



Für vollkommene Zufriedenheit,
absolutes Glück & ultimativen Erfolg

»Danke an meinen
Personal Trainer
Julian Hosp!«
SIDO

DAS NR. 1
30-TAGE-
PROGRAMM

GRENZENLOS ERFOLGREICH

Dr. Julian Hosp

SPIEGEL
Bestseller-
Autor

Für vollkommene Zufriedenheit,
absolutes Glück & ultimativen Erfolg

GRENZENLOS ERFOLGREICH

Dr. Julian Hosp

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:

info@finanzbuchverlag.de

2. Auflage 2021

© 2018 by FinanzBuch Verlag, ein Imprint der Münchner Verlagsgruppe GmbH

Türkenstraße 89

80799 München

Tel.: 089 651285-0

Fax: 089 652096

Dieses Buch ist zuerst im Dezember 2017 bei I-Unlimited Ltd. erschienen.

Copyright der Erstausgabe: © 2017 Julian Hosp Coaching LTD/I-Unlimited Ltd, Hong Kong

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.

Die im Buch veröffentlichten Ratschläge wurden von Verfasser und Verlag sorgfältig erarbeitet und geprüft. Eine Garantie kann dennoch nicht übernommen werden. Ebenso ist die Haftung des Verfassers beziehungsweise Verlages für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ausgeschlossen.

Für die Inhalte der in diesem Buch abgedruckten Internetseiten sind ausschließlich die Betreiber der jeweiligen Internetseiten verantwortlich. Der Verlag und der Autor haben keinen Einfluss auf Gestaltung und Inhalte fremder Internetseiten. Verlag und Autor distanzieren sich daher von allen fremden Inhalten. Zum Zeitpunkt der Verwendung waren keinerlei illegale Inhalte auf den Internetseiten vorhanden.

Lektorat: Redaktionsbüro Diana Napolitano, Augsburg

Korrektorat: Silvia Kinkel

Umschlaggestaltung: Nada Orlic

Umschlagabbildung: Bettina Hosp

Satz: Carsten Klein, Torgau

Druck: CPI books GmbH, Leck

Printed in Germany

ISBN Print 978-3-95972-158-5

ISBN E-Book (PDF) 978-3-96092-250-6

ISBN E-Book (EPUB, Mobi) 978-3-96092-251-3

— Weitere Informationen zum Verlag finden Sie unter —

www.financebuchverlag.de

Beachten Sie auch unsere weiteren Verlage unter www.m-vg.de.

*Gewidmet meiner Frau,
Partnerin und Wegbegleiterin Bettina*

INHALT

DANKSAGUNG.....	7
TEIL 1: VERSTEHEN	9
Tag 0: Die Vorbereitung	11
Tag 1: Was sind Zufriedenheit, Glück und Erfolg?	27
Tag 2: Warum du tust, was du tust	50
Tag 3: Wie die Angst dein Leben bestimmt	69
Tag 4: Wie du deine sieben Grundbedürfnisse befriedigst	86
Tag 5: Die Emotionsveränderungstechnik® (EVT).	111
Tag 6: Was bedeutet ein Ereignis?	132
Tag 7: Die Macht deiner Wörter	156
Tag 8: Dein Fokus bestimmt deinen Energiefluss	171
Tag 9: Durch richtige Körperhaltung mehr erreichen	188
Tag 10: Mit Energie und Gesundheit mehr erreichen	208
Tag 11: Die fünf Menschen um dich herum	234
TEIL 2: VISUALISIEREN	249
Tag 12: Deine Träume durch Vision, Mission und Fokus realisieren	251
Tag 13: Mit Werten und Regeln zum Leitbild eines Gewinners ..	277
Tag 14: All deine Ziele in nur zehn Schritten erreichen	305
Tag 15: Dein ultimativ-produktiver Tagesablauf	326
Tag 16: Jeden Tag durch Reflektieren und Planen 1 % besser werden	348

Tag 17: Zehn Strategien, wie du »Aufschieberitis« für immer beseitigst	372
Tag 18: Sage der Angst für immer Lebewohl	395
Tag 19: Probleme mit Leichtigkeit meistern	420
Tag 20: Maximales Selbstwertgefühl	442
Tag 21: Entscheidungen ohne Dilemma treffen	464
Tag 22: Die Grenzenlos Erfolgreich Sesselreise®	490
 TEIL 3: UMSETZEN	 491
Tag 23: Die wundervollste Beziehung deines Lebens	493
Tag 24: Mit einer Million Euro in Rente gehen	519
Tag 25: Zehn Optionen zu 100.000 Euro Jahreseinkommen . . .	540
Tag 26: Verkaufen und Verhandeln, ohne schleimig zu wirken . . .	564
Tag 27: Die zehn Finanzregeln für smartes Investieren	582
Tag 28: In welchem Zeitalter befinden wir uns eigentlich?	602
Tag 29: Gewinner antizipieren, Verlierer reagieren	617
Tag 30: Dein grenzenloser Erfolg	629
 BONUS	 637

Danksagung

Es hat länger gedauert, dieses Buch zu schreiben, als ich ursprünglich geplant hatte – als ich loslegte, wurde das Wissen, welches ich unbedingt mit dir, liebe Leserin/lieber Leser teilen möchte, mehr und mehr. Erst die Hilfe vieler Menschen hat es mir ermöglicht, dieses Buch fertigzustellen, ohne dabei den Verstand zu verlieren.

Danke an meine Partnerin Bettina, die die komplette Organisation mit allen anderen Buch-Beteiligten koordiniert und geleitet hat, sodass ich mich voll und ganz auf die Ausarbeitung des Buches konzentrieren konnte. Sie bemerkte auch, wenn ich müde wurde und munterte mich stets wieder auf.

Sebastian Holtzhauer hat, bereits während ich das Buch schrieb, nach und nach Kapitel durchgesehen und bis aufs Kleinste korrigiert und die Rechtschreibung angepasst. Dies hielt mich auch dann am Schreiben, wenn ich lieber an jedem anderen Ort auf der Welt gewesen wäre als vor meinem Laptop.

Auch Patricia Zinnecker, die meinen Stil und meine Schreibweise ausgezeichnet kennt, hat mir speziell bei Ausdrucksweisen sehr geholfen – und vor allem unser tägliches Geschäft reibungslos am Laufen gehalten. Danke, Patty!

Meine gesamte Mastermind-Familie ist für dieses Buch eine immense Inspiration gewesen, und vieles in diesem Buch habe ich durch die Zusammenarbeit mit ihnen gelernt. Ihr seid Rockstars!

Meine Eltern, Anneliese und Laurin, meine Familie sowie Freunde waren wie immer wunderbare Unterstützer, stets bereit für konstruktives Feedback und neue Blickwinkel, welche das Buch bereichern haben.

Ein weiteres dickes Dankeschön an alle »Bonusgeber«, die es erst ermöglichen, dem Buch die richtige »Abrundung« zu geben. Ich werde hier nicht jeden beim Namen nennen, schau dir diese direkt in der »Bonussection« an, aber ich beschwöre jeden Leser, dem ein Mitwirkender über den Weg laufen sollte, diesem ein Getränk seiner Wahl zu spendieren – ich jedenfalls werde genau das tun.

TEIL I:
VERSTEHEN

Tag 0: Die Vorbereitung

Herzlich willkommen bei Tag 0 – dem Vorbereitungstag. Mein Name ist Dr. Julian Hosp und ich möchte dich ganz herzlich zum Grenzenlos Erfolgreich® 30-Tage-Programm begrüßen. Dem Nr. 1 Programm für vollkommene Zufriedenheit, absolutes Glück und ultimativen Erfolg.

Zuerst einmal möchte ich dir gratulieren, dass du diesen Schritt gewagt hast und bei uns mit dabei bist. Ich weiß, dass so eine Entscheidung herausfordernd sein kann.

Bevor wir mit dem Programm starten, möchte ich dir heute vorab ein paar Informationen zu meiner Person mit auf deinen Weg geben: was dich im Programm erwartet, warum ich es überhaupt kreiert habe und wie du es am besten für dich nutzen solltest. Eine gute Vorbereitung ist essenziell, um dein Leben in den nächsten 30 Tagen wahrlich zu transformieren.

Ich weiß nicht, ob du mein erstes Buch *Ausgesorgt mit 30 – 25 Geschichten für mein jüngeres Ich* gelesen hast. In dem Buch erzähle ich einiges über meine Familie, meine Kindheit sowie meine ersten Erfolge. Ich möchte dir hier einen kleinen Auszug daraus mitgeben, damit du meine Anfänge – und damit meine Reise – besser verstehen kannst.

Ich stamme ursprünglich aus dem kleinen Dorf Mils in der Nähe von Innsbruck in Tirol/Österreich. Meine Familie ist eine typische Mittelklassefamilie – nicht reich, aber auch nicht arm, genau im Durchschnitt eben. Für meine Eltern war es stets wichtig, dass ich gute schulische Leistungen erbrachte. In der Schule war ich niemand Besonderes – ich war weder beliebt noch gehasst.

Eine Geschichte, die ich nicht allzu oft erzähle, ist jene, in welcher ich mich einmal zum Schülersprecher aufstellen ließ. Es war eigentlich von vornherein nicht sehr verwunderlich, dass ich diese Wahl verlor. Der Gewinner hieß Peter – übrigens derselbe Peter, mit dem ich ein paar Jahre später mein erstes Business in der Schule startete. Meine Eltern motivierten mich stets dazu, Sport zu treiben. Dort lernte ich einige meiner ersten wichtigen Lektionen für meine mentale Einstellung. Von allen Sportarten interessierte mich Basketball ganz besonders, welches ich zielstrebig verfolgte. Mein Leben blieb weiterhin so »durchschnittlich«, bis ich 16 Jahre alt war.

Es änderte sich alles schlagartig, als ich eine meiner ersten, wirklich drastischen Entscheidungen traf: Ich wanderte in die USA aus, um dort Basketball zu spielen und meine Fähigkeiten zu verbessern. Dies war der Zeitpunkt, an dem ich erkannte, wie wichtig Entscheidungen im Leben sind bzw. wohin einen diese bringen können. In den USA angekommen, erlebte ich Unglaubliches und sammelte zahlreiche Erfahrungen, die meinen Horizont immens erweiterten und somit mein Leben nachhaltig positiv beeinflussten. Kurz darauf begeisterte mich nach einiger Zeit, mit nunmehr 17 Jahren, zudem ein damals recht neuer Sport: das Kitesurfen. Anstatt Profi-Basketballer zu werden, was aufgrund meiner nur 1,78 Meter ohnehin nicht zum endgültigen Erfolg geführt hätte, wurde ich kurz darauf Profi-Kitesurfer und erhielt so die Chance, durch Sponsoren bezahlt die Welt zu bereisen. Als jemand aus den Top 10 der Welt-rangliste konnte ich meine Zeit an Orten verbringen, an denen andere lediglich ein paar Tage im Jahr Urlaub machen durften.

Mir war klar, dass dieses tolle Leben nicht ewig so weitergehen würde. Also begann ich, zusätzlich Medizin zu studieren, um dann anschließend, mit gerade mal 24 Jahren, als Arzt zu arbeiten. Nach meinem Medizinabschluss erkannte ich jedoch, dass der Arztberuf nicht die richtige Entscheidung für mich war. Meinen Job an den Nagel zu hängen, war eine der drastischsten Entscheidungen, die

ich in meinem Leben je getroffen habe. Was genau bei meinen damaligen Denkprozessen ablief, werde ich dir noch an einem der kommenden Tage erzählen. Ich zog daraufhin mit 26 Jahren nach Hongkong, um mir dort ein neues Leben als Unternehmer aufzubauen. Heute liegt meine Basis immer noch in Asien, mittlerweile in Singapur, und gemeinsam mit meiner Verlobten Bettina verbringe ich meine Zeit entweder in der Großstadt oder in anderen Teilen der Welt, in die wir aus geschäftlichen und natürlich auch privaten Gründen reisen.

Aus meinem Erlebten aus dem Profisport, der Medizin und durch das Unternehmertum konnte ich über die Jahre extrem viel Erfahrung und Wissen sammeln. Durch die Kombination von Wissen aus Neurowissenschaft, Sport und Unternehmertum bin ich überzeugt, dass die innere Einstellung DER Kernfaktor ist, der zwischen Erfolg und Misserfolg entscheidet. Leider wird dies bis heute weder in Schulen noch im Alltag gelehrt. Es bleibt uns daher meist nur das Herumexperimentieren, wie man seine innere Einstellung und damit sein Leben nachhaltig ändern kann. Als Resultat dieses »Probierens« enden all die Anstrengungen, die mühsam aufgebrachte Motivation und die harte Arbeit nur allzu oft in Demotivation. Vielleicht kennst du das auch?

Das Ziel dieses Programms ist es, dir in den nächsten 30 Tagen die Grundlage für vollkommene Zufriedenheit, absolutes Glück und ultimativen Erfolg zu schaffen. Auch wenn wir alle unterschiedliche Hindernisse haben, die uns von Zufriedenheit, Glück und Erfolg abhalten, gibt es meistens doch ähnliche Ziele und Wünsche, die in uns schlummern – welche das für dich sind, werden wir in den folgenden 30 Tagen ganz genau definieren und erarbeiten, um sie schlussendlich auch zu erfüllen.

Vielleicht möchtest du deine mentale Stärke finden, um von Vergangenem loszulassen und auf Kommendes besser vorbereitet zu sein. Vielleicht möchtest du etwas in deinen Beziehungen, das dir

schon lange am Herzen liegt, endlich schlichten, deine große Liebe finden oder dein Verhältnis zu deiner Familie verbessern. Ist es dein Ziel, bei deiner Arbeit so richtig erfolgreich zu sein, endlich jenen Job, von dem du schon so lange träumst, in Angriff zu nehmen, oder eine Ausbildung zu beginnen, von welcher du schon lange sprichst? Ist es vielleicht finanzielle Unabhängigkeit, nach der du strebst? Oder möchtest du den Mut finden, allein eine Reise zu machen? Vielleicht ist es ein Gesundheitsziel, das du dir gesteckt hast, oder eine schlechte Gewohnheit, die du gern loswerden möchtest.

Ich möchte dich hiermit dazu einladen, in diesen 30 Tagen deine ganz individuelle, für dich perfekte innere Einstellung zu entwickeln – deine Weichen neu zu stellen und durchzustarten. Ich habe in den letzten Jahren mit Menschen aus unterschiedlichsten Schichten, Bildungs-, Wissens- und Einkommensständen gearbeitet. Doch drei Dinge einten sie alle, egal ob Frau oder Mann, ob alt oder jung, bekannt oder unbekannt, Student, Angestellter oder Unternehmer, ganz egal aus welcher Einkommens- oder Bildungs-klasse stammend:

**Sie alle wollten sich in ihrem Leben
erfolgreich fühlen und dabei einfach nur
glücklich und zufrieden sein.**

Ist das bei dir nicht auch so? Etwas, das eigentlich in der Theorie so einfach erscheint und doch in der Praxis oft kompliziert und nahezu unerreichbar wirkt. Wenn es jeder will, warum erreichen es dann nur so wenige? Woran liegt das?

Um dem auf den Grund zu gehen, wollte ich zuerst verstehen, was es denn genau ausmacht, ob wir Glück und Zufriedenheit empfinden? Was bestimmt die Situation, ob wir glücklich oder unglücklich sind? Ich kenne Menschen (du vielleicht auch?), die vor dem

totalen Ruin stehen. Sie befinden sich vor einem tiefen Abgrund, vor dem es scheinbar keinen Ausweg gibt, egal ob aus gesundheitlichen, privaten oder finanziellen Gründen. Dennoch sind sie aus tiefstem Herzen glücklich und zufrieden. Andererseits traf ich auch Menschen, welche dem Anschein nach alles hatten und sich dennoch vor lauter Unzufriedenheit das Leben nehmen wollten – oder es leider sogar taten. Es konnte also offensichtlich nicht ausschließlich an den äußeren Umständen liegen.

Ich wollte verstehen, woran es wirklich liegt, und so lernte ich von so vielen unterschiedlichen Menschen wie nur möglich, um für mich selbst jene Fragen des Lebens, die sich aus all meinen Gesprächen mit der Zeit als die essenziellsten für uns Menschen herauskristallisiert haben, zu beantworten:

Warum bin ich hier?

Was macht mich glücklich?

Was ist meine Aufgabe in dieser Welt?

Ich lernte die Antworten für diese und viele weitere wichtige Fragen und eignete mir zudem an, anderen Menschen zu zeigen, wie sie sich selbst diese Fragen beantworten können. Meine Arbeit mit all den Resultaten verhalf mir durch meine Fähigkeit, innerhalb weniger Momente eine nachhaltige positive Veränderung in einem Menschen auszulösen, schlussendlich zu meinem Spitznamen:

»Der Durchbruchkreierer«

Irgendwann war es mir dann zeitlich nicht mehr möglich, all die angefragten Eins-zu-eins-Gespräche mit Menschen wahrzunehmen, und so suchte ich nach skalierbaren Methoden, um dadurch mehr Menschen helfen zu können. Zum einen starteten wir Events, wie zum Beispiel das Grenzenlos Erfolgreich Wochenend-Erlebnis®,

zum anderen kreierte ich Produkte, die ich vorab von verschiedenen Menschen mehrfach auf Herz und Nieren habe testen lassen, wozu auch dieses Buch zählt. All meine Erfahrung und mein Wissen und die daraus entwickelten Werkzeuge sind hier für dich zusammengefasst und ermöglichen dir praktisch die gleiche Erfahrung wie ein Eins-zu-eins-Training mit mir. Natürlich nur, solange du das Programm korrekt nutzt – also nicht schummeln, okay?

Genug von mir – was erwartet dich denn jetzt in diesem Programm? Du wirst am Anfang, in TEIL 1 – VERSTEHEN, viel Tiefgründiges, was dir eventuell bis dahin gar nicht bewusst war, über dich selbst herausfinden und dich somit besser kennenlernen.

Jetzt denkst du vielleicht: »Was redest du denn da – ich kenne mich selbst doch schon, Julian?!« Im Prinzip glaube ich dir das – doch allzu oft haben wir in unserem schnelllebigen Alltag verlernt, wirklich auf uns selbst zu hören und ehrlich zu uns selbst zu sein. Dadurch besteht die Gefahr, dass du, falls wir diesen wichtigen Teil nicht genauestens durcharbeiten, in die »Turnusarztfalle« hineintappst: Junge Ärzte, die frisch von der Universität kommen, tun sich am Anfang ihrer Arbeit schwer, Patienten als einen »Menschen« zu sehen. Sie analysieren Krankheiten anhand von Symptomen und versuchen dann ausschließlich, diese zu behandeln. Anstatt bei Kopfweh die Ursache der Schmerzen zu behandeln, wird dann fälschlicherweise nur das Symptom (das Kopfweh an sich) therapiert. Das Kopfweh geht dann zwar kurzzeitig weg oder wird, besser gesagt, unterdrückt, kommt dann aber wieder, da die Ursache noch immer vorhanden ist.

Ähnlich wie in der Medizin geht es auch uns Menschen im täglichen Alltag so, wenn wir uns in etwas verbessern bzw. uns weiterentwickeln wollen. Vielleicht hast du das ja bei dir selbst in der Vergangenheit auch schon mal bemerkt? Ist das Grenzenlos Erfolgreich® 30-Tage-Programm das erste Persönlichkeitsentwicklungsprogramm, welches du dir gekauft hast? Ja? Dann brauchst du dir

keine Sorgen zu machen, denn hier behandeln wir stets Symptom UND Ursache, und du durchläufst diesen Prozess automatisch.

Wenn dies jedoch nicht dein erstes Programm ist, dann kann es leicht sein, dass du in der Vergangenheit schon einmal frustriert aufgegeben hast, weil du erst kurzfristige Erfolge gesehen und dich darüber gefreut hast, doch dann von den ausbleibenden langfristigen Resultaten böse enttäuscht warst. Das könnte natürlich einerseits daran liegen, dass du das Programm nicht korrekt umgesetzt hast, andererseits habe ich zahlreiche Male feststellen müssen, dass viele Trainer, Coaches oder Mentoren, auch wenn sie einen guten Ruf genießen, leider nicht an einer Ursache arbeiten, sondern oft nur das Symptom behandeln – genauso wie die jungen Ärzte, die vorerst nur das Symptom und nicht den ganzen Menschen im Fokus haben. Zwar gelangt ein Kunde dann rasch zu einem Erfolgserlebnis, dieses hält anschließend jedoch nicht lange an und der daraus resultierende Frust sitzt danach umso tiefer. Ich hoffe, dass du das selbst noch nie so erlebt hast. Falls doch, dann garantiere ich dir, dass wir in diesem Programm diesen Fehler nicht machen, da wir besonderes Augenmerk darauf legen, beides abzudecken: Symptom UND Ursache.

Anschließend geht es weiter mit TEIL 2 – VISUALISIEREN. In der Medizin wird diese Vorgehensweise auch als »Ursachenforschung« bezeichnet, bei der wir genaue Strategien und Werkzeuge an die Hand bekommen, welche im täglichen Gebrauch extrem hilfreich und leicht anwendbar sind. Egal ob dein Thema Zeitmanagement, Problemlösung, Selbstbewusstsein oder vielleicht Zielsetzung ist. Einige dieser Fähigkeiten mögen dir bereits bekannt sein, viele wahrscheinlich noch nicht. Wenn du doch schon von etwas gehört haben solltest, pass ganz besonders auf, denn oft hindert dich ein »voller Eimer« daran, »neues Wasser« einfüllen zu können. Was meine ich damit? Wenn du denkst, ein Thema schon zu kennen, passt du nicht mehr ganz so auf, denn dein »Eimer« ist »schon voll«. Du

musst also wirklich von alten Glaubensstrukturen loslassen lernen, denn viele der Dinge wurden dir einfach völlig falsch erklärt.

Zum Schluss arbeiten und beschäftigen wir uns in TEIL 3 – UMSETZEN mit allen zehn Bereichen der I-Unlimited™-Erfolgspyramide. Egal ob Beziehung, Gesundheit, Finanzen, Business oder Lernen – jeder dieser Bereiche wird mit klaren und einfachen Strategien und Tipps untermauert, welche du sofort umsetzen kannst. Du darfst also deine Erwartungen ruhig nach oben schrauben und dich auf dieses Nr. 1 Top-Produkt freuen.

Nachdem du nun aller Wahrscheinlichkeit nach hohe Erwartungen an mich und dieses Produkt hast, erlaube ich mir, auch ganz klare Erwartungen an dich zu stellen. »Was? Wieso hast du jetzt Erwartungen an mich, Julian?!«, wirst du wahrscheinlich verdutzt fragen. Lass mich dir dazu ein paar wichtige Punkte erklären: In all meinen individuellen Trainings kommen stets bestimmte, unveränderliche Regeln zum Tragen, um den Erfolg meiner Klienten zu sichern.

Erste Regel: Falls ich dir im individuellen Training nicht zum gewünschten Resultat ver helfe, brauchst du mir nichts zu bezahlen. Mein Preis steht – jedoch nur, wenn du auch das bekommst, wofür du mich bezahlst. So ist es ein Gewinn für beide. Klingt fair, oder? Es gibt jedoch die zweite Regel, welche die erste Regel vervollständigt: Wir definieren ganz klar, was du tun musst bzw. wie du dein Ziel auch garantiert erreichst. Wenn du etwas, das du klar versprichst zu tun, anschließend jedoch versäumst zu tun, so ist das individuelle Training beendet und du erhältst kein Geld zurück. Der Deal lautet:

Ich gebe Vollgas – und du ebenfalls.

Das ist zu 100% fair!

Solange diese beiden Regeln eingehalten werden, verzeichne ich stets eine hundertprozentige Erfolgsquote. Wie sollte es auch an-

ders sein? Denn ich weiß, was es benötigt, um zum Ziel zu gelangen, und du hast eigentlich schon alles, was du brauchst, bereits in dir, du kannst es aller Wahrscheinlichkeit nach nur noch nicht richtig anwenden. Egal ob es darum geht, Gewicht zu verlieren, mit dem Rauchen aufzuhören, etwas aus der Vergangenheit zu verarbeiten, eine Beziehung wieder auf Vordermann zu bringen, ein Business zu starten oder eine Menge Geld zu verdienen – das Ziel definierst du selbst. Zudem habe ich gelernt, wie wir diesen Weg in kleine, simple Schritte aufteilen können, sodass diese für jeden machbar sind. Wenn du diese Schritte befolgst, ist dir der Erfolg garantiert. Ergibt Sinn, oder?

**Meine hundertprozentige Erfolgsquote
wurde noch nie gebrochen, und ich werde sie auch
in diesem Programm halten.**

Deshalb gleich vorab meine Frage an dich: Bist du bereit, 30 Tage lang täglich etwa 45 Minuten lang ein Kapitel aus meinem Buch zu lesen und danach gewissenhaft fünf bis zehn Minuten ein paar To-dos durchzuarbeiten, welche dein Leben für immer nachhaltig verändern werden?

Gut, du bist also bereit dafür ...

- ... dir mit gerade mal 60 Minuten am Tag deine tiefsten Träume und Wünsche zu erfüllen?
- ... etwas bisher nicht für möglich Gehaltenes plötzlich zur Leichtigkeit zu machen?
- ... Menschen, welche auf dich herabgeschaut haben, endlich zu beweisen, was wirklich in dir steckt?

Bist du bereit? Wirklich? Gut, denn falls nicht, dann solltest du dieses Buch sofort zurückgeben und die I-Unlimited™-Zufriedenheitsgarantie nutzen. Dieses Buch ist nur für Menschen gedacht, die ihr Leben grenzenlos erfolgreich machen wollen. Die Regeln sind dieselben wie in meinen individuellen Trainings: Genau so, wie ich selbst 100 % geben werde, verlange ich das Gleiche von dir. Klingt fair? Ausgezeichnet!

Ich weiß, dass es Tage geben wird, an denen dir gerade nicht danach ist, das Audio anzuhören oder die Schritte im Arbeitsbuch durcharbeiten. Doch gerade wenn du keine Lust hast, genau dann musst du dich dazu durchringen. Genau dann wirst du nämlich die besten Resultate erzielen! Muhammad Ali wurde einmal gefragt, wie viele Liegestütze er im Training mache. Er antwortete: »Ich zähle nicht die Liegestütze, sondern ich zähle erst, wenn ich nicht mehr kann. Erst wenn ich nicht mehr kann, kommt die Zeit, wo es wichtig ist!«

Genau so verhält es sich in diesen 30 Tagen. Ich werde dich an dein Versprechen erinnern, damit du das Programm auch genauso umsetzt, wie es bei der Gestaltung angedacht wurde. Ich bin mir sicher, dass du dir schon vor dem Programm ziemlich genau überlegt hast, was du von dir erwartest. Stimmt's? Ganz egal, was deine Ziele auch sind, du wirst in den folgenden 30 Tagen erkennen, wie viel wirklich in dir steckt. Versteife bzw. fokussiere dich also nicht zu sehr auf dein Ziel, mit welchem du hereingekommen bist. Ich kann dir garantieren, du wirst es nicht nur erreichen, sondern sogar übertreffen.

Ganz egal, ob es eines der weiter oben genannten Ziele oder etwas komplett anderes ist, wir werden in den nächsten 30 Tagen genau daran arbeiten. Dabei ist es belanglos, ob du dir private oder berufliche Ziele gesetzt hast, denn das Programm ist durch die zahlreichen »Erfolgstests« mit den unterschiedlichsten Personen und den unzähligen Gesprächen mit verschiedensten Menschen auf nahezu alle Formen von »Was ist aber, wenn ...?« ausgelegt.

Hast du dir übrigens schon das kostenlose Arbeitsbuch (inklusive Boni Sections und der Audiodatei zur Sesselreise von Tag 22) heruntergeladen? Falls nicht, dann lade es dir hier herunter: www.grenzenloserfolgreicharbeitsbuch.de. Solltest du dabei Schwierigkeiten haben, schicke bitte sofort eine Nachricht mit dem Text »Grenzenlos Erfolgreich Arbeitsbuch« per E-Mail an team@i-unlimited.de oder eine WhatsApp an +43 681 10803001. Das Arbeitsbuch ist wirklich essenziell, denn es beinhaltet alle Arbeitsaufgaben und Mitschriften für dich.

Du hast dein Arbeitsbuch in der Hand? Bestens – dann kann es losgehen. Wie arbeitest du jetzt das Arbeitsbuch am besten durch? Wichtig ist, dass du dich beim Lesen der Kapitel in einer möglichst ungestörten, konzentrierten Umgebung befindest. Es ist etwas anderes, wenn du beispielsweise ein Hörbuch oder einen Podcast anhörst. Dies kannst du ganz oft nebenbei laufen lassen. Im Arbeitsbuch findest du zahlreiche Felder mit Platz für Notizen. Nutze diese, und trage dir die Dinge ein, welche DIR wichtig erscheinen und dir als »Merkmale« dienen. Ich habe mit Absicht so viel Platz für deine Notizen freigelassen, denn für jeden sind unterschiedliche Informationen, Anhaltspunkte oder Lektionen ausschlaggebend. Du hast Geld plus Zeit für all das – dein Ziel – investiert: hole also das Maximum für dich heraus! Es ist dein Leben, es ist deine Zukunft!

Wann solltest du am besten anfangen? Gibt es den perfekten Tag, die perfekte Zeit? Der Wochentag ist oft gar nicht so wichtig, denn jeder Tag birgt Vor- und auch Nachteile. Ganz egal ob wir uns am Anfang oder am Ende der Woche befinden. Viel wichtiger ist es, dass du JETZT anfängst. Vielleicht legst du schon heute mit Tag 1 los.

Etwas, das wir noch öfter besprechen werden, ist die Wichtigkeit einer sogenannten »Peer-Group«. Was ist diese sogenannte »Peer-Group« und was bedeutet das? Ganz einfach, dies ist eine Gruppe, die dich in deinem Vorhaben unterstützt, bei Fragen hilft, bei Tiefs zur Seite steht und bei Erfolgen mit dir jubelt. Wir wissen alle, wie wichtig das ist, und die meisten von uns erleben dies in unserem

Alltag nicht. Deshalb haben wir extra eine Facebook-Gruppe dafür kreiert. Trete dieser unbedingt bei: www.facebook.com/groups/grenzenloserfolgreich/

Bevor wir nun die Vorbereitungen an Tag 0 beenden und in Tag 1 hinein starten, möchte ich dir zum Schluss noch eine Geschichte erzählen, welche mich selbst immer wieder von Neuem inspiriert, wenn ich daran denke. Es ist die Geschichte von Matthias Steiner, dem deutsch-österreichischen Kraftsportler, welcher »über Nacht« durch seine Goldmedaille in Peking 2008 berühmt wurde. Vielleicht kennst du die Geschichte ja, falls ja, dann lade ich dich ein, diese nochmals zu reflektieren, und falls du diese noch nicht kennst, umso besser:

Matthias wuchs in Österreich auf, wo er 2004 und 2005 einige kleine Erfolge wie zum Beispiel den Titel des österreichischen Staatsmeisters feiern durfte. Da seine Freundin aus Deutschland stammte, wollte er zu ihr ziehen und deutscher Staatsbürger werden. Laut internationaler Wettkampfgeln durfte er daher nicht mehr an weiteren Wettkämpfen in Österreich teilnehmen. Matthias trainierte hart und verbesserte seine Technik, seine körperliche Verfassung und seine Einstellung – er wurde immer besser und besser. Für die Welt war Matthias bis dato ein völlig Unbekannter. Er hatte jedoch große Ziele und wollte als Kraftsportler berühmt werden. Er bereitete sich immer besser vor, trainierte hart, und als er fast am Höhepunkt seiner Karriere angelangt war, passierte etwas Schreckliches. Die Frau, für die er nach Deutschland gezogen war, und welche er über alles liebte, starb plötzlich bei einem tragischen Unfall. Für Matthias brach eine Welt zusammen. Seine große Liebe war für immer weg – was hatte sein Leben noch für einen Sinn?

Er dachte darüber nach, den Sport vollständig aufzugeben und versank fast in einer aufkeimenden Depression. An diesem Tiefpunkt seines Lebens gab er sich jedoch ein Versprechen: Er würde

bei Olympia eine Goldmedaille mit nach Hause nehmen. Nicht nur für sich, sondern für seine verunglückte Frau. Dem Spruch »In den Tiefen des Ozeans erkennst du die Weite des Meeres« folgend, zog sich Matthias erst richtig nach oben. Die meisten Menschen glauben, dass sie drastische Entscheidungen nur in Phasen der Inspiration treffen können, doch die Wahrheit ist, dass oft die besten Entscheidungen in Phasen der absoluten Frustration getroffen werden. So war es auch bei Matthias. Er entschied sich, die Energie, voller Trauer über seinen schmerzhaften Verlust, positiv zu nutzen, trainierte noch härter und noch mehr, stets mit seinem klaren Ziel vor Augen. Er kämpfte, gab niemals auf und verbesserte sich von Tag zu Tag.

Als der entscheidende Tag 2008 bei der Olympiade in Peking kam, kannten ihn erst wenige. Er war bis dato zu unscheinbar. Doch vor Millionen von Zuschauern auf der ganzen Welt schaffte Matthias Steiner das Unmögliche: Er holte Gold. Für Deutschland, für sich, für seine verstorbene Frau. Vor Hunderten Kameras brach er, nachdem er den Sieg errungen hatte, auf der Bühne zusammen. Er hatte all das für seine Frau getan. In diesem Moment übermannen ihn all seine Emotionen. Wie oft hatte er daran gedacht, aufzugeben – um schlussendlich durchzuhalten – und letzten Endes für sich und seine Frau zu siegen. Die ganze Welt feierte in diesem Moment mit ihm.

Matthias Steiner wurde »über Nacht« weltberühmt. Die Szenen seines Erfolges werden noch heute in Tausenden von YouTube-Videos als Motivation verwendet, und Fernsehsender zeigen diese ebenfalls immer und immer wieder. Es ist, als wäre Matthias Steiner am Tag zuvor noch nicht auf dieser Erde gewesen und dann »über Nacht« weltberühmt geworden. Doch diese eine Nacht erforderte Tausende Nächte zuvor, all jene, die gefüllt mit Schmerz, voll mit Anstrengung, voller Schwere und nahezu unerträglich waren. Dutzende Tiefschläge, nur wenige Höhen. Doch nach all dieser Zeit

des Ärgers, des Frusts und der Trauer kam diese eine Nacht, in der sich all die harte Arbeit bezahlt gemacht hat.

Viel zu oft sehen wir nur diese eine Nacht, in der ein Akteur scheinbar plötzlich berühmt wird. Daraus resultierend verleitet es uns, anzunehmen, dass es immer so ist mit Erfolg: dass Erfolg von heute auf morgen passiert. Wenn wir dann selbst in den Schuhen drinstecken und selbst etwas erreichen wollen, tun wir uns oft schwer, diese Anstrengung auch selbst aufzubringen. Wir sind es nicht gewohnt, dass wir so lange auf etwas hinarbeiten müssen und wir die Belohnung oft erst so spät bekommen. Wie sollen wir auch einem Beispiel folgen, von dem uns lediglich das Ziel des Weges gezeigt wird?

Zusammenfassend gibt es drei Ebenen an Verständnis zu »Erfolg über Nacht«:

1. Du denkst fälschlicherweise, dass es das gibt.
2. Du weißt, das gibt es nicht, tust dich jedoch schwer, wider besseres Wissen zu handeln.
3. Du weißt, das gibt es nicht, und erkennst, was du tun musst.

Egal auf welcher Ebene du jetzt bist, innerhalb der nächsten 30 Tage bist du garantiert auf der dritten Ebene!

Genauso wie es mit »Erfolg über Nacht« ist, ist es auch mit »Nicht-Erfolg«. »Nicht-Erfolg« passiert ebenfalls nicht über Nacht, sondern nach langem Nichts- bzw. dem »falschen« Tun. Ich weiß nicht, in welche Situation du dich gerade am besten hineinversetzen kannst. Siehst du dich auf der Seite des Nicht-Erfolges oder des Erfolges? Unabhängig davon, wo du dich selbst gerade siehst, der Grund, warum ich dir diese Geschichte erzählt habe, ist, dass du verstehst, wie wichtig es ist, dass du NICHT deshalb da bist, wo du gerade

bist, weil du gestern oder heute etwas getan hast oder nicht. Sondern vielmehr, weil dies offensichtlich ein bereits längerfristiger, vielleicht sogar unbewusster Prozess war. Doch die Zukunft muss NICHT der Vergangenheit gleichen. Mit nur einer Entscheidung kannst du alles in deinem Leben verändern. Diese Entscheidung werden wir gemeinsam in den kommenden 30 Tagen treffen.

Oft stellt sich der Erfolg nicht sofort ein, sowie sich auch der Nicht-Erfolg nicht sofort einstellt. Sonst wären wir alle woanders, wenn wir nach nur einem Fitnesstraining den perfekten Körper hätten, jede Beziehung sofort funktionieren würde und jedes Business zu 100% erfolgreich wäre. Doch leider, oder vielleicht auch glücklicherweise, ist dem nicht so – wie langweilig wäre nur die Welt! Deshalb ist es umso wichtiger, konstant an seinen Zielen zu arbeiten und daran zu glauben, auch wenn es wie bei Matthias oft nicht sofort so aussieht, als würde man dort ankommen, wo man ursprünglich ankommen wollte, weil Situationen, die sich unserer Kontrolle entziehen, manchmal unseren Weg unglaublich erschweren.

Ich wollte dir diese Geschichte vor allem deshalb erzählen, damit du die richtigen Erwartungen an die nächsten 30 Tage und an dich selbst hast. Für manche Menschen stellen sich die Veränderung und der Erfolg am allerersten Tag ein. Sie haben sofort einen Durchbruch. Für manch andere jedoch dauert der Erfolg bis zum dreißigsten Tag. Und wieder andere schauen erst in zehn Jahren zurück und erkennen, dass sie in zehn Jahren dort angekommen sind, weil sie zwar heute dieses 30-Tage-Programm gestartet haben, sich das Ergebnis jedoch erst in zehn Jahren gezeigt hat. Welcher der Gruppen du angehörst, ist am Anfang unmöglich zu sagen. Ich möchte jedoch deine Erwartungshaltung korrekt einstellen. Das Programm ist unglaublich effektiv, doch da wir Menschen sehr individuell sind, so sind auch unsere Reaktionen bzw. ist die Reaktionsdauer unterschiedlich.

Es ist also wichtig, dass du Vertrauen in das Programm, in mich und vor allem in dich selbst hast. Vertraue darauf, dass das Pro-

gramm genau richtig ausgelegt ist und dir die größten Resultate bringen wird. Es werden Resultate sein, von denen du nicht einmal geträumt hast, sie irgendwann zu erhalten. Solange du dein Versprechen hältst, welches du mir zuvor gegeben hast, werde auch ich mein Versprechen einhalten und eine hundertprozentige Erfolgsquote haben. Verlass dich drauf!

So, jetzt aber genug für Tag 0. Wir starten hinein in Tag 1.
Ich wünsche dir ganz viel Spaß mit diesem Programm.

Sei GRENZENLOS ERFOLGREICH®!

Dein

Dr. Julian Hosp

Tag 1: Was sind Zufriedenheit, Glück und Erfolg?

Herzlich willkommen bei Tag 1!

Das Programm lautet Grenzenlos Erfolgreich®, und deshalb möchte ich zuallererst darüber sprechen, was Erfolg denn überhaupt bedeutet. Hast du dir schon einmal überlegt, was für DICH Erfolg ist? Um dir die von mir herausgefundene Definition besser zu veranschaulichen, möchte ich dir dazu eine Geschichte von mir erzählen.

Ich habe dir bereits am Vorbereitungstag ein wenig über mich erzählt. Heute, an Tag 1, möchte ich näher auf eine bereits angedeutete Geschichte eingehen. Diese handelt von meinem frühen Ziel, bereits mit 30 Jahren ausgesorgt zu haben. Es war eine Vision, die ich bereits in der Grundschule bzw. in der Unterstufe am Gymnasium vor meinem inneren Auge sehen konnte. Ich sprach nicht sehr oft darüber, denn wann immer ich diese erwähnte, lachten die anderen über mich. Vielleicht kannst du dich in diese Situation hineinversetzen und fühlst dich genötigt, gewisse Ziele, Träume oder Wünsche zu verschweigen, weil du Angst hast, was andere dann über dich denken? Ich habe erst später gelernt, dass Ziele nur dann wirklich gut sind, wenn andere darüber lachen, weil das bedeutet, dass sie sich diese ganz einfach nicht vorstellen können.

Mein Ziel war also, dass ich, bevor ich 30 Jahre alt sein würde, nicht mehr für Geld arbeiten müsste. Das bedeutete nicht, dass ich unglaublich reich sein müsste, sondern lediglich, dass ich genug Geld haben würde, um mir das tägliche Leben ohne größere Probleme leisten zu können. Als Kitesurf-Profi hatte ich bereits ein ange-

nehmes Einkommen. Durch gute Verträge, vorzeigbare Wettkampfergebnisse und viele Werbeaufträge hatte ich gute Gagen verdient und konnte mir so einiges zur Seite legen. Mit 22 Jahren hatte ich mir so knapp 80.000€ zusammengespарт. Ich hatte mir in jungen Jahren bereits ausgerechnet, dass ich knapp eine Viertelmillion Euro brauchen würde, um ausgesorgt zu haben. Meine Idee war, dass ich bei etwa 10% jährlicher Rendite – mit einem Kapital von 250.000€ – knapp 25.000€ pro Jahr verdienen würde, ohne dafür arbeiten zu müssen. Das war zwar eine Milchmädchenrechnung, doch in meinem Kopf ergab sie Sinn. Nachdem ich mir in vier Jahren knapp 80.000€ angespart hatte, war ich davon überzeugt, in den nächsten sieben bis acht Jahren locker die restlichen 170.000€ zu bekommen und somit mein Ziel zu erreichen.

Ich fühlte mich auf meinem Weg zum Ziel immer sicherer und traute mich so, zum ersten Mal wirklich mit Menschen darüber zu sprechen. Einige behaupteten immer noch breit grinsend, dass mein Ziel doch purer Wahnsinn sei. Ich hielt jedoch beständig daran fest und war mir sicher, es auch zu erreichen. Vielleicht kennst du die ausführliche Version dieser Erzählung bereits aus *Ausgesorgt mit 30 – 25 Geschichten für mein jüngeres Ich* – hier möchte ich trotzdem auf die Kurzform eingehen, denn die Geschichte ist eine der prägendsten in meinem Leben, und ich glaube, du kannst dich sicherlich gut in den einen oder anderen Punkt hineinversetzen.

Ich war damals zum Kitesurfen in Brasilien und vertraute meine Ziele und den damaligen Kontostand ein paar Leuten an, von welchen ich überzeugt war, sie wären meine Freunde. Darunter war auch, was mir damals natürlich nicht bekannt war, ein hoch krimineller namens Ralf. Wie es der Teufel will, schlug er mir einen Immobiliendeal direkt am Meer vor. Ich war sofort hellauf begeistert, denn als Surfer würde dies bedeuten, dass ich eine Villa in perfekter Lage am Wasser hätte, um jeden Tag Kitesurfen zu können. Langer Rede kurzer Sinn: Es kam, wie es kommen musste. Der