

Bodo Schäfer

Die Gesetze der Gewinner

**SPIEGEL
Bestseller**

Erfolg und ein
erfülltes Leben

dtv

Über das Buch

Erfolg und ein erfülltes Leben – diese Ziele haben wir alle. Doch oft geben wir uns mit zu wenig zufrieden. Unsere Visionen, unsere Träume werden von Verpflichtungen, Frustrationen oder dem Alltagsgeschäft überlagert. Genau hier setzt das Coaching von Bodo Schäfer ein. Er hat 30 leicht nachvollziehbare Strategien entwickelt und erprobt, die beruflichen und persönlichen Erfolg befördern. Jedes Gesetz wird ausführlich erklärt und enthält einen Praxisteil mit Aufgaben und Übungen, die der Leser gleich ausprobieren und umsetzen kann. So kann man Tag für Tag feststellen, wie sich die eigenen Verhaltensweisen und die Sicht auf die Welt ändern – innerhalb nur eines Monats.

Bodo Schäfer

Die Gesetze der Gewinner

Erfolg und ein
erfülltes Leben

dtv

*Wie du am Ende deines Lebens wünschst,
gelebt zu haben,
so kannst du jetzt schon leben.*

Marc Aurel

Vorwort

Glauben Sie, dass Sie zu mehr in der Lage sind, als sich momentan in Ihrem Leben zeigt? Haben Sie Träume ..., und werden diese Träume häufig von Verpflichtungen, Frustrationen und Ihrem Alltagstrott wie von einem Schleier überdeckt?

In jedem Kind steckt ein Genie, hat Einstein festgestellt. Wir alle haben die Möglichkeit und das Recht, wie ein Gewinner zu leben.

Vielleicht geht es Ihnen manchmal, wie es mir vor Jahren ging. Da habe ich nach einer Art »Wegweiser« gesucht, nach Richtlinien, die mir helfen würden.

Es fing damit an, dass ich zu meinem ersten Coach sagte: »Ich würde alles dafür geben, umso erfolgreich zu sein wie Sie.« Er schüttelte zweifelnd den Kopf: »Da bin ich mir nicht sicher, Herr Schäfer.«

Ich versicherte, dass es mir ernst war mit meinem Wunsch. Darauf antwortete mein Coach: »Dann kommen Sie jede Woche an drei Tagen zu mir, um zu lernen. Schreiben Sie alles mit, und setzen Sie die Dinge um, die ich Ihnen sage.«

Zuerst wollte ich eine Formel für Erfolg und Glück finden. Selbstverständlich gibt es eine solche einzige Formel nicht. Dazu ist das Leben zu vielseitig.

Dann wollte ich, dass mein Coach mir bei meinen aktuellen Problemen hilft. Auch hier wurden meine Erwartungen zunächst nicht erfüllt. Anstatt für mich schwierige Situationen zu lösen, erklärte mein Coach mir Grundsätze: Die Gesetze der Gewinner. Was ich anfangs nicht verstand, erwies sich später als große Bereicherung: Ich habe nicht nur gelernt, selbst mit meinen gegenwärtigen Problemen umzugehen; ich war auch für zukünftige Herausforderungen gewappnet.

Natürlich erlebe ich auch heute noch schwierige Situationen. Dann frage ich mich: »Was würde mein Coach jetzt wohl zu mir sagen?« In meiner Vorstellung höre ich dann seine Stimme, sehe sein Gesicht und fühle die Gewissheit, das Richtige zu tun.

Es gab Momente in meinem Leben, in denen mir andere Menschen Zweifel einredeten. Ich habe mich dann immer an die Worte meines Coaches erinnert: »Eins macht mich wirklich wütend: Wenn jemand andere Menschen verachtet. Und das tut er immer dann, wenn er ihnen die Möglichkeit abspricht, erfolgreich und glücklich sein zu können. Niemand – wirklich niemand – sollte sich das Recht anmaßen, zu anderen zu sagen: ›Du kannst kein besseres Leben haben!‹; und niemand sollte das zu sich selbst sagen.«

Nicht jeder hat das Glück, solche Lehrmeister zu finden. Darum habe ich dieses Buch geschrieben: In ihm sind die wichtigsten Grundsätze für Erfolg zusammengefasst, die ich lernen durfte.

Dabei handelt es sich um sehr alte, bewährte Wahrheiten. Die meisten Menschen kennen einige von ihnen, aber sie wenden sie häufig nicht an. So gibt es Aussagen, die wir zehn Jahre kennen, und im elften Jahr erstaunt uns die Tiefe und die Fruchtbarkeit ihres Gedankens.

Wenn Sie mit diesem Buch arbeiten, werden Sie drei Dinge feststellen:

Erstens scheinen einige Gesetze einander zu widersprechen. Manche Menschen könnten versucht sein, dies zu kritisieren. Aber die Gesetze der Gewinner beziehen sich auf unser Leben. Und das Leben ist nun einmal voller Paradoxa: Was wie Widersprüche anmutet, sind in Wahrheit verschiedene Bestandteile eines großen Ganzen.

Zweitens werden Sie Wiederholungen erkennen. Damit möchte ich aufzeigen: Die einzelnen Gesetze stehen in Beziehung zueinander. Erst

wenn wir die Gesetze im Zusammenhang sehen, bereichern sie unser Leben wirklich.

Drittens werden Sie bemerken: Es ist nicht immer einfach, nach den Gesetzen der Gewinner zu leben. Aber wir sind machtvoll genug, es zu tun. Wir können jederzeit unser Leben ändern. Erfolg und Erfüllung sind nicht in erster Linie auf Glück zurückzuführen: Sie sind zu einem großen Teil das Ergebnis einer bestimmten Lebensart, die sich an gewissen Grundsätzen orientiert.

Diese Erkenntnis ist nicht jedem willkommen. Viele Menschen sehen sich lieber als Opfer; so haben sie eine willkommene Ausrede.

Aber die Wahrheit ist: Wir haben die Wahl! Es kommt nicht so sehr auf die Situation an, in der wir uns befinden; es kommt darauf an, was wir aus der Situation machen. Sie und ich, jeder von uns, hat die Möglichkeit, ein Gewinner zu sein. Dieses Buch ist voller »Rezepte«, die Sie sofort umsetzen können.

Ich hoffe, dass die Gesetze der Gewinner Sie auf besondere Weise berühren und ermutigen. Drei besondere Wünsche habe ich für Sie:

Verwandeln Sie Ihre Träume in Realitäten.

Bereichern Sie Ihren Alltag durch goldene Momente.

Werden Sie zu dem Menschen, der Sie sein könnten.

Herzlichst

Ihr

Bodo Schäfer

Zu diesem Buch:

Vorschläge, wie Sie mit diesem Buch arbeiten können, finden Sie im 6. Gesetz auf Seite 52f. unter der Überschrift »Die Gesetze der Gewinner«.

1. Gesetz: Triff Entscheidungen

Es war einmal ein kleiner Bach, der kam an den Rand einer großen Wüste. Dort hörte er eine Stimme: »Los, gehe ruhig weiter.« Aber der Bach fürchtete sich vor dem Neuen und Unbekannten. Er hatte Angst vor der Veränderung. Er wollte zwar mehr Wasser haben und ein schöneres Leben führen, aber er wollte sich nicht verändern und kein Risiko eingehen.

Doch wieder sprach die Stimme: »Wenn du den Schritt nicht wagst, dann wirst du nie erfahren, wozu du in der Lage bist. Vertraue einfach darauf, dass du auch in einer neuen Umgebung zurechtkommst. Fließe ruhig weiter.«

Da entschloss sich der Bach weiterzugehen. Und es war ihm nicht sehr wohl dabei. In der Wüste wurde es immer heißer und schließlich verdunstete der Bach. Die aufgestiegenen kleinen Tröpfchen sammelten sich oben in der Luft. Dort bildeten sie dann Wolken, die über die Wüste zogen. Die Wolken reisten viele Tage, bis sie hinter der Wüste zum großen Meer kamen. Dort regneten sie sich leer.

Das Bächlein führte nun ein viel schöneres Leben, als es jemals zu träumen gewagt hatte. Während es sich sanft von einer Welle tragen ließ, überlegte es lächelnd: »Ich habe mehrmals meine Daseinsform verändert – und doch bin ich jetzt mehr ich selbst als je zuvor.«

* * *

Entscheidungen zu treffen fällt vielen Menschen schwer. Besonders dann, wenn es notwendig ist, dabei Risiken einzugehen. Dazu kommt die Angst vor der Veränderung. Und vieles wird unter Umständen anders werden: Vielleicht Ihr Tagesablauf, Ihr Wohnort, Ihr Freundes- und Bekanntenkreis, all das kann sich verändern. Aber die größte Veränderung findet in Ihnen

statt. Und genau davor fürchten sich die meisten Menschen. Fragen Sie sich kritisch: Wollen Sie so bleiben, wie Sie sind? Oder wollen Sie wachsen und sich positiv verändern? Wachstum und jede Veränderung werden immer von einer Entscheidung eingeleitet.

Die Furcht vor einer falschen Entscheidung ist groß. Die Furcht, das bekannte, »sichere« Terrain zu verlassen und es gegen etwas Unbekanntes einzutauschen. Aber dieser Schritt bedeutet die Möglichkeit zum Wachstum. Hier liegt die große Chance für jeden Menschen.

Jede Entscheidung ist auch eine Trennung

Das Wort *Ent-Scheidung* macht deutlich, dass jede Entscheidung eine Scheidung bedeutet. Mit jeder Entscheidung wählen wir eine Möglichkeit und trennen uns gleichzeitig von allen anderen. Wer wirklich eine ernsthafte Entscheidung trifft, der versperrt sich sogar bewusst den Zugang zu jeder anderen Möglichkeit.

Bei den wichtigen Entscheidungen in unserem Leben haben wir die Wahl zwischen der Vergangenheit und der Zukunft. Wir können uns dafür entscheiden, an dem, was wir haben, festzuhalten. Dann sind wir aber nicht frei für eine neue Chance. Und das heißt gleichzeitig, dass wir uns entschieden haben, uns von unseren Träumen und unserer Vision für eine erfüllendere Zukunft zu trennen. Oder wir können loslassen und haben dann beide Hände frei für unsere Ziele und Träume.

Es ist nicht möglich, gleichzeitig an dem festzuhalten, was uns »Sicherheit« gibt, und nach einer Vision zu greifen. Sie müssen sich entweder von Ihrer »Sicherheit« oder von der Möglichkeit trennen, sich Ihre Träume zu erfüllen.

Wofür entscheiden Sie sich? Wollen Sie an der Vergangenheit festhalten, oder wählen Sie die Chance einer reichen Zukunft? Sie alleine kennen die Antworten. Sie wissen, ob Sie wirklich glücklich sind mit Ihrem jetzigen

Leben – oder ob Sie etwas verändern sollten. Veränderungen beginnen immer mit Ent-Scheidungen. Also mit Trennung. Das erfordert Mut.

Wer sich nicht entscheidet, blockiert sein Wachstum

Wissen Sie, wie in Afrika Affen gefangen werden? Der Jäger legt einen hühnereigroßen Stein in ein Baumloch von etwa sechs Zentimetern Durchmesser. Dabei tut er sehr geheimnisvoll. Die Affen beobachten ihn dabei aus sicherer Entfernung und werden neugierig.

Dann geht der Jäger einige Meter weg. Sofort nähert sich ein Affe dem Baum und greift in das Loch. Er fühlt den Gegenstand und will ihn aus dem Loch ziehen. Der Durchmesser des Lochs ist dafür aber zu klein. Der Affe könnte natürlich seine Hand jederzeit leicht aus dem Loch ziehen, wenn er den Stein loslassen würde. Aber dazu kann er sich nicht durchringen. Und so gelingt es dem Mann schließlich, den Affen zu fangen, indem er ihm in aller Ruhe einen Sack überstülpt.

Kann es sein, dass wir manchmal von unserer Vergangenheit gefangen gehalten werden? Dass wir uns an Dinge und Sicherheiten klammern? Und kann es sein, dass wir dadurch nicht die Hände frei haben – für das Leben, das uns glücklicher machen würde? Wir begegnen hier einer wichtigen Grundfrage: Was wollen Sie in Ihrem Leben erreichen?

Theodore Roosevelt sagte einmal: *»Es ist viel besser, große Dinge zu wagen, große Triumphe zu feiern, auch wenn es auf dem Weg zu Fehlschlägen kommt, als sich in die Reihe der schlichten Geister einzuordnen, die weder viel Freude noch viel Leid erfahren, weil sie in der Grauzone leben, in der es weder Sieg noch Niederlage gibt.«*

Gewinner klammern nicht, sie halten sich nicht krampfhaft an einer Situation fest, die sie nicht befriedigt. Sie können ein Risiko eingehen, weil sie wissen, dass alles besser ist als eine unbefriedigende Minimaexistenz.

Armut bedeutet für die meisten Menschen in Europa nicht, Hunger zu leiden, sondern einen stumpfsinnigen Alltag zu leben.

Es ist ein großer Unterschied, ob Sie spielen, um nicht zu verlieren, oder ob Sie spielen, um zu gewinnen. Wer bemüht ist, nur nicht zu verlieren, konzentriert sich auf die Risiken und Gefahren. Wer auf Sieg setzt, hat eher die Möglichkeit des Sieges vor Augen. Was glauben Sie, wer von beiden fühlt sich wohl glücklicher?

Gründe, warum keine Entscheidungen getroffen werden

1. Viele Menschen meinen, ein Leben lang bei einem Beruf bleiben zu müssen

Die Berufswahl vieler Menschen wurde jedoch von ignoranten Teenagern getroffen – von uns. Vielleicht waren diese Entscheidungen gut, vielleicht aber auch nicht. Und dann könnte es an der Zeit sein, neue Entscheidungen zu treffen. Die wichtige Frage lautet: Lieben Sie Ihre Tätigkeit? Das Leben ist zu kurz, um tagtäglich einer Arbeit nachzugehen, die wir nicht richtig lieben. Und ganz gleich, was Sie tun, Sie stehen im direkten Wettbewerb mit Menschen, die genau diese Tätigkeit lieben.

2. Viele Menschen meinen, sich »später« entscheiden zu können

Aber jemand, der keine Entscheidung treffen kann, verliert das Vertrauen in sich selbst. Abgesehen davon ist es gar nicht möglich, keine Entscheidung zu treffen. Auch wenn Sie sich nicht entschieden haben, haben Sie sich entschieden. Sie haben dann gewählt, dass alles so bleibt wie bisher. Oder Sie haben die Unentschiedenheit gewählt. Dieser Zustand kostet enorm viel Energie. Er belastet. Sie sind nicht frei und können sich nicht frei bewegen.

Dennoch sagen viele Menschen, dass sie sich ebenso gut später entscheiden könnten. Am besten stellen Sie sich Ihr Ziel vor, als würde es auf einer Rolltreppe stehen. Es ist ständig in Bewegung – es entfernt sich

von Ihnen. Wenn Sie einige Zeit zögern, um sich zu entscheiden, ist das Ziel schon außer Reichweite.

3. Viele Menschen haben Angst vor einer »falschen« Entscheidung

Dabei gibt es so etwas gar nicht. Mit der Entscheidung haben Sie ja eine Alternative abgewählt. Sie werden darum nie wissen, wie Ihr Leben verlaufen wäre, wenn Sie sich anders entschieden hätten.

Ein Beispiel: Angenommen, Sie wollen sich entscheiden, ob Sie ans Meer fahren oder in die Berge, und Sie wählen die Berge. Leider regnet es dort heftig – und zwar ununterbrochen die gesamten zehn Tage, die Sie dort verbringen. Die meisten Menschen würden jetzt sagen: »Ich habe die falsche Entscheidung getroffen.« Zu Recht?

Nicht unbedingt. Denn Sie wissen doch nicht, was Ihnen am Meer widerfahren wäre. Womöglich hätten Sie mit einer schweren Lebensmittelvergiftung die ganze Zeit im Bett gelegen. Vielleicht lernen Sie in den Bergen auch Ihren Traumpartner kennen. Sofort relativiert sich die ursprüngliche Einschätzung, eine »falsche« Entscheidung getroffen zu haben. Die Wahrheit ist: Wir werden nie genau wissen, ob wir besser gefahren wären, wenn wir uns anders entschieden hätten. Eben weil wir nicht wissen, wie unser Leben dann verlaufen wäre. Nachdem Sie eine Zeit lang nachgedacht haben, ist jede Entscheidung besser als gar keine.

4. Viele Menschen meinen, ihre Entscheidungen leicht und ohne Schmerz treffen zu können

Die ideale Entscheidung scheint die zu sein, die sich geradezu aufdrängt. Darum neigen Menschen oft dazu zu warten, bis nur noch eine Alternative übrig geblieben ist, weil die andere an Attraktivität verloren hat. Wir übersehen dabei, dass es sich dann nicht mehr wirklich um eine Entscheidung handelt. Das ist keine Wahl mehr.

Erst wenn Sie beide Alternativen würdigen, hat die Wahl wirklich Kraft. Je mehr Sie die nicht gewählte Alternative würdigen – obwohl Sie diese nicht gewählt haben –, umso mehr werten Sie die Alternative auf, die Sie gewählt haben.

Wenn Sie den Respekt vor sich selbst steigern wollen, so treffen Sie rasche Entscheidungen. Trainieren Sie Ihren »Entscheidungsmuskel«.

In den Momenten der Entscheidung bestimmen wir unser Schicksal

Stellen Sie sich vor: In den nächsten Jahren wird ein Mensch neu in Ihrem Leben auftauchen. Er wird Ihre Haustürschlüssel besitzen und Ihr Auto. Er wird in Ihrem Haus wohnen und an Ihrem Tisch sitzen. Er wird all die Dinge benutzen, für die Sie hart gearbeitet haben und die Ihnen ans Herz gewachsen sind. Er wird Ihre Kontoauszüge lesen und kontrollieren, ob Sie wirklich etwas aus den letzten Jahren gemacht haben. Er schläft in Ihrem Bett. Und wenn Sie kritisch in den Spiegel schauen, dann sehen Sie ihn. Dieser Mensch sind Sie. Sie haben ihn geschaffen durch die Entscheidungen, die Sie heute treffen, und durch die Dinge, die Sie heute tun oder nicht tun.

Wie wird dieser Mensch aussehen? Wie wird er wohnen? Was wird er tun und welche Freunde wird er haben? Über wie viel Lebensqualität wird er verfügen? Wird er ein fröhlicher Mensch sein, der ein erfülltes Leben lebt?

Ihre Entscheidungen von heute bestimmen die Antworten auf diese Fragen. *Menschen, die ein geringes Selbstwertgefühl haben, beschützen sich selbst, indem sie keine Risiken eingehen.* Darum halten so viele Menschen an etwas fest, das ihnen im Grunde genommen gar nicht gefällt. Das größte Risiko ist doch, in der Zukunft ein Leben zu ertragen, das ihnen keinen Spaß macht. Darum sagte ein sehr erfolgreicher Mann einmal: *»Warum gehen Sie kein Risiko ein; Sie können nicht vom Boden fallen.«*

Gewinner orientieren sich bei ihren Entscheidungen an dem, was sie wirklich wollen. Sie treffen Entscheidungen rasch und bleiben lange dabei.

Die meisten anderen dagegen zögern lange, bis sie eine Entscheidung treffen, und werfen getroffene Entscheidungen wieder rasch um. Gewinner können schnell entscheiden, weil sie wissen, dass eine schlechte Entscheidung immer noch besser ist als gar keine. Sie können sich schnell entscheiden, weil Sie wissen, was sie wollen.

Der Schlüssel zu der Fähigkeit, eine schnelle Entscheidung zu treffen, ist, sich seiner Werte bewusst zu sein. Wenn Sie Klarheit über Ihre Werte haben, fallen Entscheidungen leicht.

Praxis:

Heute werde ich meine Fähigkeit verbessern, Entscheidungen zu treffen, indem ich mich zu folgenden Schritten verpflichte:

1. Ich trainiere meine Fähigkeit, mich schnell zu entscheiden. Ich stelle mir vor, es gäbe einen Entscheidungsmuskel, den ich jedes Mal stärken, wenn ich eine schnelle Entscheidung treffe. Es gibt Menschen, die schauen sich die Speisekarte 15 Minuten lang an – und dann bestellen sie Spaghetti Bolognese. Ich nehme mir heute vor, innerhalb von 30 Sekunden zu entscheiden, was ich essen und trinken will. Selbst auf die Gefahr hin, dass ich einmal etwas essen muss, was mir nicht schmeckt. Ich treffe heute jede kleinere Entscheidung innerhalb von 30 Sekunden.
2. Ich frage mich bei allen Entscheidungen: Was sind die Konsequenzen, wenn ich mich so entscheide? Und: Wird die Entscheidung, die ich gerade treffe, mir und den Menschen um mich herum Glück bringen? So lerne ich, in mich hineinzuhören.
3. Ich beantworte mir die Fragen schriftlich: Wer will ich in fünf Jahren sein? Was will ich in fünf Jahren tun? Was will ich in fünf Jahren haben?

Alle meine Entscheidungen richte ich nach diesen Zielen aus. Ich bin bereit, mich von den Dingen zu trennen, die mir im Grunde gar nicht gefallen. So habe ich beide Hände frei für meine Träume.

4. Ich überlege, ob es eine »schwierige« Entscheidung gibt, die ich seit längerem vor mir herschiebe. Ich schreibe die einzelnen Wahlmöglichkeiten auf. Dann überlege ich, ob ich mich mit erfahrenen Menschen besprechen könnte. Vor allem aber setze ich mir schriftlich eine Deadline, bis wann ich mich definitiv entschieden haben muss.

2. Gesetz: Lerne und wachse konstant

Einer alten indischen Schöpfungsgeschichte zufolge schuf Gott zunächst eine Muschel und legte sie auf den Meeresboden. Dort führte sie kein aufregendes Leben. Den ganzen Tag über tat sie nichts anderes, als ihre Klappe zu öffnen, etwas Meerwasser hindurchfließen zu lassen und dann wieder die Klappe zu schließen. Tagaus, tagein gab es für sie nichts anderes als Klappe auf, Klappe zu, Klappe auf, Klappe zu, Klappe auf, Klappe zu ...

Dann schuf Gott den Adler. Ihm gab er die Freiheit zu fliegen und selbst die höchsten Gipfel zu erreichen. Es existierte fast keine Grenze für ihn. Allerdings zahlte der Adler für diese Freiheit einen Preis: Täglich musste er um seine Beute kämpfen. Nichts fiel ihm einfach so zu. Wenn er Junge hatte, musste er oft tagelang jagen, um genügend Futter heranzuschaffen. Aber diesen Preis bezahlte er gerne.

Schließlich schuf Gott den Menschen und führte ihn zuerst zu der Muschel und anschließend zum Adler. Dann forderte er ihn auf, sich zu entscheiden, welches Leben er führen wolle.

* * *

KLUW: Konstant lernen und wachsen

Wir haben die Wahl zwischen den beiden Lebensformen. Die Muschel steht für Personen, die es versäumen, ihren Horizont zu erweitern. Der Preis dafür ist oft, dass sie ein Leben lang stets das Gleiche tun müssen. Napoleon Hill sagte: »Manche Menschen sterben vorzeitig, weil sie zu viel essen, andere sterben, weil sie zu viel trinken, und noch wieder andere verkümmern einfach und sterben, weil sie nichts anderes zu tun haben.«

Wer sich entscheidet, wie ein Adler zu leben, der hat sicherlich keinen leichten Weg gewählt. Es gibt wahrscheinlich nur eine Möglichkeit, diesen Weg durchzustehen: Wir müssen am Lernen und Wachsen regelrecht Freude entwickeln. Je mehr wir lernen und wachsen, umso freier werden wir. Herausforderungen und Probleme werden bei solcher Betrachtungsweise zu Lektionen.

Die Lebensphilosophie KLUW – konstant lernen und wachsen – basiert auf vier Erkenntnissen.

1. Wachstum ist ein Teil unseres genetischen Codes

Woran erkennen wir, ob etwas lebt? Alles, was lebt, wächst. So können wir einen Stein von einer lebenden Koralle unterscheiden. Wenn etwas aufhört zu wachsen und sich zu verändern, dann stirbt es. Zum einen handelt es sich bei Wachstum also um das Prinzip des Lebens. Es geht aber nicht nur darum, einfach zu wachsen, sondern Evolution bedeutet zielgerichtetes Wachstum. Wachstum, um lebensfähiger zu sein und um sich zu entwickeln.

2. Es handelt sich bei KLUW um ein Grundbedürfnis des Menschen

Wenn wir Kinder beobachten, dann ahnen wir, wie sehr es in unserer Natur liegt, lebenslang zu wachsen und zu lernen. Ständig wollen sie forschen, kennen lernen, untersuchen und ihre Fähigkeiten verbessern. Dabei gehen sie Abenteuer und Risiken ein und schonen sich nicht. Man fragt sich, wo das Kind die ganze Energie hernimmt. Vielleicht stimmt es tatsächlich, dass

Menschen viel mehr Energie haben, wenn sie so leben, dass sie ihre Bedürfnisse erfüllen.

Beobachten Sie im Vergleich einmal Erwachsene, die nicht mehr lernen und wachsen. Sie überlegen zwar, wie sie ihre Zeit am besten verbringen können, aber glücklich sehen sie meist nicht aus. Der Grund ist einfach: Wenn wir aufhören zu wachsen und zu lernen, wird unser Leben sinnlos und leer. Unerfüllte Bedürfnisse nehmen unsere Lebensfreude und rauben Energie.

3. Es gibt keine Religion, die nicht einen »besseren« Menschen anstrebt

Dabei geht es hier nicht um Religiosität als vielmehr um die Tatsache, dass die einzelnen Religionen der Welt die Sehnsüchte der Menschen ausdrücken. Und sie sollen helfen, diese Sehnsüchte zu erfüllen: die nach Erlösung, Erleuchtung, Heiligkeit, Frieden, besserem Leben und Liebe ... All dies setzt voraus, dass wir uns verändern. Es gibt keine Religion, die besagt: »Du sollst dich nicht ändern.«

4. Für jedes Wirtschaftssystem und für jede Firma gilt:

Es kann niemals einen Stillstand geben. Eine Firma wächst oder wird schwächer. Wer versucht, ein bestimmtes Niveau zu halten, wird langfristig den Wettbewerb verlieren. Wer wirtschaftlich tätig ist, muss lernen und wachsen, oder er wird schwächer. Wir wissen das spätestens, seit Dr. W. Edwards Deming den Qualitätsgedanken definierte: »Qualität bedeutet nicht nur, einem bestimmten Standard zu entsprechen, sondern in einem lebendigen und dynamischen Prozess stetige Verbesserungen zu erzielen.«

Wie sollen wir glücklich sein können, wenn wir gegen das Gesetz des Lebens, die Regeln der Evolution, gegen unsere Bedürfnisse, gegen unsere Sehnsüchte und gegen jede wirtschaftliche Vernunft verstoßen? Zu lernen und zu wachsen ist ein Teil unseres Lebenssinns. *Es gibt keine Droge und keine Ablenkung, die uns das geben kann, was wir durch KLUW werden und erleben.*

Eine Entscheidung, die wir immer wieder treffen müssen

Man könnte annehmen, dass wir uns zu einem Zeitpunkt in unserem Leben ein für allemal für eine der beiden Lebensformen entscheiden. Tatsächlich aber müssen wir die einmal getroffene Entscheidung immer wieder bekräftigen.

Wir müssen uns immer wieder überwinden, Bücher zu lesen, Journale zu schreiben, Seminare zu besuchen und uns mit den Menschen zu umgeben, von denen wir etwas lernen können.

Es gibt insbesondere zwei Gründe, warum Menschen aufhören zu lernen und zu wachsen:

Der eine ist die Meinung, nicht mehr besser werden zu können. Wir können immer dazulernen und wachsen. David Bowie sagte: »An dem Tag, an dem du denkst, du kannst nicht mehr besser werden, fängst du an, immer den gleichen Song zu spielen.«

Der zweite Grund ist die Gleichgültigkeit. Sie ist eine der größten Versuchungen, weil sie so harmlos anmutet. Aber wenn wir nicht konstant lernen und wachsen, dann verfallen wir unweigerlich in Verhaltensmuster und einen Lebensstil, der weit unter dem Niveau liegt, das wir verdienen.

Aber eine der größten Gefahren liegt in der Annahme: »Ein bisschen von etwas Schlechtem schadet doch nicht.«

Die Froschfalle

Was passiert, wenn man einen intelligenten Frosch in einen Topf mit heißem Wasser wirft? Der entscheidet sofort: »Das ist ungemütlich hier – ich haue ab.« Und springt raus. Wenn man aber denselben Frosch in einen Topf mit kaltem Wasser legt, den Topf auf den Herd setzt und langsam erhitzt – was dann? Der Frosch entspannt sich, merkt, dass es langsam zu warm wird, und denkt: »Ein bisschen Wärme schadet doch nicht.« Und bald ist er gekocht.

Die Moral: Vieles im Leben entwickelt sich langsam. So ist es zum Beispiel mit Schulden. Wenn Sie morgen aufwachen würden und hätten 68 000 Euro Schulden – wären Sie dann beunruhigt? Natürlich. Aber wenn sich die Dinge langsam entwickeln, unnötige 8,90 Euro heute, 14 Euro morgen, dann neigen wir dazu, das nicht zu ernst zu nehmen. *Aber alles im Leben addiert sich auf.* Irgendwann können wir uns vor Schulden kaum mehr bewegen – oder sind wohlhabend.

Wenn Sie morgen früh auf der Waage 30 Kilo mehr wiegen würden, wären Sie beunruhigt? Keine Frage. Aber wenn wir diesen Monat ein Kilo zunehmen und nächsten Monat eins, dann neigen wir dazu, das nicht so dramatisch zu sehen. Die Froschfalle warnt uns, auf die Trends zu achten, Kleinigkeiten nicht zu unterschätzen. Denn Kleinigkeiten summieren sich. Alles bringt uns unserem Ziel näher, oder es entfernt uns davon. Es gibt kein »neutral«. Wir müssen uns darum immer fragen: »Welche Richtung habe ich eingeschlagen?«

Der Langzeitvergleich

Es scheint keine Rolle zu spielen, ob wir heute einen Apfel oder eine Tafel Schokolade essen; ob wir in einem guten Buch lesen oder Seifenopern im Fernsehen anschauen; ob wir 10 Euro sparen oder sie ausgeben ...

Aber nach zehn Jahren ist ein großer Unterschied sichtbar. Schokolade, Seifenopern und Geldausgeben führen zu Fettleibigkeit, Oberflächlichkeit und Armut. Obst, gute Bücher und Sparsamkeit eher zu Gesundheit, Wissen und Wohlstand. Niemand erwartet, dass es immer kluge Entscheidungen sind, die wir treffen. Aber das Leben ist die Summe aller unserer getroffenen Entscheidungen. Da ist Gleichgültigkeit ein schlechtes Rezept.

Ein Vater wollte in Ruhe arbeiten können und seinen Jungen für eine Weile beschäftigen. Er riss daher eine Weltkarte, die er in einem Magazin

gefunden hatte, in kleine Stücke. Dann forderte er das Kind auf, die Karte wieder zusammenzusetzen.

Zu seinem Erstaunen kam es bereits kurz darauf mit der korrekt zusammengesetzten Weltkarte zurück. Der Vater konnte kaum glauben, dass sein Sohn dies so schnell zustande gebracht hatte. Der Junge erklärte: »Auf der anderen Seite der Karte war das Gesicht eines Mannes. Das war einfach zusammenzusetzen. Ich habe mir gedacht: Wenn der Mann in Ordnung ist, dann ist auch die Welt in Ordnung.«

Das ist der Kern von KLUW: Wir setzen uns zusammen. Unsere kleinen und großen Entscheidungen bestimmen, wie unsere Zukunft aussehen wird. Wenn wir in Ordnung sind, ist auch unsere Welt in Ordnung.

Pat Riley

Der erfolgreichste Coach in der Geschichte des amerikanischen Basketballs war Pat Riley. Die Spieler seines Teams, die Los Angeles Lakers, waren 1986 der festen Meinung, sich nicht mehr steigern zu können. Da motivierte er sie, sich nur um 1 Prozent zu verbessern. 1 Prozent erschien lächerlich gering.

Aber Riley rechnete ihnen vor: Wenn zwölf Spieler ihre Leistung in den fünf Bereichen des Spiels um 1 Prozent verbessern würden, dann wäre das Team 60 Prozent effektiver. Er erklärte den Spielern auch, dass wahrscheinlich bereits 10 Prozent genügen würden, um den Titel zu holen. 1 Prozent erschien möglich und sogar leicht. Also strengten sich die Spieler an und gewannen die Meisterschaft scheinbar ohne Mühe.

Angenommen, Sie beschließen, sich in den fünf Bereichen Ihres Lebens: Gesundheit, Beziehungen, Finanzen, Emotionen und Job, um 1 Prozent zu verbessern. Wenn Sie das jeden Monat tun – nur ein Jahr lang –, dann sind Sie um 60 Prozent effektiver geworden.

KLUW unterstützt sich selbst

Woher können wir die Disziplin nehmen, konstant zu lernen und zu wachsen? Die Antwort mag Sie verblüffen: Wir brauchen eine Art Zaubertrank. Das Geheimnis der Stärke von Asterix und Obelix liegt in ihrem Zaubertrank. Dieser Zaubertrank ist unser Umfeld, das uns beeinflusst – oft unbewusst. Es ist zu einem großen Teil dafür verantwortlich, wie unsere täglichen Entscheidungen ausfallen. Es sind aber auch die Bücher, die wir lesen, die Journale, die wir schreiben, und die Seminare, die wir besuchen.

Obelix hatte Glück, er ist als kleiner Junge in einen mit Zaubertrank gefüllten Kessel gefallen. Er ist schon als Kind auf eine bestimmte Art geprägt worden. Asterix hatte dieses Glück nicht. Er muss vor jeder schwierigen Situation erneut Zaubertrank zu sich nehmen. So geht es den meisten von uns: Wir brauchen diese Hilfen. Die Menschen, die uns Vorbild sind; die Bücher, die uns inspirieren; die Journale, die uns helfen, uns und unser Leben zu verstehen, aus Fehlern zu lernen und Selbstvertrauen aufzubauen; und die Seminare, die uns neue Wege zeigen und uns Anstöße geben.

Je mehr wir lernen und wachsen, desto mehr Verlangen haben wir zu lernen und zu wachsen. Es wird zu unserer Natur. KLUW unterstützt sich also selbst.

Gewinner sind neugierig. Sie wollen die Person kennen lernen, die sie sein könnten. Gewinner nutzen Lob und Tadel, um konstant zu lernen und zu wachsen. Sie finden dabei das richtige Maß. Zwar schätzen sie Lob, aber sie schätzen es nicht zu hoch. Zwar fürchten sie Tadel, aber nicht so sehr, dass sie daran zugrunde gehen würden.

Wer in einem Quiz die Antworten nicht kennt, kommt nicht in die nächste Runde. Im Leben verhält es sich ähnlich. Für Gewinner bedeutet KLUW: Sie sind mit jedem Jahr weniger die Person, die sie früher waren; und mehr die, die sie gerne sein möchten.

Praxis:

Ich werde heute meine Gewohnheit festigen, konstant zu lernen und zu wachsen, indem ich mich verpflichte, folgende Schritte zu unternehmen:

1. Ich nehme mir vor, mindestens zwei inspirierende Bücher pro Monat zu lesen. Mit der Zeit werde ich sogar ein bis zwei Bücher pro Woche lesen.
2. Ich überlege mir, welches Seminar ich besuchen könnte.
3. Ich lege neben meinem Erfolgs-Journal zwei weitere Journale an: ein Erkenntnis-Journal. Hier notiere ich alle Fehler und die Lehren, die ich daraus gezogen habe. Und ein Ideen-Journal, in dem ich alle meine Ideen aufschreibe.
4. Ich erstelle eine Liste von zehn Personen, die ich gerne kennen lernen möchte, um von ihnen zu lernen.
5. Ich nehme mir fest vor, jeden Tag ein Kapitel in diesem Buch zu lesen.

3. Gesetz: Erlebe den heutigen Tag bewusst

Nach einer harten Woche fuhr die Managerin zum Strand, um endlich Ruhe zu finden. Dort lernte sie Melony, ein kleines Mädchen, kennen. Die Kleine wohnte mit ihrer Mutter in einer Hütte in der Nähe. Die gute Laune des Mädchens steckte die Managerin bald an: Ausgelassen spielten sie zusammen im Sand. Als sie sich erschöpft ausruhten, glitt eine Schwalbe vorbei. »Da fliegt Freude«, kommentierte die Kleine den Flug.

»Was fliegt dort?«

»Freude! Meine Mutter sagt immer, dass Schwalben Freude bringen.«

Die Managerin verabschiedete sich am Abend von dem Mädchen und fuhr nach Hause.

Immer, wenn sie spürte, dass sie wieder eine Dosis »Schwalbe« gebrauchen konnte, fuhr sie wieder zu Melony an den Strand. Sie hatten viel Spaß. Manches Mal saßen sie zusammen und beobachteten Schwalben. Nach einer Weile spürte auch die Frau, dass Schwalben Freude bringen. Auf eine eigenartige Weise waren sie Freunde geworden.

Eines Tages kam die Managerin sehr traurig an den Strand. Wie immer begrüßte Melony sie voller Freude. Aber die Frau wollte alleine sein: »Ich bin heute nicht in der Stimmung, mit dir zu spielen. Meine Mutter ist gestorben. Lass mich in Ruhe.«

»Hat es weh getan, als sie gestorben ist?«

»Natürlich hat es weh getan«, schnappte die Frau und ließ das Kind stehen. Zu sehr war sie von ihrem Schmerz gefangen.

Einige Wochen später ging es der Managerin etwas besser und sie vermisste Melony. Auch fühlte sie sich ein wenig schuldig. Also fuhr sie wieder an den Strand. Aber dort fand sie Melony nicht.

Daraufhin ging sie zu der Hütte. Eine junge, sehr traurig aussehende Frau bat sie herein. Die Managerin stellte sich vor. »Ich vermisse Melony – wir haben immer so schön gespielt. Wo steckt sie denn?«

»Melony ist letzte Woche gestorben. Sie hatte Leukämie. Vielleicht hat sie Ihnen das nicht erzählt.« Plötzlicher Schmerz überwältigte die Managerin.

Die Mutter fuhr fort: »Sie liebte diesen Strand, und als sie mich bat, hierher zu kommen, da konnte ich es ihr nicht abschlagen. Es schien ihr hier so viel besser zu gehen und sie hatte einige sehr glückliche Tage hier. Aber dann ging es plötzlich sehr schnell mit ihrer Gesundheit bergab ...« Ihre Stimme versagte. »Sie, sie ... Melony hat mich gebeten, Ihnen etwas zu geben. Ich suche es sofort.«

Die Mutter brachte ihr einen bunt bemalten Umschlag, auf dem stand: »Für meine Freundin«. Innen fand sie ein selbst gemaltes Bild von »ihrem« Strand: gelber Sand, blaues Meer und eine große Schwalbe. Darunter stand sorgsam geschrieben: EINE SCHWALBE BRINGT DIR FREUDE.

Die Managerin konnte ihre Tränen nicht länger zurückhalten. Sie nahm Melonys Mutter in die Arme.

Heute hängt das Bild über ihrem Schreibtisch, so dass sie es immer sehen kann. Das Geschenk eines kleinen Mädchens, das sie Freude gelehrt hatte.

* * *

Manchmal scheint es, dass wir erst durch Tragödien aus unserem Trott herausgerissen werden und uns auf das besinnen, was wirklich zählt. Wir sind oft zu beschäftigt, um die Schönheit eines Moments zu genießen und um dankbar zu sein für die Menschen um uns herum.

Schicksalsschläge

Viele von uns haben Tragödien erlebt und mussten Schicksalsschläge erdulden. Manchmal geschehen Dinge, die wir nicht verstehen. Manches scheint unsere Kräfte zu übersteigen. Katastrophen wie schwere Krankheiten und Tod gehören zum Leben. Niemand wird davon verschont. Wie reagieren wir? Suchen wir Erklärungen, hadern wir mit Gott, klagen wir an, oder versuchen wir selbst in einer solchen Situation die »helle Seite« zu entdecken?

Als Robin, die kleine Tochter von George und Barbara Bush, im Alter von drei Jahren starb, war die Reaktion der Eltern bewundernswert: »Wir freuen uns, dass die Erde, auf der unsere Tochter lachte und lief, auch unsere Erde war. Darum wollen wir nicht über ihr Dahinscheiden trauern, sondern dankbar sein für die Zeit, die wir zusammen hatten. George und ich lieben und wertschätzen jeden Menschen mehr – wegen Robin. Sie lebt in unseren Herzen, Erinnerungen und Handlungen. Wir weinen nicht mehr über sie. Sie ist ein glücklicher, heller Teil unseres Lebens.«

Genießen wir den Augenblick

Wir sollten uns öfter darauf besinnen, wie wertvoll jeder Mensch ist, dem wir begegnen, und wie besonders jeder Moment, den wir erleben. Leider sehen wir vieles als selbstverständlich an und glauben, unendlich viel Zeit zu haben.

Erst im Angesicht eines Verlustes erkennen wir wieder, dass jeder Moment in Wahrheit ein Geschenk ist. Wie viele Geschenke nehmen wir einfach nicht an und übersehen sie sogar – weil wir uns zu sehr auf Sorgen konzentrieren oder auf angeblich »Wichtigeres«.

Wir brauchen mehr Abstand. Wir sollten uns bei allen Sorgen und Problemen fragen: *Was wird in fünf Jahren von diesen Problemen noch übrig sein?* Wahrscheinlich nichts ... Höchstens eine ruinierte Gesundheit, wenn wir

Negatives zu sehr in uns hineingefressen und Unbedeutendes überbewertet haben.

Was uns dagegen erhalten bleibt, sind die Momente, die unser Herz berühren. Jene »Magic Moments«, die Zaubermomente, die uns mit Glück und Frieden überfluten. Wie oft laufen wir an solchen Gelegenheiten vorbei ...

Die Versäumnisse des modernen Zeitmanagements

Im Zuge des immer weiter perfektionierten Zeitmanagements ergeben sich vier Missstände:

1. Viele Menschen haben trotz aller Zeitplaner und Seminare noch weniger Zeit als vorher. Zeitmanagement scheint seinen Triumph darin zu erfahren, den Menschen zu ermöglichen, noch mehr in den Tag hineinzupacken. Statt Zeit zu schenken, rauben die meisten Techniken Zeit.
2. Der Schwerpunkt wird darauf gelegt, Minuten zu sparen, während viele Menschen Jahre vergeuden. Wer sein Ziel nicht kennt, aber gutes Zeitmanagement betreibt, der gelangt nur schneller ans falsche Ziel. *Auf diese Weise werden wir immer perfekter darin, etwas zu tun, was nicht zählt.* Das Wichtigste wird nicht berücksichtigt, nämlich herauszufinden, was für uns wirklich von Bedeutung ist. Wir verherrlichen die Uhr und vernachlässigen den Kompass. Wir bemerken gar nicht, was uns auf diese Weise entgeht. Es fällt uns vielfach erst dann auf, wenn es zu spät ist.
3. Alles Unvorhergesehene wird pauschal als »Unterbrechung« deklassiert. Selbst Menschen, die wir lieben, werden auf diese Art zur »Störung«.