

1. GLAUBEN SIE AN IHREN ERFOLG

Glauben Sie an die wunderbare Kraft der menschlichen Energie – Ihrer Energie. Mit ihr können Sie Berge versetzen, Niederlagen überwinden und andere Menschen von Ihren Zielen überzeugen. Glauben Sie an sich selbst und an die unendlichen Möglichkeiten, die in Ihnen stecken.

Erfolg hat sehr viel mit Glauben zu tun! – Warum? – Weil die wahren Erfolge immer erst gedacht werden und vor dem geistigen Auge projiziert werden müssen. Alles Weitere hängt von dem Glauben an ihre Verwirklichung ab.

2. FORMEN SIE EIN GENAUES BILD IHRES LEBENSZIELS

Wie heisst Ihr grösster Lebenswunsch? Welche Lebensform entspricht ganz Ihrem Wesen, Ihren Fähigkeiten und Ihrem Können? Welche Ziele möchten Sie in Ihrem Leben erreichen?

Viele Menschen haben nur eine ganz vage Vorstellung von dem Leben, das sie eigentlich führen möchten. Im Grunde möchten sie nur, dass es ihnen irgendwie bessergeht. Diese Ziellosigkeit führt nur zu einer tiefsitzenden Unzufriedenheit, aber niemals zur Verwirklichung von Träumen.

Sie möchten Ihr Leben entscheidend verbessern. Machen Sie sich deshalb ein genaues Bild von der Lebenssituation, in der Sie in einem, in drei, in fünf Jahren leben möchten, mit allen Einzelheiten. Diese Ziele müssen Sie in allen Details festhalten. Das ist ungeheuer wichtig, denn Sie wollen diese Ziele ja tatsächlich erreichen.

Die Ernsthaftigkeit, mit der Sie sich auf diese Ziele festlegen, sagt sehr viel über die Kraft Ihrer Begeisterung für ein neues Leben. Beginnen Sie damit – jetzt!

3. ERLEBEN SIE SICH ALS ERFOLGREICHEN MENSCHEN

Erinnern Sie sich an einen der erfolgreichsten Augenblicke in Ihrem Leben. Was war das für ein wunderbares Gefühl der Einheit von Geist, Körper und Seele! Sie schienen auf diesem Erfolgsgefühl zu schweben. Alles war leicht. Und wenn es Anstrengung war, dann war sie von einem herrlichen Gefühl der Freude und inneren Befriedigung begleitet.

Es ist der grosse Wunsch eines jeden Menschen, solche zutiefst befriedigenden Augenblicke des Erfolgs immer und immer wieder zu erleben, sie zur Grundstimmung des Lebens zu machen. Streifen Sie jede Mutlosigkeit ab, und versuchen Sie, so intensiv und so genau wie möglich einen dieser grossartigen Erfolgsmomente vor Ihrem geistigen Auge zu sehen, ja, mit Ihrem ganzen Körper wieder zu fühlen. Spüren Sie, wie diese Erinnerung ein ganz neues, positives Lebensgefühl in Ihnen auslöst?

4. VERGRÖßERN SIE IHR HABENKONTO FÜR ERFOLG

Ein wunderbarer Lebenstag liegt vor Ihnen! Verbinden Sie in Ihren Gedanken das Erfolgsgefühl, das Sie früher erlebt haben, mit den Aufgaben, die Sie heute bewältigen wollen. Kämpfen Sie um jeden auch noch so kleinen Erfolg in dem Bewusstsein, dass jede Art von Schwierigkeit überwunden werden kann. Erzielen Sie jeden Tag mindestens 20 kleine Erfolge!

So wächst in Ihrem Denken das Gefühl von Erfolg und Freude am Leben! Buchen Sie jeden noch so kleinen Erfolg auf Ihr Habenkonto des Glücks. Sie werden plötzlich erstaunt feststellen, wie viele Glücksmomente jeder Tag für Sie bereithält.

5. STÄRKEN SIE IHRE ENTSCHLUSSKRAFT

Motivieren Sie sich täglich neu für Ihren eigenen Aufstieg. Nehmen Sie sich eine Aufgabe vor, die Sie vielleicht seit Wochen vor sich herschieben. Sie ist Ihnen unangenehm, und sie ist lästig. Ihre Entschlusskraft ist gefordert. Freuen Sie sich einfach auf den herrlichen Augenblick, wenn Sie befriedigt feststellen können: »Das habe ich geschafft! Mein Kopf ist wieder ein Stückchen freier. Jetzt kann ich mich voll und ganz auf Aufgaben konzentrieren, die mir Freude bereiten!«

Dieses Gefühl »Du schaffst, was du willst!« müssen Sie ganz bewusst immer wieder herbeiführen, indem Sie Entscheidungen treffen und sie sofort mit größter Tatkraft umsetzen! Auf diese Weise erschaffen Sie den wunderbaren Gleichklang von Denken, Beschliessen und Handeln.

Lassen Sie nie zu, dass Sie sich im Lauf der Zeit an unangenehme Lebensumstände gewöhnen. Es sind unsere täglichen Entscheidungen, die unser Leben bestimmen, nicht die sogenannten Lebensumstände. Entscheiden Sie sich dafür, dass es Ihnen täglich bessergeht. Reißen Sie die Zäune Ihrer Entscheidungslosigkeit ein!

6. BEREICHERN SIE IHR LEBEN MIT GLÜCKSMOMENTEN

Jeder von uns ist mit all den Ressourcen, mit all den Kräften, mit all der Intelligenz, der Phantasie und Kreativität ausgestattet, die er benötigt, um ein glückliches Leben zu führen. Das ist der Grund, warum das Glück eines jeden Lebens aus ganz unterschiedlichen Dingen besteht.

Ein schlechter Ratgeber für das eigene Lebensglück ist der Blick auf das Glück und den Erfolg anderer Menschen. Hören Sie in sich hinein, wenn Sie erfahren wollen, was Sie glücklich macht. Besinnen Sie sich darauf, woraus für Sie die grössten Glücksmomente bestehen. Eine scheinbar unlösbare Aufgabe bewältigen, einen anderen Menschen für ein Ziel begeistern, ein gutes Buch lesen, ein Gespräch mit Freunden führen, eine Wanderung am Meer oder in den Bergen unternehmen, einem geliebten Menschen ein Lächeln schenken. Ja, und einfach sich selbst etwas Gutes tun!

Bereichern Sie jeden Tag Ihres Lebens mit möglichst vielen dieser Glücksmomente!

7. WERDEN SIE HERR ALL IHRER HANDLUNGEN

Das wunderbare Gefühl »Mir geht es gut!« entsteht nicht immer nur aus dem Erleben und dem Haben. Manchmal ist es gerade der Verzicht auf etwas, der eine grosse Zufriedenheit mit sich selbst auslöst. Verzichten Sie für einen überschaubaren Zeitraum, den Sie sich selbst setzen, auf die vielen kleinen »Ersatzbefriedigungen«, die oft ein schales Gefühl zurücklassen: die unzähligen Tassen Kaffee, die Zigaretten, die man sich reflexartig ansteckt, oder auch das zwanghafte Fernsehen ohne eigene Programmkontrolle.

Diese Art von Verzicht führt zu einer grösseren Bewusstheit des Erlebens und schenkt Ihnen das grossartige Gefühl: »Ich bin Herr meiner Handlungen!«

8. SEIEN SIE JEDERZEIT BEREIT ZUM WANDEL

Am Anfang Ihres Erfolgs steht die Bereitschaft zum Wandel. Überlegen Sie, was zur Zeit Ihr Denken bestimmt. Wird es von negativen Gedanken beherrscht, weil Sie vielleicht grosse Schwierigkeiten erleben – im Beruf, in der Partnerschaft, in Ihren Finanzen?

Glauben Sie mir, Sie können Ihr Denken ganz anders programmieren. Lassen Sie die Schwierigkeiten nicht zu nahe an sich herankommen. Auch wenn Sie jetzt denken, das ist einfacher gesagt als getan. Ihr Wissen, Ihr Können, Ihre Phantasie und auch Ihr Unterbewusstsein werden Ihnen einen geeigneten Weg zu Ihrem Lebensziel vorzeichnen, wenn Sie Ihr Denken positiv programmieren. Das ist vielleicht die wichtigste Voraussetzung für eine dauerhafte Entwicklung Ihrer Persönlichkeit, Ihres Charakters und Ihrer Erfolgsbereitschaft. Wenn Sie unablässig daran arbeiten, werden Sie eines Tages das Wunder erleben, ein grundlegend positiv gestimmter und erfolgreicher Mensch zu sein.

9. ÜBERWINDEN SIE ANGST UND MUTLOSIGKEIT

Der Wandel in unserem Leben wird immer nur von kurzer Dauer sein, wenn wir uns ausschliesslich von anderen Menschen in eine positive Richtung bringen lassen. Wenn Sie einen dauerhaften Wandel zum Positiven in Ihrem Leben anstreben, müssen Sie ihn aus sich selbst heraus wollen und auch durchführen.

»Ja, ich schaffe es!« ist der Satz, den Sie sich und Ihrem Unterbewusstsein immer wieder von neuem einprägen müssen. Dann werden Sie eines Tages feststellen, dass nicht Angst und Mutlosigkeit die spontane Reaktion auf Schwierigkeiten sind, sondern Zuversicht und Erfolgsbewusstsein.

10. SUCHEN SIE IHRE LEBENSFREUDE

»Ich finde es herrlich, dass ich lebe!« ist die schönste Einstellung, die Sie zu Ihrem Leben haben können. Suchen Sie die Freude in Ihrem Leben, auch wenn Ihre Erziehung Ihnen etwas anderes eingeprägt hat. Warum ist es so wichtig, Tag für Tag diese Freude am Leben zu empfinden? Weil misstrauische und übelgelaunte Menschen keinen dauerhaften Erfolg haben können. Suchen Sie in allen Ihren Unternehmungen das Positive, das, was Ihnen Freude bereitet.

Das ist der Weg, auf dem Sie eines Tages das Geheimnis des Erfolgs finden werden. Suchen Sie Lebensfreude statt Lebensersatz! Werden Sie ein glücklicher Mensch!

11. HEUTE IST DER WICHTIGSTE TAG IN IHREM LEBEN

Machen Sie sich klar, wie Sie diesem Tag das Positivste und Beste abgewinnen können. Egal welche Schwierigkeiten heute vor Ihnen liegen, Sie wollen diesen Tag mit dem guten Gefühl beenden, dass Sie das Beste daraus gemacht haben. Wenn er grau und regnerisch beginnt, entdecken Sie die Schönheit der Grautöne, das leise Prasseln der Regentropfen auf den Blättern der Bäume. Wenn Ihnen ein unfreundlicher oder gar feindselig gestimmter Mensch begegnet, reagieren Sie nicht auf seine Weise. Bestimmen Sie den Gang der Handlung, und versuchen Sie, ihn umzustimmen. Es ist ein wunderbarer Erfolg, einem missmutigen Menschen ein Lächeln abzugewinnen.

Warum ich heute nur von diesem einen Tag spreche? Dieser heutige Tag ist der wichtigste auf dem Weg zu Ihrem Erfolg im Leben! Es ist der erste Tag auf dem Weg in Ihre positive Zukunft. Sie sollen ihn frohen Herzens beschliessen.

12. NEHMEN SIE DAS GUTE BEWUSST WAHR

Fragen Sie sich heute: »Wodurch erreiche ich den Unterschied zwischen blossem Dasein, das mir wie Sand zwischen den Fingern zerrinnt, und einem eigenständigen Leben, das ich nach meinen Erwartungen und Wünschen gestalte?« Dazu gehört vor allem, dass Sie das Gute, das Ihnen täglich widerfährt, bewusst wahrnehmen. Mit allen Ihren Sinnen. Und vor allem mit Ihrem Herzen.

13. SCHENKEN SIE ANDEREN MENSCHEN FREUDE

Reich an Lebensfreude werden Sie vor allem dadurch, dass Sie anderen Menschen Freude schenken. Gerade den Menschen, die uns am nächsten sind, begegnen wir im Alltag häufig gleichgültig, ja sogar mit einer Gereiztheit, die uns anderen Menschen gegenüber ganz fremd ist.

Spielen Sie heute einmal ein wenig mit Ihrer Phantasie, und überlegen Sie, wie Sie dem Menschen, der Ihnen in Ihrem Leben am meisten bedeutet, eine Freude bereiten können. Versuchen Sie, etwas zu finden, das einen seiner Wünsche erfüllt. Die Freude, die auf Sie zurückkommt, wird Ihren Tag in ein wunderbares Licht tauchen.

14. STEIGERN SIE IHR CHARISMA

Es gibt in unserem Leben nichts, was wichtiger ist als die Beziehungen zu unseren Mitmenschen. Aller wirtschaftliche Erfolg wird nebensächlich, wenn darunter unsere zwischen menschlichen Beziehungen leiden. Das gilt nicht nur für unsere ganz engen Beziehungen.

Ein grosser Teil unserer Lebensfreude entspringt den täglichen Begegnungen – im Büro, am Zeitungskiosk, an der Tankstelle oder wo auch immer. Ein freundliches Wort, ein Dankeschön, eine kleine Anerkennung – all das strahlt auf uns zurück. Ja, Ihre Ausstrahlung strahlt auf Sie zurück. Schenken Sie sich heute diese Freudenstrahlen! Und arbeiten Sie täglich an Ihrer Ausstrahlung. Steigern Sie Ihr Charisma!

15. STELLEN SIE SICH HEUTE IN DEN MITTELPUNKT

Heute sollten Sie einmal ganz bewusst sich selbst etwas Gutes tun! Erfüllen Sie sich einen lange gehegten Wunsch, auf den Sie, aus welchen Gründen auch immer, bisher verzichtet haben.

Stellen Sie sich in den Mittelpunkt Ihrer Überlegungen. Viele Menschen vergessen aus lauter Rücksicht auf andere, auch sich selbst wichtig zu nehmen. Vergessen Sie nie, Sie sind das Zentrum Ihrer Welt, Ihres Denkens, Ihrer Empfindungen. Dieses Zentrum müssen Sie positiv und mit der ganzen Kraft Ihrer Persönlichkeit ausfüllen. Das Gefühl, ich bin voll und ganz ich, tut unwahrscheinlich gut!

Eine tiefe Freude am Leben kann nur der empfinden, der sich selber mag und der in sich selber ruht!

16. SUCHEN SIE DIE ANERKENNUNG

Bewundern Sie Menschen, die im Mittelpunkt des Geschehens stehen? Das geschieht häufig mit der unbewussten Einschränkung: »Mein Platz ist das nicht!« Bewegen Sie sich heute einmal selbst in den Mittelpunkt des Geschehens – mit einer ungewöhnlichen Idee, mit einer Leistung, die allen anderen Freude macht und Ihnen Anerkennung schenkt.

Anerkennung für eine gelungene Leistung bringt Freude in Ihr Leben. Sie ist ein Vorgeschmack auf das Glücksgefühl, das Sie empfinden werden, wenn Sie Ihrem grossen Ziel ganz nahe sind.

17. TUN SIE ANDEREN MENSCHEN ETWAS GUTES

Nicht alle Ihre Anstrengungen sollten darauf gerichtet sein, im Mittelpunkt zu stehen. Tun Sie heute einmal einem Menschen etwas Gutes, ohne dass ausser Ihnen irgend jemand etwas davon erfährt. Erwarten Sie auch keinen Dank dafür. Betrachten Sie diese gute Tat als Dank für die vielen guten Dinge, die Ihnen widerfahren sind, ohne dass Sie dafür hart arbeiten mussten.

Der Lohn für Sie wird dennoch nicht ausbleiben. Die Freude über dieses unauffällige Tun bleibt in Ihnen. Und Sie werden sehen, es entsteht ein kleiner Pakt mit dem Schicksal. Die Momente, in denen Ihnen unerwartet etwas Bereicherndes in den Schooss fällt, häufen sich. Halten Sie also Ausschau nach Gelegenheiten, bei denen Sie unauffällig Gutes tun können.

18. ENGAGIEREN SIE SICH FÜR DEN ERFOLG DER ANDEREN

Beschränken Sie Ihr Engagement für das Gute nicht auf einige wenige Gelegenheiten. Es sollte im Lauf der Zeit zu einer Ihrer wichtigsten Grundhaltungen werden. – Warum? – Weil egozentrische, selbstverliebte und selbstsüchtige Menschen auf Dauer niemals Erfolg haben können. Erfolgreiche Menschen sind deshalb erfolgreich, weil sie sich nicht nur für ihren eigenen Erfolg, sondern auch für den der anderen engagieren.

Wenn Sie wirklich erfolgreich werden wollen, müssen Sie lernen, erst zu geben, anstatt zu nehmen. Düngen Sie den Boden Ihres Erfolgs mit guten Taten. Werden Sie zum Partner des Erfolgs Ihrer Mitmenschen. Aus dieser Erfahrung entstehen für Sie grosse Glücksmomente.

19. NOTIEREN SIE JEDEN TAG IHRE FORTSCHRITTE

Auch wenn Sie sich Schritt für Schritt durch Ihren »Terminplan für Erfolg« hindurcharbeiten, sollten Sie immer wieder zu den Aufzeichnungen über Ihre Träume und Ziele zurückkehren. Hören Sie auf, nur zu hoffen, dass alles irgendwie besser werden wird. Verpflichten Sie sich täglich neu, Ihre Ziele zu erreichen. Sorgen Sie durch konkrete Taten dafür, dass Sie Ihren Zielen täglich einen kleinen Schritt näher kommen. Vielleicht führen Sie sogar ein kleines Tagebuch Ihres Weges zum Erfolg. Notieren Sie jeden Tag Ihre Fortschritte.

Freuen Sie sich über jeden auch noch so kleinen Fortschritt in Richtung Erfolg. Denken Sie immer daran, dass sich Ihre kleinen Erfolge zu riesigen Fortschritten addieren, wenn Sie mit Ausdauer daran weiterarbeiten.

20. MACHEN SIE TÄGLICH SCHRITTE IN RICHTUNG ERFOLG

Erfolg entsteht nicht dadurch, dass man darauf wartet, dass sich irgendwie die grosse, alles entscheidende Wende einstellt. Eine kleine Summe, die Sie konkret auf Ihrem Konto verbuchen können, bereitet Ihnen sicher mehr Freude als 100 000 Mark, die Sie sich für das kommende Jahr nur erhoffen.

Überlegen Sie deshalb, was Sie heute tun müssen, um diese Summe, die Sie zur Seite legen wollen, ehrlich zu verdienen. Ein Angebot mehr, das Sie hereinholen, ein neuer Kunde, eine zusätzliche Dienstleistung, eine pfiffige Idee, die Ihnen vielleicht in der nahen Zukunft täglich 100 Mark mehr einbringt – das sind die kleinen Schritte, die Ihnen das gute Gefühl vermitteln, auf dem richtigen Weg zu sein.

21. AKZEPTIEREN SIE DAS UNABÄNDERLICHE

Glück ist keine Folge von angenehmen Zufällen. Glück entsteht auch nicht dadurch, dass man sich Dinge wünscht, die unabänderlich sind. An Ihrem Aussehen, an Ihrer körperlichen Konstitution können Sie so gut wie nichts verändern. Es macht auch wenig Sinn, wenn Sie sich wünschen, dass Sie andere Eltern gehabt hätten oder an der einen oder anderen Stelle in Ihrem Leben anders entschieden hätten. Der Seufzer »Ach, hätte ich nur ...!« ist ein grosser Erfolgsverhinderer.

Überprüfen Sie also, mit welchen Wunschvorstellungen Sie sich unnötig quälen, und befreien Sie sich davon. Es gibt so viele Dinge, die Sie in Ihrem Leben verändern und nach Ihren eigenen Wünschen gestalten können. Lernen Sie deshalb, das Unabänderliche zu akzeptieren. Die Vergangenheit zum Beispiel ist unabänderlich. Ändern können Sie nur Ihre Einstellung dazu. Konzentrieren Sie Ihre ganze Kraft auf das, was Sie für Ihr zukünftiges Leben erreichen möchten und erreichen können. Freuen Sie sich auf Ihre Zukunft!

22. PLANEN SIE TÄGLICH IHREN WEG ZUM ZIEL

Glück ist nichts, was Sie mit Geld kaufen oder mit Macht bestimmen können. Glück entsteht auch nicht durch die blossе Anhäufung materieller Güter oder das Geniessen von immer grösserem Luxus. Glück ist etwas, das wie absichtslos auf Sie zukommt. Das ist der grosse Unterschied zwischen Glück und Erfolg. Für das Erreichen Ihrer Ziele können und müssen Sie Tag für Tag planen und arbeiten.

Sie können damit einen Zustand zu erreichen, in dem Sie frei und von finanziellen Sorgen unabhängig das tun können, was ganz und gar Ihrem Wesen entspricht. Ob daraus Glück entsteht, hängt sehr stark von Ihrer Fähigkeit ab, Glücksmomente zu erkennen, wenn sie auf Sie zukommen. Glück kommt immer als ein Geschenk. Lernen Sie, es zu erkennen, wenn es Ihnen begegnet.

23. SCHÜREN SIE DAS VERLANGEN NACH ERFOLG

Wann fühlen Sie sich rundum glücklich und zufrieden? – Viele Menschen haben vor lauter Alltagsorgen ganz vergessen darüber nachzudenken. Wie könnte man ein Ziel erreichen, über das man nicht mehr nachdenkt? Führen Sie sich deutlich vor Augen, wie dieser Zustand aussehen soll.

Was müsste sich in Ihrem Leben verändern, damit dieser Zustand eintritt? Oder vielmehr: Was könnten Sie in Ihrem Denken und Handeln ändern, damit Sie sich diesem Zustand nähern? Als erstes sicher Ihre Einstellung. »So will ich leben, und so werde ich leben!« Dieses Ziel müssen Sie sich Tag für Tag vor Augen führen und in sich das brennende Verlangen schüren, es zu erreichen!

24. STÄRKEN SIE IHRE ENTSCHEIDUNGSFREUDE

»Mir geht's gut!« ist ein wunderbares Lebensgefühl, das auch entsteht, wenn man mit alten Gewohnheiten bricht. Wann sind Sie das letzte Mal vor Sonnenaufgang aufgestanden und haben sich mit dem ganzen kreativen Potenzial, das sich im Schlaf ansammelt, an die Arbeit gemacht? – Wenn Sie nicht ohnehin zu den Menschen zählen, die am liebsten in den frühen Morgenstunden mit ihrer Arbeit beginnen, probieren Sie es aus.

Allein die freie Entscheidung: »Ich beginne jetzt zu arbeiten!« setzt viel mehr Energien frei, als wenn Sie sich unter dem Druck des »Nun kann ich nicht mehr anders!« mühsam an die Arbeit quälen. Probieren Sie es einfach aus!

25. BAUEN SIE IHRE WILLENSSTÄRKE AUF

Hier schon ein kleiner Vorgriff auf das Thema Fitness. Wann haben Sie das letzte Mal das herrliche Gefühl verspürt, sich körperlich richtig verausgabt zu haben, bei einer Radtour, beim Joggen, bei einem Tennismatch, beim Schwimmen? Dieses körperliche Gefühl des Erfolgs, des Sieges über die eigene Trägheit, sollte Sie von heute an ständig begleiten. Damit bauen Sie die nötige Energie auf und den Stress ab, der beim Kampf um Ihre Ziele entsteht.

Nur ein bisschen Spaziergehen mag zwar auch gesund sein, aber es verlangt Ihnen nichts ab. Dagegen beim Radfahren, Joggen oder Schwimmen gegen das Bedürfnis anzukämpfen: »Ich gebe auf!« mit dem Satz: »Ich schaffe es!« weckt auch Ihre geistige Energie. Spürbar!

26. STEIGERN SIE TÄGLICH IHRE DISZIPLIN

Dieses »Mir geht es gut!« spüren Sie auch ganz deutlich in sich, wenn Sie mit Willenskraft Ihrer Disziplin zum Sieg verholpen haben. Sich am Morgen noch einmal im Bett umdrehen und weiterschlafen mag für den Augenblick angenehm sein. Wenn Sie sich aber vorgenommen haben: »Heute stehe ich auf und erledige die und die Arbeiten!« und Sie tun es dann nicht, hinterlässt dieser Mangel an Disziplin einen ganz negativen Beigeschmack, der Sie wahrscheinlich den ganzen Tag begleitet und andere gute Vorsätze ebenfalls negativ beeinflusst. Wenn Sie statt dessen dieses wunderbare Gefühl mit in den Tag nehmen wollen: »Ja, ich habe es geschafft!«, dann führt an der Disziplin kein Weg vorbei!

27. STEuern SIE BEWUSST IHRE REAKTIONEN

Es gibt keine unangenehmen Situationen an sich. Die Unannehmlichkeiten bestehen ausschliesslich aus unseren Reaktionen darauf. Diese Reaktionen sind nur scheinbar vorprogrammiert und unausweichlich. Sie können sie beeinflussen!

Probieren Sie es gleich heute aus. Jeder Tag bringt unausweichlich Situationen, die uns mehr oder weniger unangenehm sind. Oft ahnen wir schon vorher, was auf uns zukommt. Angst vor Kritik ist eine dieser Situationen. Sie können Ihre Reaktion darauf bewusst steuern.

Wenn die Kritik an sich berechtigt ist, lassen Sie sie zu, aber nicht dieses Magenkrabbeln und nicht diesen Druck im Nacken. Bleiben Sie aufrecht, auch in Gedanken. Es ist ein wirklich gutes Gefühl, wenn Sie Ihre Reaktion von dieser Situation trennen.

28. ERLEBEN SIE GLÜCKSMOMENTE IM BERUF

Kennen Sie dieses wunderbare Gefühl im Körper und in der Stimmung, wenn ein Schlag beim Tennis, ein Schwung beim Skifahren oder ein Schuss beim Fussball so richtig aus der Bewegung, aus einem geistigen und körperlichen Einssein heraus gelingt?

Viele Menschen erleben derartige Glücksmomente nur in ihren Hobbys. – Warum eigentlich? – In der Arbeit, im Beruf sind ganz ähnliche Momente und Erfahrungen möglich. Und sie betreffen unsere Existenz. Versuchen Sie heute einmal, diese tiefe Harmonie zwischen Absicht und Ausführung zu erreichen. Das Gefühl der Leichtigkeit, das dabei entsteht, ist ein Zeichen von Meisterschaft.

29. BAUEN SIE BRÜCKEN ZUM JA

Sie werden Erfolgsgefühle immer häufiger erleben, wenn Sie den Grundsatz in Ihr Denken integrieren: »Geht nicht, gibt's nicht!« Häufig geben Ihnen Menschen auf eine Frage oder auf eine Bitte ein Nein zur Antwort, weil sie zu bequem sind, über eine Antwort oder eine Lösung nachzudenken. Mit jedem Nein, das Sie akzeptieren, entfernen Sie sich ein Stück von Ihrem Erfolgsbewusstsein. Bauen Sie Brücken zu einem Ja. Das fordert Ihre Intelligenz, Ihren Charme und Ihre Ausstrahlung heraus. Ein anfängliches Nein mit Überzeugungskraft in ein Ja zu verwandeln ist ein wunderbares Gefühl des Erfolgs.

30. STEIGERN SIE IHRE INNERE HARMONIE

Eines ist Ihnen sicher deutlich geworden: Erfolg ist nicht das, was von aussen auf Sie zukommt. Erfolg hat seinen Ursprung in Ihrem Denken, in Ihrer Persönlichkeit, in der Stimmigkeit von Geist, Körper und Seele. Zum Erfolg gehören auch Gesundheit, Lebensfreude, Liebe, erfüllende Beziehungen, kreative Energie, Freiheit und Unabhängigkeit, emotionale und seelische Stabilität. Materielle Unabhängigkeit, Wohlstand, Reichtum sind nur Ausdruck dafür, welcher Grad an Übereinstimmung zwischen Ihren Zielen und Ihrer Persönlichkeit besteht.

Steigern Sie Ihre Energie, Ihre Kreativität, Ihre innere Harmonie und Ihre Motivation – und Ihr Erfolg wird sich wie von selbst einstellen.

31. GEHEN SIE ÜBER SELBSTGESETZTE GRENZEN HINAUS

Vor vielen Jahren sah ich in einer Zeitschrift einmal einen Cartoon in drei Teilen. Die Figur dieses Seriencartoons hiess »Der kleine Herr Benjamin«. Dieser kleine Herr Benjamin betrachtete nachdenklich eine Glaskugel, in der kleine Fische im Kreis herumschwammen. Sie taten ihm offensichtlich leid. Im nächsten Bild packte er das Aquarium auf sein Fahrrad und fuhr zu einem Fluss. Das dritte Bild zeigte ihn noch nachdenklicher. Er blickte von einer Brücke auf die Fische, denen er soeben ihre Freiheit geschenkt hatte. Sie schwammen weiterhin in ihrem gewohnten kleinen Kreis.

Diesen Cartoon konnte ich nicht vergessen. Und ich bin schon vielen Menschen begegnet, bei denen ich daran denken musste. Sie schwimmen tagaus, tagein in ihrem kleinen Umkreis und nehmen die grossen Möglichkeiten, von denen sie umgeben sind, gar nicht wahr.

Verlassen Sie Ihr ganz persönliches Aquarium!

32. MACHEN SIE AUS SICH EINEN ERFOLGSVERWÖHNTEN MENSCHEN

Sie haben bisher immer nur die Erfolgsgeschichten von anderen Menschen gelesen. Von Menschen, die scheinbar mit grösster Leichtigkeit gewinnträchtige Unternehmen aufgebaut haben, die genau das Leben führen, das ihnen Freude bereitet, die sich, ohne gross darüber nachdenken zu müssen, viele Wünsche erfüllen können.

Ist es richtig, dass Sie diese erfolgsverwöhnten Menschen bisher immer in einer anderen Kategorie gesehen haben? Als Menschen, die einfach mehr Glück hatten als Sie, während Sie zu der grossen Gruppe von Menschen zu gehören scheinen, die sich mühsam zwei Schritte noch vorne kämpfen, um nach einiger Zeit mindestens wieder einen Schritt zurückzufallen?

Wenn Sie diese selbstgesetzte Grenze sprengen wollen, müssen Sie sich als erstes bereit machen, Ihr Denken zu ändern. – Wie? – Überlegen Sie, wo Sie derzeit Ihre Grenzen setzen!

33. GEHEN SIE SPARSAM MIT IHRER ZEIT UM

Ihr Tagesablauf sagt viel darüber aus, ob Sie das Leben führen, das Sie sich schon immer vorgestellt haben. Erfolgreiche Menschen, denen bewusst ist, dass Zeit in unserem Leben ein sehr kostbares Gut ist, gehen sehr sparsam mit ihr um. Sie leben konsequent und zielgerichtet.

Sich treiben lassen führt noch nicht einmal zu einem befriedigenden Urlaub. Entwerfen Sie für diesen heutigen Tag ein genaues Arbeits- und Erholungsprogramm. Gewöhnen Sie sich daran, für jeden Tag ein Ziel festzulegen, das Sie unbedingt erreichen wollen.

34. VERMEIDEN SIE ZEITFRESSER

Erfolg ist lernbar. Einer der wichtigsten Lernschritte für Erfolg ist die richtige Nutzung der Zeit. Wenn Sie ausreichend schlafen wollen, stehen Ihnen täglich 16 Stunden Wachsein zur Verfügung. Nutzen Sie davon 12 Stunden für Ihren Erfolg!

Beurteilen Sie einen Tag lang alles, was Sie tun, danach, ob es Sie Ihrem Lebensziel näher bringt. Sie werden plötzlich feststellen, dass sich die Spanne der sinnvoll genutzten Zeit gewaltig steigern lässt. Sie wollen Ihr Leben ändern – beginnen Sie mit den Gewohnheiten. Vermeiden Sie Zeitfresser!

35. ICH GEBE MEIN BESTES

Was wollen Sie heute erreichen? – Doch sicher, dass Sie am Abend mit Ihrer persönlichen Leistungsbilanz zufrieden sind. Sie selbst wissen am besten, was Sie sich für heute vorgenommen haben, wie Sie es bestmöglich erledigen können und was Ihnen dieses herrliche Gefühl vermittelt: »Ja, ich habe mein Bestes gegeben. Mehr war nicht möglich!«

Wenn diese Erfolgsbilanzen mehr und mehr werden, steigen automatisch Ihr Wohlbefinden, Ihre innere Harmonie und auch Ihr Kontostand.

36. ICH SCHAFFE ES, WEIL ICH ES VON GANZEM HERZEN WILL

Beginnen Sie diesen Tag vor dem Spiegel! Schauen Sie sich an, und sagen Sie zu sich selbst: »Ich schaffe es, weil ich es aus ganzem Herzen will.« Und glauben Sie mir, es gibt niemanden, der Ihren Erfolg dringender braucht, als der, der da vor Ihnen steht.

Alles, was Sie für Ihren Erfolg benötigen, haben Sie in sich. Sie müssen die in Ihnen wohnenden Kräfte nur ganz gezielt wecken, Ihr Wissen erweitern und Ihrem unerschöpflichen Unterbewusstsein den bildhaften Auftrag geben, Sie an das Ziel Ihrer Wünsche zu tragen.

37. STEHEN SIE MIT BEHARRLICHKEIT ZU IHREN ZIELEN

Viele Menschen sind mit ihren Wünschen zu ungeduldig. Wenn sich die nicht wie von Zauberhand umgehend erfüllen, geben sie diese Wünsche auf – und suchen sich ganz schnell neue! – Warum? – Weil sie nicht wissen, dass man die schönsten Träume nur mit grosser Beharrlichkeit, Geduld und unermüdlicher Leistung erreichen kann.

Die Zuversicht und die Ausdauer, mit der Sie heute auf Ihre Ziele hinarbeiten, sind ein Gradmesser für Ihr Erfolgsbewusstsein. Bereiten Sie sich die Freude, mit Ihren Ansprüchen vor sich selbst zu bestehen.

38. LASSEN SIE SICH NICHT VON IHREN TAGESZIELEN ABBRINGEN

Was bedeutet Erfolg? – Das intensive Gefühl, jeden Tag als Geschenk zu erleben! Sich voller Tatendrang an selbstgestellte Aufgaben zu machen und die ersehnte Wirklichkeit langsam wachsen zu sehen ist der Lohn für den Mut zur Selbstständigkeit und Eigenverantwortung.

Lassen Sie sich heute durch nichts und niemanden von Ihrem Tagesziel ablenken, bis Sie es vollendet haben. Sie werden dann die Stunden der Freizeit und der Musse um so intensiver und freier geniessen!

39. VERWIRKLICHEN SIE IHRE IDEEN

Wissen Sie, wie man die Ebbe im Portemonnaie bekämpfen kann? – Mit einer Flut von Ideen, mit Einfallsreichtum, mit Fleiss und mit vielen kleinen Erfolgen! Manchen Menschen genügte die Umsetzung einer einzigen Idee, um unermesslich reich zu werden. Ideen alleine machen nicht reich. Fleiss alleine ebenso wenig. Ziehen Sie aus dieser Erkenntnis den richtigen Schluss – verwirklichen Sie Ihre Ideen mit unermüdlichem Fleiss und mit Ausdauer. Ihr Erfolg wird unausweichlich sein!

40. RICHTEN SIE IHRE GANZE SEHNSUCHT AUF IHREN ERFOLG

Überlegen Sie: Welches sind die kleinen Hürden und gar grossen Hemmschwellen, die Ihren Erfolg blockieren? Kann es sein, dass Sie Ihren Erfolg gar nicht intensiv genug wollen?

Erinnern Sie sich an Ihre erste grosse Liebe. Was haben Sie nicht alles bewegt, um dem von Ihnen geliebten Menschen eine Freude zu bereiten. Sie haben Ihre ganze Intuition spielen lassen, um diesen Menschen zu treffen, auch wenn Sie nicht genau wussten, wo er war. Immer und bei allem, was Sie unternahmen, hatten Sie diesen Menschen vor Augen!

Den grossen Erfolg Ihres Lebens müssen Sie mit derselben Intensität wollen, jeden Gedanken darangeben und ihn unermüdlich herbeisehnen.

41. ZIEHEN SIE DIE BILANZ DES POSITIVEN

Nur verwirklichte Ideen machen Sie zu einem erfolgreichen und selbstbestimmten Menschen! Legen Sie alle Grübeleien und Niedergeschlagenheit von sich ab! Inventur machen und Bilanz ziehen heisst vor allem, sich seiner positiven Seiten zu vergewissern!

Was können Sie wirklich gut? – Das ist der Schlüssel zu Ihrem Erfolg!

42. SETZEN SIE ALLE IHRE KRÄFTE FREI

Begeistern Sie sich für Ihren Erfolg! Sie werden automatisch spüren, wie Ihre innere Bereitschaft für den Erfolg wächst! Diese Erfolgsbereitschaft wird Sie mit den richtigen Menschen zusammenbringen. Auch die entscheidenden Gelegenheiten für Ihren Erfolg werden Ihnen »zufallen«. In dem Augenblick, in dem Sie wirklich davon überzeugt sind, dass Ihre Gedanken die Kräfte freisetzen können, werden Sie dieses Wunder des Erfolgs auf sich zukommen sehen!

Erfolg entsteht vor allem aus dem Kampf mit sich selbst. Mit jeder Hürde, die Sie in sich überwinden, kommen Sie ihm näher!

43. SUCHEN SIE IHREN ERFOLG IN SICH SELBST

Vielleicht haben Sie in den vergangenen Jahren den Erfolg ganz woanders gesucht als in sich selbst. Vielleicht dachten Sie, er müsste Ihnen einfach in den Schooss fallen. Da wurden Sie natürlich enttäuscht und haben zuwenig Zuversicht und Mut für Ihre Ziele entwickelt.

Ab jetzt wissen Sie: Mein Erfolg entsteht als erstes in mir, in meinen Gedanken, durch mein Handeln.

44. ICH WILL BESSER WERDEN

Ab sofort heisst Ihr Denkprogramm nicht mehr: »Das kann ich nicht!«, sondern: »Das muss ich noch lernen!« Und anstatt resignierend zu sagen: »Das habe ich nicht!«, werden Sie mit Entschlossenheit denken: »Das brauche ich noch!« Auf Wünsche, die Sie seit langem hegen und die für Ihr Leben wirklich bedeutsam sind, werden Sie nicht mit dem Seufzer reagieren: »Das kann ich mir nicht leisten!«, sondern mit dem Vorsatz: »Dafür muss ich noch ein paar gute Ideen umsetzen!«

Ihr Denkprogramm lautet: »Ich will besser werden! Ich will erfolgreich sein!«

45. PLANEN SIE IHRE REISE ZUM ERFOLG

Stellen Sie sich vor, dass Sie Ihr Lebensziel wie auf einer Weltumsegelung ansteuern. Für eine derartige Unternehmung würden Sie ganz nüchtern und vorausschauend planen: »Was muss ich an Bord nehmen, damit ich viele Jahre einer ungewissen Reise überstehe? Und was ist Ballast, von dem ich mich befreien muss?«

Nur wenn Sie diese Planung sorgfältig durchführen, wird Ihnen günstiger Rückenwind nützen und werden Menschen an Bord kommen, die Ihre Reise zum Erfolg unterstützen!

46. ÜBERWINDEN SIE IHRE PERSÖNLICHEN ERFOLGSBLOCKADEN

Kennen Sie Ihren ganz persönlichen Lebensballast, der Sie bisher daran gehindert hat, dorthin zu gelangen, wo Sie aufgrund Ihrer Fähigkeiten stehen könnten? Es gibt nur drei Richtungen, aus denen die Probleme und die Erfolgsblockaden kommen: entweder aus der Familie, aus dem Umfeld am Arbeitsplatz oder aus dem eigenen mangelnden Selbstbewusstsein. Diese drei Bereiche sind eng miteinander verbunden. Deshalb kommen die Probleme häufig aus allen Richtungen gleichzeitig.

Fangen Sie bei sich selbst mit einer Veränderung an. Sie werden erstaunt feststellen, dass Sie damit Ihre Umgebung am schnellsten verändern können. – Wann? – Sofort!

47. ÜBERNEHMEN SIE DIE VERANTWORTUNG FÜR IHR LEBEN

Positives Denken befreit uns von Sorgen, von der Erinnerung an Niederlagen, Lebensangst, Ärger, Zorn, Hass, Neid, Eifersucht. Aber positives Denken allein genügt nicht. Sie können sich aus dieser Palette negativer Kräfte nur befreien, wenn Sie die Verantwortung für Ihr Leben übernehmen.

Bedenken Sie dabei: Wem Sie die Schuld geben für das, was in Ihrem Leben schiefgelaufen ist, dem geben Sie auch die Verantwortung für Ihr Leben. Das dürfen Sie nicht zulassen.

Eigenverantwortung ist ein grossartiges Gefühl. Es erscheint am geistigen Horizont, sobald man anfängt, sich von Halbwahrheiten zu befreien.

48. SEHEN SIE DAS POSITIVE

Es gibt unzählige Wege der Wahrnehmung und der Erfahrung in Ihrem Leben. Sie können mit einer Vielzahl an Emotionen darauf reagieren. Alles, was Sie tun müssen, ist: Schalten Sie auf den richtigen Gefühlskanal!

Sehen Sie das Positive in allem, was Ihnen begegnet. Nehmen Sie Probleme, die auftauchen, als das, was sie sind: Wegweiser auf den richtigen Weg zu Ihrem Erfolg!

49. VERLASSEN SIE SICH AUF IHRE BAUCHGEFÜHLE

Verlassen Sie sich bei anstehenden Entscheidungen nicht nur auf Ihr rationales Denken. Hören Sie in sich hinein. Suchen Sie den Weg zu Ihrem Unterbewusstsein und zu Ihrer Intuition. Nehmen Sie Ihre Bauchgefühle wahr. Schalten Sie bei schwierigen Entscheidungen ganz bewusst um auf dieses Zentrum der intuitiven Wahrnehmung. Ihr rationales Denken kann durch scheinbar rationale Argumente zu falschen Entscheidungen überredet werden. Ihre Bauchgefühle dagegen nie. Sie sind ein wahrer Lügendetektor.

Sie zeigen Ihnen den besten Weg zu einem ehrlichen Erfolg.

50. VERTRAUEN SIE AUF IHRE INTUITION

Verbannen Sie jeden Gedanken an Armut aus Ihrer Vorstellung. Trainieren Sie Ihren Mut. Versetzen Sie sich täglich in den Gefühlszustand des Erfolgs, den Sie sich sehnlich wünschen. Geben Sie Ihrer Intuition, Ihrem Unterbewusstsein den Auftrag, Ihnen einen Weg zu Ihrem Erfolg aufzuzeigen. Dann wird Ihnen der Erfolg auf völlig überraschende Weise zuströmen.

Nehmen Sie mein Fitnessprogramm mit auf Ihre Erfolgsreise. Ich kann Ihnen versichern – wenn der Erfolg erst einmal angefangen hat, sich bei Ihnen wohl zu fühlen, werden Sie sich nur noch erstaunt fragen, wo er sich die ganzen Jahre über versteckt gehalten hat. Ich freue mich schon jetzt auf Ihren Erfolg, weil ich weiss:

Sie schaffen es!