

So liest Du 1 neues Buch pro Woche (Lesegewohnheit aufbauen)



Hey FlowFinder.

Alex hier und willkommen zu diesem Video, indem ich dir gerne verraten möchte:

Wie ich es geschafft habe, mir die extrem wertvolle Gewohnheit anzueignen, mindestens ein neues Buch die Woche zu lesen.



Und damit wie du das ganze ebenfalls schaffen kannst.

Wenn du also bereits weißt, wie wichtig es ist, wie lohnenswert es vor allem auch ist, täglich etwas neues zu lesen, und wenn du das ganze vielleicht schon mal versucht hast, in deinem Leben umzusetzen, du dir vielleicht auch, wie ich damals, stapelweise Bücher gekauft hast, aber nicht über die Inhaltsangabe des ersten Buches irgendwie gekommen bist, dann ist dieses Video genau das richtige für dich.

FlowFinder®



Wertvolle Bücher zu lesen, also ich rede jetzt hier nicht von Romanen, oder Büchern, die dich lediglich unterhalten sollen, das gehört meiner eigenen Erfahrung nach zu den mit Abstand besten und lohnenswertesten Gewohnheiten, die du dir überhaupt nur aneignen kannst. Neues Wissen, täglich neues Wissen aus Büchern zu gewinnen, ist einer der direktesten Wege, um persönlich zu wachsen. Und sein Selbstbewusstsein sogar aufzubauen. Und auch auf indirektem Wege sein Einkommen und sein Erfolg zu steigern. Das ist deshalb auch glaube ich einer der ersten Gedanken, auf den man stösst, wenn man beginnt, sich mit dem Thema Persönlichkeitsentwicklung zu befassen. Und zwar das man an diesen Punkt kommt, wo man sagt:

«Ich sollte regelmässig, häufiger, ich sollte mehr lesen».

Und in diesem Video möchte ich dir eben fünf simple Ideen vorstellen, die mir damals sehr geholfen haben, um von dieser Person, die lediglich gerne neue Bücher lesen würde, zu dieser Person zu werden, die das ganze auch umsetzt.



OK, dann lass uns hier direkt loslegen mit **Idee**, mit **Tipp Nummer 1**.

Und dieser lautet: **Mach es zu einem MUSS, anstatt zu einem lediglichen WILL.**

Und dieser erste Tipp ist der wirksamste, der wichtigste, der effektivste der fünf, die ich dir in diesem Video präsentieren werde, wenn du das ganze den auch tatsächlich verstehst, wenn du das ganze vor allem hier oben in deinem Verstand realisierst. Es geht hier nämlich um eine **Mindset Shift**, um einen **Wechsel des Blickwinkels**, um einen Wechsel der Einstellung der ganzen Sache gegenüber, den du in deinem Verstand vollziehen musst.

Du musst aufhören an die ganze Sache heranzugehen mit dieser Einstellung: **«Es ist schön, wenn ich es schaffe, mehr zu lesen».**

Oder:

«Ich möchte, ich würde gerne ein Buch die Woche lesen, oder täglich neues lesen».

Du musst da beginnen mit einer Einstellung ranzugehen:

«Ich MUSS. Es ist eine ABSOLUTE NOTWENDIGKEIT, dass ich JEDEN TAG ETWAS NEUES LESE!!! Das ICH JEDE WOCHE EIN NEUES BUCH LESE!!!».

Denn wenn du das NICHT machst.

Wenn du diesen Schalter von **«Ich würde»** nicht zu **«Ich MUSS»** umlegst, dann wird das ganz einfach dazu führen, und diese Erfahrung hast du vermutlich schon gemacht, dass der Troll in deinem Verstand jeden Grund finden wird, und dir diesen Grund vorhalten wird:

- **Warum du ganz einfach keine Zeit dafür hast?**
- **Warum du heute keine Zeit hast?**
- **Oder Morgen?**
- **Oder diese Woche?**
- **Oder diesen Monat?**

Neues zu lesen.

Warum du einfach nicht zum Lesen kommst?

Er wird dir sagen:

- **Da ist ein plötzlicher Termin, wo du hinmusst.**
- **Oder da ist ein Krisenherd, um den du dich plötzlich kümmern musst.**

Er wird jeden Grund finden, diese Selbstillusion aufrecht zu erhalten, dass du keine Zeit zum Lesen hast.

Und hier ist Gedanke, der mir damals sehr geholfen hat, diesen Mindset-Shift zu vollziehen in meinem Verstand. Diesen Schalter umzulegen.

Und zwar:

Wenn Leute wie **Warren Buffet** oder **Bill Gates**, die erfolgreichsten und reichsten Menschen dieser Welt **die ZEIT FINDEN, TÄGLICH NEUES ZU LESEN**. Wenn man sich mal mit **Warren Buffet** befasst, dann erfährt man sehr schnell, dass dieser Mann **TEILWEISE 8 STUNDEN PRO TAG LIEST**. Also fast seinen gesamten Arbeitsalltag mit dem Lesen von neuen Inhalten verbringt.

Wenn diese Menschen, die einen wesentlich volleren Kalender als wir beide haben **Zeit finden täglich zu lesen**, dann gilt ganz einfach diese **Ausrede**:

«Das du nicht die Zeit zum Lesen hast»

für dich nicht.



OK, und dann kommen wir zur **Idee**, zu **Tipp Nummer 2**. Und dieser lautet:

Mach es zu einer Gewohnheit!

Wenn du bereits Videos von Eugen und mir hier zu diesem Thema Videos auf diesem Kanal gesehen hast. Also zum Thema Gewohnheiten. Dann weißt du vielleicht, das wir immer versuchen den Leuten begreifbar zu machen: Gewohnheiten werden am besten immer über einen Zeitraum von 30 Tagen installiert. Und hier geht es ganz einfach darum, dass du 30 Tage «strate» das durchziehst, was du vorhast. Ob es jetzt diese Gewohnheit ist. Oder egal welche positive Gewohnheit du in deinem Leben installieren möchtest. Das du also hergehst und sagst:

«In den nächsten 30 Tage werde ich jeden Tag, ohne Ausnahme, ununterbrochen etwas wertvolles lesen».

Es geht **NICHT** darum, dass du **JEDEN TAG ENORM VIEL LIEST**, sondern **DASS DU JEDEN TAG EIN STÜCK DIESE GEWOHNHEIT AUFBAUST**.

Das du jeden Tag immer mehr diese neuronalen Muster in deinem Verstand sich formen, und auch das ganze festigst. Und das wird dafür sorgen, dass du über diese 30 Tage hinaus, wenn sich diese Gewohnheit erst einmal in deinem Verstand abgelegt hat, das es dir dann viel, viel leichter fallen wird, das ganze auch weiterhin zu betreiben.

Es geht hier also darum, dass du **diese anfängliche enorm starke Steigung, diese hohe Kurve, die es am Anfang zu überkommen gibt, diese Gewohnheit, die du aufbauen willst**, an **Willensstärke und Disziplin**, die du da investieren musst, das du diese Steigung überkommst die ersten 30 Tage, und dir da wirklich die Zähne zusammenbeißt, und danach, wenn das ganze abgelegt ist, flacht diese Kurve auch ganz automatisch ab. Und es wird viel, viel natürlicher, viel einfacher für dich sein, auch weiterhin neues zu lesen.

Eine ergänzende Idee hierzu ist auch noch, dass du das Mittel, das Werkzeug der Konsistenz dazu einsetzt, um diese Gewohnheit schneller und auch einfacher in deinem Verstand abzulegen.

Also konkret:

DAS DU DIR FESTE ZEITRÄUME IN DEINEM ALLTAG EINRÄUMST.

Wo du sagst:

«ZU DIESER ZEIT WERDE ICH GANZ EINFACH LESEN».

Und das ganze dann auch konsequent durchziehst. Das du beispielsweise, so wie ich das machst, und sagst:

«Immer in der Früh, bevor der Tag überhaupt erst losgeht, bevor du beginnst zu arbeiten, nimmst du dir die Zeit, und liest erst Mal das Buch, das du gern lesen möchtest».

ICH KOMME HIER INS BÜRO. Und bevor ich den Laptop überhaupt erst auspacke, E-Mails checke, oder was auch immer, NEHME ICH DAS BUCH, WAS VOM VORTAG BEREITS AUF MEINEM SCHREIBTISCH LIEGT, UND LESE ERST MAL MEINE 60 BIS 70 SEITEN.

Das kannst du so natürlich sehr gerne übernehmen.

Ich persönlich liebe es, den Tag mit etwas Lesen zu starten. Das richtet mich sehr auf meine Ziele aus. Und sorgt dafür, dass ich überhaupt den ganzen Tag produktiver arbeite.

Und wenn das vielleicht bei dir nicht funktionieren sollte, weil du da arbeiten musst, weil du nicht die Freiheit hast, dein Morgen selbst zu bestimmen, dann ist das natürlich **auch kein Problem**, dann **SETZT** du **EINFACH DIESES ZEIT-INTERVALL AUF DEN ABEND** und sagst:

«Vor dem Schlafen gehen liest du immer noch ein wenig».

Es ist einfach wichtig oder **worum es hier geht** ist:

Das du diese **KONSISTENZ** hast. Das du deinem Verstand einfach sagst:

ES GIBT ZEITPUNKTE, ZU DENEN ICH KONKRET LESEN WERDE!!!

Und damit machst du es dir **EINFACHER, DIESE GEWOHNHEIT ABZULEGEN.**

Also damit **MINIMIERST** du den **EINSATZ AN WILLENSKRAFT UND DISZIPLIN**, den du **aufbringen** musst, um diese **Gewohnheit** zu installieren.



Damit kommen wir auch schon zu Idee **Nummer 3**. Und diese lautet:

Fang klein an, und steigere dich dann!!!

Das ist so der Fehler, den die Menschen überhaupt begehen, wenn sie eine Gewohnheit aufbauen wollen. Und das habe auch ich gemacht. Diesen Fehler habe

auch ich gemacht. Und zwar das man sich einfach übernimmt. Das man sich, ja gleich 10 Bücher bei Amazon mal bestellt. Das ganze kommt. Man hat diese Packungen da liegen an Büchern, die man gerne lesen würde. Und du überforderst dich ganz einfach damit.

Oder wenn du zuvor noch niemals regelmässig gelesen hast. Wenn du noch nicht einen gewissen Grad an Willensstärke und Disziplin in diesem Bereich hast, und dir sagst:

«OK, du wirst ab heute, nachdem du dieses Video gesehen hast, direkt damit beginnen, und diese Woche das erste Buch verschlingen. Und nächste Woche das nächste Buch lesen».

Dann wird das so nicht funktionieren, mein Freund.

Mach nicht diesen Fehler! Übernimm dich nicht selbst! Fang hier tatsächlich klein an! Sag dir:

«Du wirst diese Woche zumindest einmal zwei Stunden, über die gesamte Woche, also zwei Stunden, lesen. Das sind ein paar Minuten täglich. Aber es geht hier wie gesagt, wie bei Tipp Nummer zwei gesagt, darum das du hier beginnst dieses neuronale Muster zunächst mal aufzubauen. Das du diese Gewohnheit langsam in Schwung sozusagen bringst.

Begehe also nicht diesen Fehler, dass du diese KURVE AN WILLENSSTÄRKE UND DISZIPLIN, die es beim Aufbau jeder Gewohnheit nun mal braucht, dass du SIE EINFACH UNNÖTIG, EXTREM IN DIE HÖHE SCHIESSEN LÄSST, dass du DICH SELBST ÜBERFORDERST, und das PULVER dann einfach nach zwei, drei Tagen einfach VERSCHOSSEN IST, und du DIESE GEWOHNHEIT KOMPLETT SEIN LÄSST, also einfach KEINE MOTIVATION, KEIN DURCHHALTEVERMÖGEN MEHR HAST.

BEGINNE HIER KLEIN!!! SEI INTELLIGENT!!!

Sag dir:

«OK, ich werde diese Woche zwei Stunden lesen. Paar Minuten heute, paar Minuten Morgen».

Und das steigerst du dann immer und immer wieder.

Du brauchst gewisse Zeiten, um einfach mehr Motivation, mehr Willenskraft aufzubauen.

Stell dir das vor wie ein Muskel, den du im Fitness-Studio trainierst.

Du gehst da nicht einfach her, und nimmst die dickste Hantel im Studio, und versuchst damit «Cors» zu machen. Das wird nicht funktionieren.

Du musst das, diesen Muskel in deinem Verstand, nach und nach immer mehr aufbauen.



OK, und da führt uns direkt schon zu **Idee Nummer 4**. Und zwar:

Denk in Seiten, anstatt in Minuten oder in Stunden!

Das ist so ein kleiner Mind-Hack, der mir damals persönlich sehr geholfen hat, diesen **inneren Widerstand**, diesen **KO-Punkt** zu überkommen, **DASS ES MICH ZU VIEL KOSTET**, dass ich jetzt eine Stunde oder zwei Stunden oder wieviel auch immer, meiner Arbeitszeit, **meiner WERTVOLLEN ARBEITSZEIT, in der ich produktiv an etwas arbeiten könnte, FÜR DAS LESEN OPFERN MUSS.**

Das ist ein, ja es ist ein Gedanke, der sehr schnell dazu führen kann, dass man sagt: «Na OK, ich habe jetzt diese Stunde nicht».

Oder «Ich habe jetzt diese zwei Stunden nicht».

Ich habe damit begonnen mir eben zuzusagen, **anstatt jetzt eine Stunde ins Lesen zu investieren:**

Lese ich jetzt erst mal 5 Seiten, oder 10 Seiten.

Hier eben auch dieser Gedanke, dass du klein anfängst, und immer weiter aufbaust. Und wenn du in Seiten denkst, dann wird es dir viel, viel leichter fallen, zu sagen:

«OK, fünf Seiten kann ich schon lesen».

Das ist ja einfach nur eine **GEDANKLICHE UMORIENTIERUNG**, sozusagen.

Es wird dir **LEICHTER FALLEN, FÜNF SEITEN ZU LESEN**, anstatt eine halbe Stunde zu lesen. Es wird dir **LEICHTER FALLEN 40 SEITEN ZU LESEN**, anstatt eine Stunde zu lesen.

Hier ist auch eine **coole Idee**, die ich damals begonnen habe zu machen. Und zwar das ich mir gesagt habe:

«Ich habe erstmal begonnen Bücher zu bestellen. **DÜNNE BÜCHER** zu bestellen.

Und die **SEITENANZAHL DER BÜCHER DANN DURCH 7 ZU TEILEN**. Um so zu wissen, wieviel Seiten ich täglich zu lesen brauche, um dieses **ZIEL** zu erreichen:

JEDE WOCHE EIN NEUES BUCH ZU LESEN.

Nachdem ich diese **Gewohnheit** also schon ein **STÜCK WEIT AUFGEBAUT** habe, und eine **GEWISSE REGELMÄSSIGKEIT REINGEBRACHT** habe, habe ich mir gesagt im nächsten Schritt:

«OK jetzt will ich dieses Ziel erreichen, dass ich jede Woche ein neues Buch

lese».

Dann habe ich begonnen, mir zunächst mal Bücher zu bestellen, also du gehst jetzt am besten auch nicht her, und bestellst dir den dicksten Schinken, 500-Seiten, 1'000-Seiten, und sagst:

«Ich muss jetzt täglich 200-Seiten oder was auch immer lesen, um ihn durchzubekommen».

Sondern du beginnst mit dem Buch von 200-Seiten, teils das ganze durch 7, und dann hast du deine 20-Seiten, oder was auch immer, die du dann lesen musst.

Und es ist **GEDANKLICH VIEL, VIEL LEICHTER, SICH ZU SAGEN:**

«Heute lese ich 20 Seiten. Morgen lese ich 20 Seiten. Übermorgen lese ich 20 Seiten. Und so habe ich in 7 Tagen ein ganzes Buch durch».

Das war eben so ein kleiner **Mind-Hack**, den ich **damals benutzt habe**.

Um auch dieses **ZIEL** tatsächlich zu erreichen von **«NICHT NUR REGELMÄSSIG LESEN!»,** sondern **«EIN NEUES BUCH DIE WOCHE LESEN!»**



Und damit kommen wir auch schon zur **fünften und letzten Idee**. Und diese lautet:

Bring dir Speed-Reading bei!

Das ist etwas, was ich vor einem dreiviertel Jahr, oder vielleicht mittlerweile einem Jahr, in meinem Leben umgesetzt habe. Wo ich mir einfach Bücher dazu gekauft habe, zu diesem Thema. Und auch in einen Videokurs investiert habe.

Und **DAMIT EBEN MEINE LESEGESCHWINDIGKEIT VERDREIFACHT HABE**.

Du kannst ohne Probleme deine Momentane Lesegeschwindigkeit, also wenn du zuvor noch niemals dir Speed-Reading dir beigebracht hast, dann kannst du mit Speed-Reading mit gewissen, einfachen Ideen und Methoden, und auch natürlich mit etwas Übung, deine Lesegeschwindigkeit mindestens verdoppeln, wenn nicht eben auch verdreifachen.

Die Idee hier ist ganz einfach die, dass du durch Speed-Reading:

In der gleichen Zeit dann mehr Inhalte studieren kannst. Oder weniger Zeit investieren musst. Um die gleiche Menge an Inhalt zu konsumieren.