

*Wer alle Antworten kennt,  
hat nicht alle Fragen gestellt*

DR. DR. RAINER ZITELMANN

# DIE KUNST DES ERFOLGREICHEN LEBENS

WEISHEITEN AUS ZWEI  
JAHRTAUSENDEN VON  
KONFUZIUS BIS STEVE JOBS

*Der Sinn des Lebens ist nicht, einfach zu existieren,  
zu überleben, sondern sich voranzubringen,  
aufzusteigen, zu leisten, zu erobern.*

FBV

Mit 20-Wochen-  
Erfolgsprogramm



DR. DR. RAINER ZITELMANN

DIE KUNST DES  
ERFOLGREICHEN  
LEBENS



DR. DR. RAINER ZITELMANN

# DIE KUNST DES ERFOLGREICHEN LEBENS

WEISHEITEN AUS ZWEI  
JAHRTAUSENDEN VON  
KONFUZIUS BIS STEVE JOBS

FBV

**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](mailto:info@finanzbuchverlag.de)

3., durchgesehene Auflage 2020

© 2019 by Finanzbuch 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.

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

Redaktion: Ansgar Graw

Korrektur: Dr. Manuela Kahle

Umschlaggestaltung: Pamela Machleidt

Umschlagabbildungen: istockphoto/Allgusak

Satz: Carsten Klein, Torgau; Andreas Linnemann, München

Druck: GGP Media GmbH, Pößneck

Printed in Germany

ISBN Print 978-3-95972-244-5

ISBN E-Book (PDF) 978-3-96092-455-5

ISBN E-Book (EPUB, Mobi) 978-3-96092-456-2

Weitere Informationen zum Verlag finden Sie unter

**[www.financebuchverlag.de](http://www.financebuchverlag.de)**

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

# Inhalt

|                   |                                       |     |
|-------------------|---------------------------------------|-----|
| <b>VORWORT</b>    | .....                                 | 7   |
| <b>KAPITEL 1</b>  | Wir sind, was wir denken .....        | 11  |
| <b>KAPITEL 2</b>  | Unsere Ziele bestimmen unser Leben .. | 29  |
| <b>KAPITEL 3</b>  | Selbstvertrauen gewinnen .....        | 49  |
| <b>KAPITEL 4</b>  | Entscheidungen treffen .....          | 59  |
| <b>KAPITEL 5</b>  | Lernen aus Leidenschaft .....         | 77  |
| <b>KAPITEL 6</b>  | Als Persönlichkeit wachsen .....      | 103 |
| <b>KAPITEL 7</b>  | Neues wagen.....                      | 115 |
| <b>KAPITEL 8</b>  | Erfolg im Beruf.....                  | 137 |
| <b>KAPITEL 9</b>  | Überzeugen und verkaufen.....         | 159 |
| <b>KAPITEL 10</b> | Reich werden.....                     | 177 |
| <b>KAPITEL 11</b> | Neid sabotiert Ihren Erfolg .....     | 195 |
| <b>KAPITEL 12</b> | Erfolg durch Fokussierung .....       | 209 |
| <b>KAPITEL 13</b> | Begeisterung steckt an .....          | 217 |
| <b>KAPITEL 14</b> | Die Kunst der Selbstvermarktung.....  | 227 |
| <b>KAPITEL 15</b> | Vertrauen schenken und erhalten.....  | 249 |
| <b>KAPITEL 16</b> | Sich selbst gehorchen .....           | 263 |
| <b>KAPITEL 17</b> | Gesund denken und leben.....          | 281 |

|                                 |                               |     |
|---------------------------------|-------------------------------|-----|
| <b>KAPITEL 18</b>               | Keine Angst vor Fehlern. .... | 295 |
| <b>KAPITEL 19</b>               | Probleme meistern. ....       | 309 |
| <b>KAPITEL 20</b>               | Sorgen begrenzen. ....        | 321 |
| <br><b>ÜBER DEN AUTOR</b> ..... |                               | 337 |
| <b>REGISTER</b>                 | .....                         | 339 |

# Vorwort

»Ein guter Aphorismus ist die Weisheit eines ganzen Buches in einem Satz«, schrieb Theodor Fontane. In den Aphorismen und anderen knappen Texten, die Sie in diesem Buch finden, verdichten sich Einsichten und Erfahrungen aus mehr als 2500 Jahren.

Bei den Verfassern handelt es sich um klassische Philosophen ebenso wie um moderne Schriftsteller, um erfolgreiche Unternehmerpersönlichkeiten ebenso wie um Wissenschaftler oder Künstler. Sie finden Aussprüche der Physiker Albert Einstein und Stephen Hawking neben solchen des Künstlers Michelangelo, Zitate der Unternehmer Henry Ford, Steve Jobs oder Jack Ma neben Weisheiten von Konfuzius, Laotse, Cicero, Schopenhauer oder Goethe.

Ich bin sicher, sie alle haben uns etwas zu sagen: die großen Philosophen und Dichter ebenso wie die bedeutenden Unternehmerpersönlichkeiten und die Erfolgsautoren des 20. Jahrhunderts – Napoleon Hill, Joseph Murphy oder Dale Carnegie. Ich habe bei der Auswahl weniger darauf geachtet, von wem die Aussprüche stammen oder wie schön sie klingen, sondern was sie uns vermitteln.

Dieses Buch soll Ihnen Anregungen geben, über sich selbst, Ihre Wünsche und Ziele nachzudenken. Es soll Sie inspirieren, Ihnen Mut und Kraft geben, auch mit schwierigen Situationen fertigzuwerden. Es soll Ihnen praktische Anleitungen und Tipps für Ihr tägliches Leben geben – sowohl im Beruf als auch außerhalb.

Ich habe die Zitate kommentiert und stelle dabei immer wieder den Bezug zu Ihren täglichen Herausforderungen und Chancen her, vor allem im Berufsleben, aber nicht nur dort. Natürlich sind sowohl die Auswahl als auch die Kommentare subjektiv – und sollen es auch sein. Sie spiegeln meine Einsichten und Erfahrungen wider, die ich als Historiker, als Soziologe, als Unternehmer und Investor gewonnen habe, was sicherlich eine eher ungewöhnliche Kombination ist. Daraus mag sich zum Teil auch die unkonventionelle Zusammenstellung der Persönlichkeiten erklären, von denen die Zitate stammen. Manche Bildungsbürger werden die Nase rümpfen, wenn der große Philosoph Sokrates neben einer Persönlichkeit wie Arnold Schwarzenegger steht. Doch das zeigt nur, wie einseitig und verengt ihre Vorstellung von Bildung und ihre Lebensweisheit sind.

Ich schlage Ihnen vor, einem 20-Wochen-Programm zu folgen: Nehmen Sie sich jede Woche Zitate zu einem Thema vor. Sie können das alleine tun, aber auch zusammen mit Ihrem Partner oder Freunden: Bilden Sie kleine Erfolgsgruppen mit Menschen, die sich gegenseitig motivieren und inspirieren. Diskutieren Sie mit diesen über die Themen, die in den 20 Kapiteln angesprochen sind. Am Ende von jedem Kapitel stelle ich Ihnen einige Fragen und gebe Ihnen Anregungen, was Sie tun können, um in den verschiedenen Lebensbereichen erfolgreicher zu werden. Sie finden dort auch einige weiterführende Lesetipps für gute Bücher.

Sie werden immer wieder die Aufforderung finden, Ihre Gedanken und Ideen aufzuschreiben. Das ist besonders wichtig. Nachdenken fällt viel leichter, wenn es schriftlich erfolgt. Warren Buffett betonte immer wieder, dass man sehr viel bessere Ergebnisse erzielt, wenn man seine Gedanken aufschreibt. Hermann

Simon, der sowohl als Wissenschaftler als auch als Unternehmer außergewöhnlich erfolgreich war und ist, schreibt in seiner Autobiografie: »Wichtig erscheint mir dabei, Ideen und Ziele schriftlich festzuhalten. Das habe ich seit meiner Assistenzzeit getan, und bin heute selbst erstaunt, wie viele der aufgezeichneten Pläne später Realität wurden.« Und: »Aufschreiben scheint wichtig, denn es verhindert, dass sich die Ideen verflüchtigen und ephemere bleiben.«

Meine Anregungen am Schluss der Kapitel sind nicht dazu gedacht, dass Sie alle umsetzen. Nehmen Sie sich das heraus, was Ihnen hilfreich für Ihr eigenes Leben erscheint. Und: Ergänzen Sie meine Anregungen und Fragen durch eigene! Hauptsache ist, dass Sie nicht beim bloßen Lesen bleiben, sondern dass Sie handeln. Denn: »Es ist nicht genug, zu wissen, man muss auch anwenden; es ist nicht genug, zu wollen, man muss auch tun.« (Johann Wolfgang von Goethe)

*Dr. Dr. Rainer Zitelmann, Juni 2019*



## Kapitel 1

**Wir sind,  
was wir denken**



” **Was wir heute sind, stammt aus unseren Gedanken von gestern, und unsere Gedanken von heute erschaffen unser Leben von morgen: Unser Leben entsteht aus unserem Geist.** “

*Siddhartha Gautama, als »Buddha«  
(der Erwachte) Begründer des Buddhismus*

Karl Marx meinte zwar: »Das Sein bestimmt das Bewusstsein.« Auch wenn daran etwas Wahres ist, so ist die andere Seite der Medaille für uns alle viel wichtiger: »Der Mensch ist, was er denkt«, so der deutsche Dramatiker Friedrich Hebbel. Wenn wir an Erfolg, Gesundheit und Reichtum denken, werden wir Erfolg, Gesundheit und Reichtum anziehen. Seien Sie aber vorsichtig, denn es gilt auch das Gegenteil: Wenn wir an Scheitern, Krankheit und Armut denken, dann werden wir auch diese Dinge anziehen.

Positive wie negative Ereignisse in unserem Leben sind in erster Linie ein Resultat unserer Gedanken. Wenn wir also unser Leben verbessern wollen, dann müssen wir neue, andere Gedanken denken. Wer sein Leben ändern möchte, aber nicht bereit ist, sein Denken zu ändern, wird scheitern. Mark Aurel, der römische Kaiser und Philosoph formulierte dies so: »Das Leben eines Menschen ist, was seine Gedanken aus ihm machen.«

” **Der Mensch ist nicht Gefangener  
des Schicksals, sondern einzig  
und allein seines eigenen  
Geistes.** “

*Franklin D. Roosevelt, 32. Präsident  
der Vereinigten Staaten von Amerika*

Die Grenzen, die uns daran hindern, Größeres in unserem Leben zu erreichen, haben wir selbst errichtet – sie sind in unserem Kopf. Gelingt es uns, diese Grenzen einzureißen, dann ist uns vieles möglich, von dem wir heute nicht einmal zu träumen wagen. Jede Veränderung in unserem Leben beginnt daher nicht mit der Änderung der äußeren Umstände, sondern mit der Änderung in unserem Kopf.

” **Die Kraft der Gedanken ist unsichtbar wie der Same, aus dem ein riesiger Baum erwächst; sie ist aber der Ursprung für die sichtbaren Veränderungen im Leben des Menschen.** “

*Leo Tolstoi, russischer Schriftsteller*

**A**m Anfang war der Gedanke. Und dann das Wort. Die Veränderung in Ihrem Leben beginnt in dem Moment, in dem Sie die Kraft der Gedanken und der Worte verstehen. Haben Sie schon einmal probiert, laut zu sich zu sprechen, wenn Sie allein sind? Warum probieren Sie es nicht einmal aus? Zunächst kommt Ihnen das vielleicht merkwürdig vor. Aber geben Sie der Sache eine Chance! Am besten ist es, wenn Sie direkt nach dem Aufstehen laut Ihre drei wichtigsten Ziele aussprechen. Unmittelbar nach dem Aufstehen ist Ihr Unterbewusstsein empfänglicher für solche autosuggestiven Botschaften, weil Sie noch ein wenig müde sind und Ihr kritischer Verstand noch nicht so aktiv ist, dass er »skeptische« Einwendungen gegen das vorbringen könnte, was Sie laut sagen. Wenn es beispielsweise um finanzielle Ziele geht, dann sagen Sie einfach morgens früh nach dem Aufstehen: »Am Ende des Jahres werde ich ... Euro besitzen, mein Unterbewusstsein zeigt mir, wie.« Diese Worte sind wie Samen, aus denen schöne Blumen oder mächtige Bäume wachsen können, wenn sie regelmäßig genug Nährstoffe erhalten. Diese Nährstoffe sind Ihre Gedanken.

” **Der Gedanke ist alles. Der Gedanke ist der Anfang von allem. Und Gedanken lassen sich lenken. Daher ist das Wichtigste: die Arbeit an den Gedanken.** “

*Leo Tolstoi, russischer Schriftsteller*

Unsere Gedanken bestimmen unsere Handlungen und aus unseren Handlungen erwachsen unsere Gewohnheiten, die schließlich uns und unser Leben prägen und formen. Deshalb ist es so wichtig, dass wir auf unsere Gedanken achten. Eine der wichtigsten Entdeckungen ist sicherlich die, dass wir unser Unterbewusstsein beeinflussen können, indem wir unsere bewussten Gedanken beeinflussen. Sie können Ihr Unterbewusstsein so ähnlich programmieren wie einen Computer. Und dies geschieht durch die »Arbeit an den Gedanken«, von der Tolstoi spricht.

” **Das Glück ist eine Frage des Willens. Ich bin das Ergebnis von all dem, was ich mir vorgestellt, vorgemalt, ausgedacht habe. Was ich beschlossen habe zu sein.** “

*Karl Lagerfeld, deutscher Modeschöpfer*

Lagerfeld hat alles in seinem Leben erreicht, was er sich erträumen konnte. Er war Modeschöpfer, Entdecker von Topmodels, Fotograf, Innenarchitekt, Parfümproduzent, Unternehmer, Stummfilmer, Schlossherr, Galerist, Autor, Porzellansammler, Büchersammler, Verleger und Werbewunder. Kurz: Er war alles, was er »beschloss zu sein«. Er war weltberühmt und einer der reichsten Menschen, die in Paris lebten. Und doch sagte er mehr als nur einmal: »Ich bilde mir ein, ich hätte überhaupt nichts erreicht. Was ich noch schaffen möchte, liegt alles noch vor mir! Ich bin nie mit mir zufrieden.« Diese produktive Unzufriedenheit trieb ihn voran. Alles, was er erreichte, entstand in seinem Kopf. »Entwerfen ist für mich so selbstverständlich wie Atmen«, meinte er. »Ich denke noch im Schlaf an meine Arbeit, träume davon und schreibe die Gedanken beim Aufstehen auf. Neulich habe ich eine ganze Kollektion nachts geträumt, ich habe sie am nächsten Morgen komplett aufzeichnen können, und es hat alles gepasst.« Als Designer wusste er, dass die äußere Wirklichkeit nur ein Abbild von Ideen ist. Er übertrug diese Einsicht auf sein ganzes Leben und wurde damit zum Designer seines Lebens.

” **Ob du denkst, du kannst es oder  
du kannst es nicht: Du wirst auf  
jeden Fall recht behalten.** “

*Henry Ford, amerikanischer Unternehmer*

Larry Page, der Erfinder von Google, sagte, man dürfe sich »nie vom Unmöglichen einschüchtern lassen«. Deshalb sollten wir sehr vorsichtig sein, ein Ziel oder einen Herzenswunsch zu schnell als »unmöglich« zu klassifizieren. Denn wenn wir das einmal getan haben, beginnt ein gefährlicher Automatismus: Wir beginnen, all jene Gründe zu sammeln, die belegen können, warum es *nicht* geht. Natürlich sollen Sie objektiv alle Gründe abwägen – diejenigen, die dafür, und diejenigen, die dagegen sprechen. Entscheidend ist jedoch die Reihenfolge: Beginnen Sie zunächst, alle Gründe *dafür* zusammenzutragen, warum es *doch* gehen könnte. Und vergegenwärtigen Sie sich vor allem, *warum* es denn so erstrebenswert, wichtig und schön wäre, dass Sie ein bestimmtes Ziel erreichen. Wenn Sie ganz genau wissen, *warum* Sie etwas unbedingt wollen, und Sie sich das bildlich vorstellen können, dann konzentrieren Sie sich auf die Gründe, die *dafür* sprechen, dass Ihnen dies gelingen wird. Rufen Sie sich Erfolge in Ihrem Leben in Erinnerung, die zunächst recht unwahrscheinlich erschienen und die Sie dann doch erreicht haben, obwohl es eine Menge Gründe gegeben hätte, die eigentlich dagegen sprachen, dass Ihnen dies gelingen würde.

” **Ihre Gedanken müssen positiv, klar umrissen, voller Entschlossenheit und Beharrlichkeit sein. Energielose, zaudernde Gedanken von der Art ›Vielleicht bekomme ich es‹ oder ›Möglicherweise wird es irgendwann geschehen!‹ oder ›Ich frage mich, ob ich es bekomme‹ oder ›Falls ich das kann‹ werden Ihnen niemals dabei helfen, irgendetwas in der Welt zu erreichen.** “

*Orison Swett Marden, amerikanischer  
Unternehmer und Erfolgsautor*

Sagen Sie auch oft: »Ich versuche es mal«? Und sichern sich damit – vor sich selbst und auch vor anderen – schon für den Fall des Fehlschlages ab? »Ich konnte ja auch nicht mehr, als es zu versuchen.« Dass Sie hie und da Zweifel haben, ob Sie Ihre Ziele erreichen, ist ganz normal. Sie verstärken diese Zweifel jedoch, wenn Sie vage Formulierungen wie die oben angeführten verwenden. Arnold Schwarzenegger hat es mal so formuliert: Die meisten Menschen sagten Dinge wie: »Wäre toll, *wenn* das passiert.« So komme man jedoch nicht ans Ziel. »Das reicht nicht«, so Schwarzenegger. »Man muss sich gefühlsmäßig stark engagieren, sodass man es ganz stark will, den Vorgang zu lieben beginnt und alle Hürden nimmt, um das Ziel zu erreichen.« Das ist es, was auch Marden gemeint hat.

” **Sobald Ihrem Unterbewusstsein irgendeine Vorstellung übermittelt wird, sorgt es unverzüglich für deren Verwirklichung. Mithilfe der Gedankenassoziationen setzt es zu diesem Zweck alles Wissen und alle Erfahrungen ein, die Sie bis zu diesem Zeitpunkt angesammelt haben. Es stützt sich dabei auf die unendliche Macht, Energie und Weisheit in Ihrem Inneren.** “

*Joseph Murphy, amerikanischer Erfolgsautor*

In Ihrem Unterbewusstsein sind zahllose Erfahrungen und Einsichten gespeichert, die normalerweise nicht bis in Ihr Bewusstsein vordringen. Gelingt es Ihnen jedoch, sich bestimmte Vorstellungen einzuprägen – was vor allem durch ständige Wiederholung geschieht –, dann verankern Sie diese, und Ihr Unterbewusstsein findet Mittel und Wege zu deren Verwirklichung. Lernen Sie, auf Ihr Unterbewusstsein zu vertrauen und dieses zu nutzen. Wenn wir ausschließlich auf unseren Verstand vertrauen, dann nutzen wir weniger als die Hälfte unserer Ressourcen.

” **Fantasie ist die Gabe,  
unsichtbare Dinge zu sehen.**

“

*Jonathan Swift, irischer Schriftsteller*

Gott hat uns die Fantasie mitgegeben, damit wir auch jene Dinge sehen können, die wir noch nicht haben, und damit wir uns schon heute so sehen können, wie wir später einmal sein wollen. Die Fantasie ist die Basis für jede Entdeckung und Erfindung, sie ist die Basis für jeden geschäftlichen Erfolg und für jede Karriere, sie ist aber auch die Basis für alle großen Veränderungen in unserem Leben. Einstein sagte: »Fantasie ist wichtiger als Wissen, denn Wissen ist begrenzt.« Lassen Sie also Ihrer Fantasie ungezügelt Lauf; wagen Sie es, Dinge zu träumen, von denen andere nicht zu träumen wagen. Howard Schultz und Ray Kroc sahen, als sie die ersten Starbucks-Cafés und McDonald's-Restaurants entdeckten, viel mehr, nämlich eine landesweit, ja weltweit tätige Kette. Ihre Fantasie war die wichtigste Basis für den späteren Erfolg. »Träume mehr, als andere für vernünftig halten. Erwarte mehr, als andere für möglich halten«, sagte Howard Schultz.

” **Zur Hölle mit den Umständen.  
Ich erschaffe Möglichkeiten.**

“

*Bruce Lee, sinoamerikanischer  
Kampfkünstler und Schauspieler*

Aus psychologischen Untersuchungen wissen wir, dass sich erfolglose Menschen als Opfer äußerer Umstände sehen und glauben, ihr Leben werde von Faktoren bestimmt, die außerhalb ihres eigenen Einflusses liegen. Erfolgreiche Menschen dagegen betonen viel stärker jene Dinge, die sie selbst beeinflussen und verändern können. Sie sehen sich selbst als Schöpfer ihres Schicksals. Die erste Einstellung führt zu Passivität und Mutlosigkeit, die zweite Einstellung führt zu Aktivität und motiviert, sich selbst anzustrengen. Sie können wählen: Was glauben Sie, mit welcher der beiden Einstellungen haben Sie bessere Chancen, es im Leben zu etwas zu bringen?

” **Es geht nicht um Geld, sondern um Träume. Es geht nicht nur um die Technologie, die die Welt verändern wird. Es geht um die Träume, von denen man glaubt, dass sie die Welt verändern werden.** “

*Jack Ma, Gründer von Alibaba*

Jack Ma startete sein Unternehmen Alibaba ohne Geld, aber vom ersten Tag an hatte er das Ziel, das führende Internetunternehmen der Welt aufzubauen. Das Geld der Investoren gewann er, weil er so stark an seine Idee glaubte, dass er diesen Glauben auf die Investoren übertrug. Er hatte nicht einmal ein klares Geschäftsmodell und noch keinen Cent verdient, als es ihm gelang, die für China zuständige Entscheiderin der renommierten amerikanischen Investmentbank Goldman Sachs zu überzeugen, fünf Millionen Dollar in sein Unternehmen zu investieren. Als andere Investoren davon hörten, wollten sie auch investieren, weil sie dachten, wenn Goldman Sachs dabei sei, könne eine Beteiligung kein Fehler sein. Der Ursprung von Jack Mas Erfolg war nicht Geld, sondern sein Kapital war, dass er groß dachte.

” **Der menschliche Geist zieht unaufhörlich alle Schwingungen an, die mit der ihn beherrschenden Überzeugung oder Haltung harmonieren. Ob Gedanke, Idee, Plan oder Ziel – wenn wir unbeirrbar an einem geistigen Inhalt festhalten, zieht er ganze Scharen verwandter Gedankenformen an, verbindet sich mit ihnen und gewinnt mehr und mehr an Macht, bis er unser Denken und Fühlen völlig beherrscht.** “

*Napoleon Hill, amerikanischer Erfolgsautor*

Hill spricht hier vom Gesetz der Anziehung. Wenn Sie sich Ziele setzen und diese in Ihr Unterbewusstsein »einprogrammieren«, dann ziehen Sie damit Gedanken, Ideen und Menschen an, die Ihnen dabei helfen, Ihre Ziele zu erreichen. Der erste und wichtigste Schritt ist es daher, sich darüber klarzuwerden, was man will, diese Ziele aufzuschreiben und dann in das Unterbewusstsein einzuprogrammieren. Ich empfehle für dieses »Einprogrammieren« die Technik des Autogenen Trainings. Wenn Sie im Zustand vollkommener Entspannung sind, können Sie sich Ziele wirkungsvoll einprogrammieren. »Das Unterbewusstsein«, so Hill, »empfängt und bewahrt Sinnesindrücke, Empfindungen und Gedanken ohne Rücksicht auf

deren Beschaffenheit, Inhalt oder Wahrheitsgehalt. Sie können, anders gesagt, Ihrem Unterbewusstsein alles einreden – es wird widerspruchslös alles ›schlucken‹, was Sie ihm eingeben, und es gewissenhaft archivieren.«

## **Und nun sind Sie dran:**

- Solange Sie nicht erkennen, dass Ihr Leben das Ergebnis Ihrer Gedanken ist, haben Sie wenig Aussichten, mehr als bisher in Ihrem Leben zu erreichen. Denken Sie heute darüber nach – und schreiben Sie das auf: Wie müssen sich Ihre Gedanken ändern, damit Sie noch erfolgreicher im Leben werden?
- Prüfen Sie sich selbst: Erklären Sie Niederlagen und Rückschläge vornehmlich mit äußeren Umständen, machen Sie andere Menschen oder »die Gesellschaft« dafür verantwortlich? Oder suchen Sie den Grund, in Ihrer Art zu denken bzw. darin, wie Sie auf bestimmte Ereignisse reagieren?
- Achten Sie diese Woche darauf, ob Sie leichtfertig Sätze sagen wie: »Das kann ich nicht«, »darin bin ich schlecht«, »das wird bestimmt scheitern«, »heute ist nicht mein Tag«, »ich glaube kaum, dass dieser Kunde kaufen wird« usw. Sprechen Sie solche Dinge auf keinen Fall aus, da Ihr Unterbewusstsein solche Aussagen wie einen Befehl bewertet. Damit werden diese Aussagen zu einer sich selbsterfüllenden Prophezeiung.
- Bevor Sie leichtfertig das Wort »unmöglich« gebrauchen, überlegen Sie stets: »Würde ich auch sagen, dass es unmöglich ist, wenn ich im Erfolgsfall sofort eine Million Euro Belohnung erhielte?« Wenn Sie sicher wären, dass Sie diese Belohnung bekämen, dann würden Sie sich viel intensiver damit beschäftigen, *wie* Sie die Sache doch hinbekommen könnten, als damit, Gründe zusammenzutragen, warum es unmöglich sei.

- Besuchen Sie einen Kurs für Autogenes Training oder lesen Sie ein Buch dazu (z. B. von Hannes Lindemann). Wenn Sie die Technik beherrschen, dann programmieren Sie sich nach den Grundformeln Ihre Ziele ein.
- Hören Sie Hörbücher mit Anleitungen zur Selbsthypnose, zum Beispiel Kurt Trepperweins »Die hohe Schule der Hypnose«.
- Legen Sie sich jeden Tag mit geschlossenen Augen hin. Achten Sie darauf, dass niemand Sie stört: Sehen Sie sich vor Ihrem geistigen Auge bereits so, wie Sie gerne wären.
- Lesen Sie »Die Macht Ihres Unterbewusstseins« von Joseph Murphy – das Buch wird Ihnen sehr helfen!
- Beschäftigen Sie sich mit den Autobiografien erfolgreicher Menschen. Sie tanken damit Inspiration für Ihr eigenes Leben. Für mein Buch »Setze dir größere Ziele!« habe ich die Biografien von 50 erfolgreichen Persönlichkeiten ausgewertet.

