

# CHECKLISTE - Buch "Ziele" von Brian Tracy

---

## Entfesseln Sie Ihr Potenzial

- Stehen Sie über dem, was andere über Sie denken.
- Denken Sie fünf Jahre voraus. **Idealisieren. Fünf-Jahres-Fantasie.**
- Praktizieren Sie **Schön-Wetter-Denken**. Stellen Sie sich vor, dass einfach **alles möglich ist – ohne Grenzen, wie ein klarer, blauer Himmel**
- Wie sieht Ihr **idealer Job** aus (in 5 Jahren)
- Stellen Sie sich das **perfekte Familienleben** vor.
- Bei Ihren Fantasien und Vorstellungen zur **idealen Zukunft** lautet die einzige und entscheidende Frage „**Wie?**“. „**Wie? Wie kann ich dieses Ziel erreichen?**“
- Gestalten Sie Ihren **Idealkalender**.
- Stellen Sie sich vor, Ihr **Familien- und Privatleben** wäre **glücklich und zufrieden** stellend. **Wie sähe es aus? Was sollten Sie noch heute öfter oder seltener tun?**
- Planen Sie Ihren idealen **Jahresablauf**. Gestalten Sie sich das Jahr von **Januar bis Dezember** vollkommen frei. **Was würden Sie noch heute ändern?**

## Werden Sie sich Ihrer Werte bewusst

- Am glücklichsten sind Sie dann, wenn Ihre **äusseren Handlungen** mit Ihren **inneren Werten** übereinstimmen. Ihre **Ziele** müssen mit Ihren **Werten** übereinstimmen und Ihre **Werte** mit Ihren **Zielen**.
- **Um diese Werte herum organisieren Sie dann Ihr gesamtes Leben**
- Ihre wahren **Werte** spiegeln sich in Ihren **Handlungen** wider, vor allem, wenn Sie unter Druck stehen. Werte sind **hierarchisch** organisiert. **Wenn Sie herausfinden** wollen, wer Sie wirklich sind und was Sie wirklich wollen, sollten Sie in erster Linie Ihre Werte **nach ihrer Bedeutung ordnen**. Sind Sie sich über die relative Bedeutung Ihrer Werte im Klaren, können Sie Ihr **äusseres Leben** entsprechend **organisieren**.
- Wie haben Sie im Zweifelsfall über Ihre **Zeit** oder Ihr **Geld** bestimmt? Sagen Sie mir, woraus ein **Mensch das Gefühl grösster Wichtigkeit bezieht**, und ich verrate Ihnen seine gesamte Lebensphilosophie.
- In Übereinstimmung mit Ihren wahren Werten zu leben, ist der Königsweg zu mehr Selbstvertrauen, Selbstachtung und Stolz
- Erkennen Sie Ihren **Herzenswunsch**. Was ist Ihr Herzenswunsch? Was wünschen Sie sich aus tiefstem Herzen mehr als alles andere? **Was wollen Sie sein, haben oder tun?** Wofür möchten Sie gerne **berühmt** werden? Mit welchen Worten sollen **andere Sie** in Ihrer Abwesenheit **beschreiben**? Was sollen die Leute einmal über Sie sagen, wenn Sie nicht mehr das sind? Was soll an Ihrer **Beerdigung** über Sie gesagt werden? Wie sollen Sie Ihre Familie, Ihre Freunde und Kinder in Erinnerung behalten?
- Ihre **Selbstachtung** wird also durch Ihr **Selbstbild** bestimmt
- Sobald Sie so **gehen, sprechen und agieren**, wie es Ihren **Idealvorstellungen** entspricht, haben Sie ein **positives Selbstbild**, Ihre **Selbstachtung steigt** und Sie sind glücklicher **mit sich und Ihrer Welt**.
- Welche **Werte** legen Sie bei Ihrer **Familie** zugrunde? Glauben Sie an **Liebe, ständige Ermutigung und Unterstützung, Geduld, Vergebung, Grosszügigkeit, Wärme und Aufmerksamkeit?** Welche **Werte** legen Sie bei **Geld** und **finanziellem Erfolg** zugrunde? Glauben Sie an **Ehrlichkeit, Fleiss,**

## Sparsamkeit, Genügsamkeit, Bildung, Leistung, Qualität und Beharrlichkeit?

Wie steht es mit Ihrer **Gesundheit**? Glauben Sie daran, dass **Selbstdisziplin**, **Selbstbeherrschung** und **Selbstkontrolle** wichtig sind, was **Ernährung**, **körperliche Betätigung** und **Erholung** angeht?

- Der **wichtigste Wert** ist vielleicht die **Integrität**. Integrität als solche ist eigentlich kein Wert. Sie ist vielmehr der Wert, der alle anderen Werte gewährleistet.
- Listen Sie **drei bis fünf Werte** auf, die heute **in Ihrem Leben die grösste Rolle spielen**. Woran glauben Sie wirklich? Wofür treten Sie ein?
- Welches sind für Sie die **wichtigsten Leitwerte im Umgang mit anderen Menschen**?
- Welche **Werte** gelten für Sie bei **Geldangelegenheiten** und **finanziellem Erfolg**? Richten Sie sich im Alltag danach?
- Beschreiben Sie Ihre **Idealvorstellung** eines Menschen – den **Menschen, der Sie am liebsten wären**, wenn nichts unmöglich wäre.
- Schreiben Sie Ihren eigenen **Nachruf**, wie er von Ihren **Freunden** und Ihrer **Familie** bei Ihrem **Begräbnis** verlesen werden soll. Schreiben Sie auf, wie Sie in Erinnerung bleiben möchten.

## Bestimmen Sie Ihre wahren Ziele

- Mein Lieblingswort zum Thema **Zielorientierung** und Erfolg ist „**Klarheit**“. Es besteht ein direkter Zusammenhang zwischen dem Mass an Klarheit über Sie selbst und Ihrer wahren Wünsche und praktisch allem, was Sie im Leben erreichen möchten.
- Was möchte ich mit meinem Leben wirklich anfangen? Wenn Sie im Leben alles tun oder sein oder haben könnten, was wäre das? Ein Ziel, das Sie nicht sehen, können Sie auch nicht erreichen. Um Ihre wahren **Ziele** zu ermitteln, beginnen Sie bei Ihrer **Vision**, Ihren **Werten** und Ihren **Idealen**.
- Was sind für Sie die **drei wichtigsten Ziele** in Ihrem **Job** und Ihrer **Karriere**?
- Welches sind im Moment Ihre **drei wichtigsten finanziellen Ziele**?
- Welches sind im Moment Ihre **drei wichtigsten familiären oder zwischenmenschlichen Ziele**?
- Welches sind im Moment Ihre **drei wichtigsten Ziele** in Bezug auf **Gesundheit** und **Fitness**?
- **Verdoppeln Sie Ihre Produktivität**. Mit 20 Prozent Ihrer Aktivitäten erzeugen Sie 80 Prozent des Wertes Ihrer Tätigkeiten. Diese 20 besonders wertträchtigen Prozent ausfindig machen und verdoppeln. Weniger aber wertintensivere Aufgaben erledigen. Entwickeln sie einen **Sinn für Dringlichkeit**. Von allen traurigen Worten der Zunge oder der Feder sind die traurigsten: Es hätte sein können.
- **Zauberstab-Methode**. Drei **berufliche** Wünsche. Drei **finanzielle** Wünsche. Drei Wünsche im Bereich **Familie** und **Privatleben**. Drei Wünsche im Bereich **Gesundheit** und **Fitness**. Drei Wünsche im Bereich **Kenntnisse** und **Fähigkeiten**,
- Wenn Sie heute erführen, dass Sie nur **noch 6 Monate zu leben** hätten, **wie** würden Sie Ihre 6 Monate auf dieser Erde verbringen? **Mit wem** würden Sie sie verbringen? **Wo** würden Sie hinwollen? **Was** würden Sie noch gerne vollenden? Was würden Sie **öfter** oder **nicht mehr so oft** tun? Die Antwort auf diese Fragen spiegelt Ihre wahren Werte wider. Normalerweise kommen die wichtigsten Menschen in Ihrem Leben darin vor.
- Was würden Sie tun, wenn Sie wüssten, dass Ihnen **keine Grenzen** gesetzt sind?

- Listen Sie Ihre Träume auf. Schreiben Sie mind. **100 Ziele** auf.
- Jene Momente oder Zeiten, in denen ein Mensch besonders glücklich, gelöst und fröhlich ist, nennt man „**Gipfelerfahrungen**“. Eines der Ziele unseres Lebens ist es, **so viele wie möglich** solcher Gipfelerfahrungen zu erleben.
- **Was macht** mir in den verschiedenen Bereichen meines Lebens **am meisten Spass?**
- Wenn Sie in Ihrem **Beruf** den ganzen Tag über nur eine Arbeit machen könnten, welche wäre das?
- Wenn Sie eine bestimmte **Aufgabe** oder Vollzeitbeschäftigung **ohne Bezahlung** die ganze Zeit über ausführen könnten, welche wäre das?
- **Welche Art von Aktivität** macht Sie besonders glücklich und zufrieden?
- **Wie** können Sie dafür sorgen, dass Sie in der Zukunft **noch mehr solcher Momente** erleben?

### Bestimmen Sie Ihren grundlegenden, konkreten Lebenszweck

- **Es gibt eine Eigenschaft, die man unbedingt haben muss, wenn man erfolgreich sein will. Dabei handelt es sich um den eindeutigen Zweck, darum, zu wissen, was man will, und um das brennende Verlangen, es zu verwirklichen.** (Napoleon Hill).
- **Man wird, worüber man die meiste Zeit nachdenkt**, das heisst, man lebt durch einen **konkreten Zweck** viel **konzentrierter**. Wann immer jemand eine Sache erledigt, handelt es sich dabei um einen **Monomaniker** mit einer **Mission**. **Aktivieren** Sie das **Anziehungsgesetz**. Gesetz der **Übereinstimmung**. Aktiviert auch Ihr **Überbewusstsein**, Aktivieren Sie Ihr **retikuläres System**, und das **retikuläre Aktivierungssystem**. **Mentalen Radarbildschirm**.
- Ihr grundlegender, konkreter **Lebenszweck** lässt sich definieren als **das eine Ziel, das Ihnen im Moment am wichtigsten ist**. Gewöhnlich handelt es sich dabei um das Ziel, das Ihnen **mehr als alles andere dazu verhilft, Ihre anderen Ziele zu erreichen**. Es muss die folgenden Merkmale aufweisen: Es muss etwas sein, das Sie selbst **wirklich** und **wahrhaftig wollen**. Es muss **klar** und **spezifisch** sein. Es muss **messbar** und **quantifizierbar** sein. Es muss **glaubwürdig** und **erreichbar** sein. **Es muss so formuliert sein, dass es auch in absehbarer Zeit verwirklicht werden kann**. Es muss **mit Ihren übrigen Zielen in Einklang** stehen.
- Wenn Sie die **bedingungslose Garantie** hätten, dass Sie ein bestimmtes **Ziel**, ob gross oder klein, ob kurz- oder langfristig, **erreichen würden, welches Ziel** würden Sie dann wählen?
- Die **Zehn-Ziele-Übung**. Nehmen Sie ein Blatt Papier und schreiben Sie **zehn Ziele** auf, die Sie in absehbarer Zukunft erreichen möchten. **Welches Ziel** auf dieser Liste hätte die **grösste positive Wirkung auf mein Leben, wenn ich es erreichte?** Fast immer handelt es sich dabei um Ihren **grundlegenden, konkreten Lebenszweck**. Es ist das eine Ziel, das die grössten Auswirkungen auf Ihr Leben hat und auch darauf, dass Sie die meisten anderen Ziele ebenfalls erreichen. **Welches Ziel** Sie auch auswählen, schreiben Sie es auf ein separates Blatt. Notieren Sie dann, was Ihnen dazu einfällt, wie Sie dieses Ziel erreichen könnten. Beginnen Sie anschliessend mit der Umsetzung eines dieser Punkte auf Ihrer Liste. Schreiben Sie dieses Ziel auf eine Karteikarte, die Sie immer bei sich tragen und regelmässig lesen können. Denken Sie morgens, mittags und abends an dieses Ziel. Suchen Sie nach Wegen, es zu verwirklichen. Die einzige Frage ist, wie?

- Legen Sie fest, woran Sie Ihre Fortschritte und Ihren Erfolg beim Erreichen dieses Ziels messen. Schreiben Sie alle Punkte auf.
- Listen Sie alle Schritte auf, die Sie unternehmen können, um Ihrem Ziel näher zu kommen. Setzen Sie einen dieser Schritte sofort in die Tat um.

### Analysieren Sie Ihre Überzeugungen

- Das Einzige, was zwischen einem Mann und dem Erreichen seiner Wünsche im Leben steht, ist oft nur der **Wille, es zu versuchen, und der Glaube, dass es möglich ist.**
- Das vielleicht bedeutsamste aller mentalen Gesetze ist das **Gesetz des Glaubens.** Es besagt, dass alles, was Sie wirklich glauben, auch Wirklichkeit werden kann.
- Ihr **Selbstbild (Selbstkonzept)** ist das **Hauptprogramm Ihres mentalen Computers.** Es ist das **Betriebssystem.** Alles, was Sie in Ihrem Leben erreichen, ist die Folge Ihres Selbstbildes. Das Selbstbild besteht aus der **Summe Ihrer Überzeugungen, Einstellungen, Gefühle und Meinungen über sich und die Welt.** Aus diesem Grund agieren Sie stets im Einklang mit Ihrem Selbstbild, ob es nun positiv ist oder nicht.
- Sie tragen in diesem Moment die Fähigkeit in sich, bei **einer oder mehreren Arten von Intelligenz Geniales oder Aussergewöhnliches** zu leisten. Ihre Aufgabe ist es, herauszufinden, welche das sein könnte.
- Stellen Sie sich vor, es gäbe einen Laden, in dem Sie **Überzeugungen kaufen können wie Computerprogramme.** Sie könnten sich dort **Überzeugungen aussuchen** und anschliessend in Ihr **Unterbewusstsein einprogrammieren.** Wenn Sie Ihr **Überzeugungsrepertoire vollkommen frei gestalten** könnten, welche Überzeugungen wären dann wohl die besten für Sie? Z.B. „**Mir ist im Leben Grosses vorherbestimmt.**“ Wenn Sie davon zutiefst überzeugt sind, dann **gehen, sprechen und handeln Sie,** als wäre **jedes Ergebnis** in Ihrem **Leben Teil eines Generalplans, der auf Ihren Erlag abzielt.** Und so ist es: die erfolgreichsten Menschen denken in jedem Bereich genauso.
- Besonders Erfolgreiche Menschen erkennen in **jeder Situation** das **Positive.** Wenn Sie nur positiv genug denken, werden Sie in **jedem Rückschlag** und **jedem Problem** eine **wertvolle Lektion** erkennen. Sie sollten **jedes Problem** als **Lernerfahrung** betrachten. In jeder **Schwierigkeit** und jedem **Hindernis** liegt der **Keim für einen gleich grossen oder grösseren Vorteil oder Pluspunkt.**
- Das **Gesetz der Umkehrbarkeit.** Es ist **leichter, durch Handlungen Gefühle zu steuern, als durch Gefühle Handlungen.** Wenn Sie so handeln, „**als ob**“ – als wären Sie bereits der **Mensch,** der Sie gerne sein würden, mit all den **Qualitäten** und **Begabungen,** die Sie gerne hätten -, dann **erzeugen Ihre Handlungen die entsprechenden Gefühle.**
- Ihre wichtigste Aufgabe im Leben ist, im **Innern das geistige mentale Äquivalent** dessen zu erschaffen, was man **nach aussen hin realisieren und geniessen möchte.**
- Verhalten Sie sich so, wie es Ihrem neuen Selbstbild entspricht. Agieren Sie, als hätten Sie eine **heimliche Erfolgsgarantie,** von der nur Sie wissen. Erkennen Sie, dass Sie die **Entwicklung Ihres Charakters und Ihrer Persönlichkeit** durch alles, was Sie täglich **tun** und **sagen, beeinflussen, formen** und **steuern.** Nachdem **Sie werden, was Sie denken,** sollten Sie **nur Dinge sagen und tun, die Ihrem Vorbild entsprechen** – der Sie gerne sein wollen, und Ihren langfristigen zukünftigen **Idealvorstellungen.**

- Ihre **Überzeugungen** drücken sich stets in Ihren **Worten und Taten** aus. Achten Sie darauf, dass alles, was Sie von heute an **sagen** oder **tun**, mit den **Überzeugungen übereinstimmt**, die Sie sich zu Eigen machen wollen, und mit der **Person**, die Sie **sein wollen**. Mit der Zeit werden Sie Ihre **beschränkenden Überzeugungen** auf diese Weise nach und nach **durch fruchtbare ersetzen**. Mit der Zeit werden Sie sich vollständig **auf Erfolg umprogrammieren**. Wenn es so weit ist, wird sich Ihr Leben nach aussen hin so sehr verändert haben, dass es Sie selbst und alle um Sie herum überraschen wird.
- **Analysieren Sie Ihre Überzeugungen „Tun Sie so, als ob!“**: Wenn Sie zu den **kompetentesten und angesehensten Menschen** in Ihrer Sparte gehörten, inwieweit würden sie dann anders **denken, handeln** und **fühlen** als heute?
- Ermitteln Sie **beschränkende Überzeugungen**, die Ihnen im Wege stehen. Wie würden Sie handeln, wenn diese Überzeugungen **nachweislich falsch** wären?
- Suchen Sie sich eine **Überzeugung** aus, die Sie ganz tief **in Ihrem Inneren am liebsten von sich hätten**. **Tun Sie so, als glaubten Sie bereits, sie zu besitzen**.
- **Nullbasiertes Denken**. „Würde ich – ausgehend von meinem heutigen Kenntnisstand – irgendetwas von dem, was ich heute tue, nicht noch einmal beginnen, wenn ich noch einmal von vorne anfangen könnte?“ „Wie und vor allem wie schnell komme ich da wieder raus?“ (Aufgaben, Beziehungen, Geld, Gefühle, Zeit).
- Wenn Sie eine **bestimmte Summe verdienen** möchten, fragen Sie sich: **Wieso verdiene ich noch nicht so viel? Was hält Sie davon ab?**
- **In welchem Bereich**, bei welcher Fähigkeit sind Sie **für Ihre Verhältnisse am allerbesten?**
- Was können Sie ebenso gut oder besser als alle anderen?
- Welches sind meine Schwachpunkte?
- Welcher meiner Schwachpunkte steht mir bei der Nutzung meiner sonstigen Fähigkeiten im Wege.
- Was kann ich gar nicht gut oder nicht so gut wie andere?
- **Das Ressourcenbündel**.
- Welche **guten Angewohnheiten** haben Sie, die Ihnen helfen, sich Ihren Zielen zu nähern?
- Welche **schlechten Angewohnheiten** haben Sie entwickelt, die diesem Vorhaben im Wege stehen?
- Was sind Ihre **besten Charakterzüge und Eigenschaften?**
- Welche **neuen Gewohnheiten** brauchen Sie, um das Beste aus sich zu machen?
- Welchen **Plan** haben Sie, um Sie zu entwickeln?
- Welche **schlechten Gewohnheiten** müssen Sie **ablegen** und **durch gute ersetzen?**
- **Strategische Planung**: 1) **Wo stehen wir heute?** 2) **Wo werden wir im Idealfall in Zukunft stehen?** 3) **Wie sind wir dorthin gekommen, wo wir heute stehen, was haben wir richtig gemacht, was würden wir anders machen, was waren bisher unsere grössten Erfolge, wieso traten sie ein, wo haben wir versagt und warum?** Wer sich an die **Vergangenheit nicht erinnern** kann, ist dazu verurteilt, sie zu **wiederholen**. **Was tun wir jetzt, um von dort, wo wir sind, dorthin zu kommen, wo wir hinwollen, was sollen wir neu beginnen, was sollen wir aufgeben?** Wenn Sie die ersten drei Fragen korrekt beantwortet haben, dann ergibt sich der **strategische Plan** sehr viel leichter, als wenn wir ihn aufstellen, ohne genau zu wissen, wo wir stehen oder wie wir dorthin gelangt sind.

Der **Anfang ist die Hälfte des Ganzen**. Richtig diagnostiziert ist halb geheilt. Wenn Sie sich die Zeit nehmen, jeden Aspekt Ihrer Situation ehrlich zu überprüfen, bevor Sie Ihr Ziel angehen, so kann Ihnen das Monate oder sogar Jahre einsparen.

- Stellen Sie sich Ihre **ideale Zukunft** vor. Was müsste passieren, damit diese **Vision Wirklichkeit** wird?

### Messen Sie Ihren Erfolg

- **Drei Grundpfeiler der Höchstleistung**, die Sie erreichen müssen, um Ihre Ziele zu erreichen, heissen **Verpflichtung, Vollendung** und **Abschluss**.
- Wenn Sie sich fest **verpflichten**, ein bestimmtes Ziel zu erreichen, und alle Ausflüchte beiseiteschieben, dann versetzen Sie Ihrem **Unterbewusstsein** einen **enormen Energiestoss**.
- **Vollendung** ist die zweite Zutat zur Bestleistung. Es ist ein **Riesenunterschied**, ob Sie eine Aufgabe zu **95 Prozent** oder zu **100 Prozent** erledigen.
- Wenn Sie Ihre Karriere fördern wollen, ist eine der nützlichsten Massnahmen, sich für jede wichtige Aufgabe, die Sie auf dem Weg zu einem Ihrer Ziele erledigen müssen, **Massstäbe und Fristen** zu setzen. **Auf diese Weise aktivieren Sie das Überwachungssystem Ihres Unterbewusstseins. Dieses System wird Sie unterbewusst motivieren und antreiben, früher aufzustehen, härter zu arbeiten, länger zu bleiben und Ihren Auftrag zu Ende zu bringen.**
- Schliessen Sie den Kreis mit einem **Abschluss**.
- Messen Sie Ihren Erfolg: Legen Sie einen **konkreten Massstab** fest, den Sie zur **Messung Ihres Fortschritts und Ihres Erfolgs in jedem Lebensbereich** heranziehen können. **Überprüfen Sie ihn täglich.**
- Unterteilen Sie jedes grosse Ziel in **messbare, kontrollierbare Teilziele** und konzentrieren Sie sich darauf, diese in der festgelegten Frist zu erreichen

### Räumen Sie Hindernisse aus dem Weg

- **Lösungsorientierte** Menschen stellen eine einfache Frage: „**Wie können wir das Problem aus der Welt schaffen?**“ Und dann ergreifen Sie entsprechende Massnahmen. **Erfolg** wird auch definiert als die **Fähigkeit, Probleme zu lösen**.
- Zwischen Ihnen und jedem Ihrer Ziele besteht ein **Engpass**. Was ist in mir, das mir im Wege steht?“
- Die beiden grössten Hürden auf dem Weg zu Erfolg und Leistung sind **Angst** und **Zweifel**.
- **Ordnen Sie Hindernisse nach ihrer Bedeutung**. Was hält Sie davon ab? Was steht Ihnen im Wege?
- **Räumen Sie Hindernisse aus dem Weg**: Identifizieren Sie ein **Schlüsselziel** und fragen Sie sich: „**Wieso habe ich es noch nicht erreicht? Was hält mich davon ab?**“ Schreiben Sie alles auf, was Ihnen dazu einfällt.
- Gehen Sie in sich und ziehen Sie in Betracht, dass es unter Umständen vor allem Ihre eigenen **Ängste und Zweifel** sind, die Ihnen den **Weg zum Erfolg versperren**.
- Ermitteln Sie den **Engpass** oder **beschränkenden Faktor** in **sich** oder in Ihrer **Situation**, der das **Tempo bestimmt**, mit dem Sie Ihr Ziel erreichen.
- Finden Sie **verschiedene Definitionen** Ihres hauptsächlichen **Problems** oder Hindernisses. Fragen Sie: „**Was sonst ist das Problem?**“

- Formulieren Sie Ihre **Ideallösung als Ziel**, setzen Sie sich eine **Frist**, arbeiten Sie sich einen **Handlungsplan** aus und legen Sie los. Arbeiten Sie jeden Tag daran, bis das Problem gelöst oder das Hindernis beseitigt ist.

### Werden Sie zum Experten

- In unserem Wirtschaftssystem wird Ihr **Einkommen von drei Faktoren bestimmt**: davon, **was Sie tun, wie gut Sie es tun und wie schwer Sie zu ersetzen sind**.
- **Sie können alles lernen**, was Sie brauchen, um **jedes** selbst gestreckt **Ziel zu erreichen**. Es gibt **praktisch keine Grenzen** dafür, was Sie erreichen können – ausser solchen, die Sie sich **in Ihrem Kopf oder Vorstellungsvermögen** selbst setzen. Wenn Sie Herausragendes leisten wollen, kann Sie nichts auf der Welt daran hindern – höchstens Sie selbst. Alles, was wirklich erstrebenswert ist, erreicht man nur durch **Ausdauer** und **harte Arbeit**. Aber man kann es erreichen, wenn man es nur stark genug möchte und bereit ist, sich lange genug dafür anzustrengen
- **Ermitteln Sie Ihre Ergebniswirksamen Schlüsselbereiche. Dann an der schwächsten arbeiten.**
- **Was sind die kritischen Erfolgsfaktoren in Ihrem Job?**
- **Welche Kompetenz müssen Sie entwickeln und perfektionieren, um in Ihrer gegenwärtige Stellung die grösste positive Wirkung auf Ihr Einkommen und Ihre Zukunft zu erreichen?**
- Schlüssel zum Erfolg liegt darin, herauszufinden, was man wirklich gern tut, und dann einen Weg sucht, sich damit gutes Geld zu verdienen. Viele **Selfmademillionäre** sagen: „**Ich habe keinen Tag in meinem Leben gearbeitet.**“ Sie haben einfach herausgefunden, was ihnen wirklich lag, und das dann in immer grösseren Umfang getan.
- Sie sind immer dann am **besten** und am **glücklichsten**, wenn Sie etwas tun, was Sie **wirklich gern tun**. Wenn Sie es sich leisten könnten, würden Sie es auch **ohne Bezahlung** tun. Die Beschäftigung mit dieser Aktivität bringt die **besten Seiten in Ihnen zum Vorschein** und verschafft Ihnen **aussergewöhnliche Befriedigung und Vergnügen**.
- Sie machen es gut. Sie verfügen scheinbar über eine **angeborene Leistungsfähigkeit in diesem Bereich**.
- Diese **Begabung** war bislang für Ihre **grössten Erfolge** und für Ihr **Lebensglück verantwortlich**. Von **frühster Kindheit** an haben Sie es **genossen**, sich damit zu befassen und sind dafür **von anderen belohnt und gelobt** worden
- Es ist etwas, das **Ihnen leicht fällt – es zu erlernen ebenso, wie es zu praktizieren**. Sie haben es so leicht gelernt, dass Sie tatsächlich gar nicht mehr wissen, wann und wie. Es fiel Ihnen einfach zu und irgendwann konnten Sie es.
- **Es beschäftigt Sie. Es zieht Sie in seinen Bann, es fasziniert Sie.** Sie **denken** gern darüber nach, **lesen** und **sprechen** gern darüber und **lernen** gern dazu. Es **zieht Sie unwiderstehlich an**.
- Sie lernen immer gern dazu und arbeiten das ganze Leben lang daran, sich zu verbessern. Sie haben einen **tiefen, innerlichen Drang, in diesem bestimmten Bereich hervorragende Leistung** zu bringen.
- Wenn Sie es tun, **steht die Zeit** für Sie **still**. Sie können auf dem Gebiet Ihrer speziellen Begabung **stundenlang arbeiten, ohne an etwas anderes zu denken**, so sehr gehen Sie darin auf.

- Sie **bewundern** und **respektieren andere**, die in dem **Bereich** erfolgreich sind, in dem Sie eine **besondere Begabung besitzen**. Sie wollen ihnen **nacheifern**, **suchen ihre Nähe** und **ahmen sie auf jede erdenkliche Weise nach**.
- Wenn diese Beschreibungen auf irgendetwas zutreffen, das Sie **tun**, oder auf etwas, das Sie in der **Vergangenheit getan haben**, kann Sie das dorthin führen, wo Sie schon immer hinwollen – zum echten „**Verlangen des Herzens**“.
- Sie sind zu grossem geboren. Ihre **natürlichen Begabungen** sind **angeboren** und **leicht zu entwickeln**. Sie sind in Ihr **Unterbewusstsein einprogrammiert**. Sie sind vielleicht sogar Ihr **tiefster Daseinszweck**. Ihre **Aufgabe** ist es, **diese Bereiche zu entdecken und den Rest Ihres Lebens weiterzuentwickeln**. Viele **Kompetenzen** sind **komplementär**, das heisst, sie **hängen voneinander ab**. Das bedeutet, dass man in einem Bereich ein **bestimmtes Niveau erreicht haben** muss, wenn man **in einem anderen Bereich auf ein höheres Niveau aufsteigen** will. Manchmal müssen Sie auch **Dinge lernen oder Kompetenzen entwickeln, die Sie nicht besonders mögen oder geniessen**. Doch das ist der Preis, den Sie zahlen müssen, um in dem von Ihnen gewählten Bereich herausragende Leistungen erbringen zu können.  
**Drei-plus-eins-Formel: Bücher lesen, Hörbücher hören, Seminare besuchen, und das Gelernte bei jeder Gelegenheit anwenden.**
- Werden Sie zum **Experten**: Nehmen Sie sich noch heute vor, zu den **besten 10 Prozent in Ihrer Sparte aufzusteigen**. Verpflichten Sie sich **innerlich lebenslang zu herausragender Leistung**.

### **Pflegen Sie die richtigen Kontakte**

- Ihre **Lebenseinstellung**, Ihre **Selbsteinschätzung**, Ihr **Selbstwertgefühl** werden **stark von Ihrem Umfeld geprägt**. Ihr ganzer **Werdegang** wird **verändert, geformt** und **beeinflusst** durch Ihre **Umgebung**, durch das **Wesen der Menschen, mit denen Sie täglich in Berührung** kommen.
- Im **Privatleben** und im **Geschäftsleben** sind **Beziehungen alles**. Alles, was Sie erreichen oder nicht erreichen, hängt irgendwie mit anderen Menschen zusammen. Die Fähigkeit, die **richtigen Beziehungen zu den richtigen Menschen** herzustellen, ist eine **entscheidende Determinante für Ihren Erfolg und Ihre Leistung**. Sie hat einen **ungeheuren Einfluss** darauf, **wie schnell Sie Ihre Ziele erreichen**. Ein Mensch, der zur **richtigen Zeit am richtigen Ort** ist, kann Ihnen eine **Türe öffnen**, die Ihr Leben verändern und Ihnen jahrelange harte Arbeit ersparen kann.
- Es gibt **drei Kategorien von Menschen**, deren **Hilfe** und **Kooperation** Sie in den kommenden Jahren brauchen. „**Firma**“, „**Familie und Freunde**“ und „**Angehörige von Gruppen und Organisationen**“. Sie benötigen eine **Strategie zum erfolgreichen Umgang mit jeder dieser Gruppe**
- Investieren Sie in den **Aufbau von Beziehungen**. Wer die meisten Leute kennt, ist **gewöhnlich auch derjenige, der ganz oben schwimmt**.
- **Was können Sie tun, um die Unterstützung der Menschen zu bekommen, deren Hilfe Sie brauchen?**
- Stellen Sie sich anhand Ihrer **Lokalzeitung** eine **Liste der wichtigsten Leute** in Ihrem **Wohnort** zusammen.
- **Je mehr Sie ohne Erwartung einer Gegenleistung geben, desto mehr werden Sie aus ganz unerwarteten Quellen zurückerhalten.**
- **Erfolg oder Misserfolg** hängen **stärker als von anderen Einzelfaktoren** von der gewählten „**Referenzgruppe**“ ab – also davon, mit welchen Leuten man

regelmässig Umgang pflegt. **Wer mit den Adlern fliegen will, kann nicht länger mit den Truthähnen scharren.**

- Pflegen Sie **Umgang mit den richtigen Menschen**. Achten Sie bewusst darauf, dass sie sich **unter Leute mischen, die Sie mögen, bewundern, achten und als Vorbild für Ihre Zukunft betrachten**. Suchen Sie die Gesellschaft von **Menschen, zu denen Sie aufsehen und die Sie Ihren Freunden und Geschäftspartnern mit Stolz vorstellen können**. Die Wahl einer **positiven, zielorientierten Referenzgruppe** kann Ihrer **Karriere stärkeren Auftrieb verleihen** als jeder andere Faktor.
- **Machen Sie keine unnützen Bekanntschaften**
- **Familie und Ihre Freunde**. Kein Erfolg im öffentlichen Leben ist so gross, dass er private Misserfolge aufwiegen könnte. **Sie müssen unbedingt die nötige Zeit und Gefühle investieren, um ein anspruchsvolles Privatleben zu pflegen**. Wenn Ihr **Familienleben stabil und solide** ist und **geprägt** wird von **herzlichen, liebevollen Beziehungen**, dann werden Sie **ausser Haus in jeder Hinsicht mehr leisten**. Gibt es **private Probleme**, weil Sie Ihre **Familie vernachlässigen** oder ihr zu **wenig Beachtung** schenken, so wird sich das bald **negativ auf Ihre Arbeit** auswirken
- **Entwickeln Sie sich zum Beziehungsprofi**. **Behandeln** Sie grundsätzlich alle **Menschen, mit denen Sie zu tun haben, freundlich, höflich und mit persönlichem Interesse**.
- Die **beste Strategie** ist im Grunde, im **Privatleben** und am **Arbeitsplatz** jeden so zu **behandeln**, als wäre er ein **millionenschwerer Kunde**.
- Schreiben Sie sich die **Namen all der Menschen** auf, die für Sie im **Arbeits- und Geschäftsleben am wichtigsten** sind. Finden Sie eine **Möglichkeit**, wie Sie **jedem dieser Menschen auf irgendeine Weise weiterhelfen** können.
- Erstellen Sie eine Liste der Menschen, die Ihnen im **Privatleben am wichtigsten** sind. Malen Sie sich aus, wie Ihre **Beziehung** zu diesen Menschen **im Idealfall aussehen** sollte. Überlegen Sie sich, was Sie tun müssen, um das zu erreichen.
- Machen Sie an Ihrem **Wohnort** und in Ihrem weiteren **beruflichen Umfeld Gruppen und Organisationen ausfindig**, denen Sie **beitreten** sollten, um **schneller vorwärts zu kommen**. Nehmen Sie noch heute Kontakt auf und melden Sie sich für das nächste Treffen an.
- Erstellen Sie eine **Liste der einflussreichsten Persönlichkeiten in Ihrem Wohnort** oder in Ihrem **beruflichen Umfeld**. Überlegen Sie sich, welche **Möglichkeiten** Sie haben, **mit Ihnen in persönlichen Kontakt zu kommen**.
- Nutzen Sie jede **Gelegenheit**, den **Kreis Ihrer Bekannten und Geschäftsfreunde zu erweitern**. **Schicken Sie zu jedem Anlass Briefe, Faxe und E-Mails**. Bauen Sie sich auf diese Weise bei jeder Gelegenheit Brücken.

### Entwickeln Sie einen Aktionsplan

- Wenn Sie Ihre **Ziele nicht planmässig erreichen**, fragen Sie: **Wo liegt das Problem? Was könnte sonst noch das Problem sein? Wie sehen die Lösungen aus? Welche Lösungen kommen sonst noch infrage? Was können Sie jetzt unternehmen? Wie sieht der nächste Schritt aus?**
- Jeder, der für die Umsetzung eines Teils des Plans zuständig ist, sollte in den Planungsprozess einbezogen werden.
- Entwickeln Sie einen **Aktionsplan**: Schreiben Sie **alles, was Sie** Ihrer Ansicht nach **benötigen**, um Ihr Ziel zu erreichen, auf eine Liste. Achten Sie dabei auf **Vollständigkeit**.

- Ordnen Sie Ihre Liste nach **Wichtigkeit**.
- Ordnen Sie die Liste nach dem **zeitlichen Ablauf**:
- Ermitteln Sie, wie **viel Zeit** und **Geld** für die Umsetzung Ihres Ziels oder die Vollendung Ihrer Aufgabe erforderlich ist.
- **Überprüfen und revidieren Sie Ihren Plan regelmässig**, besonders, wenn neue Informationen vorliegen oder nicht alles so läuft, wie Sie es erwartet haben.

### Organisieren Sie Ihre Zeit

- Um all Ihre Ziele zu erreichen und alles zu schaffen, wozu Sie fähig sind, müssen Sie Ihre **Zeit in den Griff bekommen**. Das „**Gefühl der Kontrolle**“ ist der **Schlüssel** zu Empfindungen wie **Glück, Selbstvertrauen, Macht** und **persönlichem Wohlbefinden**
- Wenn die eine Seite der **Erfolgsmedaille** in der Fähigkeit besteht, sich **klare Ziele** zu setzen, so besteht die andere Seite darin, sich zu **organisieren** und auf die **wertintensivsten Aufgaben zu konzentrieren**
- Was wollen Sie **wirklich im Leben erreichen**? Nennen Sie Ihre **drei wichtigsten Ziele**.
- **Beruflich**
- **Privat**
- **Gesundheit**
- Setzen Sie sich **langfristige Ziele**. Am Anfang der **organisierten Zeitplanung** steht **Klarheit**.
- In Wirklichkeit managen Sie nicht die Zeit, Sie **managen im Grunde sich selbst**. Deshalb erfordert Zeitmanagement **Selbstdisziplin, Selbstkontrolle und Selbstbeherrschung**
- Das wichtigste Wort bei der Bestimmung des Wertes einer bestimmten Aufgabe oder Aktivität ist das Wort „**Konsequenzen**“. Eine Aufgabe, die **wertvoll** und **wichtig** ist, ist eine Aufgabe, die **ernsthafte Konsequenzen** dafür hat, ob Sie ein Projekt vollenden oder nicht.
- **Konzentrieren** Sie Ihre **Zeit** und Ihre **Aufmerksamkeit** ganz auf die **ein oder zwei Aufgaben, die wirklich etwas bewirken**. Widmen Sie sich ganz den Aufgaben, die die **grösstmöglichen Konsequenzen für den Erfolg des Ganzen haben**.

- Eine „**A**“-Aufgabe ist etwas **besonders Wichtiges**. Sie hat schwerwiegende Auswirkungen auf Erfolg und Misserfolg. Ihre Erledigung oder Nicht-Erledigung hat erhebliche Folgen für Ihr Ergebnis und Ihren Erfolg.
  - „**A**“-Aufgaben sollten Sie grundsätzlich **zuerst erledigen**. Gibt es mehr als eine „**A**“-Aufgabe, ordnen Sie sie nach Priorität, also A-1, A-2, A-3 und so weiter.
  - Eine „**B**“-Aufgabe ist **etwas, das Sie tun sollten**. Sie hat **mässige Auswirkungen** auf den Erfolg oder Misserfolg Ihres Projekts. Ein **Anruf** bei Freunden, ein **Mittagessen** mit Kollegen oder der Blick in Ihre **Mailbox**. Ob Sie das tun oder unterlassen, **kann zwar unangenehme Folgen haben**, doch die **Auswirkungen** auf Ihr Leben sind **eher gering**.
  - Eine „**C**“-Aufgabe ist eine Aufgabe, die zwar **nicht schadet**, aber **keinerlei Auswirkungen** hat. Tasse **Kaffe Trinken**, sich mit **Kollegen Unterhalten**, die **Zeitung lesen** oder während des Tages **einkaufen** gehen. Ob Sie das tun oder nicht, hat **keine Konsequenzen für Ihr Leben oder Ihre Aufgabe**.
  - „**D**“-Aufgabe = **Delegieren**
  - „**E**“-Aufgabe = **Eliminieren**

- Ordnen Sie Ihre Liste nach **Wichtigkeit** anhand der **80/20-Regel** und der **ABCDE-Methode**. Unterscheiden Sie das **Dringende** vom **Nicht-Dringenden** und das **Wichtige** vom **Unwichtigen**, bevor Sie den ersten Schritt tun.
- Wählen Sie die **wichtigste Aufgabe** aus, die Aufgabe mit den **grösstmöglichen Konsequenzen für den Erfolg oder Misserfolg**, und heben Sie sie hervor. Machen Sie sie zur **A-1-Aufgabe**.
- **Hauptliste: die einzelnen Punkte dann nach Priorität und zeitlicher Abfolge ordnen**
- Wählen Sie die **wertintensivste Aufgabe**.
- Wenn Sie in die Versuchung geraten, sich ablenken zu lassen: „**Zurück an die Arbeit! Zurück an die Arbeit! Zurück an die Arbeit!**“
- „**Mein Erfolg beruht mehr auf meiner Fähigkeit, unablässig an einer Sache zu arbeiten, als auf jeder anderen Eigenschaft**“ – Thomas Edison
- **Schaffen Sie Zeitblöcke. Planen Sie Ihren Tag im Voraus** durch und schaffen Sie dabei **Blöcke von 30, 60 und 90 Minuten**, in denen Sie **ununterbrochen durcharbeiten**.
- Arbeiten Sie mit aller Kraft daran, in den **paar Bereichen besser** und besser zu werden, die die **grösste Wirkung** auf Ihre **Ergebnisse** haben.
- **Organisieren Sie Ihre Zeit:** Listen Sie alles auf, was Sie in den kommenden **Monaten und Jahren sein, tun oder haben** möchten. Analysieren Sie Ihre Liste und wählen Sie die Punkte aus, die sich am stärksten auf Ihr Leben auswirken.

### Überprüfen Sie täglich Ihre Ziele

- Es ist ein **psychologisches Gesetz**, dass wir alles, was wir erreichen wollen, in unser **subjektives Bewusstsein oder Unterbewusstsein einprägen** müssen.
- **Wie viele von Ihnen würden Ihr Einkommen gerne verdoppeln? Verdoppeln Sie die Geschwindigkeit, mit der Sie Ihre Ziele erreichen.**
- **Positives Denken – Positives Wissen.** Positives Denken ist wichtig, doch es genügt nicht. Um konzentriert und effektiv Ziele zu erreichen, muss positives Denken in „**positives Wissen**“ umgesetzt werden. **Ganz tief in Ihrem Innern** müssen Sie sich **absolut sicher sein** und **mit Gewissheit glauben, das Sie ein bestimmtes Ziel auch wirklich erreichen werden**. Sie müssen hundertprozentig **bei der Sache** sein und **ohne jeden Zweifel**. Sie müssen so **entschlossen** und **bestimmt** sein, so **überzeugt** von Ihrem endgültigen Erfolg, dass Sie nichts aufhalten kann.
- **Programmieren Sie Ihr Unterbewusstsein.** Alles, was Sie unternehmen, um in Ihr **Unterbewusstsein** diesen unerschütterlichen **Glauben an den Erfolg einzuprogrammieren**, wird Ihnen helfen, Ihre Ziele schneller zu erreichen. Eines der wichtigsten mentalen Gesetze besagt: **Alle Eindrücke werden auch ausgedrückt. Welche Eindrücke Sie auch tief in Ihrem Unterbewusstsein hinterlassen, es wird schliesslich in Ihrem externen Umfeld zum Ausdruck kommen.** Der **Zweck der mentalen Programmierung** ist, Ihre **Ziele tief in Ihr Unterbewusstsein einzugraben**, damit Sie dort „**andocken**“ und ein **Eigenleben entwickeln**. Die folgende Methode hilft Ihnen, das zu erreichen.
- Die meisten Menschen haben noch nie im Leben ihre **zehn wichtigsten Ziele** aufgeschrieben.
- **Drei-P-Formel. Setzen Sie sich Fristen. „Ich verdiene bis 31. Dezember 2008 im Schnitt 5000 Euro im Monat.“** Ihr Unterbewusstsein liebt konkrete Zeitangaben und blüht auf, wenn ein „**Zwangssystem**“ einsetzt. Selbst wenn

Sie **keine Ahnung** haben, **wie ein Ziel zu erreichen ist**, **setzen Sie sich trotzdem einen festen Termin**. Sie wissen ja, Sie können die Termine immer wieder verändern, wenn es neue Erkenntnisse gibt. Schreiben Sie aber unbedingt **hinter jedes Ziel eine Frist, wie ein Ausrufezeichen**.

- **Ihr Unterbewusstsein arbeitet 24 Stunden am Tag, wie ein Grossrechner, der niemals abgeschaltet wird**. Ständig ist es damit beschäftigt, Ihre Ziele zu verwirklichen. Es scheint unwahrscheinlich, doch es ist wahr: **Sie müssen fast nichts dazu tun. Ihre Ziele werden zur Realität, bisweilen auf seltsame und unerwartete Weise**.
- Potenzieren Sie Ihre Ergebnisse. **Schreiben Sie wenigstens drei Massnahmen dazu, die Sie unmittelbar treffen könnten, um Ihr Ziel zu erreichen**.
- Eine weitere Methode um Ihre tagtägliche Zielsetzung noch effektiver zu gestalten ist die, **auf kleine Karteikarten jeweils ein Ziel in grossen Buchstaben zu schreiben**. Tragen Sie die Karten ständig bei sich.
- **Das wiederholte Aufschreiben Ihrer Ziele an jedem Tag, am Morgen und am Abend führt letztendlich dazu, dass Ihre Ziele tiefer in Ihr Unterbewusstsein eingegraben werden**. So gelangen Sie bald vom **positiven Denken zum positiven Wissen**. Sie entwickeln eine **tiefe, unerschütterliche Überzeugung**, dass Ihre **Ziele erreichbar sind** und dass es nur eine Frage der Zeit ist, bis Sie sie erreichen. Und Sie werden Recht behalten.

#### Visualisieren Sie Ihre Ziele auf Schritt und Tritt

- **Halten Sie Ihre Visionen und Träume in Ehren, denn sie sind die Kinder Ihrer Seele, die Planskizzen aller späteren Leistungen**
- Wenn Sie die **Kraft Ihres Unterbewusstseins und Ihres Überbewusstseins freisetzen, erreichen Sie in ein oder zwei Jahren mehr als der Durchschnittsmensch in seinem ganzen Leben**
- Die Fähigkeit, sich **Dinge bildlich vorzustellen**, ist vielleicht die **mächtigste Geisteskraft, die Sie besitzen**. Alle **Verbesserungen in Ihrem Leben** gehen aus von einer **Verbesserung Ihrer mentalen Bilder**
- Das Visualisieren aktiviert das **Gesetz der Anziehung** und das **Gesetz der Übereinstimmung**.
- Wenn Sie die **mentalen Bilder ändern**, die Sie in sich tragen, dann wird sich auch die **Welt um Sie herum verändern** – wie ein **Spiegelbild**
- **Der Mensch, den Sie sehen, ist der Mensch, der Sie sein werden. Die mentalen Bilder sind die Vorschau auf die kommenden Attraktionen des Lebens**. Albert Einstein: „**Fantasie ist wichtiger als Wissen, denn Wissen ist beschränkt, Fantasie aber unendlich**.“ „**Die Vorstellungskraft regiert die Welt**.“, Napoleon Hill: „**Was sich der Geist eines Menschen ausdenken und glauben kann, das kann er auch erreichen**.“
- Sie müssen nur dringend lernen, Ihr **Visualisierungsvermögen zu managen** und zu **steuern**, es zu **bündeln** wie ein **Laserstrahl**, und auf die **Ziele** auszurichten, die Ihnen am wichtigsten sind.
- Im **Umgang mit anderen orientierten sie sich** an diesem „**inneren Spiegel**“ und verhielten sich so, dass es ihrem inneren **Idealbild** entsprach.
- Der beste Weg zur **Entwicklung einer Tugend**, die man gegenwärtig vermissen lasse, sei, sie **sich vorzustellen und sich in jeder Weise so zu verhalten, als verfüge man im Ernstfall darüber**.

- In Wirklichkeit **steuern** Sie die **Bildung** und **Formulierung** Ihrer eigenen **Persönlichkeit** und Ihres **Charakters** durch die **mentalen Bilder**, die Sie Stunde um Stunde und Minute und Minute in sich ablaufen lassen
- **Vier Elemente der Visualisierung. Wie oft? (Häufigkeit), Wie lange? (Dauer), Wie klar? (Lebhaftigkeit), Wie intensiv? (Intensität, also Gefühl).** Das ist tatsächlich das wichtigste und wirkungsvollste Element des Visualisierungsprozesses. Wenn Ihre **Gefühle intensiv** genug sind und Ihr **visualisiertes Bild konkret genug**, dann wird Ihr Ziel vielleicht schon morgen Realität.
- Machen Sie aus Ihrem **Leben** einen **unaufhörlicher Prozess** der **positiven Visualisierung**.
- **Projizieren Sie und stellen Sie sich vor**, Ihr **Leben wäre in jeder Hinsicht vollkommen**. **Wie sähe es aus?** Wie Ihre Antwort auch ausfällt, **stellen Sie sich dieses Bild regelmässig vor**.
- **Schneiden Sie Bilder aus** von den Dingen, die Sie gerne hätten und von der **Person, die Sie gerne wären**. Betrachten sie diese Bilder und denken Sie darüber nach, was Sie unternehmen können, um sie zu verwirklichen.
- Gewöhnen Sie sich an, vor **wichtigen Ereignissen mental** zu **trainieren**. Sehen Sie vor Ihrem **inneren Auge**, wie Sie **in allen Bereichen Bestleistung** bringen.
- **Füllen Sie Ihren Kopf ständig mit konkreten, aufregenden, emotionalen Bildern**. Denken Sie daran: Ihre **Vorstellung** sind die **Vorschau auf die kommenden Attraktionen in Ihrem Leben**.
- Entwerfen Sie Ihr **Traumhaus**, Ihre **Traumfirma** oder Ihre **Traumkarriere**. Schreiben Sie jedes **Detail** auf, das nötig wäre, damit alles in jeder Hinsicht **perfekt ist**. **Stellen Sie sich jeden Tag vor, es wäre bereits so**.
- **Machen Sie den Prozess des Visualisierens zum festen Bestandteil Ihres Alltags**. Nehmen Sie sich **regelmässig** die Zeit, **aufregende mentale Bilder von sich und Ihrem Leben zu entwerfen, wie Sie es gerne hätten**. Vertrauen sie fest darauf, dass diese **Bilder Wirklichkeit** werden, wenn die **Zeit reif** ist.
- **Sie werden, worüber Sie die meiste Zeit nachdenken. Und Sie können alles haben, worüber Sie die meiste Zeit denken können**. Ich habe auch die Gesetze der **Anziehung** und **Übereinstimmung** angesprochen und auch, wie wichtig es ist, **klar zu bestimmen, was Sie wirklich sein, haben oder tun wollen**. In jedem Fall habe ich indirekt von der **Macht des Überbewusstseins** gesprochen.
- **Gesetz der Überbewusstseinsaktivität. Jeder Gedanke, jeder Plan, jedes Ziel und jede Vorstellung, die ständig im Bewusstsein ist, wird vom Überbewusstsein unweigerlich in die Realität umgesetzt**.
- Ihr **Überbewusstsein** wird **stimuliert** durch **klare, schriftliche, konkrete Ziele**, die Sie mit **ganzer Kraft anstreben**, regelmässig **visualisieren** und ständig **verfolgen**. Immer, wenn Sie sich **entspannen** und sich ein **spezifisches Ergebnis vor Augen führen**, das sie sich wirklich wünschen, dann **stimulieren Sie Ihr Überbewusstsein**.
- Das **Überbewusstsein** **bestimmt zwei Phänomene**, denen Sie in Ihrem Leben immer wieder begegnen: **Glückliche Zufälle** und **zeitliche Übereinstimmung (Synchronie)**.
- Ein **glücklicher Zufall** ist es, wenn sich im **Alltag unverhofft Momente des Glücks einstellen**. Sobald Sie ein **konkretes Ziel** haben, dass Sie **kontinuierlich visualisieren** und **auf das Sie jeden Tag zuarbeiten**, kommt es in Ihrem Leben zu **glücklichen, unerwarteten Momenten** und **Erfahrungen**, die scheinbar alle dazu angetan sind, Sie **schneller ans Ziel zu bringen**.

- Es gibt zwei Arten, Ihr **Überbewusstsein auf Trab zu bringen**. Die erste ist, sich **auf das Ziel zu konzentrieren und intensiv auf seine Umsetzung hinzuarbeiten**.
- Die zweite Methode, Ihr Überbewusstsein anzuregen, ist folgende: **Entspannen Sie sich vollständig, konzentrieren Sie sich auf etwas ganz anderes**.
- Ihr Überbewusstsein wird Ihnen genau die **richtige Antwort auf die Frage liefern, wie Sie Ihr Ziel am schnellsten erreichen können, genau zum richtigen Zeitpunkt**.
- Wann immer Sie eine **Lösung aus dem Überbewusstsein** erhalten, geht sie einher mit der **Energie, der Begeisterung** und der **Motivation**, die Sie brauchen, um unverzüglich zu handeln.
- **Vertrauen** ist der Schlüssel. Ihr **Überbewusstsein** ist die **mächtigste innere Instanz, die Sie haben**. Sie steht Ihnen jederzeit zur Verfügung und ist immer zugänglich. Sie „wählen sich“ in Ihr **Überbewusstsein ein, indem Sie ganz klar formulieren, was Sie wollen und dann ruhig und vertrauensvoll abwarten, bis genau die richtige Antwort zum richtigen Zeitpunkt geliefert wird**. Je mehr Sie sich **entspannen und auf diese grosse Kraft vertrauen**, desto **besser und schneller** wird sie funktionieren. Es heisst: „**Gross wird ein Mensch, wenn er anfängt, auf seine innere Stimme zu hören**.“
- **Aktivieren Sie Ihr Überbewusstsein**: Denken Sie zurück und erinnern Sie sich an Momente, wenn eine Erfahrung mit dem Überbewusstsein ein Problem gelöst oder ein Ziel in greifbare Nähe gerückt hat. Überlegen Sie sich, wie das abgelaufen ist, und denken Sie darüber nach, wie Sie es wiederholen können.
- Wählen Sie Ihr **wichtigstes Ziel** aus, Ihren **grundlegenden, konkreten Lebenszweck**, und **visualisieren Sie es klar**, immer und immer wieder, **in dem tiefen Vertrauen, dass es eintreten wird, wenn die Zeit reif ist**.
- Üben Sie sich täglich in **Einsamkeit und Meditation**. Lassen Sie in dieser Zeit Ihre **Gedanken los**, lassen Sie sie **von Thema zu Thema wandern**, bis Sie genau die **richtige Antwort zur richtigen Frage eingegeben** bekommen.
- Gewöhnen Sie sich an, **auf Anregungen aus dem Überbewusstsein umgehend zu reagieren**. Zögern Sie nicht. Vertrauen Sie darauf, dass Ihnen Gutes widerfahren kann, wenn Sie dieser Kraft gehorchen.
- Versuchen Sie, Ihr **Problem durch hundertprozentige Konzentration zu lösen**. **Wenn das nicht klappt, lenken Sie sich ab**. **Zur richtigen Zeit wird Ihre Intuition Ihnen die ideale Lösung eingeben oder präsentieren**.
- Ihr **Überbewusstsein arbeitet umso stärker für Sie, je mehr und je tiefer Sie darauf vertrauen**. Gewöhnen Sie sich an, **regelmässig Abstand zu gewinnen** und **geduldig** darauf zu **warten**, dass sich genau zur **richtigen Zeit die richtige Antwort einstellt**.

### **Bleiben Sie stets flexibel**

- In Zeiten des raschen Wandels ist **Flexibilität die wichtigste Eigenschaft**, die man sich aneignen kann. Das **Gegenteil** von Flexibilität ist **Starrheit**
- Das Gegenteil von Flexibilität ist die mangelnde Bereitschaft, sich angesichts veränderter Informationen oder Umstände anzupassen. Flexibilität ist die Eigenschaft, die daher wesentlich ist, wenn man mehr sein, tun und haben will als der Durchschnittsmensch.
- Die **drei Triebkräfte des Wandels**. Der erste Faktor des Wandels ist die **explosive Vermehrung von Informationen und Wissen in jedem Lebensbereich**.

- Zweite Faktor, der den Wandel antreibt, ist der **rasante technische Fortschritt**
- Dritte treibende Kraft des Wandels, die mehr Flexibilität erfordert, ist der **Wettbewerb**.
- Das **nullbasierte Denken** ist auch ein entscheidendes Instrument, um flexibel zu bleiben. Fragen Sie sich immer wieder: „**Was würde ich nach meinem aktuellen Kenntnisstand anders machen, wenn ich noch einmal von vorne beginnen könnte?**“
- **Drei Zauberformeln**. Es gibt drei Sätze, die Sie sich aneignen und immer wieder vorsagen können, um in turbulenten Zeiten **flexibel** zu bleiben. „**Ich hatte Unrecht.**“ „**Ich habe einen Fehler gemacht.**“ „**Ich habe meine Meinung geändert.**“
- Nicht Recht zu haben, Fehler zu machen oder seine Meinung zu ändern ist weder eine Schwäche noch ein Charakterfehler. In Zeiten des raschen Wandels von Wissen, Technologie und Wettbewerb ist es vielmehr ein Zeichen von Mut, Charakter und Flexibilität. Es ist die Bereitschaft, „**Verluste rasch zu begrenzen.**“ und in allen Dingen das „**Realitätsprinzip**“ zu beherzigen.
- Gehen Sie insbesondere **mit den Menschen flexibel** um, die Ihnen in Ihrem Leben **wichtig sind** – Ihre **Familie**, Ihre **Freunde**, Ihre **Kollegen** und Ihre **Kunden**. Seien Sie **offen für abweichende Meinungen** und **eigene Vorstellungen**. Geben Sie grundsätzlich zu, dass Sie im **Unrecht** sein könnten, denn **oft genug** sind Sie es wirklich.
- Es gibt da noch einen **Aspekt des Flexibelseins**, den Sie für den Rest Ihres Lebens und Ihrer Karriere im Hinterkopf behalten sollten. Die „**Theorie der Präzision**“ oder das „**Korridorprinzip**“. Napoleon Hill beschrieb diese Erkenntnis der erfolgreichsten Menschen Amerikas mit den Worten: „**In jedem Rückschlag oder Hindernis liegt der Keim zu einer gleich grossen oder grösseren Chance oder Wohltat.**“ Will heissen, wenn Sie sich ein **neues Ziel** setzen, haben Sie eine **ungefähre Vorstellung** von den **Schritten**, die Sie unternehmen, und von der **Richtung**, in die Sie gehen sollten. Dabei werden sie unausweichlich auf **unerwartete Hindernisse** stossen, sobald Sie sich auf den Weg machen. Der **Weitermarsch** in die **vorgezeichnete Richtung scheint unmöglich**. Doch **wie durch ein Wunder öffnet sich auf dem Korridor des Erfolgs stets eine neue Tür** – gerade wenn man meint, auf eine Wand zu treffen. Weil Sie **flexibel** sind, werden Sie die **Chance rasch nutzen und in die neue Richtung weitergehen**. Sie werden das entsprechende neue **Produkt** oder den **Service entwickeln** und auf dem entsprechenden **Markt** den entsprechenden **Kunden anbieten**. **Auf dem Weg durch den neuen Korridor werden Sie jedoch auf ein weiteres Hindernis treffen, das Ihren Weg erneut blockiert**. Doch gerade wenn Sie vor diese neue **Wand** laufen oder vor der **Barriere** stehen, **tut sich eine neue Tür auf, die in einen weiteren Korridor und auf Ihr Ziel zu führt**. Das kann mehrmals hintereinander passieren. **Mehrere solche Fehlstarts sind keine Seltenheit**. **Fast immer werden Sie den ganz grossen Erfolg nicht damit erzielen, woran Sie eingangs gedacht hatten. Sie werden Ihre grössten geschäftlichen und privaten Erfolge in Bereichen erleben, die Sie ursprünglich gar nicht im Auge hatten. Das A & O ist hier Flexibilität.**
- Die **wichtigste Flexibilitätsregel** ist daher: **Seien Sie klar, was Ihr Ziel anbelangt, aber flexibel, was den Weg dorthin angeht**. Seien Sie stets offen für die Einflüsse Ihres Überbewusstseins. Bleiben Sie **empfänglich** für die Möglichkeit **glücklicher Zufälle** und **zeitlicher Übereinstimmung**. Reagieren Sie **aufgeschlossen auf Ideen, Inspirationen und Input von anderen**. „Wenn ihr

nicht umkehrt und werdet wie die Kinder, so werdet ihr nicht ins Himmelreich kommen.“

- Eine mögliche Deutung dieser Worte ist, dass man **aufgeschlossen, flexibel, gelassen, vertrauensvoll** und **neugierig** sein muss, wenn man neue Chancen und Möglichkeiten erkennen will, die sich auf dem Weg zum Ziel überall auftun.
- Bleiben Sie stets **flexibel**: Stellen Sie sich regelmässig die folgende Frage: **Was will ich wirklich und wahrhaftig aus meinem Leben machen? Stellen Sie dann sicher, dass Ihre aktuellen Ziele und Aktivitäten mit der Antwort in Einklang stehen.**
- Seien Sie vollkommen **ehrlich** und **realistisch**, was Ihr **Leben** und Ihre **Ziele** angeht. **Entschliessen Sie sich, die Welt zu sehen, wie sie wirklich ist, nicht wie Sie sie gerne hätten oder wie sie sein könnte. Welche Veränderungen sollten Sie diesbezüglich vornehmen?**
- Ziehen sie in jedem **Lebensbereich**, in dem Sie auf **Stress** oder **Widerstand** stossen, in Betracht, dass Sie **womöglich falsch liegen** oder einen **Fehler** gemacht haben. Beschliessen Sie noch heute, **Verlust** nach Möglichkeit rasch zu **begrenzen**.
- Hat sich die Lage geändert oder Sie verfügen über neue Informationen, ändern Sie bereitwillig Ihre Meinung oder entscheiden Sie auf der Grundlage der aktuellen Fakten neu. **Halten Sie niemals stur an einem Kurs fest, wenn er nicht wirklich sinnvoll ist.**
- Betrachten Sie jedes **Problem** oder **Hindernis**, mit dem Sie konfrontiert werden, und suchen Sie nach der **wertvollen Lektion** oder dem **Vorteil**, den es bringt. **Sollten Sie Ihre Handlungen angesichts der neuen Information oder Erfahrung besser überarbeiten? Wenn ja, dann tun Sie es gleich.**

### Setzen Sie Ihre angeborene Kreativität frei

- Sorgen Sie dafür, dass Sie von **jedem Gedanken, jeder Tatsache, die Ihnen in den Sinn kommt, profitieren**. Lassen Sie sie für sich arbeiten und produktiv sein. Stellen Sie sich die **Dinge** nicht so vor, wie sie sind, sonder **wie sie sein könnten**. **Träumen Sie nicht nur, werden Sie kreativ.**
- Es bedarf keiner Wunder, um in Ihrem Leben **herausragende Ergebnisse** zu erzielen. Sie müssen lediglich ein wenig mehr der vorhandenen **Gehirnkapazität** nutzen als heute.
- Sie wollen Ihr **Einkommen verdoppeln**? Wenn Sie gegenwärtig nur **2 Prozent** Ihrer geistigen Fähigkeiten nutzen und sich auf **4 Prozent steigern** können, könnten Sie Ihr **Einkommen verdoppeln, beruflich abheben**, an die **Spitze** Ihrer Sparte gelangen und Ihr Leben von Grund auf verändern. Wenn Sie **5, 6 oder 7 Prozent** Ihres Potenzial nutzen könnten, würden Sie ein **Leitungsniveau** erreichen, das **sie selbst und alle um Sie herum in Staunen versetzt**. Es wird geschätzt, das selbst Albert Einstein auf dem Gipfel seiner Leistungsfähigkeit nie mehr als 10 bis 15 Prozent seines geistigen Potenzials ausschöpfte – und er galt immerhin als eines der grössten Genies aller Zeiten.
- **Kreativität** ist eine **naturegegebene, normale Fähigkeit**, über die praktisch jeder reichlich verfügt. Sie ist **angeboren**, sie ist Teil unserer **genetischen Struktur** und sie ist ein rein **menschliches Attribut**
- Was nicht benutzt wird, verkümmert. Die **Kreativität ist wie ein Muskel**.
- Wenn Sie **klare Ziele** haben, die Sie **schriftlich fixiert** haben und **immer wieder neu aufschreiben, visualisieren und emotionalisieren**, veranlassen Sie Ihr

**Bewusstsein, Ihr Unterbewusstsein und Ihr Überbewusstsein, einen unaufhörlichen Strom an Ideen zum Erreichen Ihrer Ziele zu produzieren.**

- Es gibt kein **Problem**, das Sie nicht lösen können, kein **Hindernis**, das Sie nicht überwinden können, und kein **Ziel**, das Sie nicht erreichen können, wenn Sie Ihre vorhandene **Kreativität** anzapfen. Sie verfügen in diesem Moment über weit mehr **Intelligenz** und **geistiges Potenzial**, als Sie jemals brauchen werden – selbst wenn Sie 100 Jahre alt werden. Dass Sie Ihre geistigen Kräfte bisher nicht genutzt haben, heisst nicht, dass Sie sie nicht von heute an nutzen können.
- Um **mental Muskeln aufzubauen**, müssen Sie mental „**Gewicht stemmen**“. Sie müssen Ihr **Gehirn beanspruchen und anstrengen**, alle Ihre mentalen Kräfte auf die Erzielung von Ideen und Lösungen ausrichten, damit Sie die Probleme beseitigen können, die Ihren Zielen entgegenstehen.

**Mindstorming** (Gedankensturm; 20-Ideen-Methode)

- Legen Sie ein leeres Blatt bereit. Auf dieses schreiben Sie ganz oben Ihr Ziel oder Problem in Form einer Frage. Je einfacher und konkreter die Frage ist, desto besser fallen die Antworten aus, die Sie darauf erhalten.
- Sobald Sie **mindestens 20 Antworten** zusammen haben, lesen Sie sie noch einmal durch und überprüfen Sie Ihre Antworten. Suchen Sie sich dann eine Massnahme heraus, die Sie sofort umsetzen können, um sich näher an Ihr Ziel oder die Lösung Ihres Problems heranzubringen.
- Sie können den Wirkungsgrad dieses Verfahrens erhöhen, indem Sie die **beste Antwort in Frageform** ganz oben auf ein neues Blatt schreiben. Versuchen Sie, ob Sie nicht auch auf diese Frage **20 Antworten** finden.

**Systematischer Ansatz zur Problemlösung**

- Erfolgreiche Menschen konzentrieren sich auf die **Lösung**, also darauf, was getan werden kann, und nicht darauf, was passiert ist und wer die Schuld trägt.
- Problemlösung systematisch und organisiert angehen
- **Schritt 1: Definieren Sie das Problem.** Gut definiert ist halb gelöst. Es ist wirklich erstaunlich, wie viel Zeit auf die Suche nach einer Lösung verschwendet wird, obwohl keinem richtig klar ist, wo das Problem überhaupt liegt.
- **Schritt 2:** Fragen Sie: „**Welche möglichen Ursachen gibt es für dieses Problem?**“
- **Schritt 3:** Fragen Sie: „**Wie sehen die möglichen Lösungen aus?**“ „**Welche anderen Lösungen gibt es noch?**“ Manchmal besteht die beste Lösung darin, gar nichts zu tun. Manchmal ist die beste Lösung, zunächst weitere Informationen zu sammeln, manchmal ist die beste Lösung aber auch die Erkenntnis, dass es gar nicht Ihr Problem ist.
- **Schritt 4:** Fragen Sie: „**Was muss die Lösung erreichen?**“ „Operation gelungen, Patient tot.“ Es kommt häufig vor, dass wir eine Lösung finden und umsetzen, die das Problem aber nicht aus der Welt schafft, sondern es noch verschlimmert.
- **Schritt 5: Delegieren** Sie die **Zuständigkeit** oder **übernehmen** Sie selbst die **Verantwortung** für die Umsetzung der Lösung.
- **Praktizieren** Sie diese **systematische Methode im Umgang mit Problemen** immer wieder, bis Sie Ihnen in **Fleisch und Blut übergegangen** ist. Sie werden sich wundern, wie viel effektiver Sie arbeiten und wie viel besser Ihre Ergebnisse ausfallen, wenn Sie diese Methode einsetzen.
- Der Schlüssel zum Erfolg. **Kriegsführung und Schlachten**, wo **kleine Truppen** eine zahlenmässig überlegene Streitmacht besiegte. Die zahlenmässig

unterlegene Armee war **besser organisiert, ging methodisch vor** und ging den **Angriffsplan und seine Ausführung geordneter** an als die grössere, schlechter organisierte Streitmacht.

- Genauso kann ein **ganz normaler und durchschnittlich gebildeter Mensch** mit einem **System oder Rezept zur Problemlösung hoch intelligente und gebildete Leute in die Tasche stecken**, die Probleme ohne Methode oder Lösungsverfahren angehen.
- Diese beiden Methoden des **Mindstorming** und des **systematischen Ansatzes** verschaffen Ihnen beträchtliche **Vorteile** bei der **Überwindung** von unvermeidlichen **Problemen** und **Schwierigkeiten** des Lebens
- Achten Sie stets darauf, **Gedanken zu Papier zu bringen**. Schreiben Sie alles auf, denn es gibt da eine bestimmte **Wechselwirkung zwischen Gehirn und Schreibhand**. Sie erhalten **mehr Klarheit** und **Einsicht** in Bezug auf die anstehenden **Probleme**. Sie **denken genauer**, und Ihre **Wahrnehmung wird geschärfter**. Sie werden tatsächlich **klüger** und  **kreativer**, allein dadurch, dass Sie immer alles aufschreiben, bevor Sie eine **Entscheidung** treffen
- Setzen Sie auf **Strategie**. Zu den effektivsten Übungen zum **kreativen Denken** gehört die Praxis der „**Szenarioplanung**“. Dabei denkt man im Spiel des Lebens ein paar Züge voraus und stellt sich vor, was irgendwann in Zukunft eintreten könnte.

### Tun Sie jeden Tag einen kleinen Schritt mehr

- Einer der wichtigsten Erfolgsfaktoren ist die „**Handlungsorientierung**“.
- Napoleon Hill entdeckte folgendes **Schlüsselmerkmal für erfolgreiche Menschen**, die ganz klein angefangen hatten: Sie entwickelten frühzeitig die Angewohnheit, „**eine Meile weiter**“ zu gehen. Sie entdeckten die Geltungskraft der Aussage: Mit einer Meile Vorsprung kommt man nie in den Stau.
- Mein Rat besteht aus zwei Teilen. 1) **Sobald Sie in Ihrem neuen Job Fuss gefasst und Ihre Arbeit im Griff haben, gehen Sie zu Ihrem Chef und erklären Sie ihm, Sie hätten gerne „mehr Verantwortung“**. 2) **Sobald man Ihnen die gewünschte Verantwortung überträgt, erledigen Sie die Aufgabe rasch und gut und legen sie sie Ihrem Chef so schnell vor, als trügen Sie eine entscherte Handgranate mit sich herum. Reagieren Sie schnell. Verlieren Sie keine Zeit. Es ist absolut erstaunlich, wie positiv der Eindruck ausfällt, den Sie hinterlassen, wenn sie um mehr Verantwortung bitten und daraufhin übertragene Aufgaben rasch erfüllen.**
- Bei **Selfemademillionären, die bei null angefangen** und im Lauf ihres Lebens über eine Million verdient hatten, kam ihr Erfolg dadurch, dass sie **stets ein wenig mehr taten, als wofür sie bezahlt wurden**. Sie hatten sich vom ersten Job an angewöhnt, stets **mehr zu liefern**, als sie forderten. Sie suchten immer nach Möglichkeiten, **mehr beizutragen**, als von ihnen verlangt wurde.
- Dein **Erfolg** im Leben steht in direktem **Verhältnis** zu dem, **was du tust, nachdem du alles getan hast, was von dir erwartet wird**. Tu mehr als das, wofür du bezahlt wirst. Tu mehr, als die anderen erwarten. **Geh eine Meile weiter**.
- Die Zeit vergeht so oder so. Die Frage ist nur: Was fangen Sie mit Ihrer Zeit an? Nachdem der Tag sowieso vergehen wird, wieso dann nicht **etwas früher anfangen, etwas härter arbeiten und etwas länger bleiben?**
- Je **schneller** Sie sich **geistig** und **körperlich bewegen**, desto **mehr Energie** haben Sie. Je schneller Sie sich bewegen, desto **positiver fühlen** Sie sich. Je

schneller Sie sich bewegen, desto **glücklicher** sind Sie, desto **enthusiastischer** und **kreativer** sind Sie, desto **mehr erledigen** Sie und desto **mehr verdienen** Sie und desto **erfolgreicher fühlen Sie sich**. **„Ein schnelles Tempo ist die Grundvoraussetzung für Erfolg.“** Alle erfolgreichen Menschen sind **„handlungsorientiert“**. Der Schlüssel zu **mehr Leistung** liegt darin, sich die **wichtigste Aufgabe auszusuchen** und dann mit einem **„Gefühl der Dringlichkeit“** loszulegen

- **Jeden Tag ein kleiner Schritt:** Beschliessen Sie noch heute, das **Tempo in Ihrem Leben zu steigern. Erledigen Sie Ihre Aufgaben schneller. Legen Sie einen Schritt zu.** Entwickeln Sie eine **höhere Aktionsgeschwindigkeit.**
- Stellen Sie sich vor, Sie müssten morgen für einen Monat verreisen und alles so weit in die Gänge bringen, bevor Sie fahren. **Arbeiten Sie so angestrengt und schnell wie vor einem Urlaub.**
- **Planen Sie Ihre Zeit am besten bis auf die Minute genau.** Stellen Sie sich vor, Sie hätten **nur die Hälfte der Zeit zur Verfügung, um die Aufgaben zu erledigen. Arbeiten Sie den ganzen Tag über im Gefühl der Dringlichkeit.**
- Bitten Sie immer wieder um **mehr Verantwortung.** Bekommen Sie sie, bringen Sie Ihre **Aufgabe schnell und gut über die Bühne.** Diese eine Verhaltensweise wird Ihnen immer wieder **neue Chancen eröffnen.**
- **Nehmen Sie sich vor, von nun an jeden Tag eine Stunde früher aufzustehen und sofort loszulegen. Arbeiten Sie die Mittagspause und die Kaffeepause durch. Bleiben Sie eine Stunde länger, um alles Liegende zu erledigen und sich auf den nächsten Tag vorzubereiten.** Diese Zugabe **verdoppelt Ihre Produktivität und bringt Sie auf die Überholspur in Ihrer Karriere.**

### Halten Sie durch, bis Sie Erfolg haben

- Jeder **grosse Erfolg** in Ihrem Leben stellt einen **Triumph der Beharrlichkeit** dar. Und zur Beharrlichkeit gehört immer auch **Mut. Vielleicht die grösste Herausforderung in Ihrem Leben ist, die Angst zu überwinden und sich Mut anzugewöhnen. Mut gilt zu Recht als höchste der Tugenden, denn von Ihr hängen alle anderen ab.**

### Angst

- Angst ist und war schon immer der grösste Feind des Menschen. **„Das einzige, was wir fürchten müssen, ist die Furcht“.** Das Gefühl der Angst belastet uns viel mehr, stresst und macht uns unglücklicher, als die Realität dessen, wovor wir uns fürchten.
- **Mut erlernen** wie jeder andere Schlüsselqualifikation für den Erfolg.
- **Angst und Unwissenheit** gehören zusammen
- Wenn wir **nur begrenzte Informationen haben**, sind wir in Bezug auf das Ergebnis unserer Handlungen nervös oder unsicher. Durch Sammeln weiterer Informationen und Erfahrungen bekommen wir mehr Mut und Vertrauen. In bestimmten Lebensbereichen haben Sie keine Angst, weil Sie diese Bereiche beherrschen.
- **Krankheit oder Erschöpfung.** Alle intelligenten Menschen haben vor irgendetwas Angst, und das ist auch gut so. Ein mutiger Mensch ist nicht, wer keine Angst hat, sonder **wer ihr ins Gesicht sieht. „Mut ist Widerstand gegen die Angst, Sieg über die Angst, aber nicht Abwesenheit von Angst.“**

- **Analysieren Sie Ihre Ängste.** Wovor habe ich Angst? Ordnen nach Bedeutung, welche bremst Sie am meisten. Wie beeinträchtigt diese Angst mein Leben? Was bringt mir diese Angst oder was hat sie mir in der Vergangenheit gebracht? Was hätte ich davon, wenn ich diese Angst loswerden könnte?
- **Übung macht den Meister. Mut entwickeln und Ängste abbauen**, indem Sie sich **vornehmen in Zukunft mutig und selbstsicher zu sein. Gewohnheit.**
- **Mut trainieren. Das Korridor-Prinzip.** Wenn die Betreffenden auf ihr **Ziel** zusteuern wie durch einen langen **Korridor**, öffneten sich **links und rechts Türen**, die sie nie entdeckt hätten, wenn sie nicht die ersten Schritte gemacht hätten. Es stellte sich heraus, dass die Absolventen seines Unternehmensgründungsseminars, die mit dem Gelernten nichts angefangen hatten, immer noch auf die **idealen Rahmenbedingungen** warteten. Sie wollten nicht in den **Korridor des Ungewissen** aufbrechen **ohne die Garantie auf Erfolg**, und die gibt es nicht. Zukunft gehört den **Risikofreudigen**, nicht den **Sicherheitsbewussten**.
- **Wenn Sie Mut brauchen, konzentrieren Sie sich auf Ihre Ziele.** Angst ist nichts Schlimmes, wenn Sie ihr mit **mutigen, selbstbewussten Gedanken** begegnen. Worüber Sie lange nachdenken, das wächst.
- Mut zur Gewohnheit zu machen, seine Ängste bei einer Entscheidung nur noch eine untergeordnete Rolle spielen. Sie werden sich grosse, ehrgeizige, aufregende Ziele setzen in dem Bewusstsein, dass Sie diese auch erreichen können.
- **Der Erfolgsfaktor Nummer eins.** Die wichtigste Eigenschaft für den Erfolg ist **Selbstdisziplin**. Selbstdisziplin ist die Fähigkeit, aufgrund der eigenen **Charakterstärke** und **Willenskraft** aus sich selbst heraus **zu tun, was sie tun sollten und wann Sie es tun sollten, ob Sie Lust haben oder nicht.**
- Sie brauchen **Selbstdisziplin**, um sich **Ziele zu setzen** und **Pläne** für deren Umsetzung zu **schmieden**. Sie brauchen Selbstdisziplin, um Ihre **Pläne** angesichts neuer Informationen beständig zu **überprüfen** und zu **aktualisieren**. Sie brauchen Selbstdisziplin, um Ihre **Zeit sinnvoll** zu **nutzen** und sich stets **auf das** zu **konzentrieren**, was im jeweiligen Augenblick am **dringendsten** ist. Sie brauchen Selbstdisziplin, um jeden Tag aufs Neue **in sich** zu **investieren**, sich **persönlich und beruflich zu entwickeln**, zu **lernen**, was Sie wissen müssen, um den Erfolg zu ernten, zu dem Sie fähig sind.
- Sie brauchen **Selbstdisziplin**, um die **Belohnung aufzuschreiben**, um Ihr **Geld zu sparen** und Ihre **Finanzen in Ordnung zu halten**, um während Ihres Erwerbslebens **finanzielle Unabhängigkeit zu erreichen**. Sie brauchen Selbstdisziplin, um Ihre **Gedanken auf Ihre Ziele und Träume auszurichten** und von **Zweifel und Ängsten zu befreien**.
- **Beharrlichkeit ist praktizierte Selbstdisziplin.** Die vielleicht **wichtigste Determinante von Selbstdisziplin** ist das **Mass an Durchhaltevermögen, das Sie aufbringen, wenn es hart auf hart kommt.** Diese **Beharrlichkeit** ist **praktizierte Selbstdisziplin**, denn **Durchhaltevermögen** ist einer der **Masstäbe** des **menschlichen Charakters**. Ihr **Durchhaltevermögen** ist in Wahrheit Ihr **eigentlicher Massstab für Ihren Glauben an sich selbst und Ihre Fähigkeit zum Erfolg**.
- Es gibt **zwei** wesentliche **Voraussetzungen für den Erfolg**. Die erste ist die **Zielstrebigkeit**, die zweite die **Beharrlichkeit**.

- Wenn Sie aus **Enttäuschungen** reagieren, indem Sie möglichst **viel daraus lernen**, sie dann **abhaken** und **weiter vorwärts streben**, dann ist die Wahrscheinlichkeit gross, dass Sie im Leben Grosses erreichen werden.
- **Erfolg kommt einen Schritt nach dem Misserfolg. Vor dem grössten Erfolg stehen Sie gerade dann, wenn alles in Ihrem Innern aufgeben möchte.**
- „Die meisten Menschen geben auf, wenn sie kurz vor dem Erfolg stehen. Sie kneifen kurz vor der Ziellinie. Sie werfen das Handtuch, wenn der Sieg zum Greifen nah ist.“
- Ermitteln Sie das **grösste Hindernis** oder **Problem**, das Ihnen heute auf dem **Weg zu Ihrem grössten Ziel entgegensteht**. Denken Sie daran, dass **es da ist, um Ihre Entschlossenheit und die Intensität Ihres Wunsches auf die Probe zu stellen**. Beschliessen Sie, unter keinen Umständen aufzugeben.
- Lassen Sie Ihr **Leben Revue passieren** und denken Sie an **Gelegenheiten**, als Ihr **Wille zum Durchhalten letztendlich zum Erfolg führte**. Rufen Sie sich **Erfahrungen** ins Gedächtnis, wenn Sie mit **Problemen** oder **Enttäuschungen** konfrontiert werden.
- Beschliessen Sie von vornherein, dass Sie, **solange Sie ein Ziel wirklich unbedingt erreichen wollen, nie aufgeben werden, bis Sie es schaffen**.
- Gehen Sie **jede Lebenslage** bewusst **lösungsorientiert** und **handlungsorientiert** an. Denken Sie immer an die **Dinge**, die Sie unternehmen können, um Ihre **Probleme zu lösen** oder Ihre **Ziele zu erreichen**. Packen Sie sie an! **Geben Sie niemals auf**.