen schlummernde Leistungsvermögen aktivieren und erhöhen können.

Es gibt jedoch keinen Stein der Weisen, der für alle Lebensumstände passt. Deshalb möchte ich Ihnen eine Reihe von Wissenssteinen vorstellen, die Sie teilweise noch nicht kennen und in dieser Zusammenstellung wohl noch nie vor Augen hatten. Denn der Mix und die Kombination von einzelnen Elementen der Erfolgsformel machen es aus. So reicht nur positiv zu sein oft eben nicht aus. Ziel- und Zeitmanagement bedingen sich gegenseitig. Zu wertvollen Kontakten sollte sich gewinnende Kommunikation gesellen. Selbstständig zu sein, ein Unternehmen zu gründen und zum Erfolg zu führen, hängt nicht zuletzt maßgeblich von der ei-

genen Geisteshaltung ab. Die Formel funktioniert am besten in ihrer Gesamtheit.

Machen Sie das Beste aus Ihrer Ausgangslage und vergrößern Sie Ihr Vermögen: Ihr Leistungsvermögen, Ihr Berufs- und Zeitvermögen, auf jeden Fall Ihr Durchhaltevermögen sowie Ihr Kontakt- und Handlungsvermögen und selbstverständlich auch Ihr Glücks- und Geldvermögen. Suchen Sie sich dazu aus der Erfolgsformel die Komponenten heraus, die zu Ihnen, Ihrer Persönlichkeit, Ihren Lebensumständen, Ihren Träumen und Zielen passen – und bauen Sie sich so Ihre eigene Steinsammlung auf, um daraus ein Fundament für eine verbesserte Lebenssituation zu schaffen.

Von den Gewinnern lernen

Auch mir ist das alles nicht in die Wiege gelegt worden, ich musste vieles von der Pike auf lernen und mir erarbeiten. Im Laufe meines bisherigen Lebens gab es Vorgesetzte, Kollegen und Freunde, von denen ich viel lernen konnte. Viele von ihnen waren Vorbilder für mich, wenn auch manchmal nur hinsichtlich einzelner Eigenschaften oder Fähigkeiten. So lernte ich einiges von diesem, anderes von jenem Weggefährten.

Am liebsten hätte ich nach dem Abitur Erfolg studiert, aber dieses Fach kann man leider an keiner Universität belegen. Mangels Angebot konnte ich an keiner Hochschule lernen, wie man erfolgreich, glücklich und positiv werden und wie man sich in Beharrlichkeit üben, Courage entwickeln und sich in Charisma ausbilden kann. Diese Unterrichtsfächer gab und gibt es nicht in Deutschland – und leider auch nirgendwo sonst auf der Welt, nicht einmal in den USA. Dabei wird doch im »Land der unbegrenzten Möglichkeiten« Erfolg hochgeschätzt und als nachahmenswert angesehen.

Die Frage, wodurch manche Menschen erfolgreich werden, beschäftigt mich seit meinen Jugendjahren. Ich selbst komme aus kleinen Verhältnissen, hatte lange Erfolg als Unternehmer und bin seit Jahren gerne Start-up-Investor. Seit Langem nutze ich jede Gelegenheit, um über dieses spannende Thema mit extrem erfolgreichen Menschen aus den verschiedensten Branchen und Gesellschaftsbereichen zu diskutieren: Mit den besten Start-up-Gründern, mit Topleuten aus Wissenschaft und Wirtschaft, aus der Showbranche, der Politik und dem Sport habe ich zahlreiche intensive Gespräche über die Ursachen von Erfolg geführt. Ich habe sie gefragt, wie sie es geschafft haben, das Leben, das sie leben wollten, tatsächlich zu leben, und zwar gekrönt mit herausragenden Lebensleistungen. Es gibt unzählige Beispiele von Menschen, die wenig besaßen und viel erreicht haben oder die sogar aus dem Nichts kamen und alles verwirklicht haben, wovon sie träumten. Sie alle erlaubten mir tiefe Einblicke in die Ursprünge ihres Erfolgs. Dafür bin ich ihnen sehr dankbar, und an diesem ganz konkreten, lebenspraktischen Wissen möchte ich Sie teilhaben lassen. Vieles von dem, was diese Menschen mir anvertrauten, finden Sie in der Erfolgsformel wieder.

In jeder dieser Unterredungen fand ich meinen eigenen Eindruck bestätigt: Egal, in welcher Branche oder in welchem gesellschaftlichen Umfeld diese Menschen bis ganz nach oben gekommen sind – letzten Endes ist es immer die gleiche Erfolgsformel, die sie anwenden, bewusst und oftmals auch unbewusst. Ihre Komponenten gleichen fast schon Naturgesetzen. Viele dieser Gesetze waren nicht nur in der Vergangenheit gültig, sondern werden es ebenfalls in der Zukunft sein – gerade in besonders schwierigen Situationen.

Lernen Sie, die Verbesserungsgesetze erfolgreicher Menschen auf Ihr eigenes Leben anzuwenden. Ob Sie ein Topgründer, ein international gefragter Künstler, ein gefeierter Sportstar, ein Spitzenberater oder ein reicher Unternehmer werden wollen – es geht! Werden Sie alles, was Sie sein können. Setzen Sie das Selbst-

verbesserungsprogramm aus diesem Buch um, dann können Sie kreativer, beruflich besser und erfolgreicher werden, ein eigenes Geschäft auf die Beine stellen oder ein grandioser Verkäufer werden. Sie werden größeres Glück und inneren Frieden finden, besser managen und mehr Geld verdienen. Sie werden ein höheres Selbstvertrauen aufbauen können, mit dem Sie den Weg zu Ihren Zielen besser und schneller finden. Sie werden große Rückschläge vermeiden und mit jeder Art von Widerständen klarkommen.

Streben Sie ab sofort Ihr Maximum an Glück, Erfolg und Erfüllung an! Lassen Sie sich inspirieren, besser und zufriedener, erfolgreicher und bewusster zu leben. Die Erfolgsformel enthält ein überschaubares Set an Eigenschaften und Verhaltensweisen, die Sie sich aneignen sollten, um erfolgreicher, glücklicher und wohlhabender zu werden. Ich möchte, dass Sie sich von heute an weniger Sorgen machen und weniger Entscheidungen später bereuen müssen.

Was müssen und können Sie also konkret unternehmen, um in Ihre Erfolgsstraße einzubiegen? Dass man Ausstrahlung braucht, um andere Menschen zu begeistern und zu überzeugen, ist selbstverständlich. Zweifellos benötigt man Mut und Durchhaltevermögen sowie eine optimale Ziel- und Zeitplanung, um beispielsweise mit einer neuen Geschäftsidee, einer technischen Innovation oder einer neuartigen künstlerischen Kreation den Durchbruch zu schaffen. Aber wie kann es Ihnen konkret gelingen, sich diese unbedingt erforderlichen Fähigkeiten sowie das nötige Geldverständnis anzueignen? Dieses Buch ist die Essenz der Erfolgswege, der aufschlussreichsten Beispiele und meiner Beobachtungen anderer herausragend erfolgreicher Personen von heute. Sie werden hier allerdings nicht nur eine Aufstellung der wichtigsten Erfolgsverstärker finden. In jedem Kapitel sind zudem zahlreiche lebensnahe, leicht umzusetzende, praxisbewährte Tipps und Ratschläge zusammengestellt, wie Sie diese Erfolgsgesetze für sich persönlich nutzen und umsetzen können.

In herkömmlichen Erfolgsbüchern finden Sie meist eine Fülle altehrwürdiger Anekdoten und Spruchweisheiten – von Aristote-

les über Goethe bis Einstein und Churchill. Dagegen stammen die Beispiele und Empfehlungen in diesem Buch ausnahmslos von Menschen, die in unserer heutigen Welt in ihren jeweiligen Arbeits- und Lebensbereichen außerordentlich erfolgreich sind – oder von sehr erfahrenen älteren Menschen, die alle noch leben und gerne ihr Wissen teilen. Ich habe glücklicherweise viele ältere Freunde, von denen ich schon manches lernen konnte und auch weiter lernen kann, da sie aufgrund ihrer Lebenserfahrung mehr Herausforderungen erlebt und durchlebt haben als ich. Ich werde diesen besonderen Menschen in meinem Leben immer dankbar sein, weil ich ihre Erkenntnisse in viel jüngeren Jahren gewinnen und anwenden durfte, als dies vielen anderen Menschen möglich ist. Ich weiß das sehr zu schätzen.

Alle meine Tipps sind selbst erprobt

Ausnahmslos alle Komponenten der Erfolgsformel, die ich in dieses Buch aufgenommen habe, waren auch für mich selbst auf meinem Weg zu Erfolg, Zufriedenheit und Wohlstand äußerst hilfreich. In manchen Punkten habe ich erst rückblickend verstanden, dass ich wohl intuitiv zu den richtigen Mitteln gegriffen habe – beispielsweise als ich mich selbst zu einer ausschließlich vorwärtsblickenden Geisteshaltung erzog. Ich habe vieles richtig, aber auch einiges falsch gemacht. Das kommt ebenfalls in diesem Buch zur Sprache. Ich bin wie viele andere keineswegs perfekt, aber ich entwickle mich stetig weiter, sodass vieles doch noch geklappt hat. Insofern hat es das Leben gut mit mir gemeint, deshalb möchte ich gerne etwas davon zurückgeben, auch in Form dieses Buchs.

Am meisten habe ich nicht in der Hochschule, sondern in der Schule des Lebens gelernt. Ich habe keine Examensarbeit in Theorie und mit Tinte geschrieben. Meine Schreibflüssigkeit in der Praxis war Adrenalin. Ich habe die Botschaften in den nachfol-

genden Kapiteln nicht *erfunden*, sondern *gefunden*, und in jeder Einzelheit selbst erprobt.

Probieren auch Sie die Erfolgsformel und die Ratschläge aus. Sie gelten kultur- und länderübergreifend, unabhängig von Alter, Geschlecht, Herkunft und Lebenslage. Andere haben es ebenfalls geschafft, das sollte Sie animieren, es zumindest zu versuchen und Ihr Bestes zu geben! Sie können effektiver werden und Zeit sparen, wenn Sie diese Methoden anwenden. Sie können Techniken für Ihre Arbeit erlernen, die Sie vorher nicht kannten.

14 Verstärker für Ihren Erfolg

Dieses Buch ist eine Erfolgsaufforderung ohne Grenzen, denn Erfolgsgrenzen sollten wir niemals akzeptieren. Sprengen Sie Ihre Grenzen! Werden Sie grenzenlos erfolgreich. Planen Sie Ihre persönliche Erfolgsreise. Sie können Ihr Leben wirklich revolutionieren.

Neigen Sie zu Ausreden? Dann wird es höchste Zeit für eine Denkweise, mit der Sie sich nie wieder ins Aus reden. Arbeiten Sie an sich selbst und ständig? Das ist der Schlüssel zur Selbstständigkeit. Machen macht Erfolg + reich. Das ist kein leerer Wortwitz, sondern mein voller Ernst.

Für manche Menschen ist das Leben das, was mit einem gemacht wird – nach dem Motto »Aus der Taufe gehoben, zur Schule gebracht, zum Altar gezerrt, zu Grabe getragen«. Für andere Menschen ist das Leben so, wie man es selbst gestaltet. Erfolgreiche Menschen sehen mehr Chancen, weniger Risiken. Sie sind motiviert und nicht resigniert. Sie haben Antworten und nicht nur Fragen. Sie finden mehr Lösungen als Probleme. Also, schauen Sie nicht zu, wie andere sich verbessern und erfolgreicher werden, egal ob im Fernsehen oder im realen Leben. Blicken Sie lieber öfter in Ihre Ferne, zu Ihrem persönlichen Erfolgshorizont. Denken Sie an Glück statt an Pech.

Sie erfahren in diesem Buch, warum Gewinner gewinnen und wie Sieger siegen. Ich kann Ihnen zwar den Erfolg nicht garantieren, aber ich hoffe, dass meine Erfolgsgesetze auch Ihnen helfen können – wie schon Hunderttausenden Teilnehmern meiner Vorträge zu diesen Themen. Ich glaube unbekehrbar, dass sich jeder steigern und verbessern kann. Egal, in welcher Ausgangssituation Sie sich befinden, Sie können Bereiche optimieren: Sie können die Qualität Ihrer Beziehungen verbessern, weniger Sorgen haben, bei Ihren Lebensentscheidungen große Fehler vermeiden. Wer Schulden hat, kann diese zumindest verringern. Wer schon wohlhabend ist, kann reicher werden. Wer unbeliebt ist, kann beliebter werden. Sogar wer krank und deshalb sehr pessimistisch ist, kann vielleicht etwas hilfreichen Optimismus und damit eine positivere Grundeinstellung entwickeln.

In den folgenden 14 Kapiteln werden die einzelnen Komponenten der Erfolgsformel als Zusammenstellung aus vielen Lebens- und Leistungsverstärkern vor Ihnen ausgebreitet. Die Reihenfolge, in der Sie sich die Kapitel vornehmen, ist Ihnen freigestellt – nur die ersten vier Kapitel sollten Sie als Erstes und der Reihe nach lesen. Wenn Sie insbesondere Ihr Zeitmanagement schnell verbessern wollen, wenden Sie sich anschließend direkt der zwölften Komponente der Erfolgsformel zu. Wollen Sie vordringlich Ihre innere Einstellung zum Positiven verändern, dann widmen Sie sich bevorzugt dem dritten Verstärker, und wenn Sie eine tolle Geschäftsidee haben, springen Sie direkt zum achten Kapitel: »Good luck, start up!«

Beschränken Sie sich aber nicht darauf, die Erfolgsverstärker nur zu lesen. Entscheidend ist, sie ab sofort im täglichen Leben anzuwenden! Ich wünsche Ihnen, dass Sie Ihre Ziele erreichen und dass Ihre Wünsche, Hoffnungen und Träume sich erfüllen.

Heben Sie Ihr Schatzpotenzial

Stellen Sie sich vor, Sie bekämen eine Schatzkiste überreicht. Beim Öffnen stellen Sie fest, dass kein Gold und kein Geld darin sind. Die Kiste enthält auch keine Edelsteine. Nein, auf dem Boden ist nur ein Spiegel angebracht.

Blicken Sie in den Spiegel, und Sie werden einen einzigartigen Menschen sehen. Einen Menschen, der alles in sich hat und viel mehr kann, als er bisher erreicht hat. In diesem Spiegel sehen Sie den größten Schatz, den Sie haben: sich selbst.

Heben Sie Ihr Schatzpotenzial und steigern Sie Ihr Erfolgsvermögen!

1. Kapitel

Die Kunst des Wunschträumens

Traumreich leben

Ich wuchs in einem riesengroßen Haus auf – leider war es kein Einfamilienhaus. Das Bauwerk hatte 18 Eingänge, jede Etage drei Wohnungen, das Ganze vier Stockwerke hoch. Als Kind musste ich sonntags immer mit meinen Eltern spazieren gehen – so richtig spießig, im Wald, mit Sonntagshose. Wir gingen nicht mal zu einem Ausflugslokal wie die Familien meiner Klassenkameraden, denn dafür reichte das Geld nicht, sondern genauso langweilig wieder nach Hause.

Wie mich diese Spaziergänge anödeten! Oft lief ich 20 Meter hinter meinen Eltern und dachte verzweifelt: »Das kann doch nicht wahr sein! Muss ich ausgerechnet diese Eltern haben?« Ich träumte von einem anderen Leben und nahm mir vor, meine Wunschvorstellung in die Tat umzusetzen und mir selbst etwas aufzubauen – wenn ich schon nichts erben würde.

Hauchen Sie Ihren Wunschträumen Leben ein

Kann man Erfolge herbeiträumen? Ja, wenn man weiß, wie! Einfach in den Tag hineinzuträumen oder von früh bis spät im Wol-

kenkuckucksheim zu schweben bringt uns in der Realität keinen Schritt voran. Überhaupt nicht von Erstrebenswertem zu träumen und keine geistigen Wunschbilder aufzubauen ist aber erst recht der falsche Weg.

Träumen Sie richtig! Nehmen Sie sich dann und wann eine Auszeit für das ganz große Bild Ihres Lebens. Arbeiten Sie stetig daran, damit möglichst viel von diesem Meisterwerk Wirklichkeit wird. Ein erfüllender Traum wird Ihnen Energie einflößen und Sie wacher sein lassen für Selbstverbesserung und Eigenoptimierung.

Es wäre ein Irrtum zu glauben, dass Sie nur in bestimmten Branchen und Berufen, nur unter einem speziellen Chef oder nur als Selbstständiger erfolgreich werden können. Glauben Sie mir: Sie können Ihre Träume und Ziele überall und jederzeit erreichen. Träumen Sie ganz bewusst jeden Tag einige Minuten lang von schönen Dingen, die Sie erreichen wollen. Von Sachen, die Sie herbeisehnen und für die Sie bereit wären, den Rest des Tages hart zu arbeiten.

Werden Sie ein Wirklichkeitsmacher

Sie können Ihr Leben lang träumen – oder Ihren Wunschträumen Leben einhauchen. Leben Sie lieber Ihr erträumtes Leben, und zwar nicht in Schwarz-Weiß, sondern in Farbe und 3-D! Wenn Sie Ihre Traumfähigkeit verkümmern lassen, ist das nicht etwa egal, sondern für Ihre Wunschzukunft fatal.

Wenn Leute sagen: »Das brauche ich alles nicht« – glauben Sie wirklich, dass die das ernst meinen? Wer sich in solchen Phrasen gefällt, der hat doch schon aufgegeben und seine Träume beerdigt. Mal ehrlich: Wenn Sie sehr viel Geld hätten, würden Sie nicht auch gerne ein schnelleres oder schöneres Auto fahren wollen? Hätten Sie dann nicht doch am liebsten ein eigenes oder ein grö-

ßeres Haus? Und wenn es Sie nichts kosten würde, würden Sie dann eine Fünf-Sterne-Weltreise wirklich ablehnen?

Sie können ein leeres Portemonnaie haben, aber in Ihrem Gehirn und in Ihrem Herzen darf niemals Wunschleere herrschen. Ihr Garderobenschrank kann leer sein, doch Ihre Augen sollten immer vor Träumen und Wünschen glänzen. Fragen Sie sich ganz ehrlich: Was würden Sie verändern, wie würden Sie leben, wenn Sie nicht mehr arbeiten müssten, weil Sie durch eine Erbschaft reich geworden wären?

Natürlich können Sie auch von immateriellen Erfolgen träumen. Vielleicht sehnen Sie sich danach, fitter oder gebildeter zu sein, eine bessere Figur zu haben, eine Fremdsprache zu lernen, Ihre künstlerischen Talente zu entwickeln, den richtigen Partner zu finden, ein besserer Vater oder eine bessere Mutter zu werden und vieles andere mehr. Für diese Sehnsüchte gilt dasselbe wie für Ihr Verlangen nach materiellem Erfolg: Nur wenn Sie sich erlauben, davon zu träumen, haben Sie auch eine Chance, Ihr Leben positiv zu verändern.

Ihre Gedankenmaschine ist eine der sensibelsten Vorrichtungen der Schöpfung. Eigentlich ist es ganz einfach: Erst diktieren Sie sich Gedanken auf einen Zettel, und dann diktieren diese Gedanken Ihre Zukunft. Jeder von uns hat eine Traumfabrik für sein persönliches Kopfkino zwischen den Ohren.

Werden Sie ein pragmatischer Träumer, dann können Sie sich Ihre eigene Wunschwirklichkeit erschaffen.

»Später, wenn ich mal groß bin ...«

Als Kinder haben wir alle geträumt, haben uns in großen und glanzvollen Lebensrollen gesehen: als Sportstars oder Astronauten, als Erfinder und Entdecker, bewundert, reich und berühmt. Doch viele Kinder- und Jugendträume lösen sich auf dem Weg ins

Erwachsenenleben leider in Luft auf. Manch einer, der noch als Teenager große Träume hatte, ist den Lockungen der Bequemlichkeit oder der Angst vor dem Risiko erlegen und begnügt sich fortan mit dem sprichwörtlichen Spatz in der Hand. Dabei sollten wir als Erwachsene unsere Träume von Glück und Erfolg erst recht verfolgen, denn wir haben dann viel mehr Möglichkeiten, sie zu verwirklichen. Doch in den Tag hineinzuträumen, gilt gemeinhin als kindisch oder gar als Zeitverschwendung. Aber das stimmt nur dann, wenn man nicht versucht, seinen Traum in die Tat umzusetzen.

Meine Eltern waren nicht reich, trotzdem war ich traumreich. Wir hatten keinen Bolzplatz in der Nähe, doch die Teppichklopfstange hinter unserem Wohnblock war in meiner Traumwelt ein Tor im Wembley-Stadion. Ich spielte mit den gleichaltrigen Kindern mit einer alten Dose, und wir stellten uns vor, wir wären berühmte Fußballspieler und im Pokalendspiel.

Kinder haben oftmals solche positiven Vorstellungen – und Ihnen ging es früher bestimmt auch so. Um Ihre Traumfähigkeiten wieder zu aktivieren, kann es hilfreich sein, dass Sie sich selbst in Ihrer Vergangenheit sozusagen abholen. Fahren Sie zum Beispiel zu Ihrer früheren Schule und erinnern Sie sich, was und wie Sie damals werden wollten.

Schalten Sie Ihren Zukunftsprojektor an

Warum haben so viele Menschen die Sehnsüchte ihrer Kindertage aus den Augen verloren? Ganz einfach: weil sie es versäumt haben, beizeiten die Umsetzung ihrer Träume anzugehen. Aus lauter Angst, dass sie ihr Ziel verfehlen könnten, haben sie gar nicht erst versucht, es zu erreichen. Machen Sie sich klar: Nichts geht ohne Risiken, aber ohne Risiken geht gar nichts. Nach dem Motto »Wer nichts wagt, braucht sich anschließend auch nicht zu schämen,

weil etwas schiefgegangen ist«. Nur sperrt man sich dadurch selbst in das Gefängnis seiner Ängste und Kleinmütigkeit ein. Der eigene Zukunftsprojektor liefert irgendwann nur noch trübe, verschwommene Bilder – und schaltet sich schließlich ab.

Rufen Sie sich Ihren Traum, den Sie beispielsweise an Ihrem 18. Geburtstag hatten, in Erinnerung. Passen Ihr heutiges Selbstbild und Ihr damaliges Traumbild zusammen? Sind Sie wirklich auf dem Weg in die Zukunft, die Sie sich damals erträumt haben?

Verschwenden Sie keinen Gedanken an die Möglichkeit zu scheitern. Lassen Sie sich Ihren Traum nicht zerstören – weder von Ihrer Angst noch von furchtsamen, neidischen oder verständnislosen Mitmenschen. Auch wenn Sie Niederlagen hinter sich haben oder sogar Lebenskatastrophen meistern mussten: Für die Verwirklichung Ihrer Wunschträume gibt es immer einen richtigen Zeitpunkt – nämlich heute und jetzt.

Manchmal ist es allerdings nötig, dass Sie sich zuerst einmal mit einem energischen Ruck aus Ihrem alten Leben und Ihren bisherigen Gewohnheiten und Einstellungen herausreißen. Leihen Sie denjenigen, die Ihnen die Realisierung Ihrer Wunschträume nicht zutrauen, kein Gehör, schenken Sie ihnen nicht zu viel Beachtung. Umfahren Sie die Stoppschilder, die Sie auf der Straße zu Ihrem Traumziel ausbremsen könnten. Schalten Sie die Ampel auf Grün. Behalten Sie Ihren Traum fest im Blick und in Ihrem Herzen.

Selbst wenn Ihre Fähigkeit, konkrete und farbige Wunschträume zu entwickeln, vielleicht ein wenig »eingerostet« ist – keine Sorge, Ihr Zukunftsprojektor lässt sich leicht wieder in Schwung bringen!

Stellen Sie sich Ihre Träume lebhaft vor

Ohne Wunschtraum kann Ihr Leben zu einem Albtraum werden. Vor diese Wahl gestellt, würde wohl kaum jemand zögern, sich für sein Wunschtraumleben zu entscheiden. Also träumen Sie! Denn

aktiv und bewusst zu träumen, heißt, sich etwas so vorzustellen, als ob es bereits Wirklichkeit geworden wäre.

Frauen können das oftmals besonders gut. Wenn sie eine Fortbildung beginnen, sehen sie sich schon in der verantwortungsvolleren Position, um die sie sich nach Abschluss des Lehrgangs bewerben wollen – und entsprechend sind sie von vornherein motiviert und auf ihr Ziel konzentriert. Oder, ein ganz alltägliches Beispiel, sie kaufen sich eine Bluse und stellen sich vor, wie toll dieses neue Kleidungsstück zusammen mit dem Rock, der schon zu Hause im Schrank hängt, und dem neuen Gürtel, den man noch kaufen müsste, aussehen wird.

Auch Architekten müssen traumartig visualisieren können: Zuerst stellen sie sich im Geiste vor, wie das zu erbauende Haus aussehen könnte. Daraus entwickeln sie die Skizze, dann die Feinplanung und danach vielleicht ein gebautes Modell. Irgendwann feiern Sie als Auftraggeber das Richtfest und können bald darauf in Ihr neues Heim einziehen.

Ohne theoretische Vorstellung gibt es keine praktische Erstellung: Dieser Zusammenhang ist in der Architektur besonders deutlich, gilt aber bei der Verwirklichung anderer »Luftschlösser« genauso. Die Kandidaten in *Die Höhle der Löwen* bringen immer wieder tolle Beispiele für Traumvorstellungen. Sie erzählen ganz authentisch, wie sie zum Beispiel vor einem halben Jahr – manchmal ist es auch schon drei oder mehr Jahre her – ihren Erfindertraum hatten. Es ist spannend und inspirierend nachzuvollziehen, wie aus einer vagen Idee eine Produktinnovation entstand, ein Prototyp entwickelt, gebaut und getestet wurde, bis hin zum Produktlaunch und damit dem ersten Umsatz durch die ersten Kunden. An normalen Drehtagen sehe ich sechs Beispiele, was aus den kühnen Träumen von mutigen Gründern werden kann.

Visionäres Träumen bringt Veränderung

Der Jahrhunderthit »Wind of Change« ist ein besonders eindrucksvolles Beispiel für visionäres Träumen. Klaus Meine von den Scorpions hat mir oft von seinem Auftritt im August 1989 erzählt. Damals nahm er mit seiner Band am Moscow Music Peace Festival im Moskauer Leninstadion teil. Er spürte, dass es nicht mehr dasselbe Land war, das sie ein Jahr vorher in Leningrad bei ihrem ersten Konzert in der Sowjetunion besucht hatten. »An einem Abend«, erzählte er mir, »fuhren wir vom Hotel mit einem Boot auf der Moskwa zum Gorki-Park. An Bord waren auch Bon Jovi und andere Musiker vom Festival, außerdem Musikjournalisten aus aller Welt, aber auch Rote-Armee-Soldaten. Und da kam mir ein Gedanke. Hier ist die ganze Welt in einem Boot versammelt und alle sprechen eine Sprache: Musik. Es war ein starker Moment der Inspiration, der Hoffnung, dass sich die Welt verändert und der Kalte Krieg bald vorbei ist.«

Den Song »Wind of Change« schrieb er dann Anfang September 1989, zwei Monate vor dem Mauerfall. »All die Bilder und Inspirationen aus Moskau drückten sich in dem Song aus. Text und Musik entstanden in einem Durchgang. Ich hatte ein starkes Gefühl, dass dieser Song etwas Besonderes ist, aber dass er ein richtiger Welthit werden könnte, merkte ich erst in Los Angeles, wo wir unserem kanadischen Produzenten die Songs für unser nächstes Album vorspielten. Zu »Wind of Change« sagte er: »Das könnte ein Smash werden«, also ein Riesenhit.«

»Wind of Change« gilt bis heute als »Hymne auf die Wende«, stürmte weltweit die Charts und wurde 2005 in der ZDF-Sendung *Unsere Besten* zum Jahrhunderthit gewählt. »Die Kraft, die von diesem Song ausging«, ist sich Klaus Meine sicher, »kam daher, dass er vor dem Mauerfall geschrieben worden ist und deshalb diese starke Hoffnung auf Veränderung transportiert hat.«

Durch gezieltes Wunschträumen können auch Sie hoffnungsvoller an das Morgen herangehen. Wenn Sie Ihre persönliche

Wunschzukunft vorausträumen, fühlen Sie sich schon in der Gegenwart besser. Und anstatt sich im Gestrüpp des Alltags zu verfangen, reicht Ihr Blick bis zum Horizont. Denn Gedanken gehen Handlungen voraus, und Wunschträume gehen Gedanken voraus. Diese Wünsche motivieren uns zu handeln. Denken Sie sich selbst zum Erfolg, erneuern Sie Ihre Denkweise. Sie können gut über andere Menschen denken oder schlecht, und Gleiches gilt genauso für Sie selbst.

Buchen Sie einen Traumtag in Ihrer Wunschase

Gönnen Sie sich regelmäßig eine Auszeit für Ihre Wunschtraumpflege. Reservieren Sie sich einfach einen Traumtag in Ihrer Wunschase – einmal im Quartal oder auch öfter, ganz nach Ihrem Bedürfnis.

An Ihrem ersten persönlichen Dream Day stellen Sie sich Ihren Wunschtraum so lebhaft wie möglich vor – vom Traummorgen bis zum Traumabend. Falls es Ihnen Schwierigkeiten bereitet, in den Wunschtraummodus zu schalten, versuchen Sie es mit einem kleinen Kunstgriff. Stellen Sie sich vor, Sie hätten wie im Märchen drei Wünsche frei: Was würden Sie sich von Ihrer Glücksfee wünschen? Oder malen Sie sich aus, dass Ihnen eine Nicht-scheitern-Garantie mitgeliefert würde: Was immer Sie sich jetzt erträumen, wird garantiert in Erfüllung gehen! Also, was wünschen Sie sich sehnstüchtiger als alles andere?

Schreiben Sie Ihren Wunschtraum klar und detailliert auf. In Wirklichkeit kann Ihnen natürlich niemand garantieren, dass Sie nicht scheitern werden. Aber wenn Sie Ihr Wunschziel konkret vor Augen haben, halten Sie auch Rückschläge besser aus. Durch Träume werden selbst schwierige Lebenssituationen leichter erträglich, weil Sie zumindest in Ihrer Vorstellung schon gar nicht mehr in der engen und beschwerlichen Gegenwart gefangen sind.

Angenommen, Sie träumen von finanziellem Erfolg. Dann kreieren Sie – als extremen Vorstellungsverstärker – zum Beispiel einen Blankoscheck von Ihrer Wunschbank und drucken Sie ihn aus. Tragen Sie Ihren Namen und die angestrebte Summe ein und schauen sich Ihren Wunschscheck jeden Tag an. Schon bald werden Sie höchstwahrscheinlich spüren, wie wohl Sie sich fühlen würden, wenn Sie dieses Finanzziel wirklich erreicht hätten. Oder kopieren Sie einen Ihrer Kontoauszüge auf DIN-A4-Format, weißen den tatsächlichen Kontostand und tragen stattdessen Ihren Wunsch- und Zielbetrag ein. Sie werden sehen: Gleich sind Sie viel besser drauf. Ihr Verlangen, diesen Traum wirklich zu erreichen, wächst – und allein schon Ihr gestiegener Energielevel hilft Ihnen, Ihrem finanziellen Traumziel näherzukommen.

Nachdem Sie Ihre Wunschträume formuliert haben, gehen Sie Ihre Traumnotizen an jedem weiteren Dream Day aufmerksam durch. Eventuell nehmen Sie kleine Änderungen vor und justieren nach. Kleine Verschiebungen sind okay – nur Ihre Träume selbst dürfen niemals verschwinden oder klein werden.

Lassen Sie zwischen Ihren Dream Days möglichst keinen Tag vergehen, ohne sich die Erfüllung Ihrer Sehnsüchte konkret und lebhaft vorzustellen!

Erstellen Sie eine Wunschliste aus Ihrem persönlichen Traumkatalog

Richten Sie sich auf Ihrem Smartphone, Tablet oder Laptop eine Traumpage ein. Pflegen Sie dort schöne Dinge ein, die Sie unbedingt haben möchten. Die Luxusuhr Ihrer Träume oder den neuen Plasmabildschirm, aber auch Wünsche, die sich nicht mit einem einzigen Kauf erfüllen lassen – eine besondere Reise etwa oder einen Kreativkurs, von dem Sie schon lange träumen.

Wie aus einem imaginären Versandkatalog können Sie frei auswählen, was Sie sich als Ausstattung für Ihr Leben am innigsten wünschen. Sie allein entscheiden, was Sie bestellen und was Sie abbestellen. Größe, Material und Farbe Ihrer Lebenswünsche – alles liegt in Ihrer Hand. Aber Achtung: So unbedacht wie das Sams, die berühmte Figur aus den erfolgreich verfilmten Kinderbüchern von Paul Maar, sollten Sie nicht draufloswünschen. Sie müssen Ihre Wünsche schon konkret benennen. Definieren Sie die Objekte Ihrer Sehnsucht so genau wie möglich. Denn nur wenn Sie Ihr inneres GPS exakt programmiert haben, kann es Sie ans ersehnte Ziel führen.

Packen Sie alle Ihre Hoffnungen und Sehnsüchte in Ihre Wunschträume. Ihrer Fantasie sind keine Grenzen gesetzt. Nur kleinlich dürfen Sie mit sich selbst nicht sein. Kleine Träume sind etwas für kleine Kinder, große Träume sind etwas für Erwachsene – also für Sie!

Welche Träume wollen Sie realisieren? Sich für benachteiligte Menschen in unserem Land oder in Afrika engagieren? Sich mit der Geschäftsidee selbstständig machen, die Sie seit Jahren mit sich herumtragen? Es ist Ihr Leben und Ihre Wunschliste – nur Sie können wissen, was dort in welcher Reihenfolge hingehört. Aus den Luftschlössern von heute werden die irdischen Paläste von morgen. Erträumen Sie sich Ihr Wunschhaus, Ihren Wunschberuf, Ihr traumhaftes Leben. Das Tolle daran: Allein schon die bildliche Vorstellung künftiger Erfolge setzt Glückshormone und Energien frei!

Wichtig ist, dass Sie dabei nicht ins total Unrealistische abdriften. Falls Sie total unsportlich sind, verschwenden Sie bitte keinen Gedanken daran, Lionel Messi beim FC Barcelona abzulösen. Ich selbst kann zum Beispiel weder zeichnen noch malen. An den Gedanken, dass einmal Gemälde von mir auf der Art Basel ausgestellt werden könnten, vergeude ich daher weder Hoffnung noch Zeit. Genauso sollten Sie es auch machen: Energien in Wunschträume zu investieren ist sinnlos, wenn die erträumten Erfolge

bestimmte Talente erfordern, über die Sie schlichtweg nicht verfügen. Entwickeln Sie eine Traumvorstellung – aber bitte keine Wahnvorstellung, die mit Ihren individuellen Stärken gar nichts zu tun hat. Nicht jeder Traum ist es auch wert, verwirklicht zu werden. Von manch einer Wunschvorstellung sollte man sich schleunigst wieder verabschieden, wenn sie sich bei Tageslicht als bloße Spinnerei erweist.

Knüpfen Sie mit Ihren Traumwünschen da an, wo Sie gewisse Talente und Stärken besitzen.

Laden Sie Ihren Wunschtraum mit Sehnsucht auf

Welcher Traum ist so begehrenswert, dass Sie ihn nicht mehr aus dem Kopf bekommen und Tag und Nacht kaum an etwas anderes denken können? Wenn Sie viele verschiedene Träume haben, finden Sie heraus, welcher davon Ihnen mehr als alle anderen am Herzen liegt. Dieser Traum enthält Ihr Lebensmotto, Ihr Leitbild, den Masterplan für Ihr Lebensglück.

Führen Sie sich diesen ultimativen Traum immer wieder und möglichst konkret vor Augen. Spüren Sie der tiefen Sehnsucht nach, die Sie erfüllt, wenn Sie an Ihren Wunschtraum denken. Fühlen Sie, wie Ihr Herz vor Freude hüpfte, wann immer Sie sich vorstellen, dass Ihr Traum in Erfüllung gegangen ist. Laden Sie Ihre Wunschträume bewusst und immer wieder mit positiven Gefühlen auf – mit Verlangen und Hoffnung, Sehnsucht und Zuversicht. Ihr Lebenstraum ist ein Leuchtfeuer, das Sie auf Ihrem Erfolgsweg von einem Zwischenziel zum nächsten lotst.

Gerade bei/mit einem Start-up ist es wichtig, eine konkrete, unwiderstehliche Vision zu entwickeln. Mein Wunschtraum bei der Gründung meines Finanzunternehmens war es, unabhängige Beratung für Normalbürger anzubieten – und nicht nur für die Su-

perreichen durch Privatbanken und Vermögensberater, wie es bis dahin üblich war.

Wenn Sie feststellen, dass einer Ihrer Wunschträume bei nüchterner Betrachtung vielleicht gar nicht so erstrebenswert ist, wie Sie es in der ersten Begeisterung geglaubt haben, dann streichen Sie ihn rechtzeitig wieder von Ihrer Wunschliste. Seien Sie ehrlich mit sich selbst!

Konkrete Wunschvorstellungen auf dem Weg zum Ziel

Als ich mit Prof. Dr. Florian Holsboer, dem früheren Chef des Max-Planck-Instituts für Psychiatrie in München, Anfang 2010 die Brain Health GmbH gründete, hatten wir beide eine konkrete Vision. Unsere gemeinsame Wunschvorstellung war und ist es, die individualisierte Therapie von Gehirnerkrankungen zu optimieren. Durch einen neuen Ansatz in Forschung und Entwicklung wollen wir eines Tages imstande sein, Millionen Menschen, die an Depressionen und anderen psychischen Leiden erkrankt sind, zu helfen.

Bereits seit 2015 haben wir mit dem sogenannten ABCB1-Test eine Diagnostikmethode auf dem Markt, bei der durch die Untersuchung eines Blutropfens schneller das richtige Medikament gegen Depressionen ausgewählt werden kann. Mit dem Test wird untersucht, welche Genvariante im Einzelfall vorliegt. So hat der Arzt einen Anhaltspunkt, welches Medikament in welcher Dosis für den Patienten geeignet ist. Dies ermöglicht schon zu Beginn der Behandlung oder bei einer geplanten Umstellung Vorhersagen, mit welchem Antidepressivum in welcher Dosierung das bestmögliche Therapieergebnis zu erwarten ist.

Heute haben wir durch unsere Kooperationen mit großen Pharmaunternehmen und akademischen Forschungseinrichtungen im In- und Ausland bereits wesentliche Etappen auf der Reise

zu unserem visionären Ziel erreicht. Wir machen große Fortschritte und sind sicher, dass wir bald medikamentös Angst, Schlaflosigkeit, Burn-out und andere Depressionserkrankungen therapieren können, und glauben, dass unser Traumanliegen Realität wird.

Träumen auch Sie beharrlich davon, einen Teil Ihrer Welt zu verändern. Lassen Sie Ihre Wünsche zu und nicht mehr von ihnen ab. Verschaffen Sie Ihrem Lebenstraum einen Lebensraum!

Nehmen Sie Zukunftsunterricht

Wunschträume zielen auf die Zukunft – und nur diese können Sie aktiv gestalten. Sich mit der Vergangenheit zu beschäftigen, kann zweifellos interessant sein, aber lohnender als jede Rückschau ist die Vorschau auf Ihre Zukunftsträume und -pläne. Was hilft es Ihnen letztlich, wenn Sie alles über versunkene Zeiten wissen? Schließlich steht Ihnen ja keine Zeitmaschine zur Verfügung, die Sie in die Vergangenheit bringen könnte. Also finden Sie lieber heraus, was die Zukunft für Sie bereithält, was Sie sich für Ihre Zukunft wünschen und wie Sie diese Ziele am besten erreichen können. Lassen Sie sich vom Misserfolg in der Vergangenheit scheiden und vermählen Sie sich mit Ihrer Erfolgzzukunft!

Spitzensportler verwenden während des Wettkampfs, wenn sie am Rande der Erschöpfung sind, manchmal einen Kunstgriff: Sie stellen sich vor, wie sie als Erster das Ziel erreichen, das Siegerstüppchen erklimmen und die Goldmedaille umgehängt bekommen. Sie sehen sich selbst, wie ihnen der Gewinnerscheck überreicht wird – und allein dadurch entwickeln sie genau die zusätzliche Energie, die sie für den tatsächlichen Sieg benötigen. Je öfter und intensiver man sich das vorstellt, desto mehr Energie wird in einem freigesetzt – Kraft und Zuversicht, um aus sich selbst und seinem Leben tatsächlich mehr als das zu machen, was man bisher erreicht hat.