

# Büchlein «Das Prinzip des geistigen Erfolgs» (Anthony Robbins)

## Einleitung: Eine persönliche Geschichte

Sie können die Träume, die Sie einmal hatten, Wirklichkeit werden lassen. Wie? Indem Sie eine Kraft anzapfen, die in Ihnen vorhanden ist, jetzt, im Moment, wenn Sie diese Worte lesen. Diese Kraft kann Ihr Leben buchstäblich in Sekundenschnelle verändern. **Alles, was sie dafür tun müssen, ist, sie freizusetzen.**

Warum kann ich das mit solcher Überzeugung zu Ihnen sagen? Ganz einfach, weil ich selbst diese Kraft benutzt habe, um mein eigenes Leben massiv zu verändern.

Ich nahm 30 Pfund ab, weil ich nicht nur eine Diät machte, sondern meine geistige Einstellung änderte.

Ich trainierte, bis sich mein Körper in Top-Form befand.

Ich trainierte da Vertrauen, dass nötig war, um die harten Zeiten durchzustehen und die Ziele, von denen ich träumte, auch wirklich zu erreichen.

Mein Geheimnis bestand darin, mich auf die Bedürfnisse von anderen Menschen zu konzentrieren. Ständig stelle ich mir die Frage: **Wie kann ich dem Leben anderer Menschen etwas Wertvolles hinzufügen?**

Durch diesen gedanklichen Prozess entwickelte ich Führungsqualitäten. Ich erkannte schon früh, dass ich anderen nur helfen konnte, sich zu ändern, wenn ich zunächst einmal mich selbst änderte. Ich entdeckte, dass das Geheimnis des Lebens Geben ist. Aber um geben zu können, muss ich erst ein besserer Mensch werden.

Während ich selbst mehr wurde, zog ich die Frau meiner Träume an, heiratete und wurde Vater.

In weniger als einem Jahr erwirtschaftete ich, der ich bis dahin von der Hand in den Mund gelebt habe, eine Million Dollar.

Ich richtete meine Aufmerksamkeit sofort darauf, andern bestmöglich zu helfen. Ich suchte nach Vorbildern, nach Menschen, die blitzschnell Veränderungen zum Besseren in anderen bewirken konnten. Diese Meister ihres Fachs gehörten zu den besten Lehrern und Therapeuten der Welt.

Diese Methoden erwiesen sich als so umfangreich, dass ich seither mit über einer Million Menschen gearbeitet habe. Dieses unglaubliche Privileg, diese Chance, meine Arbeit mit anderen teilen zu dürfen, führte zu Begegnung mit einer wunderbaren Vielfalt unterschiedlicher Menschen.

Ich erzähle Ihnen das, um Ihnen einen Eindruck zu vermitteln, wie schnell sich Dinge verändern können. Haben wir einmal erkannt, was unser Denken, Fühlen und Verhalten bestimmt, ist nur noch konsequentes, intelligentes und energetisches Handeln nötig, um eine Veränderung herbeizuführen.

## **Positives Denken allein genügt nicht**

Die Macht, alles zu verändern, schlummert in jedem. **Wir können diese Macht aufwecken und unseren Träumen wieder Leben einhauchen, und zwar gleich heute!**

**Positives Denken alleine genügt nicht, um in Ihrem Leben das Steuer herumzureissen. Sie brauchen ausserdem ein paar Strategien, einen Schritt-für-Schritt-Plan um verändern zu können, was Sie denken, wie Sie sich fühlen und was Sie tun, und zwar an jedem einzelnen Tag Ihres Lebens.**

Ist es nicht so, dass wir alle etwas in unserem Leben verändern und verbessern möchten?

Fast alle Veränderungen, die wir anstreben, fallen unter eine der zwei folgenden Kategorien: Entweder möchten wir die Art ändern, wie wir uns **fühlen** (wir wünschen uns mehr Selbstvertrauen, wir wollen unsere Ängste überwinden, uns von Frustration befreien, uns besser fühlen in Bezug auf Dinge, die in der Vergangenheit geschehen sind), oder wir wollen unser **Handeln verändern** (uns andere Verhaltensweisen zulegen, zum Beispiel das Rauchen oder Trinken aufgeben, oder unsere Zeit besser nutzen).

Es gibt jedoch ein grosses Problem. Alle Menschen wünschen sich solche Veränderungen, **aber nur sehr wenige wissen, wie man sie tatsächlich herbeiführt – und dafür sorgt, dass sie von Dauer sind.**

Dieses Buch möchte Ihnen helfen, sich in Richtung dauerhafte positive Veränderung zu bewegen. Ich kann Ihnen nicht versprechen, dass ein so kleines Buch in Ihrem Leben Wunder vollbringen wird. Aber ich kann Ihnen versprechen, dass Sie selbst die völlige Kontrolle übernehmen und Ihre Lebensqualität verbessern. Mit der Anwendung dieser Schritte werden Sie auch Ihrer Familie und Ihren Freunden wirkungsvoll helfen können.

Damit das für Sie funktioniert, und zwar jetzt gleich, müssen Sie nur eines tun: darauf glauben, dass Veränderungen möglich ist. Die Vergangenheit spielt keinen Rolle. Das, was Sie jetzt tun, entscheidet über Ihre Zukunft.

Sind Sie sich selbst ein guter Freund, und hören Sie auf, sich wegen Dingen fertig zu machen, die in der Vergangenheit nicht gut funktionierten und fokussieren Sie sich Lösungen anstatt auf Probleme!

## **Lektion 1: Wenn uns alles über den Kopf zu wachsen scheint ... Wie wir das Steuer herumreissen können.**

**Ich bin nicht entmutigt, denn jeder Fehler ist ein weiterer Schritt vorwärts**  
(Thomas Edison)

Gründer der Restaurant «Kentucky Fried»

Colonel Sanders erfüllte sich seinen Traum erst, als er 65 Jahre alt war. Was veranlasste ihn, endlich aktiv zu werden? Er war pleite und allein. Zum ersten Mal in seinem Leben hatte er ein Sozial-Hilfe-Scheck von 105 Dollar, und das trieb in an

den Rand der Verzweiflung. Doch statt der Gesellschaft die Schuld zu geben, ... frage er sich **«Was könnte ich tun, das für andere Menschen von Wert ist? Was könnte ich Ihnen geben?»** Er begann darüber nachzudenken, ob er etwas besass, das für andere von Nutzen sein konnte.

Seine erste Antwort lautete: **«Nun, ich habe dieses Hähnchenrezept, das offenbar alle Leute lieben. Wie wäre es, wenn ich mein Hähnchenrezept an Restaurants verkaufen könnte? Könnte ich damit Geld verdienen?»** Dann dachte er sofort **«Das ist lächerlich. Davon, dass ich dieses Rezept verkaufe, werde ich wohl kaum meine Miete bezahlen können.»**

Und er hatte eine neue Idee: **«Wie wäre es, wenn ich Ihnen nicht nur mein Rezept verkaufe, sondern Ihnen auch noch zeige, wie sie die Hähnchen richtig zubereiten? Und wenn die Hähnchen so gut sind, dass sich dadurch ihr Umsatz erhöht? Wenn ihre Restaurants dadurch besser besucht werden und der Hähnchenumsatz steigt, würden sie mir vielleicht Prozente dieses Umsatzzuwachses abgeben.»**

Er besass den wichtigsten Schlüssel zum Erfolg: ich nenn ihn persönliche Power. **«Persönliche Power bedeutet, hartnäckig und ausdauernd zu handeln: Jedes Mal wenn Sie etwas tun, lernen Sie daraus und finden einen Weg, es beim nächsten Mal besser zu machen»**

Viele Leute haben tolle Ideen. Aber Colonel Sanders war anders. Er war ein Mann, der nicht nur tolle Ideen im Kopf hatte. **Er setzte sie auch in die Tat um.**

Er wurde 1'009 mal abgewiesen, ehe er sein erstes Ja hörte. Zwei Jahre verbrachte er damit, in seinem alten, verbeulten Wagen durch Amerika zu fahren, schlief in seinem zerknitterten weissen Anzug auf dem Rücksitz und hatte doch jeden Tag aufs Neue den Mut, für seine Idee zu werben.

Gemeinsame Charakter-Eigenschaft erfolgreicher Leute: Sie liessen sich nicht abspesen, sie akzeptierten kein NEIN. Sie liessen sich durch nichts davon abbringen, Ihre Vision, Ihr Ziel zu verwirklichen.

Walt Disney hat ungefähr 300 Banken angefragt, bis ihm eine Bank Geld für «Disney Land» gab.

**Kein Problem ist von Dauer. Kein Problem beeinträchtigt mein ganzes Leben. Ich werde jedes Problem überwinden, wenn ich entschlossen, positiv und konstruktiv handle.**

Auch wenn mein Leben im Moment furchtbar zu sein scheint, gibt es viele Dinge, für die ich dankbar sein kann.

Ich erkannte, dass es verrückt war, auf andere, bessere Resultate zu hoffen, wenn man immer wieder dieselben Rezepte verwendet. Ich muss etwas neues ausprobieren, und ich durfte mich nicht unterkriegen lassen.

**Bei der Verfolgung Ihrer Ziele wird Ihnen entschlossenes, ausdauerndes Handeln, gepaart mit einem gesunden Sinn für Flexibilität schliesslich zu dem**

**verhelfen, was Sie wollen. Aber Sie müssen Sich völlig von dem Gefühl befreien, es gäbe keine Lösung.**

Sie müssen sich sofort auf das konzentrieren, was Sie heute tun können, auch wenn es sich nur um kleine Schritte handelt.

Warum befolgen also nicht mehr Menschen den Rat der Nike-Werbung: **Tue es einfach!** Weil sie sich durch die **Angst, zu versagen**, selbst blockieren.

## **Lektion 2: Versagen gibt es nicht**

Es ist jetzt für Sie der Zeitpunkt gekommen, eine Entscheidung zu treffen. Geben Sie sich jetzt gleich selbst das Versprechen, dass Sie nie wieder in Depressionen schwelgen und sich für ein Versager halten werden. Die Gefühle von Depression und Versagen halten Sie davon ab, das Nötige zu tun, um Ihr Leben zu ändern. Auch wenn Ihre augenblickliche Situation unmöglich erscheint, können Sie das Blatt trotzdem wenden. Sehen Sie, wir alle haben Probleme, erleben Enttäuschungen und Ärger, doch es kommt allein darauf an, wie wir mit unseren Rückschlägen umgehen. Das beeinflusst unser Leben mehr als alles andere.

**Kein Mensch, keine Enttäuschung ist es wert, Selbstmord zu begehen. Das Leben ist es immer wert, gelebt zu werden. Es gibt immer etwas, wofür man dankbar sein kann.**

**Gott ist niemals gegen uns, aber oft fordert er von uns Geduld und Ausdauer.** Es gibt kein Versagen. Wenn Sie etwas versuchen, das nicht funktioniert, und daraus lernen, wie Sie es beim nächsten Mal besser machen können, dann war der vermeintliche Fehlschlag ein Erfolg.

**Erfolg ist das Ergebnis richtiger Entscheidungen.**

**Richtige Entscheidungen sind das Ergebnis von Erfahrung.**

**Erfahrung ist das Ergebnis falscher Entscheidungen.**

Vergessen Sie das nie! Wenn wir uns bemühen immer besser zu werden und aus unseren «Fehlern» zu lernen, dann wird sich der Erfolg einstellen.

## **Lektion 3: Der Entscheidungsstarke: Nichts kann ihn stoppen**

Es gibt eine Kraft, mit der Sie jeden Bereich Ihres Lebens verändern können. **Und wo ist sie nun, diese Kraft? Wie können wir sie anzapfen?** Wie alle wissen, das wir nur dann neue Resultate erzielen, wenn wir auch auf neue Weise handeln. Doch wir müssen uns klar machen, dass jeder unserer Handlungen stets eine Entscheidung voraussetzt. **Die Kraft, sich zu entscheiden, ist die Kraft, die alles verändert. Es sind unsere Entscheidungen, nicht unsere Lebensumstände, die unser Schicksal bestimmen.** Wenn ich das Wort «Entscheidung» benutze, dann meine ich damit eine echte und bewusst getroffene Wahl.

Honda, der nicht aufgab, wenn er sich einmal zu etwas entschlossen hat.

**Er liess sich durch Probleme oder äusseren Hindernissen niemals von seinem Weg abbringen. Er entschied, dass es immer einen Weg zum Erfolg gibt, solange man sich wirklich ernsthaft bemüht!**

Es gibt immer wieder Menschen, die es schaffen, selbst allerschwierigste äussere Umstände zu meistern, einfach weil sie sich entscheiden, etwas aus ihrem Leben zu machen. **So werden sie zu Beispielen für die grenzenlose Kraft des menschlichen Geistes.**

Wie schafften diese bemerkenswerten Menschen das? Irgendwann entschieden sie, dass sie genug hatten. Sie beschlossen, von nun an für sich nur noch das Beste zu akzeptieren. Sie trafen eine echte Entscheidung, die ihr Leben von Grund auf veränderte.

**Was meine ich mit einer «echten Entscheidung»?** Eine echte Entscheidung zu treffen bedeutet, **jede andere Möglichkeit auszuschliessen**, bis auf die eine, die Sie realisieren wollen.

**Wenn das Treffen von Entscheidungen so einfach und wirkungsvoll ist, warum treffen dann nicht mehr Leute öfter Entscheidungen?** Weil sie nicht wissen, was eine echte Entscheidung ist. Sie denken, Entscheidungen seien wie ein Wunschzettel: «Ich würde gerne mit dem Rauchen aufhören»; «Ich möchte kein Alkohol mehr trinken».

Die meisten von uns haben schon so lange keine echte Entscheidung getroffen, dass wir gar nicht mehr wissen, was das für ein Gefühl ist.

Wenn Sie eine echte Entscheidung treffen, ziehen Sie einen Schlussstrich und diesen Strich ziehen Sie nicht in Sand, sondern in Zement. Sie wissen dann ganz genau, was Sie wollen. Diese Klarheit verleiht Ihnen Kraft, sich voll und ganz für das Ziel einzusetzen, für das Sie sich entschieden haben.

Die Menschen, die alle Hindernisse meistern und ihr Leben von Grund auf wandeln, treffen jeden Tag drei sehr machtvolle Entscheidungen: Sie entscheiden

- 1. Worauf sie ihre Aufmerksamkeit richten**
- 2. Was das für sie bedeutet**
- 3. Was die konkret tun.**

**Sich darauf konzentrieren, etwas Aussergewöhnliches zu leisten.**

**Treffen Sie jetzt eine Entscheidung!**

Jeder menschliche Fortschritt beginnt damit, eine neue Entscheidung zu treffen.

**Welche Entscheidung, durch die Ihr Leben sich verbessern würde, schieben Sie schon lange vor sich her?**

**Treffen Sie jetzt, in diesem Augenblick zwei Entscheidungen, die Sie auch wirklich in die Tat umsetzen wollen, koste es was es wolle.**

#### **Lektion 4: Einen starken Glauben aufbauen und ... loslegen!**

Es gibt eine Kraft, die alle unsere Entscheidungen beherrscht. Sie beeinflusst, wie Sie sich in jedem Augenblick Ihres Lebens fühlen und was Sie denken. Sie bestimmt,

was Sie tun und was Sie nicht tun. Sie bestimmt, wie Sie auf die Ereignisse in Ihrem Leben reagieren. Diese Kraft ist Ihr **Glaube**.

Wenn Sie an etwas glauben, erteilen Sie Ihrem Gehirn damit eine Anweisung, die das Gehirn völlig unkritisch in die Tat umsetzt.

Jemand sagt: «Könnte ich bitte das Salz haben?» Sie suchen es im Küchenregal und sagen schliesslich «Ich kann das Salz nicht finden» Garantiert kommt dann derjenige, der das Salz wollte, hereinspaziert und sagt «Und was ist damit?» Dabei zeigt er mit dem Finger auf das Salz, das genau über Ihrer Nase gestanden hat.

**Wieso haben Sie es übersehen? Weil Sie nicht geglaubt haben, dass das Salz da ist.**

Sobald wir an etwas glauben, beginnt dieser Glaube zu steuern, was wir sehen und fühlen. Wussten Sie, das der Glaube sogar die Augenfarbe eines Menschen verändern kann. Bei Multiplen Persönlichkeiten.

**Kann Ihr Glaube Ihr Leben und das Leben Ihnen nahestehenden Menschen beeinflussen?** Darauf können Sie wetten! Ihre Glaubenssätze, Ihre persönlichen Überzeugungen sind sehr mächtig. Sie sollten daher sorgfältig prüfen, woran Sie glauben wollen. Besonders, was Sie in Bezug auf Ihre eigene Person glauben wollen.

- **Es gibt immer die Möglichkeit, die Dinge zum Besseren zu wenden, wenn ich mich wirklich ernsthaft bemühe**
- **Es gibt im Leben keinen Misserfolg, kein Versagen. Solange ich aus meinen Fehlern lerne, bin ich erfolgreich.**
- **Gott ist niemals gegen mich, aber oft fordert er von mir Geduld und Ausdauer.**
- **Meine Vergangenheit ist nicht meine Zukunft**
- **Jederzeit kann ich mein ganzes Leben ändern, indem ich eine neue Entscheidung treffe.**

Diese Glaubenssätze beherrschen mein Denken und Verhalten. Sie haben es mir ermöglicht, gegen enorme Widerstände mein Leben in neue Bahnen zu lenken, und mir zu dauerhaftem Erfolg verholfen.

**Zu glauben heisst, für wahr zu halten, was man noch nicht sieht. Der Lohn für solchen Glauben ist, dass das, was man noch nicht sieht, wahr wird.**

Aber was ist Glauben denn überhaupt? Oft sprechen wir über Dinge, ohne eine klare Vorstellung von ihnen zu haben. Die meisten Menschen behandeln einen Glauben an etwas, eine persönliche Überzeugung, wie ein reales Ding, obwohl es sich in Wirklichkeit lediglich um ein Gefühl der Gewissheit bezüglich einer bestimmten Sache handelt.

Wenn Sie sagen, dass Sie glauben, Sie seien intelligent, dann sagen Sie damit in Wahrheit nur: «**Ich habe das sichere Gefühl, intelligent zu sein.**» Dieses Gefühl der Gewissheit ermöglicht es Ihnen, innere Quellen anzuzapfen die Ihnen dabei helfen, intelligent zu handeln und die gewünschten Resultate zu erzielen.

Wenn Sie sagen: «Ich empfinde keine grosse Gewissheit, liebenswert zu sein». Ein Glaubenssatz ist ein Tisch mit genügend soliden Beinen. Wenn Sie wirklich glauben,

«Ich bin liebenswert» woher wissen Sie das dann? Durch einige Fakten. Durch solide **Erfahrungen**, die Ihnen als Bestätigung dienen. Das sind die Beine, die Ihrem Tisch Stabilität verleihen, das gibt Ihrem Glauben **Gewissheit**.

Wir können alles zum Glauben erheben, wenn wir nur genug Beine finden, die diesen Glauben tragen.

Mensch sind schlecht. Menschen sind gut. Für beides haben Sie eine Menge Belege.

Die wichtigste Frage ist: **Welcher dieser beiden Glaubenssätzen ist wahr?** Der, für den Sie sich entscheiden. Sie haben die Wahl. Der Schlüssel liegt also darin, zu entscheiden, welche Glaubenssätze Ihre Kraft verleihen, und welche Sie schwächen.

**Glaubenssätze können eine enorme Kraftquelle sein. Sie selbst können wählen, was Sie über sich selbst glauben, und dieser Glaube wird dann Ihr Handeln bestimmen. Es kommt also darauf an, Glaubenssätze zu wählen, die sich positiv auswirken und Ihnen Hoffnung und Energie verleihen.**

**Überlegen Sie, welche drei Glaubenssätze Sie im Moment besonders dringend benötigen?**

**Notieren Sie mindestens ein Glaubenssatz, den Sie jetzt gleich bei sich aufbauen wollen.**

### **Lektion 5: Man bekommt, was man sieht**

Viele Menschen möchten sich gerne anders fühlen, wissen aber nicht, wie Sie Ihre Gefühle verändern können.

Der schnellste Weg, ein Gefühl zu verändern, besteht darin, sich auf etwas anderes zu konzentrieren. Wenn Sie sich jetzt in diesem Moment gerne lausig fühlen möchten, brauchen Sie nur an ein schmerzhaftes Erlebnis erinnern und sich völlig darauf zu konzentrieren.

Das zeigt, wie wichtig es ist, auf was Sie sich konzentrieren wollen. Wenn Sie gerade schlechte Zeiten durchmachen, kommt es darauf an, sich auf die Dinge zu konzentrieren, die Sie selbst beeinflussen und kontrollieren können.

Bei einer Party können Sie sich auf die Streitereien konzentrieren und sagen, es war eine Schweiss-Party. Oder sie können sich auf die glücklichen Gesichter konzentrieren und sagen es war eine Super-Party.

**Lenken Sie Ihre Aufmerksamkeit in die richtige Richtung.**

**Verstehen Sie jetzt, warum es so wichtig ist, sich auf die richtigen Dinge zu konzentrieren?** Davon hängt ab, in welchem Licht Sie die Welt sehen und wie Sie sich verhalten. Und auch die Art, wie Sie sich fühlen, hängt davon ab. Darauf können Sie wetten!

**Blicken Sie dorthin, wohin Sie wollen!**

Wenn Sie Ihre Aufmerksamkeit umlenken, ändert sich die Richtung oft nicht sofort im Leben. Oft dauert es eine gewisse Zeit, bis der geänderte Focus auch zu neuen Erfahrungen führt. Sie müssen sich immer, wenn Probleme auftauchen, auf die

Lösung konzentrieren. Wir müssen uns darauf konzentrieren, wohin wir wollen, statt auf das, was uns Angst macht. **Sie werden das in Ihrem Leben erfahren, worüber Sie am meisten nachdenken.**

Die Konzentration umlenken, Entscheidungen treffen und die eigenen Glaubenssätze verändern, geht das alles über Nacht? Es ist, als würden Sie neue Muskeln aufbauen. Ihre Muskeln werden nicht plötzlich anschwellen. Alles geschieht Stück für Stück. Wenn Sie Ihre Aufmerksamkeit auch nur geringfügig verlagern, wird sich in Ihrem Leben dadurch eine Menge verändern.

Nun möchte ich Ihnen eins der wirkungsvollsten Hilfsmittel vorstellen, um Ihre Aufmerksamkeit in neue Bahnen zu lenken, ein Hilfsmittel, das ich tagtäglich einsetze, seit ich beschlossen habe, meine Träume Wirklichkeit werden zu lassen...

## **Lektion 6: Fragen sind die Antwort**

### **Problemlösungsfragen**

1. Welche guten Seiten hat dieses Problem?
2. Was ist noch nicht perfekt?
3. Was bin ich zu tun bereit, um die Problemlösung zu erreichen, die ich mir wünsche?
4. Was bin ich aufzugeben bereit, um die Problemlösung zu erreichen, die ich mir wünsche?
5. Wie kann ich erreichen, dass die Lösung des Problems für mich möglichst angenehm und erfreulich ist?

### **Power-Fragen am Morgen**

1. Was macht mich in meinem Leben im Moment glücklich? Was genau löst dieses Glücksgefühl aus? Wie fühle ich mich dadurch?
2. Was finde ich an meinem Leben im Moment sehr aufregend? Was genau ist daran aufregend? Wie fühle ich mich dadurch?
3. Worauf bin ich in meinem Leben im Moment stolz? Was genau ist der Grund für diesen Stolz? Wie fühle ich mich dadurch?
4. Wofür bin ich in meinem Leben im Moment dankbar? Was genau macht mich dankbar? Wie fühle ich mich dadurch?
5. Was genieße ich in meinem Leben im Moment ganz besonders? Was genau genieße ich daran? Wie fühle ich mich dadurch?
6. Wofür setze ich mich im Moment ganz besonders ein? Was genau ist der Grund für diesen persönlichen Einsatz? Wie fühle ich mich dadurch?
7. Wen liebe ich? Wer liebt mich? Wie genau drückt sich diese Liebe aus? Wie fühle ich mich dadurch?

### **Power-Fragen am Abend**

1. Was habe ich heute gegeben? Auf welche Weise habe ich heute andere beschenkt?
2. Was habe ich heute dazugelernt?
3. Auf welche Weise hat der heutige Tag zur Qualität meines Lebens beigetragen? Wie kann ich diesen Tag als Investition in meine Zukunft nutzen?

## **Lektion 7: Ihr Körper kann Ihnen helfen, glücklich zu sein**

**Zustand sofort verändern durch Verändern des Blickwinkels:**

**Was ist die gute Seite von diesem Problem? Was ist daran total verrückt? Was ist komisch daran? Wird dieses Problem in 10 Jahren noch irgendeine Rolle spielen?**

**Zustand sofort verändern durch Physiologie:**

**Wir müssen uns klar machen, dass Bewegungen Gefühle hervorrufen. Die Art, wie wir uns bewegen, hat Einfluss auf unser Denken, Fühlen und Verhalten. Bewegungen wirken uns auf unsere Körperchemie aus, und zwar alle Bewegungen, von heftigen Aktivitäten wie Laufen, in die Hände klatschen oder Springen bis zu kleinsten Regungen unserer Gesichtsmuskeln. Lächeln und Lachen löst im Körper biologische Prozesse aus, die bewirken, dass wir uns gut fühlen. Die Blutversorgung des Gehirns wird gesteigert. Das Gehirn erhält mehr Sauerstoff, und die Botenstoffe im Gehirn, die Neurotransmitter, werden dadurch stimuliert. Das gleiche geschieht auch bei anderen Gesichtsausdrücken. Wenn Sie ein ärgerliches, wütendes oder überraschtes Gesicht machen, lösen Sie damit die entsprechenden Emotionen aus. Stolzieren Sie mit dem Körper und sagen «Ich bin der Grösste» so verändert sich auch das Gefühl und Verhalten.**

Nehmen Sie sich erfolgreiche Menschen zum Vorbild und ahmen Sie deren selbstsichere Physiologie nach. Ihre Gesten, ihre Art zu Atmen, Ihren Gang. Noch besser ist es, wenn Sie die Körperbewegungen modellieren, die Sie selbst benutzen, wenn Sie ein geistiges und seelischen Hoch haben. Sie werden feststellen, dass das nicht einfach und ein Spiel ist, sondern ein Weg, jene erstaunliche Intelligenz zu nutzen, die jeder Zelle Ihres Gehirns und Ihres Körpers innewohnt. Sie säen so durch Bewegung und Atmung die Saat des Erfolges aus, und werden eine entsprechende Ernte einfahren.

Und wenn Ihnen Menschen begegnen, deren Selbstvertrauen, Erfolg und Lebensfreude Ihnen als Vorbild dienen können, dann achten Sie nicht nur darauf, wie Sie Ihren Körper einsetzen, sondern auch, was Sie sagen. Achten Sie auf die Struktur ihrer Sprache, dann werden Sie etwas sehr Faszinierendes kennen lernen.

## **Lektion 8: Das Vokabular des Erfolgs**

### **Transformatorisches Vokabular**

*Die ehrfurchtgebietende Macht der Worte.*

Ein Geschäftspartner hatte versucht, uns zu übervorteilen. Mein Partner war so voller Wut, dass er rot anlief. «Ich bin wütend!», rief er. Ich fragte ihn, warum er sich so fühle. «Weil einem richtige Wut Kraft gibt, und dann kann man es den anderen zeigen!»

Doch mein anderer Geschäftspartner sass einfach nur ruhig da. Er sagte, er sei «ein bisschen Grummelig» (gleich: Missgelaunt). Grummelig? **«Warum fühlst du dich bloss ein bisschen grummelig, statt richtig wütend zu sein?»** Na ja, wenn du wütend wirst, verlierst du den Überblick. Und der andere Kerl gewinnt.

Grummelig, das war wirklich das dümmste Wort Wort, das ich je gehört habe. Wie konnte dieser Erfolgsmensch herumlaufen, ein solches Wort benutzen und dabei ernst bleiben? Die Antwort lautet, dass er durchaus nicht ernst blieb. Es schien im beinahe Vergnügen zu bereiten, ganz locker über die Dinge zu sprechen, die mich beinahe wahnsinnig gemacht hätten. Sein Wort hatte ganz offensichtlich eine entspannte Wirkung auf ihn – und auf mich. Irgendwie liess meine Wut sofort nach, wenn ich «grummelig» sagte.

Während der folgenden Wochen benutzte ich das Wort immer wieder. Jedesmal fand ich es so albern, dass mein Muster aus Wut und Frustration durchbrochen wurde und die Heftigkeit meiner Gefühle sofort nachliessen.

Das war nur ein einziges Wort. Die Art, wie wir mit uns selbst reden – die Worte, die wir ständig wählen – entscheidet darüber, wie wir denken. Und unsere Art zu denken bestimmt, wie wir uns fühlen und wie wir uns verhalten.

Wenn Sie sagen: «wütend», «stinksauer», und «am Boden zerstört». **Wie würden Sie sich fühlen? Welche Fragen würden Sie sich stellen? Auf was werden Sie sich konzentrieren? Wie sehr wird das Ihren Blutdruck in die Höhe trieben?**

Aber statt «wütend» sagen Sie «**grummelig**».

Statt «**Total im Stress sein**» sagen Sie «**keine Langeweile**»

Statt «**stinksauer**» wären Sie «**leicht verstimmt**».

Statt «**irritiert**» wären Sie «**stimuliert**»

Statt «**abgelehnt**» fühlen Sie sich «**missverstanden**»

Statt «**Am Boden zerstört zu sein**» hätten Sie lediglich «**ein kleines Problem**»

**Würden Sie sich dann anders fühlen? Darauf können Sie wetten.**

Sich spitzenmässig fühlen:

Fühlen Sie sich «**ekstatisch**» statt einfach nur «**okfay**»

Seien Sie «**fasziniert**» statt lediglich «**interessiert**».

Fühlen Sie sich «**phänomenal**» statt einfach nur «**gut**»

Seien Sie nicht bloss «**entschlossen**», sondern «**durch nichts aufzuhalten**»

**wütend**

**ernüchternd**

**deprimiert**

**ruhig, bevor ich loslege**

**enttäuscht**

**leicht verwundert**

**peinlich berührt**

**hellwach**

**das stinkt**

**ein etwas seltsames Aroma**

**ich habe versagt**

**ich habe etwas dazugelernt**

**ich bin verwirrt**

**ich suche nach einem Weg**

**entsetzlich**

**ganz anders**

Finden Sie Wörter, die Ihnen ein Energieschub geben. Machen Sie aus Wörtern, die eher lahm sind, echte Turbo-Wörter!

Altes langweiliges Wort:

neues aufregendes Wort:

**Interessant**

**erstaunlich**

Hier ein paar Beispiele:

**Positive Wörter:**

**Werden zu:**

**wach**

**energiegeladen**

**cool**

**unglaublich**

**leistungsfähig**

**durch nichts aufzuhalten**

**recht ordentlich**

**begnadet**

**gut**

**könnte nicht besser sein**

**okay**

**super**

**schnell**

**explosiv**

**gescheit**

**brilliant**

**nicht schlecht**

**einfach himmlisch**

Benutzen Sie Ihre neuen Wörter sofort. Sorgen Sie dafür, dass Sie **«sich fühlen wie im siebten Himmel»**. Falls Ihnen das Probleme bereitet, stellt sich die Frage...

## **Lektion 9: Stehen Sie «Mit dem Rücken zur Wand»? Schaffen Sie den Durchbruch mit einer neuen Metapher**

Immer wenn Sie etwas beschreiben, indem Sie es mit etwas anderem vergleichen, benutzen Sie Metaphern. Metaphern sind wie Symbole. Ein Weg, rasch sehr viel auszusagen. Die Leute benutzen ständig metaphern, um ihre Gefühle zu beschreiben.

«Das Leben ist ein ständiger Kampf» und «Das Leben ist wie ein wunderschöner Traum» sind zwei Metaphern und zwei grundverschiedene Weltansichten. Welche Konsequenzen hat es, wenn Sie das Leben als Kampf betrachten. Sie glauben dann höchstwahrscheinlich, dass die Menschen ständig im Wettstreit miteinander liegen. Sagen Sie aber, dass das Leben wie ein schöner Traum ist, fällt es Ihnen vermutlich leichter, Freude zu empfinden, und Sie betrachten andere Menschen nicht bloss als mögliche Konkurrenten.

**Metaphern, die Wunder wirken.**

Hinter jeder Metapher steht ein System von Glaubenssätzen. Wenn sie eine Metapher benutzen, um Ihr Leben oder Ihre Situation zu beschreiben, wählen Sie damit auch die Glaubenssätze aus, die die Metapher stützen. Deshalb sollten Sie sorgfältig darauf achten, wie Sie die Welt beschreiben – sich selbst gegenüber und im Gespräch mit anderen.

Metapher für die Menschheit «**Das wir alle eine grosse Familie sind**». Aus diesem Grund zeichnet die beiden tiefes Mitgefühl und grosse Hilfsbereitschaft aus, selbst völlig Fremden gegenüber.

Metapher «Das klingt ja alles wunderbar, aber im Moment fühle ich mich wie von Zäunen umgeben.» Grossartig! Dann suchen Sie das Tor und öffnen Sie es.

Metapher «Ja, aber ich trage die Last der ganzen Welt auf meinen Schultern.» Dann stellen Sie diese Last einfach auf den Boden und gehen unbeschwert weiter!

Wie beschreiben Sie Ihre Welt? Ist sie eine Prüfung? Ein ewiger Kampf? Wie wäre es, wenn sie stattdessen «ein beschwerter Tanz» wäre? Oder ein Spiel? Oder ein Blumengarten? Wenn das Leben ein Tanz wäre, was würde das für Sie bedeuten? Sie hätten Tanzpartner, graziöse Bewegungen und Harmonie. Wenn es ein Spiel wäre? Sie hätten eine Menge Spass; Sie hätten die Möglichkeit, mit anderen Menschen spielerisch umzugehen und gemeinsame Freude zu erleben. Und wenn es ein Blumengarten wäre? Denken Sie an die leuchtenden Farben, den betörenden Duft, die natürliche Schönheit! Können Sie das Leben in einem solchen Garten nicht ein bisschen mehr geniessen?

Was können Sie also tun, um Ihr Leben genau so zu gestalten, wie Sie es sich erträumen? Dazu brauchen Sie als erstes...

## **Lektion 10: Die richtigen Ziele – Fundament für eine glückliche Zukunft**

Ich fragte Michael Jordan, was ihn denn seiner Meinung nach von anderen Basketballspielern unterscheide. Was machte ihn zu dem besten Spieler aller Zeiten? War es sein gottgegebenes Talent? War es sein Training? War es Strategie?

Michael erzählte mir: Viele Menschen besitzen ein gottgegebenes Talent, und ich gehöre sicherlich zu ihnen. Aber was mich auszeichnet, das ich immer schon mehr sportlichen Ehrgeiz als die anderen hatte. Ich gab mich nie damit zufrieden, nur der Zweitbeste zu sein.

Was ist wohl der Grund für diesen extremen sportlichen Ehrgeiz war?

Wendepunkt ereignete sich während des zehnten Schuljahrs. Damals veranlasste eine kurzfristige Niederlage ihn dazu, sich ein grosses Ziel zu setzen. Er schaffte es nicht einmal, ins Basketball-Team seiner High School aufgenommen zu werden.

Als Michael nicht im Team mitspielen durfte, ging er nach Hause und weinte den ganzen Nachmittag. Es wäre leicht gewesen, nach einer solchen Enttäuschung diesen Sport ganz aufzugeben. Doch stattdessen verwandelte Michael diese schmerzhaft Erfahrung in einen brennenden Wunsch. Er setzte sich ein noch höheren Standard,

ein noch viel ehrgeizigeres Ziel – eines, das sein ganzes Schicksal für immer verändert und durch das er eines Tages Basketball-Geschichte schreiben würde.

Er beschloss nicht nur, doch noch die Aufnahme in die Mannschaft zu schaffen, sondern auch noch der beste Spieler auf dem Feld zu werden. Er setzte sich ein Ziel und begann sofort, entschlossen und energisch darauf hinzuarbeiten. Er bat den Trainer, ihm zu helfen. Den ganzen Sommer fuhr er mit Michael jeden morgen um sechst Uhr zum Training und arbeitete intensiv mit ihm. Michaels Wunsch, sein Ziel zu erreichen, war so intensiv, dass er sich sogar in der Turnhalle ans Reck hängte und versuchte, seinen Körper in die Länge zu ziehen, weil er hoffte, es dann eher ins Team zu schaffen. (Daran sieht man, wie wirkungsvoll es ist, sich nach seinen Zielen «auszustrecken»). Michael trainierte jeden Tag. Und schliesslich wurde er in die Schulmannschaft aufgenommen.

Sein Trainer sagte zehn Jahre später: **Je härter du dich vorbereitest, desto mehr Glück scheinst du zu haben.**

**Beim Ziele setzen kommt es nicht in erster Linie darauf an, ob du sie erreichst, sondern wir setzen uns Ziele, um unserem Leben eine Perspektive zu geben und um uns positiv weiterzuentwickeln.**

Wenn Sie sich Ziele setzen, muss nicht bedeuteten, dass es in Ihrem Leben sofort zu dramatischen Veränderungen kommt. Es ist wie bei einem grossen Frachtschiff auf hoher See: Wenn der Kapitän den Kurs nur um ein paar Grad ändert, wird das nicht sofort spürbar. Aber nach mehreren Stunden oder Tagen wird diese kleine Richtungsänderung das Schiff in einen völlig andern Zielhafen bringen.

Mein Erfolg hängt davon ab, dass ich immer mein Bestes gebe, nicht nur ab und zu, sondern wirklich immer. Alle Erfolgreichen Menschen sind ständig bestrebt, ihre persönliche Leistungen und Fähigkeiten zu verbessern. Sie geben sich nie damit zufrieden, ihre Sache einfach nur gut zu machen; sie wollen immer besser werden. Verschreiben auch Sie sich der Philosophie ständiger lebenslanger Verbesserung, die ich CANI nenne. **CANI (engl. Constant And Never-ending Improvement = ständige, niemals endende Verbesserung)**. Damit gewährleisten Sie, dass nicht nur Ihr persönlicher Entwicklungsprozess lebenslang weitergehen wird, die wahre Quelle allen Glücks, sondern auch, dass sie auf jeden Fall erfolgreich sein werden. CNI bedeutet übrigens nicht, dass Sie alles perfekt machen, und auch nicht, dass die Dinge sich über Nacht ändern.

Die erfolgreichen Leute sind jene, die es verstehen, nie mehr abzubeissen, als sie auch kauen können. Mit anderen Worten, sie zerlegen ein Ziel in kleine, mundgerechte «Happen», erreichbare «Unterziele», die schliesslich längerfristig zu dem angestrebten Erfolg führen. Aber genügt nicht, sich nur Unterziele zu setzen. Sie müssen auch jeden bewältigten Schritt gebührend feiern. Das hilft Ihnen, Elan zu entwickeln und sich Gewohnheiten zuzulegen, die schrittweise bewirken, dass Ihre Träume Realität werden.

Eine tausend Meilen lange Reise beginnt mit einem einzigen Schritt. Aber wenn wir uns ein Ziel setzen, vergessen wir das häufig. Wann haben wir uns das letzte Mal

anerkennend auf die Schulter geklopft, weil uns ein kleiner Schritt in die angestrebte Richtung gelungen ist?

Als ich damals mein Übergewicht loswurde, wartete ich nicht, bis ich meine 34 Pfund loswurde, ehe ich mir etwas Anerkennung gönnte. Am Anfang war es bereits beachtlich, den Teller wegzuschieben, wenn er noch nicht leergegessen war, eine echte Leistung.

Sie selbst sind Herr Ihres Schicksals, Herr Ihrer Seele. Schieben Sie nicht auf die lange Bank, Ziele zu setzen. Ändern Sie den Kurs Ihres Frachtschiffes jetzt, denn genau vor Ihnen, zum Greifen nahe, befindet sich Ihre Zukunft. **Eine Zukunft, für die es sich zu kämpfen lohnt, eine unwiderstehliche Zukunft.**

**Mein Freund, W. Mitchell.** Bei einem schrecklichen Motorradunfall wurden zwei Drittel seiner Haut verbrannt. Während er im Krankenhaus lag, entschied er, etwas Positives für die Menschen in seiner Umgebung zu tun, ihnen etwas zu geben. Obwohl sein Gesicht bis zur Unkenntlichkeit verbrannt war, glaubte er dennoch, dass sein Lächeln ihre Welt erhellen konnte. Und so war es auch. Er glaubte, anderen Menschen Mut machen zu können. Er konnte ihnen zuhören und sie trösten. Und genau das tat er.

Ein paar Jahre später hatte er wieder einen schweren Unfall. Diesmal ein Flugzeugabsturz, durch den Mitchell von der Taille abwärts gelähmt wurde. Gar er auf? Nein. Stattdessen fiel ihm in der Klinik eine besonders schöne Krankenschwester auf. «Wie kann ich es schaffen, mich mit ihr zu verabreden?» fragte er sich. Seine Freunde erklärten ihn für verrückt. Mag sein, dass er ihnen insgeheim recht gab. Aber an seinem Traum hielt er trotzdem fest.

W. Mitchell malte sich eine herrliche Zukunft mit dieser wunderschönen Frau aus. Er benutze seinen Charme, seine Klugheit, seinen Humor, seinen freien Geist und seine dynamische Persönlichkeit, um ihr Herz zu gewinnen, und schliesslich heirateten die beiden.

Die meisten Menschen in seiner Lage wären nicht auf die Idee gekommen, es auch nur zu versuchen. Aber er griff nach den Sternen, und änderte dadurch sein Leben für immer.

**Wie gelang es ihm, diese unwiderstehliche Zukunft Wirklichkeit werden zu lassen?** Er setzte sich Ziele, die weit über das hinausgingen, was ihm, rein vernunftmässig betrachtet, möglich war. Er traf eine Entscheidung, dass er diese Ziele erreichen würde, und zwar unter allen Umständen, indem er seine Ziele in kleine, machbare Schritte unterteilte: Winzige Handlungen, die er täglich vollbringen musste, ehe er sich an die grossen, dynamischen Veränderungen in seinem Leben heranwagen konnte.

Wenn Sie sich ein wirklich inspirierendes Ziel auswählen, dann setzen Sie in Ihnen schlummernde Kräfte frei, mit denen Sie Dinge vollbringen können, die andere für unmöglich halten. Sie schenken sich selbst damit eine enorme Möglichkeit, zu wachsen und sich weiterzuentwickeln.

«Gewinnen beginnt mit Beginnen».

**Was würden Sie in Ihrem Leben tun, wenn Sie wüssten, dass Sie auf keinen Fall dabei scheitern?**

**Wenn Sie sich Ihres Erfolges absolut sicher wären, welchen Aktivitäten würden Sie dann nachgehen, was würden Sie dann mit Ihrem Leben anfangen?**

## **Keine Grenzen!**

### **1. Träumen Sie!**

Machen Sie sich keine Gedanken darüber, wie Sie diese Träume verwirklichen wollen; **schreiben Sie sie einfach auf. Es gibt keine Grenzen.**

**2. Gehen Sie Ihre Liste durch und überlegen Sie, wie lange Sie jeweils brauchen, um diese Ziele zu erreichen.**

**3. Wählen Sie, nachdem Sie eine zeitliche Einteilung vorgenommen haben, vier Ziele aus, die Sie in diesem Jahr erreichen können.**

Nehmen Sie die Dinge, die Ihnen am meisten bedeuten, die Sie am aufregendsten finden und die grösste Befriedigung verschaffen würden.

Schreiben Sie diese vier Ziele auf ein anderes Blatt, und schreiben Sie dahinter: **Warum Sie sie unbedingt erreichen wollen.** Sich über das warum klarzuwerden, ist viel wichtiger als die Frage nach dem Wie. Wenn Sie genau wissen, warum Sie etwas wollen, werden Sie garantiert auch einen Weg finden, es zu erlangen.

Danken Sie dabei nicht nur an sich selbst, sondern auch an andere Menschen in Ihrem Leben. Wie würde Ihre Familie und Ihre Freunde davon profitieren, wenn Sie Ihre Ziele verwirklichen? Sie können auf der Welt fast alles erreichen, wenn Sie nur genug Gründe dafür haben.

**4. Beschreiben Sie zum Schluss, welche Art Mensch Sie sein müssten, um Ihre Ziele zu verwirklichen.**

Brauchen Sie dazu mehr Mitgefühl oder mehr Entschlossenheit? Ist es erforderlich, dass Sie eine Ausbildung machen? Beschreiben Sie, wenn Sie zum Beispiel Lehrer werden möchten, welche Eigenschaften ein Mensch haben muss, um gut auf andere einwirken zu können.

## **Trainieren Sie Ihr Gehirn**

Ich habe es mir zur festen Regel gemacht, sofort, wenn ich mir ein Ziel setze, aktiv etwas zu tun, das mich diesem Ziel näherbringt.

Als W. Mitchell beschlossen hatte, der Welt etwas zu geben, begann er sofort damit, den Leuten zuzulächeln. Und er bat die Krankenschwester sofort, mit ihm auszugehen. Natürlich entwickelte sich die Romanze der beiden nicht über Nacht.

Auch bei Ihnen wird sich der Erfolg Schritt für Schritt einstellen. Als Ihr eigener bester Freund sollten Sie etwas Geduld mit sich haben und sich nicht mit Selbstvorwürfen quälen, wenn Sie Ihr Ziel nicht augenblicklich erreichen.

Und machen Sie regelmässig Gehirntaining, damit Ihr Gehirn weiss, dass Sie das gestreckte Ziel unter allen Umständen erreichen wollen:

- Setze Sie sich zweimal täglich für ein paar Minuten ruhig hin und denken Sie über Ihr Ziel nach.
- Stellen Sie sich lebhaft vor, wie Sie Ihr Ziel erreichen. Spüren Sie Ihre ganze Freude, den Stolz, die Erregung. Malen sie sich in allen Einzelheiten aus, was Sie in diesem Moment des Erfolges sehen, hören und fühlen.

**Das ist ein grossartiges Gefühl, nicht war?**

### **Lektion 11: Die Mentale Herausforderung – Ein Zehn-Tage-Programm**

Wenn Sie sonst keine Übung in diesem Buch ausprobieren, dann machen Sie wenigstens diese hier!

**Ich nenne sie «Das Zehn-Tage-Programm». Diese Übung hat mein Leben von Grund auf verändert. Sie ermöglicht es mir, meinen Geist zu kontrollieren, indem sie verhinderte, dass ich für längere Zeit in negativem Denken und ungesunden Grübeln versank.**

Sind Sie bereit? Hier sind die Spielregeln:

1. Weigern Sie sich während der nächsten zehn aufeinanderfolgenden Tage, sich irgendwelchen unproduktiven Gedanken oder Gefühlen hinzugeben. Verzichten Sie bewusst auf lähmende Fragen, Vokabeln und Metaphern.
2. Wenn Sie sich dabei ertappen, dass Sie sich auf Negatives zu konzentrieren beginnen, und das wird nicht ausbleiben, stellen Sie sich sofort konstruktive Fragen, um sich wieder in einen positiven emotionalen Zustand zu versetzen. Greifen Sie dabei als erstes auf die **Problemlösungs-Fragen in diesem Buch** zurück.
3. Stellen Sie sich morgens nach dem Aufwachen die Morgen-Power-Fragen. Abends vor dem Einschlafen stellen Sie die Abend-Power-Fragen. Das wird sich sehr segenreich auf Ihr Wohlbefinden auswirken.
4. Konzentrieren Sie sich während der nächsten zehn aufeinanderfolgenden Tage ausschliesslich auf Lösungen, nicht auf Probleme.
5. Falls Sie sich bei einem destruktiven Gedanken oder Gefühl, beziehungsweise bei einer schädlichen Frage erwischen, quälen Sie sich nicht mit Selbstvorwürfen. Lenken Sie einfach sofort Ihre Aufmerksamkeiten eine positive Richtung. Sollten Sie aber länger als fünf Minuten an einem negativen

Gedankengang kleben bleiben, müssen Sie bis zum nächsten Morgen warten und dann das Zehn-Tage-Programm noch einmal von vorn beginnen.

Das Ziel besteht darin, sich zehn **aufeinanderfolgende** Tage lang keinerlei negative Gedanken hinzugeben. Jedesmal, wenn Sie sich zu lange auf Negatives konzentrieren, müssen Sie noch einmal von vorn beginnen, ganz gleich, wieviele Tage Sie schon durchgehalten haben.

Die Wirkung dieses Ihren Geist herausfordernden Zehn-Tage-Programms ist erstaunlich. Wenn Sie es durchhalten, wird es in Ihrem Leben Wunder wirken.

### **Hier sind ein paar seiner positiven Effekte:**

1. Sie werden erkennen, welche Ihrer geistigen Angewohnheiten Ihrem persönlichen Fortschritt im Wege stehen.
2. Ihr Gehirn wird angeregt, nach positiven, hilfreichen Alternativen zu suchen.
3. Wenn Sie sehen, dass Sie Ihr Leben wirklich selbst in neue Bahnen lenken können, wird sich Ihr Selbstvertrauen dadurch enorm steigern.
4. Sie werden neue Gewohnheiten, neue Ansprüche und neue Erwartungen entwickeln, die Ihnen helfen, zu wachsen und Ihr Leben jeden Tag mehr zu genießen.

### **Lektion 12: Willkommen in einer Welt des Mitgefühl**

Einer der besten Wege, unsere eigene Probleme zu lösen, uns selbst Glück zu schenken, besteht darin, jemandem zu helfen, dem es noch schlechter geht als uns. Wenn Menschen mir erzählen, wie schwer das Leben ist, wie unlösbar ihnen ihre Probleme erscheinen, dann versuche ich ihnen zu helfen, indem ich diese **gewohnheitsmässigen Gedankengänge unterbreche**. Ich fordere sie auf: **Vergessen Sie für ein oder zwei Tage Ihre Probleme, suchen sie sich jemanden, dem es noch viel schlechter geht als Ihnen und helfen Sie dieser Person dabei, sich ein klein wenig besser zu fühlen.**

Wenn Sie anderen helfen, bewirkt das zwei Dinge:

1. Sie sehen ihr eigenes Problem in einem ganz anderen Licht. Ihre eigene Last wird Ihnen möglicherweise leicht erscheinen im Vergleich zu dem, was andere durchmachen müssen. Und Sie werden aus erster Hand erleben, welchen bemerkenswerten Mut viele Menschen angesichts allergrösster Herausforderungen unter Beweis stellen. Sie werden erkennen, dass es immer einen Weg gibt, die Dinge zum Besseren zu wenden.

Selbst wenn Sie das Problem des anderen nicht «lösen», wenn Sie nicht mehr tun können als Trost und Mitgefühl schenken, werden Sie dennoch lernen,

dass man alles, was man aus offenem Herzen schenkt, zehnfach zurückerhält. Damit meine ich nicht, dass Sie einen Lohn für Ihre Bemühungen erhalten: vielmehr spreche ich von der Befriedigung eines der grössten menschlichen Bedürfnisse, dem Wunsch, einen positiven Beitrag zu leisten. Indem Sie selbstlos anderen etwas geben, werden Sie die grösste Form menschlicher Freude und Erfüllung erleben.

Wie können Sie also eine solche Erfahrung machen? Ist das schwierig? Keineswegs! Schenken sie innerhalb der nächsten vierundzwanzig Stunden – oder wenigstens innerhalb einer Woche – jemand völlig Fremden ein «klein wenig» Hilfe, ein «klein wenig» Unterstützung.

Zum Beispiel bei ihrem nächsten **Alters- und Pflegeheim**. Dort hingehen und fragen, wer von den Heimbewohnern schon lange keinen Besuch mehr erhalten hat. Sagen Sie «Ich will jemandem eine Freude machen, der keine Familie mehr hat oder von seinen Angehörigen nicht besucht wird.» **Wie wäre es mit einem strahlenden Lächeln, wenn Sie das Zimmer betreten? Und wenn sich die Person, sich genau so freut wie Sie? Können Sie sie sogar liebevoll umarmen, nicht wahr?** Verbringen Sie dann einfach eine Stunde mit dem Menschen, spreche Sie mit ihm und, vor allem, hören Sie zu, finden Sie heraus, wie es ihm geht und was er zu erzählen hat.

**Was glauben Sie, was es für so eine einsame Seele bedeutet, wenn ein völlig Fremder sich die Mühe macht, sie zu besuchen und ihr ein wenig Gesellschaft zu leisten?**

Und noch besser: **Was glauben Sie, was das bei Ihnen selbst bewirkt?** Auf jeden Fall wird es Sie daran erinnern, worauf es im Leben wirklich ankommt und wer Sie wirklich sind.

**Die beiden edelsten und wichtigsten Bedürfnisse jedes Menschen werden dadurch befriedigt: eine Verbindung zu andern herzustellen und einen positiven Beitrag in der Welt zu leisten.** Es wird Sie verwandeln. Nehmen Sie sich also die Zeit. Damit öffnen Sie sich für jenes Geschenk, das nur die empfangen, die selbstlos geben.

### **Lektion 13: Zum Schluss**

Zum Schluss: Machen Sie mir ein Gefallen. Bitte versprechen Sie mir, dass Sie immer gut auf sich achten. Je wohler Sie sich selbst fühlen, desto mehr können Sie anderen Menschen geben.

Und noch besser wäre es, wenn Sie nicht nur gut auf sich achten, sondern darüber hinaus ein **aussergewöhnliches Leben führen**, ein ganz gewöhnliches Leben, dem Sie dieses **gewisse Etwas hinzufügen, eine besondere Dosis Hingabe, soziales Engagement und Liebe.**

Und schreiben Sie mir bitte, wie Sie das, was Sie hier gelernt haben, dazu verwenden, Ihr eigenes Leben und das Leben Ihrer Mitmenschen zu verbessern. Ich freue mich darauf, Sie persönlich kennen zu lernen. Bis dann.

**Möge der Weg vor dir immer eben sein. Möge der Wind immer in deinen Rücken wehen. Möge die Sonne dein Gesicht wärmen, möge der Regen sanft auf deinen Acker fallen und möge, bis wir uns wiedersehen, Gott schützend seine Hand über dich halten.**