

# tue im leben, was du wirklich willst!

BERUFLICH, FINANZIELL  
UND PERSÖNLICH  
ALLES ERREICHEN

ALEX S.  
RUSCH

FERRIS A.  
BÜHLER

MIT EMPFEHLUNGEN VON NIKOLAUS B. ENKELMANN & JACK CANFIELD



Alex S. Rusch/Ferris A. Bühler

# **Tue im Leben, was du wirklich willst!**

Beruflich, finanziell und persönlich  
alles erreichen



## **Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek**

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie. Detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Für Fragen und Anregungen:  
[rusch@mvg-verlag.de](mailto:rusch@mvg-verlag.de)

Nachdruck 2013

© 2001 by mvg Verlag, ein Imprint der Münchner Verlagsgruppe GmbH

Nymphenburger Straße 86

D-80636 München

Tel.: 089 651285-0

Fax: 089 652096

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung sowie der Übersetzung, vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form (durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme gespeichert, verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.

Umschlaggestaltung: Vierthaler & Braun, München

Satz: Fotosatz H. Buck, Kumhausen

Druck: Books on Demand GmbH, Norderstedt

ISBN Print 978-3-86882-380-6

ISBN E-Book (PDF) 978-3-86415-418-8

Weitere Informationen zum Verlag finden Sie unter

**[www.mvg-verlag.de](http://www.mvg-verlag.de)**

Beachten Sie auch unsere weiteren Verlage unter  
[www.muenchner-verlagsgruppe.de](http://www.muenchner-verlagsgruppe.de)

# Inhaltsverzeichnis

Vorwort	von Jack Canfield, dem Millionen-Bestseller-Autor _____	7
Vorwort	von Nikolaus B. Enkelmann, dem bekannten Motivationstrainer _____	9
Einleitung	_____	11
Kapitel 1:	Sie verfügen über mehr freie Zeit, als Sie denken _____	14
Kapitel 2:	Die Grenzen aus unserer Kindheit _____	24
Kapitel 3:	Ach, hätte ich doch nur ... _____	27
Kapitel 4:	Überwinden Sie den „inneren Schweinehund“! _____	32
Kapitel 5:	Nehmen Sie Ihr Leben in die eigenen Hände _____	37
Kapitel 6:	Widerstehen Sie dem Gruppenzwang! _____	55
Kapitel 7:	Sie haben die vollständige Kontrolle über Ihr Leben _____	61
Kapitel 8:	Der brennende Wunsch _____	65
Kapitel 9:	Erfolg ... _____	68
Kapitel 10:	Klar definierte Ziele sind wie Dynamit _____	71
Kapitel 11:	Faith – Die Kraft des Glaubens _____	79
Kapitel 12:	Schaffen Sie Platz! _____	85
Kapitel 13:	Geld muss sein _____	89
Kapitel 14:	Teile und vermehre! _____	110
Kapitel 15:	Arbeiten heißt denken! _____	112
Kapitel 16:	150 freie Tage pro Jahr?! _____	114

Kapitel 17: Living for these special moments _____	123
Kapitel 18: Lächeln Sie! _____	127
Kapitel 19: „Während der Arbeit verspüre ich ein bestimmtes Glücksgefühl ...“ _____	129
Kapitel 20: Haben Sie ein positives „Self-Image“? _____	133
Kapitel 21: Es ist alles nur eine Sache der Organisation und Planung _____	137
Kapitel 22: Ask! _____	144
Kapitel 23: So profilieren Sie sich _____	150
Kapitel 24: Lernen Sie aus Fehlern! _____	153
Kapitel 25: Ruhe & Vergnügen _____	155
Kapitel 26: Durch gezieltes Lernen kommen Sie weiter! _____	160
Kapitel 27: Ihr Network _____	165
Kapitel 28: Seien Sie kreativ! _____	167
Kapitel 29: Verhandeln Sie! _____	170
Kapitel 30: Setzen Sie sich durch! _____	175
Kapitel 31: Tauschen Sie! _____	180
Kapitel 32: Wie bewältige ich zu viel Arbeit? Wie manage ich meine Zeit? _____	183
Kapitel 33: Spielt der Partner oder die Partnerin mit? _	191
Kapitel 34: Vorsicht, Neider! _____	195
Kapitel 35: Achtung, Hindernisse! _____	197
Kapitel 36: Erfolgsmenschen beschäftigen sich mit ihrer Gesundheit _____	199
Schlusswort _____	202
Nachwort von Dr. René Marchand _____	203
Literaturverzeichnis _____	205
Stichwortverzeichnis _____	207

## Vorwort von Jack Canfield, dem Millionen-Bestseller-Autor

Im Alter von 19 Jahren las Alex S. Rusch das Buch, das auf mein eigenes Leben ebenfalls die stärkste Auswirkung hatte – „Denke nach und werde reich“ von Napoleon Hill. Es veränderte sein Leben, genauso wie es mein Leben verändert hatte. Er begann sofort, die lebensverändernden Prinzipien in seinem Leben anzuwenden und wurde neugierig auf mehr Erfolgswissen. Seither las er mehrere hundert Bücher, hörte sich Hörbücher während mehrerer tausend Stunden an und tat verschiedene andere Dinge, um sein Wissen zu erweitern. Und er wandte ständig an, was er lernte. Etwas mehr als zehn Jahre nachdem er Napoleon Hills berühmtes Buch gelesen hat, ist er nun Besitzer mehrerer erfolgreicher Firmen. Seine bedeutendste Firma ist der RUSCH VERLAG, der größte Hörbuch-Verlag der Themenbereiche Management/Verkauf/Lebenserfolg im deutschen Sprachraum. Mein Hörbuch „Chicken Soup for the Soul“ wurde dort neben zahlreichen weiteren Millionen-Bestsellern herausgegeben.

Anfang 2000 war er Mitbegründer von „Noch erfolgreicher!“, der größten Zeitschrift für Motivation, Erfolg und Weiterbildung im deutschen Sprachraum. Die Zeitschrift war sofort erfolgreich dank eines durchdachten Business-Plans und seiner grenzenlosen Leidenschaft.

Ihm wurde klar, dass er mehr erreichen würde mit einem „dream team“, wie Mark Victor Hansen und ich es nennen. Deshalb tat er sich mit Ferris A. Bühler zusammen, dem Mitbegründer und Chefredakteur der Zeitschrift „Noch erfolgreicher!“, um dieses Buch zu schreiben. Er sagte mir, dass er sich auch mehrere Hörbücher von mir und Mark Victor Hansen angehört habe und er viele der darin gehörten Dinge anwende.

Ich bin sicher, dass es Ihnen Spaß machen wird, dieses Buch zu lesen, denn Sie können die Begeisterung, Leidenschaft und Aufrichtigkeit der Autoren regelrecht spüren. Sie besitzen viel Erfolgswissen und wenden es offensichtlich auch selbst permanent an. Hinzu kommt, dass sie die Fähigkeit besitzen, Wissen auf leicht verständliche und angenehme Weise weiterzugeben. Was mir besonders an diesem Buch gefällt, ist die Tatsache, dass es viele praktische Beispiele aus dem wirklichen Leben enthält, mit denen wir uns identifizieren können.

Ich hoffe, dieses Buch wird Ihnen helfen auf dem Weg zu einem erfüllteren Leben.

*Jack Canfield*

Co-Autor des Millionen-Bestsellers „Chicken Soup for the Soul“ (Gesamt-Auflage der Chicken-Soup-Reihe über 60 Millionen Exemplare. Auf Deutsch ist die Reihe unter dem Namen „Hühnersuppe für die Seele“ im Goldmann-Verlag, München erschienen.)

## **Vorwort von Nikolaus B. Enkelmann, dem bekannten Motivationstrainer**

Wir leben in einem wunderbaren Zeitalter: Nie gab es mehr Chancen und Möglichkeiten für Sie, Ihr eigenes Potenzial auszuschöpfen, als heute. Und Alex S. Rusch und Ferris A. Bühler zeigen Ihnen den Weg dazu.

Im Rahmen meiner Tätigkeit als Trainer und professioneller Redner habe ich in 35 Jahren zu über einer Million Menschen gesprochen; in Europa und auch in Moskau und Peking. Meine Bücher wurden in viele Sprachen übersetzt und meine Audio- und Videoproduktionen haben deutlich gezeigt: Man kann sein Leben bewusst gestalten.

Viele meiner Seminarteilnehmer sind z.B. als Sportler Weltmeister geworden und haben Goldmedaillen gewonnen. Auch in ihrem Beruf sind viele meiner Kunden an die Spitze gekommen.

Seit vielen Jahren kenne ich Herrn Rusch und Herrn Bühler und habe ihren persönlichen Aufstieg bewundert. Sie unterscheiden sich von den meisten Trainern dadurch, dass sie seriös und solide arbeiten. Sie sind nicht abgehoben, sie sind ehrlich und zuverlässig. Alles, was sie sagen, ist erprobt. Die zentrale Botschaft dieses Buches ist: „Nimm das Steuer deines Lebens fest in die Hände, verschenke nicht dein Talent und deine Zeit!“

Dieses Buch ist eine großartige Leistung und basiert auf dem Glauben an das unbegrenzte Potenzial eines jeden Menschen.

Darum sollten Sie sich den Inhalt dieses Buches ohne Zögern und Zaudern erarbeiten. Sie werden es erleben – Sie werden immer stärker den Wunsch verspüren, Ihre Zukunft zu vergolden. Ganz deutlich werden Sie erkennen: Je mehr Sie

für sich tun, um so mehr wird auch jeder Mensch in Ihrem  
Umkreis davon profitieren.

Freuen Sie sich auf die Zeit, die vor Ihnen liegt!

*Nikolaus B. Enkelmann*

Königstein im Taunus/Deutschland

# Einleitung

Liebe Leserin, lieber Leser,

willkommen bei unserem Erfolgsprogramm „Tue im Leben, was du wirklich willst!“ – einem Programm, das einiges in Ihrem Leben bewirken wird.

Von nun an soll das Motto „Tue im Leben, was du wirklich willst!“ auch Ihr Leitsatz sein. Wann immer Sie etwas tun, was Sie eigentlich gar nicht tun wollen, dann sollte Ihnen dieser Slogan wie ein Warnsignal ins Gehirn schießen. Bei uns beiden funktioniert dies inzwischen ganz automatisch. Mehrmals pro Woche passiert es uns, dass unsere innere Stimme uns diesen Hinweis gibt. Hier ein Beispiel: Wenn wir etwas essen, was uns nicht so richtig schmeckt, dann schießt uns der Slogan „Tue im Leben, was du wirklich willst!“ durch den Kopf und wir lassen die betreffende Mahlzeit einfach stehen. Oder wenn wir eine prominente Person ansprechen möchten, uns aber der Mut dazu fehlt, dann sagen wir uns insgeheim: „Tue im Leben, was du wirklich willst!“ – und gehen auf diesen Menschen zu. Es ist ganz einfach!

Hier noch eine kleine Einschränkung: Wenn wir in diesem Buch davon reden, dass Sie im Leben das tun sollten, was Sie wirklich wollen, dann meinen wir selbstverständlich, dass Sie trotzdem rechtliche und moralische Gesetze einhalten und auch die Interessensphäre Ihrer Mitmenschen respektieren müssen beziehungsweise ihnen keinen Schaden zufügen dürfen.

Übrigens wenden wir beide das Erfolgsprinzip „Tue im Leben, was du wirklich willst!“ äußerst aktiv und intensiv an. So entstand dieses Buch an verschiedenen angenehmen und besonders geeigneten Orten, unter anderem auf Mallorca, in Ti-

rol, auf Maui/Hawaii, am Hallwyler See sowie auf der riesigen Terrasse unseres Firmengebäudes und in unserem hellen Sitzungszimmer in Rudolfstetten bei Zürich. Unser Ziel war es, stets in einer möglichst kreativen Umgebung zu arbeiten, um so viele inspirierende Gedanken wie möglich einzufangen und formulieren zu können. Ja – für uns war das Schreiben dieses Buches niemals wirkliche Arbeit, sondern vielmehr ein begeisterndes Erlebnis. Wir wünschen uns, dass diese Atmosphäre auch für Sie spürbar wird, wenn Sie sich jetzt mit den spannenden, nützlichen und vielfach neuartigen Erkenntnissen beschäftigen.

Sie werden beim Lesen dieses Buches feststellen, dass wir nicht die gleichen Beispiele herunterleiern, die Sie schon in 20 Büchern gelesen haben. Stattdessen bringen wir viele eigene Beispiele aus unserem Geschäfts- und Privatleben. Daran erkennen Sie auch, dass wir auf diesem Gebiet praktische Erfahrungen gesammelt haben und das entsprechende Wissen täglich aktiv anwenden.

Wir hoffen, dass wir mit diesem Buch in Ihrem Leben viel Positives bewirken können.

Und denken Sie daran: Sie haben es in der Hand, was Sie aus den vielen wertvollen Informationen machen.

*Ihr Alex S. Rusch/Ferris A. Bühler*

## **Zwei Schriftarten für zwei Autoren**

Dieses Buch ist aus dem gleichnamigen, sehr beliebten Hörbuch entstanden, welches mit zwei Schauspielern aufgenommen wurde. Um die Dynamik und Wirkung des Textes nicht zu reduzieren, behielten wir diese Form bei. Der Text von Alex S. Rusch ist nun in Clearface und der Text von Ferris A. Bühler

in **Meta Plus** abgedruckt. Wir beschreiten wie üblich ungewöhnliche Wege und haben großen Erfolg damit.

## Ergänzende Erfolgswerkzeuge im Internet exklusiv für die Leser dieses Buches

Dieses Buch enthält viele wertvolle Lerninhalte. Um Ihnen die Anwendung dieses umfangreichen Wissens zu erleichtern, und damit Sie es auch in Ihrem Leben dauerhaft verankern können, haben wir verschiedene Erfolgswerkzeuge entwickelt, die Sie über die Internet-Website [www.alexrusch.com](http://www.alexrusch.com) unter der Rubrik „Erfolgswerkzeuge“ abrufen können. Wenn Sie dieses unterstützende Arbeitsmaterial nutzen wollen, dann senden Sie bitte einen Unkostenbeitrag von 10 Euro oder 20 SFr in Form von Briefmarken, Banknote oder Scheck zusammen mit Ihrer vollständigen Anschrift an:

RUSCH VERLAG, Kennwort TIL-IE-01, Großmattstrasse 24, 8964 Rudolfstetten/Schweiz.

Oder in Deutschland:

RUSCH VERLAG, Kennwort TIL-IE-01, Postfach 5067, 78429 Konstanz.

Sie erhalten von uns dann per Post das **Zugangs-Passwort** zusammen mit einer Nutzungsanleitung und einem tollen Überraschungsgeschenk. Tun Sie dies am besten gleich jetzt!

Diese ergänzenden Erfolgswerkzeuge gibt es übrigens auch in gedruckter Form als Arbeitsbücher, welche dem „Tue im Leben, was du wirklich willst!“-Erfolgspaket (erschieden im Aufsteiger-Verlag) beiliegen. Weitere Infos finden Sie unter [www.aufsteiger.ch](http://www.aufsteiger.ch) oder am Schluss dieses Buches.

## **Kapitel 1: Sie verfügen über mehr freie Zeit, als Sie denken**

Sie haben sich entschlossen, in Ihrem Leben etwas zu verändern. Sie möchten mehr Kontrolle darüber haben, um sich dadurch selbst besser zu verwirklichen. Ihre erste Sorge wird nun vielleicht sein, dass Sie ja gar nicht genug Zeit haben, um die Dinge zu tun, die Sie wirklich tun wollen, da Sie zu viele anderweitige Verpflichtungen einhalten müssen.

Viele Menschen können das Leben nicht so genießen, wie sie es möchten. Sie sind einfach viel zu „beschäftigt“. Ja, es gibt so viele Pflichten in ihrem Alltag, dass sie gar keine Zeit haben, über ihr Leben nachzudenken, zu planen, zu entscheiden. Sie sind gefangen – oder eben einfach gesagt: „beschäftigt“. Sie müssen selbstverständlich ihrer beruflichen Arbeit nachgehen, um die monatliche Miete und überhaupt die Lebenskosten bezahlen zu können. Sie müssen die Kinder am Morgen wecken, sie müssen die Zeitung lesen. So weit, so gut. Ja, viele Menschen „müssen“ auch das allabendliche Fernsehprogramm in voller Länge sehen. Und nicht zuletzt „müssen“ sie dem Fußballspiel ihres örtlichen Vereins beiwohnen. Glauben sie wenigstens ... Ebenso „müssen“ sie sich regelmäßig am Stammtisch zeigen. Viele Menschen sind also schlicht und einfach zu „beschäftigt“ und haben keine Zeit, das zu tun, was sie wirklich wollen.

Dennoch sollten Sie, liebe Leserin, lieber Leser, sich bewusst machen, dass Sie bereits jetzt über mehr Freizeit – freie Zeit – verfügen, als Sie vielleicht annehmen. Deshalb werden wir gleich zu Beginn dieses Buches Ihre Zeit analysieren. Wir kalkulieren nun gemeinsam mit Ihnen Ihre Wochen- und Monatszeit.

Pro Woche stehen Ihnen 7 mal 24 Stunden, also 168 Stunden, zur Verfügung. Machen wir jetzt einmal die Kalkulation für eine beliebige Person. Nennen wir sie „Mister Self-Actualizer“. Pro Woche schläft Mister Self-Actualizer 49 Stunden, dies entspricht im Schnitt 7 Stunden pro Nacht. Und er arbeitet 40 Stunden pro Woche. Zudem treibt er 4 Stunden pro Woche Sport. Die Wege zur Arbeit und beispielsweise zum Tennisplatz kosten ihn vielleicht insgesamt 5 Stunden. Für Körperhygiene benötigt Mister Self-Actualizer ebenfalls 5 Stunden. Während insgesamt 8 Stunden pro Woche nimmt er Mahlzeiten zu sich. Für Hausarbeiten benötigt er rund 5 Stunden. Hinzu kommen Lesezeiten und Zeiten zum Nachdenken und Planen. Hierfür setzen wir pro Woche 7 Stunden ein. Und natürlich bleibt es unserem „Herrn Selbstverwirklicher“ nicht erspart, immer wieder mal Zeit für lästige Erledigungen wie Behördenkram (Steuererklärung!), Warten am Postschalter, notwendige Einkäufe und dergleichen aufzuwenden. Sagen wir: 3 Stunden pro Woche. Es bleiben ihm dennoch ganze 40 Stunden übrig!

Mit diesen 40 Stunden kann er machen, was er will. Er kann mit seiner Lebenspartnerin oder seiner Familie schöne Stunden verbringen, er kann diese Zeit für Weiterbildung nutzen, er kann an einem Firmenkonzept arbeiten, er kann etwas tun, das ihm Spaß macht – 40 Stunden pro Woche! Hinzu kommen noch Feiertage und Urlaubstage. Er hat also viel Zeit, über die er selbst nach Lust und Laune verfügen kann. Er kann entscheiden, ob er Dinge tun will, die ihm Freude bereiten und die ihn weiterbringen, ob er auch mal ein wenig Zeit entspannt verträdeln möchte oder ob er diese Zeit verschwendet mit Dingen, die ihn letztlich doch nur langweilen oder ihm gar äußerst unangenehm sind.

### Kalkulation der persönlichen Zeit pro Woche für Mister Self-Actualizer

Total zur Verfügung stehende Stunden:	
7 Tage mit 24 Stunden =	168 Std.
– Schlafzeit:	– 49 Std.
– Arbeitszeit:	– 42 Std.
– Zeit für Mahlzeiten (Zubereitung und Essen):	– 8 Std.
– Zeit für Sport:	– 4 Std.
– Zeit für Körperhygiene:	– 5 Std.
– Zeit für Hausarbeiten:	– 5 Std.
– Zeit für Fahrten:	– 5 Std.
– Zeit für Lesen, Planen, Nachdenken:	– 7 Std.
– Zeit für Erledigungen:	– 3 Std.
	<hr/>
<b>Verbleibende Restzeit für sich selbst pro Woche</b>	<b>40 Std.</b>
	=====

Vielleicht kennen Sie auch Leute, die 80 Stunden pro Woche arbeiten. Früher habe ich immer gedacht, dies sei unmöglich. Bald habe ich jedoch selbst festgestellt, dass es nötig ist, so viele Stunden zu arbeiten, um den Aufbau meiner Firmen intensiv voranzutreiben. Dabei habe ich gemerkt, dass ich selbst mit einer 70- oder 80-Stunden-Woche noch genügend Freizeit habe.

Jetzt zeigen wir Ihnen eine Musterkalkulation für Vielarbeiter, vielfach auch *Workaholics* genannt: Nennen wir ihn Mister „Mega-Self-Actualizer“.

Grundlage ist ebenfalls die 168-Stunden-Woche. „Mister Mega-Self-Actualizer“ schläft jedoch nur 6 Stunden pro Tag, was pro Woche 42 Stunden ergibt, und schläft vielleicht am Wochenende 2 Extrastunden, total also 44 Stunden Schlaf. Er arbeitet 80 Stunden pro Woche. Für sportliche Aktivitäten wendet er ganze 7 Stunden pro Woche auf, damit er einen guten Ausgleich zur ausgedehnten Bürotätigkeit hat. Wege reduziert er durch geschickte Organisation auf 4 Stunden. Für

Körperhygiene benötigt er rund 5 Stunden. Während insgesamt 8 Stunden pro Woche nimmt er Mahlzeiten zu sich. Hausarbeiten macht er keine, weil er sich eine Haushaltshilfe leisten kann. Hinzu kommen Lesezeiten und Zeiten zum Nachdenken und Planen im Umfang von rund 7 Stunden. – Schließlich bleiben Mister Mega-Self-Actualizer immer noch ganze 15 Stunden pro Woche Freizeit. Und dies, obwohl er 80 Stunden pro Woche arbeitet und daneben noch Sport treibt. 15 Stunden, in denen er sich zum Beispiel einen entspannenden Film anschaut, in denen er tanzen geht, in denen er etwas Schönes mit seiner Familie erlebt – oder was er auch immer in dieser Zeit unternimmt.

**Kalkulation der persönlichen Zeit pro Woche  
für Mister Mega-Self-Actualizer**

Total zur Verfügung stehende Stunden:

7 Tage mit 24 Stunden =	168 Std.
– Schlafzeit:	– 42 Std.
– Arbeitszeit:	– 80 Std.
– Zeit für Mahlzeiten (Zubereitung und Essen):	– 8 Std.
– Zeit für Sport:	– 7 Std.
– Zeit für Körperhygiene:	– 5 Std.
– Zeit für Hausarbeiten:	– 0 Std.
– Zeit für Fahrten:	– 4 Std.
– Zeit für Lesen, Planen, Nachdenken:	– 7 Std.
– Zeit für Erledigungen:	– 0 Std.

**Verbleibende Restzeit für sich selbst pro Woche 15 Std.**

=====

Die persönliche Freizeit ist also immer vorhanden, selbst bei Vielarbeitern wie Mister Mega-Self-Actualizer. Es ist alles nur eine Sache der Organisation und der Planung. Gerade für diejenigen, die weit über 40 Stunden pro Woche arbeiten müssen, ist es um so wichtiger, die persönliche Freizeit bewusst einzu-

planen. Andernfalls ist diese wertvolle freie Zeit dann plötzlich verschwunden!

Sie fragen sich jetzt vielleicht, warum wir Sport in beiden Beispielen in den Pflicht-Teil integriert haben und es nicht unter „frei verfügbare Zeit“ nehmen. Dies haben wir bewusst so gemacht, weil Erfolgsmenschen grundsätzlich Sport treiben, um dadurch über mehr Energie zu verfügen, um gesünder und leistungsfähiger zu sein und besser auszusehen. Dies kann Spaß machen, muss es aber nicht. Wichtig ist einfach, dass wir als Erfolgsmenschen regelmäßig Sport treiben. Er ist also nicht beliebig freiwillig für einen Erfolgsmenschen.

Liebe Leserin, lieber Leser, wir empfehlen Ihnen allen sehr, Sport in Ihr Leben so zu integrieren wie das tägliche Zähneputzen und Duschen. Werner Kieser, der Gründer von Kieser Training und europäischer Fitnesspionier, erklärte mir einmal in einem persönlichen Gespräch, dass das Krafttraining für ihn – wie auch für unzählige andere Menschen – eine hygienische Maßnahme sei. Sehen Sie es mit dem täglichen Sport genau so.

Vielleicht denken Sie jetzt, dass Sie ganz nach dem Prinzip „Tue im Leben, was du wirklich willst!“ keinen Sport treiben wollen. Dies ist natürlich Ihre eigene Entscheidung. Manchmal sollten wir Erfolgsmenschen uns jedoch trotzdem dazu überwinden, kleine Dinge zu tun, die wir nicht wirklich wollen, damit wir dann die großen Dinge tun können oder bekommen, die wir uns alle wünschen. Sport ist so enorm wichtig. Hier kurz einige Vorteile, die sich aus sportlichen Aktivitäten ergeben und Ihr Leben bereichern:

1. Sie besitzen mehr Energie während des ganzen Tages.
2. Sie werden kreativer, da Ihr Gehirn mit mehr Sauerstoff versorgt wird.

3. Sie essen laut Deutschlands Fitnesspapst Dr. Ulrich Strunz automatisch gesünder, weil Ihr Körper dies dann eher durch entsprechende Lustgefühle, etwa die Lust auf Salat, fordert.
4. Sie sehen besser aus, was Ihnen wiederum viele Türen öffnet. Aber Achtung: Sie sehen nur besser aus, wenn Sie es mit dem Sport nicht übertreiben! Also üben Sie nicht unbedingt Hochleistungssport aus!
5. Sie verlangsamen den Alterungsprozess.
6. Sie können Stress vermindern, indem Sie beim Sport Adrenalin abbauen.
7. Sie erhalten sich Ihre Beweglichkeit, insbesondere wenn Sie verschiedene Sportarten alternierend betreiben. Sie stärken auch Ihre Muskeln. Dadurch sind Sie viel weniger anfällig für Verletzungen.
8. Sie beugen Rückenschmerzen vor, oder falls Sie schon Rückenschmerzen haben, reduzieren Sie diese. Speziell mit Krafttraining stärken Sie Ihre Rückenmuskulatur.
9. Sie entwickeln mehr Widerstandskraft und sind somit weniger oft krank.
10. Sie schlafen besser und tiefer, weil Ihr Körper sich nicht nur geistig, sondern auch körperlich betätigt hat.

## Ihre eigene Zeitkalkulation

Nachdem Sie nun wissen, wie es geht, schlagen wir vor, dass Sie nun selber Ihre eigene frei verfügbare Zeit kalkulieren. Gönnen Sie sich dafür Ruhe und Muße, und seien Sie ehrlich zu sich selbst. Dies ist eine sehr wichtige Übung, weil sie Ihnen eine ganz neue Perspektive eröffnen wird.

Bewusst haben wir auf dem Kalkulationsschema Zeilen offen gelassen, in die Sie Dinge einfügen können, die Sie persönlich auch im Pflicht-Teil aufführen könnten, wie etwa das

samstägliche Autowaschen des Normalbürgers. Die einen würden dies unter den Pflicht-Teil nehmen, andere würden es unter Freizeit verbuchen. Und wieder andere würden es delegieren. Es bleibt Ihnen überlassen. Wir geben Ihnen nur Strukturen, Richtlinien und Tipps. Sie nehmen sich, was Sie brauchen, und treffen Ihre eigenen Entscheidungen!

### **Aufgabe: Kalkulation Ihrer persönlichen Zeit**

Total zur Verfügung stehende Stunden:

7 Tage mit 24 Stunden = 168 Std.

– Schlafzeit: – \_\_\_\_ Std.

– Arbeitszeit: – \_\_\_\_ Std.

– Zeit für Mahlzeiten (Zubereitung und Essen): – \_\_\_\_ Std.

– Zeit für Sport: – \_\_\_\_ Std.

– Zeit für Körperhygiene: – \_\_\_\_ Std.

– Zeit für Hausarbeiten: – \_\_\_\_ Std.

– Zeit für Fahrten: – \_\_\_\_ Std.

– Zeit für Lesen, Planen, Nachdenken: – \_\_\_\_ Std.

– Zeit für Erledigungen: – \_\_\_\_ Std.

– Zeit für \_\_\_\_\_ – \_\_\_\_ Std.

**Verbleibende Restzeit für sich selbst pro Woche** \_\_\_\_ Std.